

“A ‘descoberta’ da importância dos recursos locais na geração de produtos e serviços com o valor [...] real e percebido pelo sistema que os concebe e os usufrui orienta para a definição de um novo conceito de qualidade. Uma qualidade que associa os produtos (nas suas diversidades biológicas e culturais) aos produtores, aos locais de produção (às redes de valor) e aos consumidores – que são convidados, de diversas formas, a participar na sua definição, se tornando coprodutores. A qualidade, sob esta perspectiva, requer tempo para ser produzida e apreciada. Em outras palavras, podemos afirmar que é necessário lentificar os tempos e os modos nos quais nos relacionamos com as pessoas, lugares e os bens. A qualidade, assim, requer competência (e, portanto, empenho e prática) para ser reconhecida” (MANZINI, Ezio e MERONI, Anna citados KRUCKEN, 2009, p. 15).

Tacho feito de disco de arado

Maio de 2021

#Senacfaz75

Transformando o futuro das pessoas e as pessoas para o futuro.

Senac

Senac Minas Gerais

Elaboração da publicação eletrônica
Superintendência Educacional
Programa Primórdios da Cozinha Mineira

Luciano Avellar
Mauro de Paula
Samir Rodrigues Haddad
Sandra Ribeiro Souto
Vani Fonseca Pedrosa

Participação Comercial Senac MG:

Unidade Educacional Curvelo e Diamantina

Milene Oliveira Souza Lopes
Cristiano Roberto Faria Coelho e Moura

Parceria:

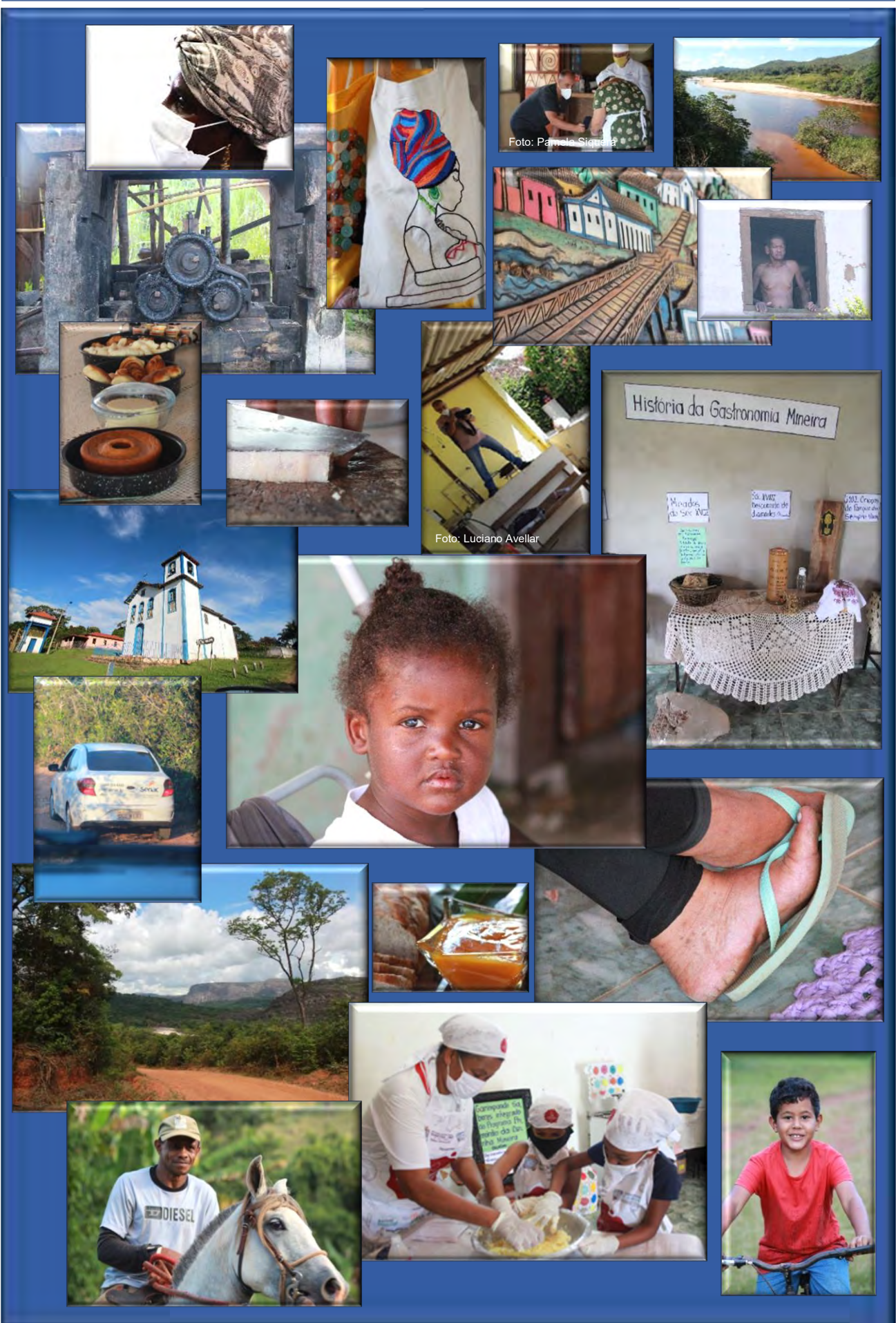
**Prefeitura da cidade de Diamantina – MG com o
Senac em Minas – Programa Primórdios da
Cozinha Mineira**

Crédito Fotos: Samir R. Haddad

Nota: Os créditos relacionados a outros autores estão identificados nas respectivas fotos.

Editoração Gráfica: Samir R. Haddad

Apresentação



Apresentação

Por Vani Pedrosa
Coordenadora do Programa Primórdios da Cozinha Mineira

Implementar o Programa Primórdios da Cozinha Mineira do Senac em Minas em Diamantina é desejo antigo. Desde tempos atrás, quando comecei a conhecer mais de perto a história da cidade, vendo-a ecoar em outras paragens, trazidas por caminhos e histórias de gados, currais, diamantes, personagens e receitas. E elas ecoam muito longe, a começar pelas Minas e pelas Gerais, posso garantir.

Tudo que tem que dar certo tem seu tempo. A oportunidade chegou meio enviesada, por um convite para participar de uma das edições do FHIST (Festival de História), realizado na cidade. Bastou estar lá para decidir que tinha chegado a hora. Conseguimos, com o apoio do Senac Diamantina, e pelos olhares intuitivos da Márcia e do Alberis, da Prefeitura de Diamantina, iniciar o trabalho da forma que se podia fazer, em meio à pandemia, mas na certeza de que situações muito mais desafiadoras esta cidade havia superado, e não seria este momento difícil que nos manteria afastados dela. Experimentamos novas tecnologias e contamos com o extremo cuidado e empenho das equipes e dos produtores locais, cada brilho no olhar dessas pessoas foi um estímulo e certeza para todos nós.

Fico feliz em termos encontrado formas de continuar por meio da atuação junto ao “Garimpendo Sabores”, o que potencializa e solidifica o resultado deste trabalho. Espero que nas páginas a seguir a gastronomia de origem de Diamantina encante e cause interesse também aos leitores.

Agradecemos a cada um que esteve ao nosso lado, em especial à coordenação deste Projeto, feita pelo Prof. Dr. Samir Haddad, apoiado pelo *Chef* Prof. Luciano Avellar, que fizeram, na minha ausência involuntária, um trabalho sem igual, aos quais transmito todo mérito! Este é um exemplo de resultado que faz com que nunca esqueçamos que no Senac em Minas, somos professores, acima de qualquer outro título, que amamos ensinar e aprender! Parabéns a todos! Muito obrigada pela linda oportunidade que tivemos com este trabalho e parceria!

Por Samir Haddad
Prof. Doutor pesquisador do Programa Primórdios da Cozinha Mineira

Aos patrocinadores e participantes do Garimpendo Sabores com o Programa Primórdios.

Deixo, mais uma vez, às pessoas que participaram nos cinco distritos, meu agradecimento pelo carinho com o qual nos receberam. Levarei para sempre, em minhas lembranças, as experiências vividas e o aprendizado sobre a importância das instituições de ensino e pesquisa e das públicas em projetos de valorização de identidades e produtos locais.

Meu Deus, que vivência maravilhosa e diferente em cada um dos cinco distritos.

São João da Chapada e Sopa: doce de coroa de frade com doce de leite e queijo, do frango ao “molho pardo” feito com feijão (sem sangue), da salada com agrião selvagem e da galinha caipira... Fora todos os doces, geleias... E a estrada? Que visual incrível!! Que herança genética linda marcada na pele e olhar de seus moradores!

Senador Mourão, a recepção com as quitandas e café locais naquela cozinha incrível da Amália, e depois uma inesquecível feijoada com caipirinha (pinga) de limão capeta!! E todo aquele artesanato local? De cair o queixo: tear em papel, linha, algodão... E para finalizar aquela visita ao moinho de fubá, pinga e garapa. Que lugar é este? Estão escondendo um tesouro maravilhoso!! O mundo precisa conhecer quem são vocês, seus produtos e artesanatos!

Mendanha, tão perto e tão longe de Diamantina, distritos ligados pelo Caminho dos Escravos, com tanto potencial a explorar e encontrar sua identidade com registros tão fortes, como o cemitério dos escravos e a primeira ponte de pedágio... Fora a beleza natural de suas cachoeiras e rios! Uau! Aquele arroz de pequi com galinha caipira e palma do inferno, servidos com suco de abacate... Que iguaria deliciosa e única! Sem falar no doce de mamão em anéis, que também é uma delícia! Outra surpresa maravilhosa e deliciosa foi ver a geleia de manga com pão produzida após nossa primeira visita. E que bom que pude contribuir levando para lá um doce de cortar de manga ubá, que todos(as) adoraram, e pode ser uma promessa de produto local com a manga que hoje é colocada na estrada de graça ou dada para os animais. E o artesanato? Que abundância e beleza!

Nossa!! Em “Curralinho”, nome afetivo do distrito de Extração, foi a vivência gastronômica mais inusitada para mim, comer língua com quiabo da lapa e uma pinguinha!! E não é que gostei mesmo desta iguaria única e com tanta personalidade? Só faltou gostar do caldo de mocotó! Mas é aos poucos, né? Sem falar na magia que é percorrer suas ruelas e arredores... Mas cuidem de Curralinho para que permaneça com suas características únicas.

E por último, Inhaí, fechando os trabalhos com os participantes, apresentação de uma exposição com cartazes e produtos da pesquisa sobre a origem alimentar do distrito, cuidadosamente preparada com cada um dos achados. Transformá-los em música fez meus olhos se encherem de água! Que alegria e satisfação ver que a semente jogada ao vento, na primeira visita, caiu em solo fértil e vingou. Ainda precisa de trabalho para dar seus frutos, mas tenho a certeza de que os colherão em breve. Sabe por quê? Porque o olhar coletivo para o bem comum está enraizado naquele distrito. E não foram só os olhos que se encheram de água, a barriga saiu estufada de tanto comer! Quem são os hotéis 5 estrelas para oferecer aquele café da manhã com personalidade, fartura e identidade local!! Quantas quitandas, sucos de ora-pro-nóbis com limão, erva-cidreira, hortelã e limão, chá de “Oliveira” do campo... Ai meu Deus! O doce de milho seco, as diferentes tapiocas, fubá suado, cuscuz doce, doce de fubá na palha, rosquinhas... Parece que eu estava no céu e não sabia!! E depois deste inigualável café da manhã, ainda teve almoço com carne cheia, macarrão e salpicão! Tradição alimentar em festas religiosas do distrito. E para arrematar, no quesito gastronômico, de sobremesa um sorvete de pequi e doce de leite em pó feito pelas “herdeiras” da cultura de Inhaí! E finalizando a vivência nesse distrito, cito todo aquele artesanato exposto feito em tecido, couro, papel, telha de barro e tão fortemente marcado pela herança africana deixada pelos povos escravizados e os portugueses! Lindos também por sua personalidade e identidade local!

Já no caminho de volta, sem vontade de voltar, naquela estrada maravilhosa onde alguns trechos são encantados por esculturas naturais de montanhas rochosas e por rios, como o Jequitinhonha, nos deparamos com uma fazenda produtora, entre outras coisas, de queijo. Descemos, batemos uma prosa, como bons mineiros, tomando um cafezinho e comendo um queijo feito lá mesmo. Claro que compramos queijo! Fora a delícia de ver no olhar do filho de Flávia, o Gustavo, o seu encanto pela fotografia e pela arte, e a alegria de viver ali.

Santo Deus! Não há registro fotográfico que ilustre estas diferentes vivências, que espero que muitas outras pessoas possam vivê-las com tanto prazer como as vivi. Mesmo que

limitado a todos os protocolos e cuidados que precisamos ter neste momento, os registros fotográficos (e não só eles) são o meu presente, feitos através do olhar carinhoso de quem trabalha com amor e satisfação.

Apesar de toda a “riqueza natural e cultural” do território, é inevitável que percebamos a diferença social e econômica dos moradores e de suas atividades em cada um dos distritos, seja pelas edificações, pela forma de colocar a mesa, pelo artesanato, seja pelo manuseio sofrido da terra para plantar e colher o sustento de cada dia.

Agradeço à Prefeitura de Diamantina, representada pela secretária Márcia, pelo Alberis, Cléber e Pamela, pelo apoio, bom astral, comprometimento e confiança depositados no Senac.

Agradeço ao Senac. Hoje, aos 60 anos, a minha maior motivação é querer continuar a aprender e a viver com prazer e alegria o Projeto Primórdios da Cozinha Mineira! Obrigado por me permitir fazer parte desta equipe maravilhosa.

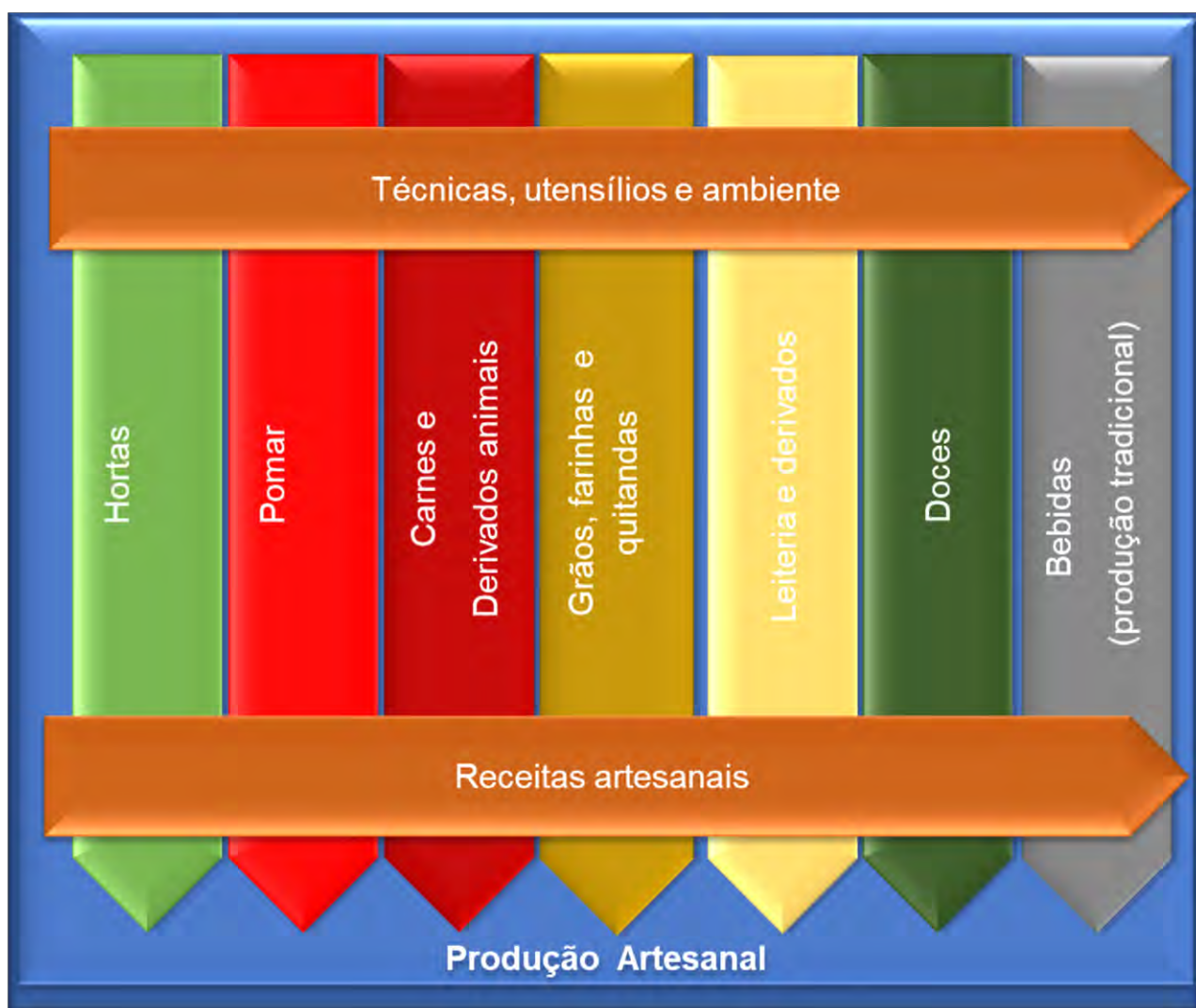
Vani, minha tutora e “madrinha” neste programa, apesar de não poder ter estado presente fisicamente na segunda etapa deste contrato, suas palavras e sua idealização do projeto ecoaram o tempo todo. Espero que a tenhamos correspondido!! E por último, espero que possamos dar continuidade à segunda etapa desta parceria.



Introdução ao Programa Primórdios

O Programa Primórdios da Cozinha Mineira é um produto educacional registrado pelo Senac MG, com base no resgate e aprimoramento de produtos e serviços voltados para a identidade local, desenvolvimento social e econômico do território.

O programa foca no fomento econômico da cadeia produtiva alimentar e de serviços locais. Teve início com a seleção de linhas de desenvolvimento de produtos e serviços e segue por meio das linhas de trabalho chamadas no programa de **Pilares**. Tem como objetivos o desenvolvimento, a capacitação dos produtores, a valorização e a potencialização dos produtos e serviços para o mercado.



Para se atingir o objetivo principal da proposta, haverá atuação de pesquisadores, chefes de cozinha, professores de gastronomia, gestão e da qualidade do produto e outros apoiadores técnicos que se façam necessários. Após o trabalho desses profissionais, os resultados, transformados em produtos tradicionais, ganham contemporaneidade, fortalecendo a economia criativa local, podendo ser inseridos também no mercado externo, para alavancagem da cadeia produtiva deste produto ou serviço.

Apresentação dos pratos por distrito participante

Extração
(Curralinho)



Inhaí



Mendanha



São João da
Chapada



Sopa



Senador Mourão



I- Introdução

II- Metodologia da investigação

III- Resultados

3.1 Percepções sobre a Feira do Largo São João na Praça Oscar Niemeyer – Diamantina

3.2 Extração e adjacentes

3.2.1 A história e a percepção dos moradores

3.2.2 Receitas escolhidas para representar o distrito

3.2.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do Chefe Avellar

3.2.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

3.2.5 Notas finais

3.3 Inhaí e adjacentes

3.3.1 A história e a percepção dos moradores

3.3.2 Receitas escolhidas para representar o distrito

3.3.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

3.3.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

3.3.5 Notas finais

3.4 Mendanha e adjacentes

3.4.1 A história e a percepção dos moradores

3.4.2 Receitas escolhidas para representar o distrito

3.4.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

3.4.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

3.4.5 Notas finais

3.5 São João da Chapada, Sopa e adjacentes

3.5.1 A história e a percepção dos moradores

3.5.2 Receitas escolhidas para representar o distrito

3.5.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

3.5.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

3.5.5 Notas finais

3.6 Senador Mourão e adjacentes

3.6.1 A história e a percepção dos moradores

3.6.2 Receitas escolhidas para representar o distrito

3.6.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

3.6.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

3.6.5 Notas finais

IV- Considerações finais

V- Referências Bibliográficas

ANEXOS

ANEXO I - Lista de participantes dos grupos focais

ANEXO II - Breve relato da história de Senador Mourão – por Nilton Francisco Tibães

ANEXO III - Breve relato da história de Extração – Curralinho – por Sandra Geralda

ANEXO IV - Informação para a imprensa

ANEXO V - Lista de presença da segunda etapa do projeto

ANEXO VI - Ficha de informações sobre pratos escolhidos preenchidas pelos participantes

ANEXO VII - Receitas individuais sugeridas na primeira etapa pelos moradores dos distritos para participação do festival de forma presencial, garimpando sabores

Vendedor ambulante de alho e manga em Diamantina

I- Introdução



Moinho de pedra de fazer fubá de milho – Distrito de Mendanha em Diamantina



Produtos locais ofertados à população diamantinense, aos domingos, na feira do largo Oscar Niemeyer

Introdução

“A Prefeitura Municipal de Diamantina e a Secretaria de Cultura, Turismo e Patrimônio firmaram parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – Senac para integrar a iniciativa municipal do Festival de Gastronomia de Diamantina e Distritos: Garimpando Sabores ao Programa Primórdios da Cozinha Mineira.

Com essa ação, a Administração Municipal objetiva que o Garimpando Sabores, já consolidado no calendário de eventos do município, se consolide também como vetor de desenvolvimento econômico das comunidades a partir dos potenciais gastronômicos.”

Por meio de ações do Programa Primórdios da Cozinha Mineira, os participantes têm a oportunidade de conhecer a história gastronômica local, ressignificar e aprimorar produtos de origem, lidar com profissionais da cadeia produtiva, desenvolver gestão para os produtos gastronômicos, além de produzir conhecimento científico sobre a gastronomia mineira” (Diamantina, 2020).

Considerando o difícil momento da pandemia que o Brasil e que mundo enfrentam, vale destacar que as instituições e pessoas mantiveram os cuidados e responsabilidades com todos os envolvidos no projeto.

Em função da pandemia, o escopo da parceria foi redefinido em duas etapas, primeira e segunda fases, conforme descrito minuciosamente no item metodologia desta publicação.

Como resultado da primeira e da segunda etapas do contrato firmado, o Senac MG entrega esta publicação para a Prefeitura de Diamantina, no formato *on-line*, relativa aos distritos de Extração (Curralinho), Inhaí, Mendanha, São João da Chapada, Senador Mourão e Sopa, com o seguinte conteúdo:

- a) Breve história e as percepções dos moradores sobre o distrito;
- b) As receitas escolhidas (ficha técnica em anexo) para representar cada distrito, com imagens dos pratos elaborados por eles;
- c) Modo de fazer das receitas escolhidas para representar o distrito, com a percepção dos participantes e do chefe Avellar;
- d) Sugestões de melhorias técnicas e ilustração dos pratos elaborados pelo chefe do Senac;
- e) Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque em cada distrito;
- f) Considerações finais.

Infelizmente, especialmente na segunda etapa, em todos os distritos, a metodologia selecionada de avaliação e *feedback* pelo chefe executivo do Senac ficou prejudicada em razão da ausência de algumas pessoas ou pela forma que os participantes trouxeram seus produtos (muitos deles prontos para servir), ou pela ausência dos responsáveis pela elaboração dos pratos escolhidos e/ou ainda pela divulgação do artesanato local.

Espera-se que esta publicação possa contribuir para o aumento do valor agregado dos produtos ao longo de sua cadeia produtiva, com a inserção de novos atributos, não apenas estéticos e plásticos na fase final do processo produtivo, como o “valor de estima”, a “qualidade percebida” e os “fatores emotivos e históricos”, antes tidos como secundários (KRUCKEN, 2009).

Temos a confiança de que alcançamos os resultados propostos e, em alguns distritos, para além dos propostos, como veremos a seguir.

II- Metodologia da investigação



Foto Grupo Focal 1ª etapa em Inhaí: condução do grupo focal, Vani Fonseca Pedrosa



Foto filmagem e gravação por Samir Haddad, 2ª etapa em Mendanha.



Foto preenchimento das fichas de autorização de imagem e lista de presença



Foto Grupo Focal 1ª etapa em Extração (Curralinho): condução do grupo focal Vani Fonseca Pedrosa



Foto chefe Avellar e participantes 2ª etapa em Extração (Curralinho)



Foto chefe Avellar e participantes 2ª etapa em Senador Mourão



Foto Samir Haddad, registro fotográfico em Senador Mourão – autor Luciano Avellar



Foto participantes da 2ª etapa em São João da Chapada



Foto ficha de informação da 2ª etapa em São João da Chapada

Metodologia da investigação

Quando falamos em investigação e, neste caso, no Projeto Garimpendo Sabores a partir do programa Primórdios da Cozinha Mineira, temos a (grande) perspectiva de, a partir de diferentes realidades dentro de um mesmo território (cidade de Diamantina), buscar conhecimentos, por meio da ciência, para que possamos encontrar a informação verdadeira e os seus pontos fortes e fracos para comprovar o conhecimento buscado.

Em função do objetivo da nossa parceria com a cidade de Diamantina (e seus distritos), a parte investigativa do projeto no contrato em pauta baseia-se nas ciências factíveis, especificamente nas ciências sociais, **que estão condicionadas ao contexto social e ao homem**. Buscamos, para concluir a parte investigativa do projeto, fontes variadas de dados primários sob a perspectiva da investigação qualitativa e fontes secundárias de dados baseadas no breve estudo descritivo da história de Diamantina (que foi fornecido pela Prefeitura de Diamantina), e nas experiências vividas pelas comunidades diamantinenses, devidamente sistematizadas. Não utilizamos hipótese de um problema e nem aprofundamos nos estudos bibliográficos por não ser objeto do referido contrato.

O método qualitativo de investigação do projeto é sob a perspectiva hermenêutica, ou seja, por meio das falas (palavras) dos participantes da amostra que possam descrever **plenamente os aspectos de valores da cultura que fazem a ligação com a cozinha e a gastronomia local** e a forma de viver desta população em estudo. Por este **método** captamos uma visão relacionada à alimentação, e não só, **compreendendo os seus significados nos contextos das experiências vividas pelos sujeitos da amostra selecionada**.

A população investigada foi a dos 06 (seis) distritos: Extração (Curralinho), Inhaí, Mendanha, São João da Chapada, Sopa e Senador Mourão, sendo que a amostra (tipo intencional) foi selecionada pela Prefeitura de Diamantina com base nas lideranças locais e membros das associações em seus distritos.

Assim, a investigação analisou uma amostra de informações de maneira indutiva e por meio de inferência, regressando assim **a uma origem alimentar do território, tentando compreender o significado dos atos, dos feitos, dos sonhos e das palavras que se atribuem aos fenômenos em análise**. Isso só foi possível pelo contato direto com o ambiente, utilizando a técnica do grupo focal e a participação ativa e intervencionista dos investigadores no processo da prática alimentar.

A projeto teve atuação direta nos territórios com recolha de dados primários, em dois períodos:

- a) Etapa 1: no primeiro período, de 16 a 19 de novembro de 2020, utilizou-se o método qualitativo com a técnica de grupo focal, registros de áudio e fotográfico. Contou com a participação da consultora em Gastronomia Vani Pedrosa e do professor e pesquisador Samir Haddad na equipe do Senac e do funcionário Cleber Nunes da Prefeitura de Diamantina;
- b) Etapa 2: no segundo período, de 14 a 18 de março de 2021, utilizou-se o método qualitativo com a técnica de investigação participativa e intervencionista, com registros de áudios, vídeos e fotográficos, e contou com o chefe executivo do Senac, Luciano Avellar, e o professor e pesquisador Samir Haddad na equipe do Senac, e dos funcionários da Prefeitura de Diamantina Cleber Nunes e Pamela Siqueira.

Todos os participantes preencheram fichas de presença nas duas etapas e um termo de autorização de imagem para o Senac na segunda etapa.

A primeira etapa gerou um relatório com os dados primários recolhidos e analisados e os dados secundários fornecidos pela Prefeitura de Diamantina. Ele foi entregue em meio digital, virtualmente, no dia 29 de dezembro de 2020, para a Prefeitura de Diamantina, em atenção ao Sr. Alberis Mafra e para a Sra. Milene O. S. Lopes, Diretora de Escola – Unidade Educacional Curvelo e Diamantina, responsável pela comercialização do contrato em pauta no Senac em Minas.

Para a organização e realização da segunda etapa do projeto, as equipes do Senac e da Prefeitura se reuniram, virtualmente, isoladamente e em conjunto, sendo os resultados descritos a seguir.

As ações por distrito foram realizadas, como planejado, nas datas:

- a) São João da Lapa e Sopa: dia 15/03/2021
- b) Senador Mourão: dia 16/03/2021
- c) Mendanha: dia 17/03/2021
- d) Extração: dia 18/03/2021
- e) Inhaí: dia 19/04/2021

Antes do início da segunda etapa, cada participante recebeu uma ficha informativa, fornecida pelo Senac, e a preencheu para cada um dos pratos que foram executados com os ingredientes e modo de fazer. Essa ação foi coordenada pelo funcionário da Prefeitura, Cleber Nunes, que enviou as fichas preenchidas via e-mail para que a equipe do Senac pudesse iniciar o planejamento *in loco* de cada distrito.

Em função da não realização da *live* planejada, após a entrega dos resultados da primeira etapa e de posse das fichas preenchidas, o chefe executivo do Senac, Luciano Avellar, fez a gravação de vídeos curtos (“pílulas de informação”), dirigida a cada distrito, explicando aos participantes como seriam executadas as ações na segunda etapa do projeto. O representante da Prefeitura disponibilizou os vídeos aos participantes.

As atividades e intervenções do chefe Luciano Avellar foram realizadas em cozinhas/locais existentes nos próprios distritos. Fazer em uma cozinha “moderna e equipada” ficaria fora da realidade cotidiana dos participantes.

Os registros em áudio, vídeo e fotográficos das ações realizadas foram feitos utilizando os utensílios e artesanatos locais para valorizar o território, e não criar uma imagem utópica da realidade local. De forma conjunta, e com olhares diferentes e complementares, as ações foram registradas pela representante da Prefeitura de Diamantina, Pamela Siqueira, pelo pesquisador do Senac, professor doutor Samir R. Haddad e pelo chefe executivo do Senac, Luciano Avellar. Em função de as publicações do professor Samir Haddad serem suficientes e apresentarem alta qualidade gráfica, a Prefeitura de Diamantina disponibilizou seus registros, bem como os do chefe Avellar (devidamente referenciados nesta publicação).

Todos os participantes preencheram a lista de presença e o formulário do Senac de direitos de uso da imagem.

Para se chegar aos distritos, utilizou-se dois carros fornecidos pelo Senac. Em função da pandemia, em cada um dos carros respeitou-se o limite de duas pessoas. Foi obrigatório seguir as normas de distanciamento social, uso de máscaras e álcool em gel, não só durante a locomoção dos representantes, mas também durante todas as ações realizadas.

Ao iniciar as ações da segunda etapa do contrato, em cada distrito, foi realizada uma abertura contextualizando e explicando as ações dentro do evento Garimpando Sabores, com as apresentações necessárias sobre como ocorreria essa segunda etapa, focando sua importância no reconhecimento da identidade alimentar do território e seu desenvolvimento econômico e social. Esta apresentação foi feita pelos integrantes da Prefeitura de Diamantina, Cleber Nunes e Pamela Siqueira, seguidos pelos representantes do Senac, Luciano Avellar e Samir R. Haddad. A Prefeitura distribuiu de brinde um avental completo de cozinha, com a logomarca do evento Garimpando Sabores a cada um dos participantes.

O passo seguinte foi o chefe Avellar organizar os participantes, no espaço disponível, seguindo as normas de distanciamento social, de acordo com as fichas preenchidas e a ordem de execução de cada prato.

Infelizmente, em todos os distritos, cabe ressaltar que os participantes trouxeram os alimentos para acelerar o preparo e não para prepará-los *in loco* como planejado. Assim, Avellar reorganizou as atividades previstas refazendo o planejamento executado em cada prato.

Avellar: “você trouxe realmente para preparar ou acelerar o já preparado?”

Participantes: “o nosso está quase pronto, pré-pronto, porque o fogão é só um e cozinhar carne...”

Avellar: “é uma forma bem tranquila e segura e vamos nos organizar para colocar as preparações nas bandeiras representativas... e vamos fazer um plano de ação, em que haverá as ocorrências e interferências dentro dos seus processos [...] vou em cada preparação ouvindo vocês e esclarecendo as dúvidas.” (São João da Chapada e Sopa)

Apesar da reorganização das ações planejadas na segunda etapa, esta foi realizada sem maiores percalços. Vale registrar que não foi possível dar o *feedback* completo sobre a execução total da grande maioria dos pratos em função de eles já estarem prontos, ou em estágio final de execução, ou mesmo pela ausência dos participantes que seriam responsáveis pela execução do prato.

A compilação dos registros fotográficos, de áudio e de vídeo, para a escrita final desta publicação *on-line*, contou com a participação de toda a equipe do programa Primórdios. Além dos já citados, contamos também com o chefe executivo Mauro de Paula e a professora Sandra Ribeiro. A editoração final ficou a cargo do professor Samir Haddad, que a fez utilizando a ferramenta Word.



Ao longo desta publicação eletrônica, será possível verificar que o contrato entre as partes foi cumprido para além do esperado, e pode-se afirmar que com sucesso!

Programa Primórdios – Pilar das Receitas

“[...] gastronomia traz isso aqui: reúne pessoas, e é um dos principais objetivos em que a gastronomia hoje é forte, mas antigamente não chamava gastronomia, dava o nome de casa, cozinha, comida [...]”
(chefe Avellar)

*“Sempre numa mesa”. “Eu acho que família significa muito a palavra gastronomia. **Muitas receitas são criadas dentro do contexto familiar. Dentro das crises.**”* (participantes, Mendanha)



Comida do dia a dia em Extração (Curralinho)

O Pilar das receitas em Diamantina tem um lugar especial: representa a herança de vertentes específicas, com a predominância no uso de verduras e frutas locais, uso do milho e da mandioca, além dos ingredientes derivados da pecuária. Com saberes remanescentes dos indígenas e do africano. Até as mais tradicionais receitas com origem das matrizes europeias foram transformadas pelos saberes locais em Diamantina. **(Vani Fonseca)**

III- Resultados

3.1 Percepções sobre a Feira do Largo São João na Praça Oscar Niemeyer – Diamantina

“[...] o conceito sistêmico de qualidade territorial (não só de produtos, mas também dos processos e das relações) com o conceito de comunicação orientada a favorecer as redes locais (entre produtores, entre consumidores e entre si) pode gerar soluções promissoras em termos de sustentabilidade [...] de modo que atendam a um perfil de qualidade de experiência (as emoções e o prazer no uso de um bem ou serviço) e de valor (escolhas éticas e críticas).” (MANZINI, Ezio e MERONI, Anna citados KRUCKEN, 2009, p.15)



Feira do Largo São João na Praça Oscar Niemeyer

“Sou feirante no largo, agradeço ao Prefeito, Secretaria da Agricultura, ‘abrindo mão de muita coisa’ para nos oferecer este espaço, espaço muito importante que vários agricultores da região de Diamantina têm para expor seus produtos. A feira é isso aí, é diversificação de produto! Sou produtor rural da agricultura familiar, homem do campo [...] e venho de longe, das proximidades de Diamantina, Fazenda dos Alpes. Produzo lá e trago para cá, todo domingo. Nós estamos aqui para oferecer os produtos para o cidadão diamantinense. Aproveito a oportunidade e peço para outras pessoas virem prestigiar nossos produtos. Eu não vendo em outro local, tenho Instagram.” (Haroldo Glória, engenheiro, produtor de agricultura familiar)

Percepções sobre a Feira do Largo São João na Praça Oscar Niemeyer



“Minha tia produz o artesanato e eu vendo na feira. Exponho os potes, artesanato em cabaça, e as flores vem de Galheiros. Comecei a trazer na feira semana passada e tenho uma lojinha em Pedra Grande. Vendo pelo Instagram, Facebook e grupos do face.” (Claudilene – 46 anos)

“Vendo alface couve, cebolinha, abóbora, salsinha, laranja, limão, chuchu, broto de samambaia, corante, tempero, panã, romã, rúcula, espinafre. Sou eu quem produzo em Batatal. Só vendo na feira. Estou na feira há dez anos, desde que começou. Não tenho outra forma de vender os produtos.” (Cirleide Fátima – 50 anos)



*“Sou produtor rural [...] e produzo tudo isso aqui: quiabo, pimenta, corante, banana, alho, temperos, abóbora d’água, abóbora de porco. Para pessoas conhecidas que revendem eu vendo para elas, vendo de forma presencial, tenho a mercadoria aqui de qualidade e o que tenho para oferecer é isso aqui e o preço é esse. **Na minha propriedade, trabalho com os moldes da água: água, agricultura, ecologia e meio ambiente.** Quem compra a mercadoria em minha mão está ajudando o meio ambiente também. **São orgânicos, produtos de alta qualidade.**” (Haroldo Glória)*

*“Vendo alho, couve-flor e brócolis, pimenta. [...] Estamos começando, a gente não tem muito [produto], preferimos os clientes antigos, que a gente sempre tem. **Vendo de porta em porta e na feira, trago alho descascado e vendo para algum restaurante, mas é pouco, comecei ano passado participando da feira. Não temos Instagram, mas colocamos no Facebook. Trabalhamos em conjunto com outros três sitiantes [...]** e neste ano produzimos 400 pezinhos de brócolis e couve-flor e o próximo serão 1.000 pés! Nós estamos trabalhando neste sentido. **[O negócio] está dando certo!**” (Liliane Teixeira Lopes – 53 anos)*





“Vendo na feira tempero, conservas de cenoura, chuchu, jiló, batata, pimenta dedo-de-moça, vagem, corante. [Vendo aqui na feira] há três meses, **não tem grande saída. Por enquanto, não tenho Instagram, nem Facebook.**” (Isaltinna – 42 anos)

“Quem faz as quitandas é minha tia Ronilda (27 anos) [...] rosquinhas de leite condensado e nata, pães de batata, comum, casadinho de beijinho, goiabada e doce de leite e de alho-porró. **Ela vende somente na feira ou através de encomendas e não tem Instagram nem Facebook.**” (Carla – 19 anos)



“Tem pouco tempo [que exponho na feira], **apenas um ano. Eu faço as quitandas, vendo aqui e em minha casa.** Produzo em Pinheiro banana, maracujá azedo, chuchu, limão, coisas da roça que vendo aqui. **Vendo [também] pelo WhatsApp e o povo vem pegar, tenho encomendas também.**” (Maria Cleusa – 55 anos)

“**[Eu revendo] o artesanato em capim dourado, produzido pelos [povos] quilombolas, de Raiz, região de Diamantina. [Existe] uma cooperativa quilombola, mais próximo do Serro. Eu faço o pedido, via WhatsApp, e eles entregam. Sai bem, é fácil de vender [porque] tem preços acessíveis. Os souplast [custam] 18 reais, as cestinhas 35 reais e os balaio 30 reais.**” (Maria Luísa – 54 anos)





*“Eu estou na feira de 09 há 10 anos. Vendo banana, laranja, tempero, alface, mostarda, mandioca, limão, ovos, **frango**, abacate, carambola, pimenta. Trabalho com 04 pessoas. Só vendo aqui, não vendo através de redes sociais. Esses produtos aqui vão perder, é prejuízo, o que sobra é prejuízo, pois não tem onde entregar, a gente embala para ficar mais protegido. O que mais sai é banana e verduras da época.” (Nilza Oliveira – Córrego Fundo e Pinheiro – 54 anos)*

*“Tem dois anos que estou na feira... **Eu mesma faço**: pé de moleque, cocada, doce de tudo quanto é fruta, mamão, goiaba, doce de leite e temperos [...] e produzo as frutas e [legumes] que são **apanhadas no meu quintal mesmo**: mamão, jiló, quiabo, broto samambaia, chuchu, alho, abóbora. **Vendo também no mercado novo e mercado velho, ou as pessoas vêm buscar na minha casa, não tenho rede social.**” (Minegilda Rodrigues Silva – 64 anos)*



A feira e a cadeia produtiva

Um dos setores mais impactados pela pandemia foi a produção gastronômica, que sofreu uma profunda transformação em suas formas tradicionais de comercialização. Em Minas Gerais não foi diferente das demais regiões do país. Em contrapartida a essa mudança, surgiram novas possibilidades, por meio da inserção direta da tecnologia nesse setor em suas diversas esferas produtivas.

Há uma expectativa de que, no médio prazo, essas experiências venham aproximar ainda mais esse setor dos meios tecnológicos, ação bem mais efetiva em outros mercados já familiarizados e com legislação mais apropriada para o uso de tecnologias inovadoras.

Unir o consumo interno e essa expectativa de fortalecimento do setor alimentar ao desenvolvimento do turismo local, apresenta-se como um caminho previsível e promissor no pós-pandemia, fazendo com que o alimento amplie a condição de promover a vivência e o conhecimento do território, mesmo para seus moradores em busca do retorno dessa demanda suprimida durante a pandemia. De acordo com estudos do WTTTC, a procura por destinos mais próximos, ligados à natureza, ao autoconhecimento, à saúde será o foco e, neste caso, a alimentação possui alta representatividade e forte possibilidade de se apresentar como ação inovadora para o próprio território, seja pelo resgate de produtos, aprimoramento ou pela renovação de sua cadeia produtiva: quando reconhecida, articulada e capacitada para esse fim, ela poderá atingir resultados importantes e diversos para o território.

“No cenário e, particularmente, sobre as produções alimentares e as comunidades e as comunidades que se desenvolvem em torno do alimento [...] destacam-se movimentos [...] que têm como propósito proteger e valorizar os produtos locais, bem como a biodiversidade que os originam. Contribuem, desta forma, para a proteção e valorização da identidade e da

Na análise dos áudios dos entrevistados na Feira de Diamantina, pode-se perceber o interesse do produtor neste modelo de comércio tradicional e a gratidão deles por terem sido atendidos pela Prefeitura de Diamantina em um mercado ao ar livre, que possibilita a comercialização neste período de pandemia. Da mesma forma, na feira que acontece nos distritos, que embora seja de tamanho pequeno, possui uma expressiva variedade de produtos e técnicas da produção alimentar local, fator que reflete a própria riqueza alimentar do território.

Um trabalho que traria grande potencial seria a criação de processos de aceleração por meio de modelos tecnológicos para uma aposta no escoamento desses produtos. Além de um processo de adequação de rotulagem, embalagem e identificação de origem. Diamantina possui produtos prontos para esse fim.

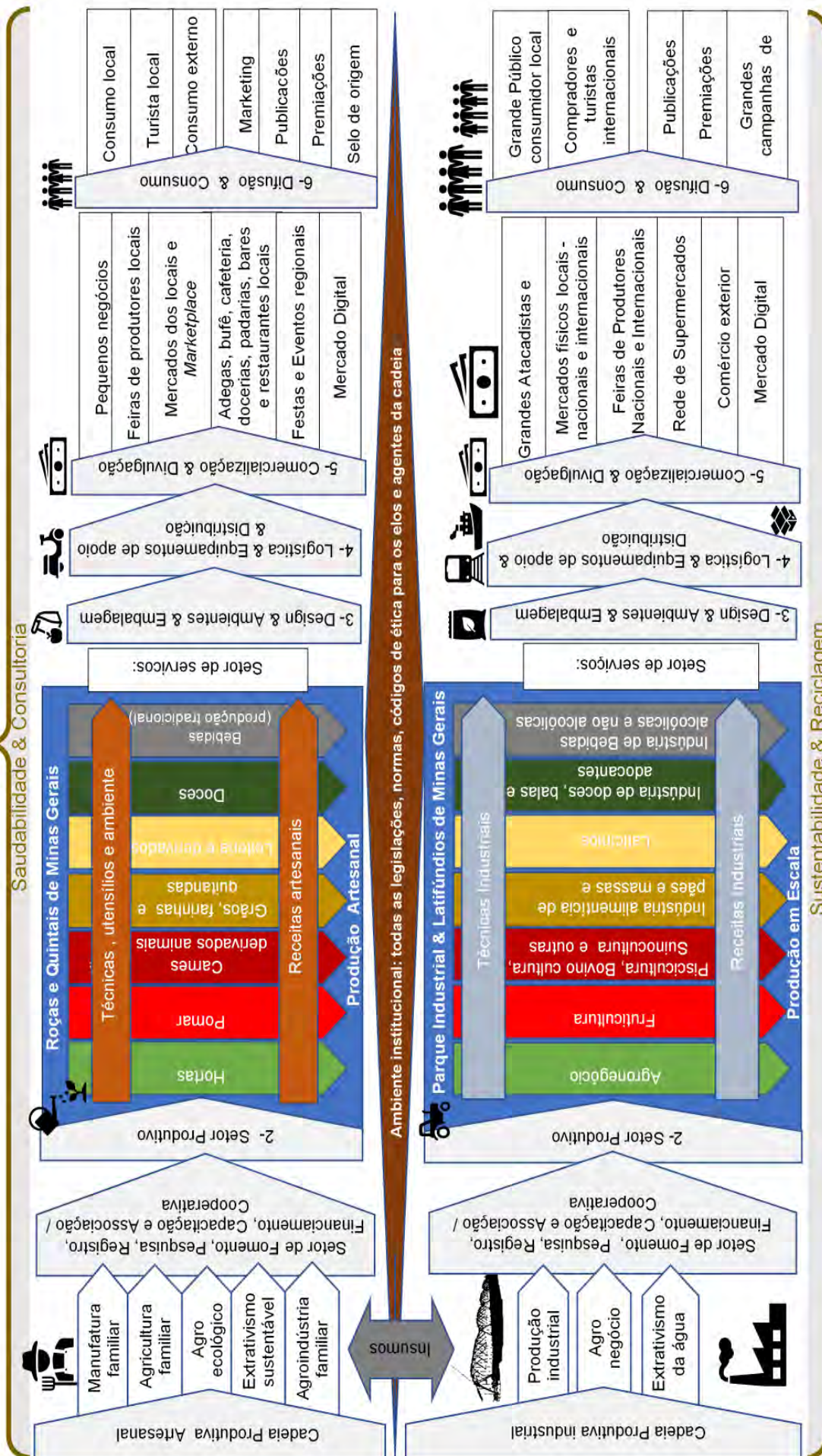
O tradicional mercado de Diamantina, com registro de atuação de ponta por séculos, seria uma ótima possibilidade para retomada desta visibilidade dos mercados mineiros tradicionais, mas ressignificados para o século XXI. Articulando assim um programa de desenvolvimento de toda cadeia produtiva alimentar de Diamantina, em conformidade com o Plano Estadual da Gastronomia/Secult/2021, e as ações das políticas públicas no estado, que reconhecem a necessidade da melhoria na forma do uso da cadeia produtiva alimentar local, conforme modelo de cadeia produtiva ampliada a seguir (Plano da Estadual da Gastronomia Secult/2021).

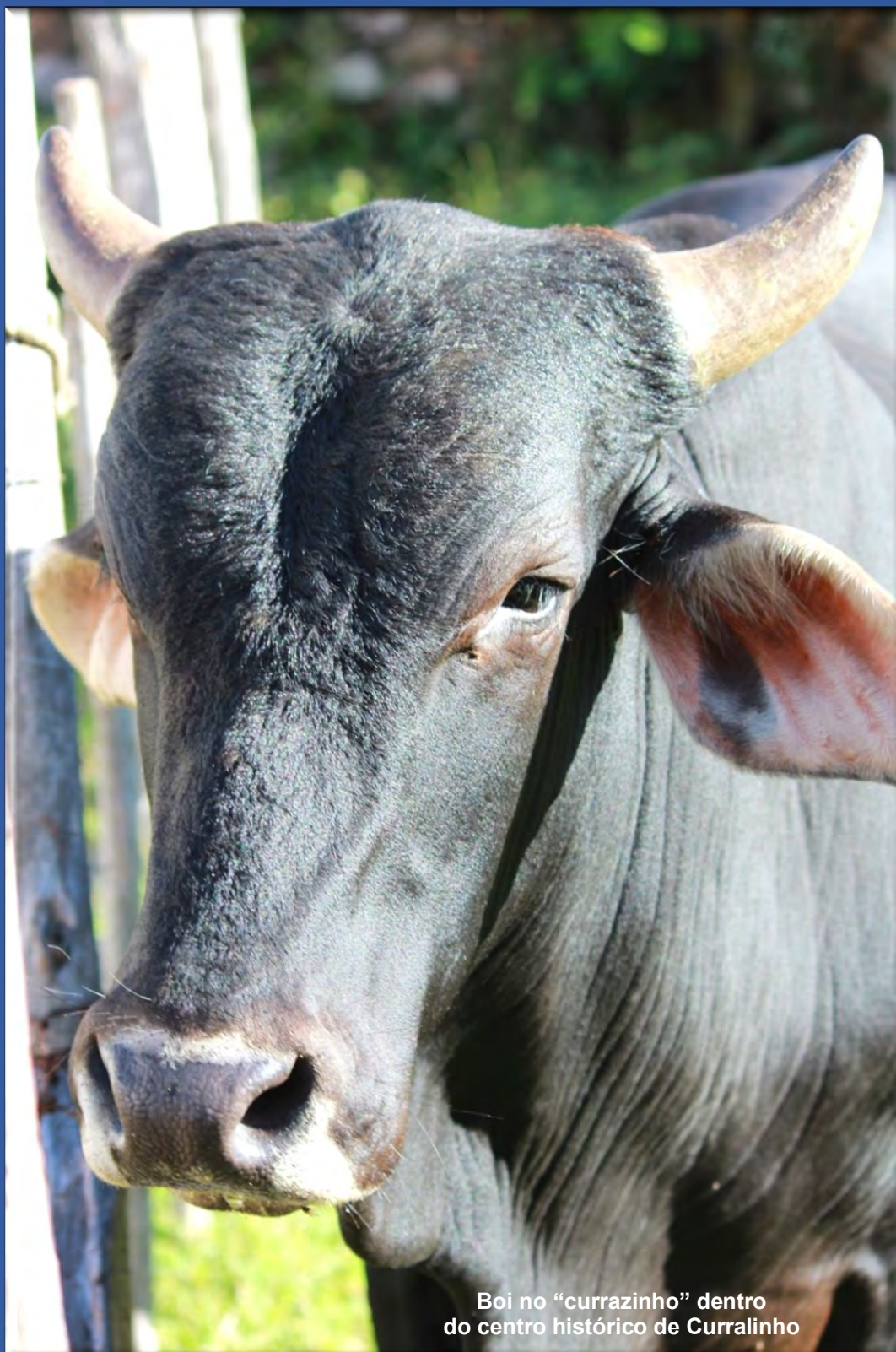
“Buscar a valorização e produtos baseados na promoção de recursos locais [...] traz análise da cadeia de valor como instrumento possível para reconhecer e tornar reconhecíveis [...] nas múltiplas qualidades e valores de produtos locais [...]. Pode ser analisada como resultado de: a) uma experiência; b) um complexo, que incorpora território, produto e comunidade produtor; c) relações que se estabelecem entre local-local e local-global.” (KRUCKEN, 2009, p 17, 18, 19)

(Vani Fonseca)

Cadeia Produtiva da Gastronomia do Estado de Minas Gerais

Elaboração: SENAC MG - Vani Pedrosa & Samir Haddad
Contribuição: SEAPA, FAEMG, SINDIBERIDAS e UFV
Apoio: SECULT





Boi no “currazinho” dentro
do centro histórico de Currálinho

Os caminhos do gado e sua herança alimentar fica evidente no distrito de Currálinho, por meio do prato escolhido: um preparo de língua de boi acompanhada por um elemento da biodiversidade local (quiabo da lapa). Forma alimentar clássica desses caminhos, o gado garantia a entrada no território e ao mesmo tempo se tornava alimento, acompanhado de diversos produtos da biodiversidade de cada paragem.
(Vani Fonseca)

3.2 Extração e adjacentes (Curralinho)

“No início do milênio, assistimos ao aumento da demanda por produtos naturais do país ou da região em que habita e descende das raças que ali sempre viveram; aborígene, indígena (Autóctones) e a valorização de arte de engenho regionais, com o referencial histórico local materializado em forma de artefato. Ocorre em paralelo o ressurgimento do artesanato como meio de produção possível e de poética própria, a demonstrar que tudo isto, ao mesmo tempo, completa e contrapõe a relação local-global instituída pelo processo de globalização.” (MORAIS, Dijon citado em KRUCKEN, 2009, p.10)



Prato fundo e cumbuca artesanal feitos de barro local pelo artista Marcos de Oliveira, especialmente para o evento, e panelas de barro preto utilizadas no território para cozinhar, principalmente, no fogão a lenha. Pinga produzida na região e cactos Quiabo da Lapa *in natura*.

“Tem argila aqui, tem dois pontos aqui embaixo...” (Marcos)

3.2.1 A história¹ e a percepção dos moradores²

Esta localidade era conhecida originalmente pela denominação de Curralinho, em função de um cercado para animais que ali existiu, do qual não se tem nenhum vestígio. Outra informação sobre o nome dado à localidade é que existia um córrego com o mesmo nome.

“As origens do distrito de Extração remontam ao início do século XVIII, quando da ocupação dessa área por milhares de escravos que trabalhavam no leito dos cursos de água da região, inicialmente a serviço dos contratadores de diamantes e posteriormente pela Coroa Portuguesa, que instituiu a Real Extração, em 1771. Extinta a Real Extração em 1841, a vila tornou um vasto e deserto campo e os terrenos diamantinos foram ocupados pelos mineiros, que assentaram fábricas, construíram casas de vivenda, fizeram benfeitorias de valor, e à mineração ajuntaram a agricultura” (SANTOS, 1978, p. 341).



Bateia de garimpar

*“Colocaram este nome [Extração] porque tinham muitos garimpos estrangeiros aqui... **Nós não gostamos deste nome Extração, porque dá uma ideia que ainda se extrai diamantes aqui... Nós gostamos do nome Curralinho porque antigamente tinha um lugar onde ficavam os cavalos dos tropeiros e criavam gado em curralzinhos**” (moradora) “...A história do garimpo e dos tropeiros é muito forte aqui.” (H. 29 anos). “Tem mina de manganês ativa debaixo da ponte...” (Toco)*

Durante anos, o distrito foi polo de ocupação de tropeiros, pois havia lá uma estrutura de comércio muito mais forte do que Diamantina. Era um local de pouso de tropeiros e por isso as mercadorias mais importantes eram compradas e vendidas nas casas de comércio local. Muitos relatos apontam Curralinho como um local que seria muito mais desenvolvido do que Diamantina, em matéria de qualidade e preço, e por sua localização estrategicamente inserida na rota da “Estrada Real”. Desta forma, as mercadorias vindas de Ouro Preto e do Rio de Janeiro passavam primeiramente pelo distrito.



Ruínas do dormitório de tropeiros

“...aqui era um distrito muito próspero pelas notícias que a gente tem pelo meu pai e minha mãe ...o comércio aqui era mais forte do que o de Diamantina na época.” (Sandra)

Já no século XX, as mineradoras descobriram o potencial diamantífero na região e começaram a explorar seu território, gerando ao final de sua degradação um terreno árido e sem perspectivas para futuras gerações. Alguns ainda mantêm a tradição garimpeira, entretanto, a maioria da população local está desempregada ou trabalhando em Diamantina. Os moradores foram aos poucos abandonando suas residências ou vendendo para pessoas

¹ História fornecida pela Prefeitura de Diamantina.

² Vide Anexo I – Lista de participantes.

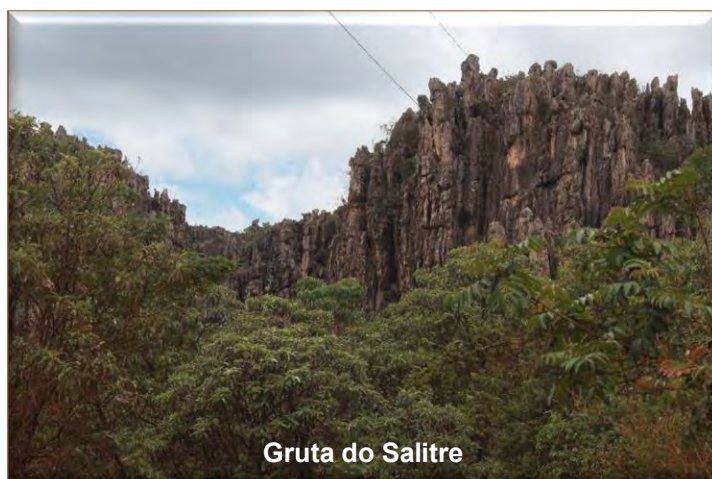
que somente vão ao distrito nos finais de semana, para desfrutar do silêncio e da nostalgia bucólica de Curralinho.

Os casarios do distrito de Extração possuem, em sua maioria, uma arquitetura colonial. As residências são térreas, ou seja, de um só pavimento, apresentam paredes de vedação em pau-a-pique ou adobe, possuem pé-direito baixo e telhado de quatro águas, com telhas do tipo capa e bica. Infelizmente, poucas ainda conservam essas características,

descaracterizando assim o centro urbano colonial do século XVII. Em destaque, há uma velha fazenda, construída na época do povoado e que ainda preserva suas características coloniais, mas em estado de degradação.



O distrito apresenta em seu núcleo urbano um conjunto arquitetônico colonial cercado por imensas rochas que emolduram a paisagem do distrito. Entre trilhas para se chegar aos riachos, têm histórias e lendas locais de onde se extraíam quantidades enormes de pedras e que foram cenários de brigas e tragédias, como histórias dos locais que se chamam Cavalo Morto, Ribeirão do Inferno e Acaba Mundo.



A Gruta do Salitre é uma das grandes atrações turísticas e culturais. Com sua localização privilegiada, possui relevo escarpado, formado por rochas quartzíticas, proporcionando uma paisagem espetacular, lembrando uma catedral gótica.

“...trabalho com ecoturismo, temos um terreno depois de Boa Vista e vamos fazer um ponto de apoio para fazer tracking, trilhas... o lugar é pouco explorado turisticamente pelo acesso e pouca divulgação... os turistas vêm aqui para descansar...” (morador)

A "Folia de Reis" em Curralinho é tradicional há muitos anos e a comunidade tende a caminhar levando consigo esse seu costume folclórico que é tão rico e tão bonito. O grupo é composto por 12 músicos que, no dia 24 de dezembro, vão às casas da comunidade cantar pedindo ao Jesus que abençoe os seus lares. Em seguida, vão à igreja levar a bandeira e cantar o nascimento de Jesus. O distrito ainda resiste ao tempo, às festas religiosas, como a Festa do Rosário e Festa de São Sebastião, o carnaval antecipado e a Festa Junina. A associação de moradores enriquece suas atividades com festivais, carnaval, semana cultural em julho, festa no dia das crianças e Natal apadrinhado.



Barragem em Currálinho

A barragem construída em 1950, para fins mineradores já extintos, é um dos atrativos turísticos de Currálinho com uma área privilegiada pela beleza, águas relaxantes e uma praia de areia branca, com água própria para banho. Conta uma lenda que a represa foi construída pelo intendente dos diamantes João Fernandes de Oliveira para sua amada, a escrava Chica da Silva. O sonho de Chica era conhecer o mar e nele navegar, mas como isso era impossível, querendo satisfazer o desejo de sua amada, o contratador

manda construir um barco para que ela nas águas da represa navegasse.

“...barragem foi a primeira do Brasil no Ribeirão do Inferno e ainda existe toda a infraestrutura da usina.” (moradora)

Encontramos em Extração uma pequena produção artesanal de vinho de jaboticaba e trabalhos em madeira de um senhor chamado Martines de Jesus Oliveira, que confecciona miniaturas de engenho.



Jaboticabas nos quintais das casas

“A gastronomia presente aqui é rica em vegetais e hortaliças que são nativas, como: ora-pro-nóbis, palma do inferno, quiabo da lapa, broto de samambaia e outros. É muito comum aqui comer frango com quiabo, frango ao molho pardo, língua de boi, miúdos de boi e porco, carne serenada, tutu de feijão, feijão das 11h, que é um tipo de feijão tropeiro. Para os lanches é muito comum o fubá suado, biscoito de polvilho, mingau de fubá com queijo, broas e biscoito frito. No que concerne às sobremesas, ganham destaque os doces de laranja da terra, limão, mamão e chuchu. Temos muito presente também arroz doce, geleia de maracujá e jaboticaba e pé de moleque.” (Sandra Geralda – Anexo III)

“As pessoas que aqui vivem plantam suas hortas, criam galinhas, gado e porcos para seu sustento.” (Sandra Geralda – Anexo III)

Currálinho é um distrito cuja matéria-prima ainda não foi descoberta com a finalidade de se fazer artesanato. Entretanto, é necessário que se implante na comunidade algum produto manual, para que possa gerar uma fonte de renda aos jovens, fazendo com que estes saiam da ociosidade e, futuramente, possam produzir trabalhos que desenvolvam e engrandecem a cultura local.

3.2.2 Receitas escolhidas para representar o distrito

Cada item da alimentação que compõe a receita escolhida foi de responsabilidade de um dos moradores executá-lo na segunda fase proposta deste projeto. Assim, a receita foi feita pelos representantes da comunidade, de forma coletiva, com informações relatadas ao chefe Luciano Avellar, que fez observações e sugestões de melhorias em relação às técnicas de alimentação e apresentação final dos pratos.

Entrada

Caldo de mocotó



Prato principal

Língua com quiabo da lapa, arroz branco e pimenta a gosto



Prato final montado pelo chefe Avellar com arroz branco, quiabo da lapa e língua refogada, na cerâmica feita pelo artista local Marcos.

Doce

Chuchu



3.2.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

“O envolvimento dos moradores do distrito, à primeira vista, nos pareceu distante, preparamos em conjunto duas receitas programadas e a terceira estava pronta e sem seu representante. Representando o distrito na execução das receitas, Dona Preta, como é carinhosamente chamada, e seu filho Marcos Oliveira mantêm um restaurante na localidade e sobrevivem promovendo outras atividades neste momento de pandemia, como o artesanato, o garimpo e a capina de hortas e terrenos, segundo Marcos. Foi colocada em prática a ação planejada, que possibilitou a conferência da riqueza presente no local.”
(chefe Avellar)



As fichas informativas dos pratos escolhidos, fornecidas pelos seus representantes, estão apresentadas no ANEXO VI.

Caldo de Mocotó



Modo de Preparo – Deisimara

“Ferventar o mocotó, depois cozinhá-lo na panela de pressão até soltar os ossos. Depois temperar com cheiro- 40 minutos verde e está pronto o caldo de mocotó. Degustar com pinga.”

Sugestões do chefe Avellar

“O tempo de 40 minutos para o cozimento do mocotó não é suficiente. O tempo ideal é de 2 horas de cozimento em panela de pressão”.

“A representante deste prato não esteve em nosso encontro por problemas de saúde, ela mandou os ingredientes e acabamos nós mesmos preparando a receita.

Ela deu algumas orientações por telefone, mas não pôde receber um feedback por não ter acompanhado o processo. Mas vou registrar a seguir como foi feito.

Fervemos em uma panela o mocotó cortado em pedaços por trinta minutos e escorremos.” (chefe Avellar)



Língua com Quiabo da Lapa



“Buscou-se a informação de como seria preparada a língua e o quiabo da Lapa. Dona Preta explicou e apresentou o que já havia adiantado das preparações. Estando o quiabo limpo, cortado e escaldado e a língua descascada.” (chefe Avellar)

Modo de preparo

“Na panela de pressão, foi colocado óleo de soja, o alho e a cebola picados, o colorau, o mocotó, água limpa e folha de louro. Ao ferver, foi tampada a panela e o mocotó cozinhou por 2 horas. Após identificar que ficou macio, corrigimos o tempero e servimos regado de cebolinha verde picada.” (chefe Avellar)



"...isso aqui é uma raridade, isso aqui é um tipo de produto que eu até me arrepio quando falo... Sério, isso aqui é um tipo de produto que atrai turista até de fora do país, turista gastronômico vai querer conhecer o que é esse produto." (chefe

"Confesso que fiquei com a curiosidade da entrega referente ao sabor do quiabo da lapa.

Havia ainda três unidades sem preparar.

Eu pedi a ela para prepararmos desde o início para que pudéssemos acompanhar." (chefe Avellar)



Modo de preparo

"No Quiabo da Lapa, aconteceu um refogado de tempero (pasta com alho, sal e ervas), cebola picada, colorau e o quiabo da lapa ferventado. Cozinhou por 10 minutos, com um pouco de água, corrigiu o sal e finalizou com o tempero verde. Preparou o arroz e serviu tudo junto. Neste momento, fiz a intervenção de montar o prato completo, conceituando quando há dois elementos com caldo no mesmo prato, utilizando o arroz como barreira física entre essas duas preparações.

Em seguida, foi apresentada a forma de limpar e preparar o quiabo da lapa antes do refogado... Passe o quiabo pelo fogo com ajuda de um garfo ou leve ao fogo até o quiabo, ele pegará fogo queimando os espinhos por completo. Na sequência, descasque os quiabos e corte em pedaços para refogar. O miolo deve ser descartado, pois é fibroso e muitas vezes duro." (chefe Avellar)



"Aqueça uma água até ferver, coloque o quiabo na panela e derrame a água sobre ele, deixe ferver por 5 minutos e escorra em seguida para soltar toda baba. Deixe escorrer por 15 minutos." (chefe Avellar)



Modo de preparo

“A Língua foi colocada na panela de pressão para que cozinhasse por 40 minutos deixando-a macia e fácil de fatiar. Depois de cozida, foi preparado um refogado com pasta de alho (chamado de tempero), colorau (produzido na região) e cebola picada. Adicionou-se as línguas fatiadas, deixando dourar. Tudo feito no fogão a lenha. Quando dourou, foi regado o caldo do cozimento da língua. Ferveu por mais 20 minutos, corrigiu o sal e ficou pronto.” (chefe Avellar)



Sugestões do chefe Avellar

“Na minha intervenção técnica, expliquei que a língua poderia ser preparada de outra maneira, esfregando bem toda sua extremidade com auxílio de uma escova e, em seguida, adicionando-a a uma panela de pressão, fervida com água e pouco sal por 30 minutos; abrir a panela, esfriar a língua e puxar o couro da parte mais fina para a parte mais grossa, e que este procedimento levaria em torno de 10 minutos. O restante manteria a forma que ela preparou. Mostrei um vídeo para ela, e ficou impressionada de como seria bem mais fácil.” (chefe Avellar)

“Na hora que eu vi a técnica de limpar a língua eu fiquei de cara! Semana que vem eu vou comprar uma língua só para fazer do jeito que o chefe ensinou.” (Dona Preta)



“Mãe não viu como o chefe ensinou a gente a limpar a língua... Como a gente aprendeu essa técnica, isso vai dar uma produtividade para nós, isso vai fortalecer nosso restaurante.” (Marcos Oliveira)

Doce de Chuchu



Modo de preparo

“Lavar, descascar e ralar o chuchu. Virar em uma panela em fogo baixo o chuchu e o açúcar, mexer e acrescentar o corante (anilina) quando estiver quase no ponto de cortar.” (Isabela Santos)

“O nome me chamou a atenção, confesso que a curiosidade de conhecer o doce saiu comigo de Belo Horizonte. Mas, no dia, o doce chegou pronto, e sem sua representante, não conseguimos maiores detalhes de processamento dele. Minha percepção sobre o referido doce foi a ausência do sabor do chuchu, mesmo que leve, e o excesso de açúcar [...]. Gostaria de ter dado o feedback para a representante, mas não foi possível, conforme relatado acima.” (chefe Avellar)

3.2.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

Artesanato local

O artesanato teve pouca representatividade na segunda etapa deste projeto. Apenas uma toalha de mesa e alguns panos de prato, de propriedade de uma das participantes. Os pilões em madeira, do artesão Reginaldo Martins dos Santos (46 anos), juntamente com a cerâmica do Marcos de Oliveira, representam bem a rusticidade do artesanato do distrito, nos dando indícios de sugestões de capacitações de técnica e *designs*.

“O artesanato agora está muito fraco... o maior problema: não tem como ganhar dinheiro... não tem emprego e não tem renda... é um lugar de crianças e velhos... a renda é pequena... existem 300 habitantes durante a semana... final de semana aumenta em função das pessoas que têm casa aqui e trabalham fora...” (moradora)

“Temos uma feirinha, mas com a pandemia foi paralisada...” (moradora)



Artesanatos: Toalha de mesa, cerâmica do Marcos e bandeja de palha da Isabela



Pilões em madeira do artesão Reginaldo Santos

“Eu faço bandejas [de palha] de bananeira, mas minha mãe faz muitos doces e compotas... doce de chuchu, borda. Mas mora em Diamantina...” (Isabela)



A comida mineira se faz presente em Curralinho e com muita história!

“De comida famosa aqui é o frango ao molho pardo... feijão tropeiro... não faz carne de sol caseira.” (moradora)

“Ele lembrou dos tropeiros trazendo toucinho e a carne e fazendo nos dois ferros com brasas.” (moradora)

*“Eu nunca lembro deles comendo frango. Fazia o que tinha aqui... **almeirão de pobre**, angu, e voltava levando querosene e sal.” (moradora)*



“De tira gosto temos o medalhão, língua de boi, quiabo da [lapa]... aqui faz muito palma do inferno.” (Toco)

“Porco aqui não tem, tem vaca e cavalos... domingo aqui é galinha, fubá [suado]... eu adoro... o milho é muito mais usado do que a mandioca...” (moradora)



O café da manhã e as frutas



“Manga e jabuticaba têm muito nos nossos quintais...” (moradora)

“Ela faz umas quitandas deliciosas.” (moradora)

“[Sim] eu faço biscoito de goma, rosca e polvilho.” (moradora)

“Na época que as vacas dão leite, fazemos o requeijão fresco... o povo prefere ele molinho e quente... aprendi com as minhas tias e minha sogra... isso me dá uma renda adicional.” (moradora)

A beleza natural, arquitetônica e os pontos turísticos

O conjunto arquitetônico cercado pela exuberante natureza rochosa e a proximidade com Diamantina são fortes pontos de atração turística em Curralinho.

“Temos vários pontos turísticos e lazer, como grutas com desenhos rupestres, antigas cartas de garimpo, cachoeiras do Remédio e Subestação.” (Sandra Geralda – Anexo III)



3.2.5 Notas finais

A atividade econômica que possibilitou a ocupação do sertão minerador é fala comum dos moradores. A carne do gado e os derivados do leite são amplamente utilizados no distrito, que possui um ambiente característico dos encontros de tropas e do comércio tropeiro. O espaço pode ser visto como cenário que emoldura o distrito, e a memória desses espaços ainda está viva na população, embora esta se mostre um pouco descrente de seu altíssimo potencial turístico. O distrito ainda possui registros físicos dos espaços onde aconteciam encontros de tropeiros, como um casario de época bem preservado, que pressupõe um cenário pronto para eventos e vivências no turismo gastronômico.

O distrito foi bem representado na amostra da primeira fase deste projeto, e os participantes informaram muitas de suas características positivas, todas com potencial em promover eventos diferenciados, seja pela riqueza que sugere os achados em sua história, seja na arquitetura, alimentação ou a sua proximidade com a cidade de Diamantina, com muitas riquezas naturais. Os participantes ficaram bem-motivados em desenvolver uma identidade gastronômica e cultural para Curralinho.

Infelizmente, em função da pandemia, na segunda etapa deste projeto, apenas três participantes puderam comparecer, não sendo possível verificar a diversidade no artesanato e nas alimentações declaradas.

Algumas técnicas aplicadas nos preparos foram observadas nos pratos apresentados, como:

- Caldo de mocotó: cozer a vapor, afogar ou refogar;
- Língua bovina: aferventar, “*toalete*” (limpar cuidadosamente), afogar ou refogar;
- Quiabo da lapa: chamuscar;
- Doce de chuchu: escalfar, cristalizar, ponto de cortar.

Em relação ao artesanato, além de ser escasso no distrito, sugere-se desenvolvê-lo com uma identidade local e com um *design* que una o tradicional com o contemporâneo para geração de renda e fixação dos habitantes no distrito.



Percebeu-se que a ocupação de Curralinho está em processo de gentrificação, com muitas edificações e terrenos sendo comprados para construção de casas com uso aos finais de semana.

Este novo padrão de ocupação pode gerar a perda de sua identidade local, com a vinda de muitos estrangeiros sem vínculo com a cultura local.

Não nos foram apresentadas evidências do desenvolvimento de uma cadeia produtiva local, o que contribui para o abandono dos moradores tradicionais de Extração.

Vale ressaltar a preocupação com a sustentabilidade ambiental dos cactos de Quiabo da Lapa, porque é um produto extraído diretamente da natureza, de seu ambiente natural

de cerrado, e ainda, segundo os moradores locais, não há técnicas de reprodução para o plantio doméstico e consumo comercial.

Para se utilizar um prato com este cacto como referencial da identidade alimentar cultural do distrito, sugerimos, fortemente, que a Prefeitura promova, juntamente com a Universidade Federal local ou a Emater, um trabalho de plantio doméstico da palma do inferno, criando possibilidade do uso da biodiversidade local como forma de geração de renda e sustentabilidade. Uma proposta mais direcionada ao turismo e à consolidação do patrimônio histórico local, de forma transversal com a identidade alimentar local, poderá ser extremamente relevante.



Uma das belas paisagens de rios e da biodiversidade local é a vista da ponte que une Diamantina a Curralinho



O Pilar das quitandas tem destaque em Inhaí, conforme a escolha do território em nos apresentar um café tradicional do sertão mineiro. Essa refeição é uma experiência completa, cheia de simbolismo e capricho, um autêntico representante do rico Pilar das Quitandas de Diamantina. **(Vani Fonseca)**

3.3 Distrito de Inhaí e adjacentes



“...ensoado de fubá... nunca ninguém fez igual...” (moradora)

“...eu faço muita broa de fubá... ela é enrolada na folha de bananeira...” (moradora)

*“...a minha sogra faz o **beiju e coloca rapadura e queijo**... fica uma delícia!” (moradora)*

*“...lá na minha casa nós sempre tivemos o hábito de **fazer o pão**... aí eu ensinei a minha filha que também faz o pão.” (moradora)*

“...angu doce que a gente comia no café da manhã...” (moradora)

“...meu marido faz o doce de milho seco e doce de mamão... uma iguaria que ele aprendeu com um senhor que é daqui mesmo.” (moradora – Irani)



3.3.1 A história³ e a percepção dos moradores⁴

O distrito de Inhaí localiza-se às margens do rio Caeté-mirim, onde foram encontrados os primeiros diamantes ainda no início do século XVIII; e por volta de 1720, teve início a grande corrida aos veios aquíferos. Entretanto, as informações históricas sobre a região são raras e esparsas, confundindo-se com a história de Tijuco. Sabemos, igualmente, que no período de 24 de fevereiro a 17 de dezembro de 1813, funcionou no arraial do Inhaí a "Casa da Permuta", que foi um órgão criado pelo alvará de 13/05/1803 para permutar ouro por dinheiro e para comprar diamantes. Tais instalações eram subordinadas à Real Junta Administrativa de Mineração e Moedagem e tinham dois funcionários: o comissário tesoureiro e o comissário escrivão. Foram extintas pela carta de Lei de 26 de outubro de 1827.



“...Inhaí surgiu foi na segunda metade do século XVIII, por volta de 1720 ...os primeiros habitantes eram os indígenas, que chamavam o lugar de terra de pindorama, porque tinha muitas palmeiras; e em 1720, lá na segunda metade do século de XVIII, foi descoberto ouro e pedras preciosas no rio Caeté-mirim próximo a Boa Vista... Então o pessoal começou a corrida para tirar as riquezas... Então eles deram o nome... o primeiro nome do Inhaí foi Arraial.” (moradora)

“...nós também temos a comunidade quilombola, inclusive a Maria Ângela, que trabalha com a comunidade quilombola e conta histórias lindas...” (moradora – Lúcia)

“...nós somos descendentes de índios...” (moradora)

Nos fins do século XIX, a mineração do ouro e do diamante já representava uma atividade inexpressiva no distrito. Seus habitantes, desse modo, se dedicaram com maior vigor à agricultura de cereais e à criação de gado. O arraial foi elevado a distrito pela Lei nº. 654, de 1853, sempre pertencente ao município de Diamantina.

A igreja dedicada à Sant'Ana relembra a época áurea do arraial, destacando-se principalmente pela sua ornamentação. O conjunto arquitetônico ao redor dela é o mais preservado de todos os outros distritos do município de Diamantina. Inhaí foi fundado por garimpeiros que extraíam diamantes do rio Caeté-mirim. A urbanização do distrito segue a mesma ordem comum às povoações do século XVIII. Erguia-se a primeira igreja para o santo de devoção do bandeirante que achou a lavra e construía-se as casas ao redor desta igreja. Na frente da igreja, cruzeiro com símbolos de elementos da crucificação.



“Em 1853, Santana de Inhaí foi levado a distrito... o distrito do Inhaí, que sempre pertenceu a Diamantina e até hoje é distrito... houve um período assim de desenvolvimento, foi na época que construíram as igrejas... a igreja também remonta até essa época do período colonial que sempre pertenceu a Diamantina... hoje a igreja chama Sant'Ana de Inhaí... todo muito conhece, é muito bonita e tem umas pinturas lá no teto da capela mor e da nave muito

³ História fornecida pela Prefeitura de Diamantina.

⁴ Vide Anexo I – Lista de participantes.

interessante também... em uma pesquisa nós descobrimos que o cartório foi fundado em 1888, e o livro mais antigo que nós encontramos na paróquia é de 1845... lá consta tudo... eu acho muito interessante... é um livro de batistério... lá consta assim, era o padre que falava batizei fulano de tal, aí colocava o nome e também o nome dos escravos, porque ele era dono dos escravos... inclusive em Diamantina, a Solimar falou que ia vir para estudar este livro aí, eu falei aqui nós temos... para saber as raízes... este livro está disponível para todas pessoas conhecerem a história de Inhaí...” (moradora – Lúcia Oliveira)

As residências têm o mesmo perfil, são térreas, ou seja, de um só pavimento. Apresentam paredes de vedação em pau-a-pique ou adobe, possuem pé-direito baixo e telhado de quatro águas com telhas do tipo capa e bica. Poucas casas ainda não sofreram modificações ao longo do tempo, apresentando elementos modernos em suas fachadas: as fachadas possuem paredes pintadas com cores fortes, apresentando áreas em chapisco. As janelas possuem esquadrias de ferro, descaracterizando o conjunto urbano.



Casas de Adobe



Rio Jequitinhonha

Parte do território do distrito de Inhaí está incrustado no Parque Nacional da Sempre Viva, que está em procedimento de estruturação. Entretanto, no centro da sede do distrito há uma grande área verde que fica no entorno da Matriz de Sant'Ana, formando uma paisagem belíssima e aconchegante para os moradores e visitantes. Bem próximo ao núcleo urbano, corre o rio Caeté-mirim, que nos tempos áureos da

exploração do ouro e diamante era bastante frequentado. Atualmente o rio tem suas águas claras e limpas para o banho. O rio Jequitinhonha é outro atrativo à parte, para a pesca e lazer dos moradores.

A população local ainda mantém suas velhas tradições religiosas, sendo celebradas anualmente, dentre outras solenidades de igreja, a festa da Paixão, na Semana Santa, a do Divino Espírito Santo, em maio, e da Padroeira Sant'Ana em dois de julho. O grupo de Folia de Reis de Inhaí é também uma das tradições da cidade. De acordo com os foliões, eles saem há mais de cinquenta anos, renovando a cada geração com os seus filhos com idade acima de 11 anos.



Musicalidade do povo

“...em agradecimento a essa família... faz uma roda no meio do terreiro e tem a chula que eles dançam...” (moradora)

Dançam e cantam acompanhados de instrumentos como viola, violão, rabeca, caixa etc. Quando os grupos se encontram, cantam desafios e fazem coreografias. Os personagens também variam, mas normalmente estão presentes o mestre, os foliões, o alferes (carregando a bandeira), os três reis magos (que lembram os soldados de Herodes e nunca entram nas casas durante os rituais religiosos). A fé popular acredita



Artesanato com tema religioso feito pela artesã Aguilar, em telha de barro.

que são portadores das bênçãos dos céus e, por isso, são cerimoniosamente recebidos com reza e comida farta. Saem levando donativos que serão reunidos para a grande festa da comunidade e outras folias no dia dos Santos Reis. No dia 06 de janeiro, que é o dia de Reis, saem novamente para a grande festa com os donativos recolhidos em dezembro.

“...eu sei que tem um dado interessantíssimo de 2010... a mesma quantidade de homem e de mulher com a diferença de uma pessoa... 424 mulheres e 425 homens.” (moradora)



A beleza da herança genética



3.3.2 Receitas escolhidas para representar o distrito

Café da manhã

Angu doce, biscoito de polvilho, broa de beiju lençolzinho, pranchão e beiju com rapadura e queijo, cuscuz doce e salgado, broa de fubá na folha de bananeira, ensoado ou fubá suado, doce de milho seco, mamão verde e leite em pó, rosquinhas de natas [...] café de garapa, chá de ervas, sucos... e muito mais!!



Cuscuz Salgado



Doce de milho seco



"Insuado"



Doce de mamão verde



Beiju de lenço com rapadura



"Beijuzinho de lenço"



Broa de fubá



Doce de leite em pó



Doce de rapadura com gergelim



"Pranchão" (beiju) com rapadura



Broa (travesseiro) de fubá na folha de bananeira



Biscoito de natas



Biscoito de polvilho



Rosquinha quebra-quebra



Angu doce

Prato principal

Entrada

Salpicão de frango



Prato principal

Carne cheia com
toucinho e macarrão



Sobremesa

Sorvete de pequi



Bebidas



Suco de erva, de inhame com banana, manga verde com hortelã;

Chá de hibisco, de folha de azeitona do mato, ora-pro-nóbis ou levante com limão;

Café de garapa.



3.3.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

O café da manhã

Para o café da manhã, pode-se classificar os pratos em salgados e doces:

Pratos salgados: beijuzinho de lençol, biscoito de polvilho, cuscuz salgado e fubá suado.

Pratos doces: angu doce, broa de fubá, cuscuz doce, doce de leite em pó, doce de mamão verde, doce de milho seco, doce de rapadura com gergelim, pranchão (beiju com rapadura) e rosquinhas.



“Me posicionei à frente da mesa para **ver todas as maravilhas que ali estavam expostas**, parecia que eu estava em um parque de diversões cheio de guloseimas, ansioso por ouvir cada autor daquelas preparações, mas também para degustar, gostando de cada momento. Então começamos, cada participante projetava o brilho nos olhos ao contar como preparou e qual era sua história relacionada à receita. Quanto encanto, uns mais tímidos e outros bem mais extrovertidos.” (chefe Avellar)

Cuscuz doce e salgado



“...Dona Maria, autora desta preparação, foi um **show à parte**. Não gosta de cozinhar, em suas palavras disse: **‘detesto cozinhar’**. Mas **demonstrou tudo ao contrário, trouxe várias preparações incríveis, entre bebidas e comida**, justificando que foi assim que cuidou dos seus 18 filhos. Destaque para o Cuscuz, que foi apresentado na versão doce e salgada neste dia.” (chefe Avellar)

“Sou conhecida, de apelido, como Maria Gabeu... até hoje eu faço [cuscuz] lá em casa. **Eu tive 18 filhos e criei eles assim... água e cuscuz ...mandioca cozida e frita...**” (Maria da Boa Vista)

“**Está lindo! Lindo mesmo!**”
(chefe Avellar e Samir)



Cuscuz Doce – Modo de preparo – Maria da Boa Vista

“É feito com rapadura, tempero a gosto, coloca em uma bacia e mexe bem até ele desmanchar, e vai acrescentado manteiga de garrafa, canela, cravo, erva-doce, coalha ou leite, queijo ralado ou em cubinhos [...] põe uns quatro dedos de água na parte de baixo e forra [com preparo do cuscuz] a parte de cima na cuscuzeira, e deixa no fogo de 5 a 10 minutos. E está pronto... isto aqui é café da manhã e da noite!!” (Maria da Boa Vista)

Cuscuz Salgado – Modo de preparo – Maria da Boa Vista

Feito em cuscuzeira tradicional: fubá, queijo, sal, leite e temperos salgados.

Cuscuzeira tradicional – Dicas de uso de Maria da Boa Vista:

“[...] forrar a parte interna de cima da cuscuzeira **com folha de bananeira**, antes de colocar a massa do cuscuz [...] e vedar a parte de baixo com a parte de cima com **grude da farinha**.” (Maria da Boa Vista)

“A manteiga de garrafa é que eu compro do rapaz ‘aqui embaixo’, eu não uso mais a margarina porque estava observando alguma coisa errada [...] e aí só uso ela para fazer os meus refogados: o cuscuz, o angu doce, e várias coisas [...] porque lá em casa se consome muitos produtos de fubá.” (Maria da Boa Vista)

Dicas do chefe Avellar – Não usar margarina

“Margarina é um plástico dentro de um pote sintético que muita gente usa na cozinha... vocês não sabem o mal que faz para a saúde... uma coisa que formiga e mosquito não vão, pode desconfiar que não é boa coisa.”

Beijus – lenço (cinhos) e pranchão



*“Minha mãe e eu não colocamos o ‘polvilho’, porque fazemos o biscoito quebrador [biscoito clássico de polvilho]. [Para fazer os diferentes tipos de beijus] fazemos a massa na prensa [...] com a mandioca que plantamos [...] e antigamente a usávamos para fazer o beiju [tradicional] [...] e com o tempo, fomos aprimorando [o modo de fazer o beiju], colocando gergelim, rapadura e queijo. **E o ‘povo’ foi gostando porque dava ‘sustância’ para ir para o mato.**” (Elisangela Maria Pires)*

Lençolzinho de Beiju com rapadura – Elisangela Maria Pires

Modo de preparo

“Descascar a mandioca (1 Kg); lavar bem; ralar e tirar o excesso de água da mandioca. Passar a massa na peneira. Deixar a forma de pedra bem quente, vá peneirando a massa em cima da pedra até formar os lençóis. Feito isso, quando estiver quase cozido, acrescente o queijo (1/2 queijo) e a rapadura (400 g). Bom apetite!” (Elisangela Maria Pires)

A receita, passada de geração para geração, é feita com produtos locais (por Elisangela Pires)

Elisangela: *“Fazemos o beiju no forno de barro a lenha, em cima de uma pedra. Primeiro, peneirar a massa diretamente na pedra [...], e com a faca vamos lascando a rapadura e as colocando por cima da massa, juntamente com os pedacinhos de queijo [...] e vai esperando secar até as pontinhas começarem a soltar, e depois enrola a massa com o recheio; quando secar de um lado, vira para o outro e deixa o beiju enrolado no cantinho do forno até acabar de secar, depois é só cortar diretamente na pedra forno [...] e tá pronto! O pranchão (beiju aberto) é o mesmo processo, só que você não enrola!”*

Avellar: *“que legal! Isto aqui é muito interessante! Quero conhecer o lugar que faz...”*

Avellar: *“o queijo é vocês que fazem? [...]”*

Elisangela: *“Não. Mas é da comunidade aqui perto.”*

Avellar: *“E a rapadura é produzida por vocês?”*

Elisangela: *“Não. Mas tem a comunidade de Várzea, Quilombola, que produz. Mas eles não tinham para vender e aí compramos no mercado mesmo!”*

Avellar: *“e quanto tempo, dias, dura pronto [para consumir]?”*

Elisangela: *“pelo fato de ter rapadura dura muito pouco [...], a gente coloca na geladeira, mas o gostoso é fresquinho, né? **Ainda não fizemos este teste para saber a quantidade de tempo que dura, não!** O lençolzinho de beiju (pequeninho) dura muito... até quinze dias na lata...”*

Dicas do chefe Avellar – Validade do Produto

“Então vamos fazer de dever de casa? De desafio? Fazer e testar esta quantidade. Depois de dois dias você prova, está bom, ok... Prova novamente no terceiro, está bom? Continua provando até que no dia sete não está bom... Então você pode ensacar e colocar uma etiqueta, com data de validade até tantos dias [...] Isto é importante vocês saberem [...] é uma forma de vender e garantir a qualidade que você gostaria que ele provasse [...] Não podemos colocar data de validade em nossos produtos baseado ‘na nossa cabeça’ ou nas de outras pessoas, porque não sabemos o que elas fizeram, se esterilizaram o vidro, fecharam a vácuo ou deram um choque térmico [...]. É importante vocês fazerem estes testes para criarem uma referência de seu produto.”

Doce de gergelim com rapadura



“Esse doce não deu muito certo porque a rapadura estava muito molinha... e aí acrescentamos um pouquinho de açúcar [e com isso] ficou um pouco duro o doce.”
(Elisangela Maria Pires)

Modo de preparar – Elisangela Maria Pires

“Torrar o gergelim e acrescentar a rapadura; mexer até dar o ponto para cortar [não foram fornecidas quantidades].”

Dicas do chefe Avellar – Técnica de uso da rapadura “mole”

“Eu vou provar e ver se consigo dar alguma contribuição. Por exemplo, quando a rapadura não estiver tão sequinha, uma forma de você trabalhar ela e não perder o doce é você a deixar ferver mais no tacho, o líquido ou umidade da garapa vai secar e não vai perder a qualidade do produto.”

Biscoito Quebrador (de polvilho)



“A gente faz a farinha de mandioca e com o polvilho que sobrou, a gente fez o biscoito quebrador.”
(Elisangela Maria Pires)

“Que legal!! É bem simples de fazer. Gostei!”
(chefe Avellar)

Modo de preparo – Elisangela Maria Pires

“Ovos, rapadura e polvilho. Mistura os ovos com o polvilho (reserva). Fazer um melaço com água e rapadura; acrescentar no melaço os ovos e o polvilho; mexer até dar o ponto. Depois modelar os biscoitos e levá-los ao forno quente a lenha. É rapinho, pôs e tirou!! É simples e gostoso.”

Angu Doce

Modo de preparo – Cleusa Aparecida Seixas da Cruz

“Desmanchar a rapadura raspada (3 xícaras) na gordura de requeijão (1 colher). Assim que a rapadura derreter, colocar o sal (a gosto) e o leite (1 litro). Esperar até que a rapadura desmanche e o leite ferva. Colocar o fubá de munho d'água (2 xícaras), mexendo bem para não embolar. Deixar cozinhar por 30 minutos. Virar em uma travessa (gamela), alternando uma camada de queijo (1/2 unidade) ou requeijão e uma de angu doce. Pode ser servido na hora. O queijo também pode ser colocado no prato na hora de se servir.” (Cleusa Aparecida Seixas da Cruz)



“Minha colega que fez, mas antigamente angu doce era feito com fubá, água, rapadura e outras especiarias, mas o da minha colega, segundo ela, é mais moderno porque leva fubá de munho, requeijão da roça escuro [muita gente faz este tipo de requeijão aqui], leite e rapadura... ela mandou assim porque você pode colocar no banho-maria e pode comer quente ou frio.” (Elisangela Maria Pires)

“Angu doce, um tipo fubá suado, doce com diferencial do acréscimo do requeijão moreno do norte de Minas e especiarias, como o cravo e a canela.”
(Vani Pedrosa)

“Nossa! Minha doce infância... Na época, eu ia ajudar meus tios da roça... levava os nacos de angu e as garrafas de café e leite... comia-se muito nos intervalos de lanche da tarde!” (chefe Avellar)

Dicas do chefe Avellar – Comprar polvilho de produtor local

“Para as quitandeiras do local: comprar o polvilho feito pela Elisangela (produtora local) ao invés de comprar no mercado... É só ter demanda que ela faz mais...”

Doce de leite em pó seco (Docinho de Dona Conceição)



Modo de preparo – Rosa Maria de Oliveira

“Colocar na panela um copo de leite de vaca, virar o açúcar refinado (1 kg) na panela e deixar derreter até dar uma calda de açúcar com ponto de doce duro. Depois acrescentar um pacote de leite em pó e um pouco de coco rolado para dar sabor. Mexer até dar o ponto. Tirar a panela do fogo e virar na bandeja. Esperar esfriar e cortar em pedaços. Não pode perder o ponto.” (Rosa Maria de Oliveira)

“A minha avó fazia, mas agora ela está no céu, e a gente ficou aí fazendo... mais simples, né?” (Rosa Oliveira)

“É um preparo simples, mas deve ter muito sabor! Por trás desta simplicidade, deve ter muita riqueza e história.” (chefe Avellar)

Broa de fubá ou bolo de fubá



Modo de preparo – Maria do Rosário dos Santos

*“Em um liquidificador, adicionar os ovos (3 unidades), o açúcar (2 xícaras), o fubá (2 xícaras), a farinha de trigo (3 colheres), o óleo (1/2 copo), o leite azedo – coalhada (1 copo) e de pó Royal (1 colher). Depois bata até a massa ficar lisa e homogênea. **Acrescente cravo.** Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada, leve para assar em forno de barro a lenha por 40 minutos.” (Maria do Rosário)*

*“Eu quero parabenizar esta equipe maravilhosa, estão todos de parabéns! E a vocês também, **que vieram prestar este curso aqui, isto contribui para a nossa comunidade, para o nosso povo, nosso povoado! Parabéns a todos.**”*

Dicas do chefe Avellar e dos participantes – temperatura do forno a lenha

Avellar: *“para saber a temperatura do forno para assar um bolo, isto eu aprendi lá na cidade de Congonhas (MG), eu pego uma colher com água e a coloco na mão, depois jogo a água na tampa externa do forno... se secar rápido, está na hora de colocar o bolo. Outra forma, eu corto um pedacinho da folha de bananeira e a jogo dentro do forno, se ela amarelar rapidamente, está na hora de colocar o bolo.”*

Flávio: *“mãe faz o seguinte: coloca a mão na porta do forno e conta de um até dez segundos, que é a tolerância da mão... que ela consegue suportar...”*

Mulher: *“o meu ponto também é este...”*

Fubá suado ou “insuado”



Modo de preparo – Maria Magdalena e filha Mariângela Dolores Alves

“Pegar o fubá de munho d’água (1/2 kg), molhar com água até ficar úmido; derreter a manteiga de garrafa (1 colher); colocar uma pitada de sal **para levantar o sabor** e cozinhar no fogão a lenha uns 40 minutos [...] durante esse processo, toda vez que a gente vê que o fubá não está cozido, vai pingando água para não ficar cru e seco. Quando verificar que o fubá está cozido (uns 30 minutos), acrescentar a rapadura ralada. Quando a rapadura estiver um pouco dissolvida no fubá, acrescentar os cubinhos de queijo meia cura, porque ele não derrete muito e traz um gostinho a mais também e, por fim, colocar uns cravos [...] lembra um pouquinho o gosto de broa!” (Maria Magdalena e filha Mariângela)

“Esta riqueza é sua?”

“Hammm...” [...]

“Que maravilha! Está lindo este fubá suado!” (chefe Avellar)

“Maria Magdalena e a filha Mariângela das Dolores Alves são da comunidade **Quilombola de Várzea do Inhaí**, mas atualmente moram em Inhaí. Informaram que o ‘insuado’, como foi chamado, era usado como ‘jacuba’, uma mistura de farinha com café... uma forma de substituição a uma refeição nos períodos de maior fome no estado.” (Vani Pedrosa)



Mariângela: “eu hoje, eu trabalho como educadora social na comunidade. Fui eu que fiz a inscrição da minha mãe [...] na verdade, eu é que queria ‘estar apresentando’, porque eu gosto muito de cozinhar também [...] falo com minha mãe, que numa roça, eu passei a infância toda, e [me lembro de comer] no café da manhã, o ‘insuado’ com um chá ou café [...] como eu gosto muito, muito, muito mesmo, e é uma memória de infância, falei com minha mãe: vamos fazer o ‘insuado’: com fubá de munho d’água, rapadura e queijo meia cura [...] e também o chá de Santa Rita [planta local].” (Mariângela filha da Madalena)

Doce de Milho Seco
Flávio Rodrigo da Cruz



“Tive a oportunidade de conhecer João Preto [in memoriam] e sua esposa d. Efigênia [...], **eu fui lá para me benzer**. Mas quando cheguei na casa deles, eles me apresentaram um doce que era **tradição da família** dela, e pelo que ela me contou, **doce que vem do período ‘escravatório’** [...] **ela me ensinou como fazer!**” (Flávio Rodrigo da Cruz)



Modo de preparo – Flávio Cruz

“Colocar o milho de molho por 12 a 15 horas antes cozinhar (4 kg). Cozinhar, repondo água a todo momento, por aproximadamente 12 horas em água no fogão a lenha ou 4 horas na pressão, até a massa soltar da casca. Depois escorre e descarta o líquido e coloca no pilão ou liquidificador para processar (amaçarocá-la), formando uma massa neutra. Em seguida, peneirar a massa separando das cascas e fazer um mingau e reservar. Ferver o leite (10 L) até engrossar, sem açúcar, o secando quase um leite condensado. Envolver a massa do milho e mexê-la parecendo um angu, acrescentando o leite evaporado e o açúcar (2 kg) para dar o ponto de doce duro e leite integral, até engrossar ou secar.” (Flávio Cruz – faiscador e apanhador de Sempre Vivas – Comunidade Quilombola de Vargem do Inhaí)

A história e o modo de fazer, de boca em boca, do Doce de Milho Seco – por Flávio Rodrigo da Cruz

“Eu faço alguns doces de leite, mamão, laranja... E eu tive a oportunidade uma vez de um moço, que faleceu, **João Preto** e sua esposa **d. Efigênia** [...], **eu fui lá para me benzer**, mas quando cheguei na casa deles, eles me apresentaram um doce que era **tradição da família** dela, e pelo que ela me contou, **doce que vem do período escravatório** [...] temos aqui perto uma comunidade quilombola tradicional, Várzea de Inhaí... **então ela me apresentou o doce de milho seco, que era novidade para mim, e ela me ensinou como fazer...** uma proporção menor que ela fazia para consumo: **½ quilo de milho seco, aquele para tratar galinhas, animais... e 5 litros de leite, esta é a matéria-prima [para fazer o doce]...** no fogão a lenha, em panela comum [tem que ir colocando mais água na panela à medida que cozinha o milho] ou na panela de pressão. [Depois de cozido o milho], ela me ensinou **massarocar** no pilão, **mas com estas modernidades tecnológicas**, e a gente bate no liquidificador com a última água que cozeu o milho. Depois passa na peneira e vai sobrar aquela fibra que eu estou lhe apresentando. [...] Eu encomendei o leite de um conhecido meu... Aí hoje cedo, 6 horas da manhã, fui **até o curral deste conhecido** e peguei o leite (10 litros) **que tinha acabado de ser tirado**. Eu dividi o leite e o **sequei ao ponto, um pouco mais grosso que o leite condensado**, tudo sem açúcar. [...] **Você não pode parar de mexer o leite enquanto está secando** porque senão ele queima e dá raspinhas... **Tanto o milho quanto o leite você cozinha e seca sem açúcar**. Após o milho estar cozido e peneirado, aquele mingau de milho você vai agregar ao leite já grosso, mas nesta hora você tem que ter uma ‘paramentália’ **para evitar queimaduras**: bota, gorro, manga cumprida, óculos, **porque ele pula muito (é filho do angu, né?) e queima...** A gente seca ele até dar o ponto (quando começa a desgrudar do fundo da panela). Normalmente eu faço mais mole, mas desta vez sequei mais e ficou mais doce que o normal, porque a gente coloca 1 xícara e meia (ou como se diz aqui 1 copo de quarto ou ‘abride’ (ágata)... de açúcar por litro de leite... eu fiz o teste com o doce e ele durou **15 dias fora da geladeira**. Também fiz o teste com o doce de mamão, secando bem, eu faço com açúcar ou rapadura, e ficou 40 dias fora da geladeira feito com açúcar... **o milho é da região mesmo, plantação da roça da gente mesmo.**”

“[...] doce que me tirou do chão quando ele me contou, chamado de Doce de Milho Seco, UAU... Fiquei imaginando várias coisas, até que o nome estivesse errado. Mas na verdade não, estava tudo certo, tanto o nome quanto a minha imaginação. [Mas o certo é que] este doce dá um trabalho danado!! Tem que ter um valor agregado.” (chefe Avellar)

“Preparo de origem, destaque pela originalidade e exclusividade. Doce de origem local, histórico [...] trabalhado em um processo minucioso que denota grande repetição no processo de produção, que deve ter sido aprimorado por muitos anos.” (Vani Pedrosa)



Dicas do Flávio

- ✓ “Milho seco, aquele para tratar galinhas, animais.”
- ✓ “Tanto o milho quanto o leite você cozinha e seca sem açúcar”.
- ✓ “Você tem que ter uma ‘paramentália’ para evitar queimaduras: bota, gorro, manga cumprida, óculos porque ele pula muito (é filho do angu, né?) e queima!!”
- ✓ “Sequei o leite ao ponto, um pouco mais grosso que o leite condensado.”
- ✓ “O doce já durou 15 dias fora da geladeira.”

Bebidas

“...não tem um tempero único do café de garapa porque cada um faz de um jeito e a cana tem um sabor diferente, e é mais ou menos adocicado, depende da qualidade da cana.” (Flávio Cruz)



“Nô!! Vou querer só café de garapa na minha casa agora.” (chefe Avellar)

Café de Garapa

Modo de preparo – Flávio Rodrigo da Cruz

“Levar a cana de açúcar grossa (20 unidades) ao fogo até espumar. Após ferver, ir tirando o excesso de espuma. Depois é só passar no coador de pano sobre o café (2 colheres). Pronto!” (Flávio Rodrigo da Cruz)

Memórias de infância e produtos locais

“Eu fiz foi o café de garapa, que gosto muito, **algo do ‘memorial’ de infância**, minha avó tem 94 anos... **algo marcante da minha vida**, porque eu nasci em São Paulo e vim morar com meus avós com cinco anos, até os dez anos. Hoje sou casado e tenho três filhos, e **o pó de café é o seguinte**, a minha sogra tem uns pés de café, **eu faço a meio**, ela traz os grãos secos. Aí eu os descasco e os torro e faço o pó. **Fico com a metade do pó de café e a outra dou para ela. A cana eu não tinha**, só um pouquinho, mas acabou, aí eu **liguei para o meu tio e ele me cedeu um feixe de cana**. Pai moeu a cana para mim, porque estava sem tempo, e ele tem uma **‘engenhoquinha’ elétrica, e a secou**. E hoje de manhã passei lá e peguei a garapa [e fiz o café... para a apresentação da mesa eu trouxe os copos lá de casa mesmo.” (Flávio Rodrigo da Cruz)

Sucos Ora-pro-nóbis ou Levante com hortelã e suco de limão



“Isso nós temos que contar para o mundo!” (chefe Avellar)

Modo de preparo – Rosa Oliveira

“Lavar as folhas (8 a 10) de **Ora-pro-nóbis ou Levante e as de hortelã**; colocar as folhas no liquidificador e as bater com sumo de cinco limões [e um litro de água]. Coar. Colocar açúcar a gosto”.

Chá de Capim-Cidreira

Modo de preparo – Valdirene Aparecida Pires e Thais Pires de Oliveira

“Colocar a água e o açúcar para ferver, quando estiver fervendo, desligar o fogo e acrescentar as folhas de capim-cidreira e abafar o recipiente. Espere uns dez minutos, coe e coloque açúcar a gosto.”

Chá de folha Santa Rita ou Azeitona do Mato

Modo de preparo – Maria Madalena Clementino Alves

“Colocar a água com açúcar (a gosto) para ferver. Quando estiver fervendo, acrescentar as folhas de azeitona (a gosto) e/ou as folhas de Santa Rita (a gosto). Retirar do fogo e abafar.” (Maria Madalena Clementino Alves)

O(s) prato(s) principal(is)

“...A festa de Sant’Ana é tradição... em janeiro, comemora-se Folia de Reis e, em julho, a festa de Sant’Ana. Estas são as duas melhores festas de Inhaí... todo mundo tem aquela fé na nossa Sant’Ana... e depois vem o domingo tão esperado, que desce com a Santa, e depois acontece a missa...” (Lúcia Oliveira)

“...a comida é toda de graça... as festas acontecem no dia 06 de janeiro e 26 de julho...” (moradora)

“...logo depois do almoço tem a sobremesa... doce de laranja, de mamão e doce de leite...” (moradora)

“...no dia da festa mesmo é arroz e feijão com bastante toucinho, carne cheia e a almôndega que não pode faltar... salpicão... o macarrão se faltar o povo reclama...”

“...eu acho que é Deus que segura as minhas mãos, porque a comida sai sempre do mesmo jeito...” (moradora – Rita)

“...o tio dela quando era vivo doava o boi... hoje é o filho... é uma tradição mesmo...” (moradora – Rita)

“Conversando com a Rita, uma cozinheira de mão cheia [...], representou uma receita muito [tradicional] na localidade em dias de festas como a Folia de Reis. Então fomos conhecer todo este processo. Um prato composto por carne de boi (Lagarto) recheada com toucinho, chamado de Carne Cheia. Acompanhado por Espaguete ao alho e óleo, e salpicão de frango. Nos dias de festa, Rita conta que este mesmo prato ainda leva o arroz e feijão [e almôndega]. Confesso que da forma que foi apresentado já bastaria por demais.” (chefe Avellar)

Carne de panela – Rita de Cassia Batista de Souza



“Sou de Espinhosa (MG) e agregada, há 20 anos, em Inhaí porque me casei com um moço daqui. Todos costumam me chamar por ‘Tia’ porque dava aula de artesanato para as crianças! Aqui todos têm muito carinho por mim. Eu gosto de cozinhar e então comecei a fazer muita comida quando trabalhava, e trabalho ainda, na festa Folia de Reais, de Sant’Ana e em todas as festas grandes de Inhaí eu é que cozinho!”

Modo de preparo – Rita de Cassia Batista de Souza

“Um lagarto ou outra carne inteira (1 kg), corta as tiras de toucinho, e ‘enfia’ a faca na carne e enche o toucinho lá dentro, de um lado e de outro, aí você dá umas furadinhas nela (na carne) e deixa no tempero (batido no liquidificador) com vinagre, alho (100g ou 3 unidades pequenas), cebola (3 unidades, sendo uma grande), pimentão (1 unidade), sal, hortelã-pimenta, alfavaca e deixa [a carne com o tempero] dentro do saco plástico de um dia para o outro. No outro dia, eu coloco a banha ou óleo (2 colheres) na panela e a carne com o tempero no fogão de lenha, e a deixa cozinhar... e demora... e fica lá ‘umas’ duas horas, porque vou colocando um pouquinho de água e apertando a carne (Avellar: pinga e frita) [...] e você não pode colocar muito urucum, é pouquíssimo, porque ela tem que dar uma crosta no fundo da panela para eu poder fazer este molho desta cor. Depois de pronta, eu a coloco na geladeira para ela dar uma ‘endurecedinha’ para eu cortá-la em tiras, e aí eu agrego cebola, cebolinha, pimentão e tudo que tiver! O molho está na panela que eu engrosso com amido, trigo, qualquer coisa assim, só um pouquinho... e deixa o molho lá no [fogo] do fogão a lenha... até engrossar. Após o molho estar espesso, eu arrumo a carne para servir camadas (de carne e molho). Depois enfeito por cima como está aqui [foto ao lado]. E depois é só saborear!!!”



Avellar: “O que é carne cheia para vocês? Porque tem inúmeros conceitos, explica para nós este conceito cultural [de carne cheia de Inhaí]?”

Rita: “Carne Cheia para mim é uma carne que a gente compra, um lagarto, ou outra carne inteira, recheada com tiras de toucinho, temperada e cozida no fogão a lenha.”

Dicas do chefe Avellar – Tempero da carne e modo de servir

- ✓ “Para que você consiga fazer o molho padronizado, tenta evitar usar *ou, ou, ou*, porque há uma diferença entre o amido de milho, a farinha de trigo, ou outro espessante e o agente de corpo, porque vai dar sempre diferença na sua preparação em função das consistências e texturas serem diferentes [...] eu sugiro você usar o amido de arroz, por “n” razões: diluído em uma infusão, ele fica transparente, como uma água gelatinosa, não interferindo na coloração ou sabor e quando o molho esfriar ele fica líquido...”
- ✓ Fazer molho com o caldo do fundo da panela engrossado com farinha de arroz.”



Salpicão – Rita de Cassia Batista de Souza



Modo de preparo – Rita de Cassia Batista de Souza

“Cozinhar o peito de frango temperado (1 unidade); desfiar o peito de frango; ralar a cenoura (5 unidades) e misturar com todos os outros ingredientes: milho verde cozido (100g), abacaxi picado (100g), molho de maionese caseira (200g), uvas-passas (500g), azeitona (200g), apresuntado (100 g) e por último a batata palha (200g).”



“Uso milho natural daqui, **mas infelizmente hoje não tinha**; o frango é normal daqui mesmo; sempre coloco o abacaxi, **mas não estava tendo**; e a maionese normalmente eu sempre faço, mas como estou assim [com o braço quebrado], não deu para fazer melhor [...] e batata palha.” (Rita de Cassia)

“Hoje estou aqui de ajudante da Rita [...] posso decorar o salpicão?” (chefe Avellar)

“...Pode. Só hoje (rsss) [...] **Nossa arrasou!** [...] **Que “trem” Show!** Agora aprendemos a montar!” (Rita de Cassia)



Dicas do chefe Avellar – Substituir produtos industrializados

“Minha colocação técnica para esta composição toda do prato foi buscar uma reflexão de valorização do pequeno produtor, fazendo a economia girar dentro do próprio município e distrito, utilizando menos ingredientes industrializados e processados.”

O que [posso sugerir] para agregar mais sabor:

- ✓ “Fazer a batata palha em casa, porque vai dar um outro sabor, vai ficar mais macia e crocante;
- ✓ Usar um frango mais “novinho”, daqui mesmo, sem precisar ir ao mercado comprar;
- ✓ Fazer o molho de maionese em casa, utilizando a banha de porco (liquidificada – esquentar um pouco, bater os ovos, com uma colher rasa de mostarda (vai segurar a textura) e uma pitada de sal; em ambiente natural, vai colocando a banha fluidificada. [Depois termina o processo colocando] a maionese na geladeira para acabar de tirar o ponto e dar aquela textura cremosa e suculência. Banha de porco faz menos mal [para a saúde] que estes óleos aí [...] e vai ter um sabor agregado!!
- ✓ Usar milho natural cozido local (comprar de produtor local)”.

Macarrão – Rita de Cassia Batista de Souza

Modo de preparo – Rita de Cassia Batista de Souza

“Cozinhar o macarrão espaguete nº 8 (500g), *al dente*, com pouco de sal (a gosto); refogar separado a cebola e o alho picados (100 g) com óleo (3 colheres). Passar o macarrão pela água; jogar o macarrão lavado no refogado de cebola e alho; jogar bastante cheiro-verde (a gosto) para finalizar. **Servir com a carne por cima, acompanha salpicão.**”



Avellar: “E este pequi aqui?”

Rita: “Eu o trouxe para mostrar que nossa ‘cidade’ também tem pequi e que nós comemos pequi o ano todo! [...] Eu os cozinho na água quente por 5 minutos, depois coloco no congelador, para dar um choque térmico neles; os retiro e os coloco no saquinho, sem ar, novamente no congelador. [Assim] nós temos pequi o ano todo!!!”

Dicas do chefe Avellar – técnica e substituição de ingredientes

- ✓ Cozinhar o macarrão *al dente* (dica do chefe), quando frio, **soltá-lo com duas colheres de sopa água fria**;
- ✓ Substituir o óleo pela banha de porco para refogar o alho. Pode ser banha que sobra quando se fritar o torresmo de porco – fica uma preparação mais rica.

Em Inhaí, a preservação da cultura local é forte e as receitas são passadas de geração para geração!



Avellar: “Foi você que introduziu esta comida em Inhaí para os dias de festa? Ou já existia quando cá chegou e alguém lhe ensinou?”

Rita: “Não fui eu. Foi uma doninha dali de cima chamada Amália (Nate) que me ensinou a fazer muita comida com o mesmo sabor... e não sou de experimentar a comida...”

Avellar: “quem lhe passou esta responsabilidade de dar continuidade a esta tradição?”

Rita: “Foi a Amália (Nate), era ela que cozinhava, mas ela já está aposentada [...] ela foi me ensinando, fomos cozinhando juntas para eu aprender, para substituí-la quando ela não desse mais conta. [No início] eu achei que não ia dar conta, [...] era muita reponsabilidade, principalmente na carne, que era muita, mas dei! E todos os anos saem com o mesmo sabor [...] já tem dez anos que eu assumi esta responsabilidade [de fazer a comida] para as festas de Reis e Sant’Ana!”

Avellar: “Então hoje você é a referência gastronômica para estas festas!!”

Sobremesas

Doce de mamão verde

Modo de preparo (tradicional) – Maria da Boa Vista

“O mamão que eu planto lá em casa mesmo. Mamão é o seguinte, é muito fácil de fazer, a gente descasca, raspa com a faca, lava ele bem lavadinho; [ralar mamão], eu gosto de lavar a massa do mamão ralado; colocar a massa com doce [rapadura que compra do produtor local] na panela; mexer até secar a ponto mole ou duro. Pode durar até duas semanas fora da geladeira. Ficou muito bom! Pode comê-lo de sobremesa com queijo depois do almoço, com geleia de goiaba, jabuticaba [...].” (Maria da Boa Vista)



“Eu venho de uma tradição, muito assim, sofrida, mas hoje não vou falar disso, porque são muitas coisas... Eu não tive pai e nem mãe para me criar, então se eu quisesse aprender alguma coisa, seria na base das pancadas... sempre fui plantar as coisas de roça [...] e lá em casa não tem uma roça grande, mas tudo que tem aqui (Inhaí) lá tem, graças a Deus...” (Maria da Boa Vista)

Sorvete de Pequi



“Eu nasci no Alto da Paraíba, mas fui criada no Rio de Janeiro. E agora sou do Inhaí. 12 anos que moro aqui [...] Fui recebida de braços abertos! [...] fui adotada!” (Josefa de Cruz)

“Que legal que foi adotada nesta terra! Sorte sua. Queria estar no seu lugar.” (chefe Avellar)

Josefa: “[...] eu vou falar minha receita?”

Avellar: “se não quiser não precisa, basta falar os ingredientes para eu ter uma ideia.”

Mulher da comunidade: “segredo não pode morrer com ninguém...”

Modo de preparo – Josefa de Cruz

*“Bater no liquidificar o leite (1 litro), o açúcar (sem especificação da quantidade), e um produto de ‘liga neutro’ (sem especificação da quantidade). Após batido, colocar [a mistura] em uma forma de alumínio (inox) no refrigerador. [Enquanto congela a mistura], cozinhar o pequi, em uma panela de pressão, sem sal. Depois de cozido, raspa o pequi, umas 4 colheres [de raspa]. Gelada a mistura e o pequi cozido e raspado, cortar a mistura congelada em pedaços e colocá-los na batedeira juntamente com a raspa do pequi [...]; e ao meu critério e gosto, **aprendi no Senac em Niterói (RJ)**, onde morei, colocar uma caixa de leite condensado e uma de creme de leite [...] e ‘emulsificante’, tem que pôr também para dar volume ao sorvete. Colocar [o creme] num potinho e pronto!*

Eu participei da última feira de gastronomia, há uns três anos atrás, com este sorvete de pequi e vendi muito!!!”

Dicas do chefe Avellar – uso de produto local

Avellar: “Tem alguém que **produz doce de leite aqui?**”

Mulheres: “E tem... tem... tem.”

Avellar: “Então você [Josefa] vai parar de comprar o creme de leite e leite condensado [no mercado], porque tem vaca aqui suficiente para produzir [leite para fazer] creme de leite e leite condensado. [O leite condensado] é um ponto antes do doce de leite... porque quem produz doce de leite vai começar a produzir leite condensado [...] e vai dar um sabor [no sorvete] que é só seu...”

Josefa: “Diferente, né?”

Avellar: “É. Então vamos abandonar a indústria? Combinado?”

Josefa: “Combinado!!!”

Bonequinho doce



Modo de preparo – Lúcia Maria Oliveira de Paula

“Colocar o leite em pó (1 pacote) em uma vasilha. Misturar o açúcar refinado (1 pacote) e o leite de coco (1 vidro) e mexer até formar uma massa homogênea. Colocar olhos, nariz e cabelo com o chocolate granulado e colorido ou com gergelim. Para quem quiser mudar a cor do bonequinho, adicionar um pacote de gelatina ou suco. Misturar todos os ingredientes, com a mãos, até a massa ficar homogênea. Dar um pratinho para cada criança, um com pouquinho de massa, e pedir para montar o bonequinho.” (Lúcia Maria Oliveira de Paula)

Dicas do chefe Avellar – substituição dos alimentos processados

✓ “Substituir o leite em pó por massa de mandioca (cozinhar a mandioca e amassar) e misturar com o leite de coco e um pouquinho de doce de leite que dará o mesmo resultado.

✓ Para fazer o leite de coco, pegar um coco seco, tirar a água, descascar, triturar no liquidificador, na proporção de um litro de água morna para cada coco. Depois coar. Aí você tem o leite de coco! E com a borra (o que ficou na peneira) você pode fazer broa e bolo!!!!”

✓ Para as crianças: a massa quando estiver boa, solta da mão, não precisa tirá-la da mão. Agora vão fazer a limpeza da vasilha!”

“As crianças gostam muito, e os adultos também!”



Uma avaliação técnica sobre os preparos doces

“[...] o que pude perceber foi que todas as preparações doces têm uma concentração acima do necessário de açúcar. Acredito que um curso de capacitação de Fichas Técnicas e de Preparo de doce, bolos e biscoitos, irá trazer uma nova visão para todos, e uma padronização nas receitas.” (chefe Avellar)



Autor da foto: Luciano

“Confesso que consegui provar de tudo!!! e...”

“...já estou com saudades de voltar!”
(chefe Avellar)



3.3.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque



“Estas folhas aqui são de coqueiro mesmo (artesanato) e foi o meu primo Jeison que teceu, ele tem até uma deficiência, eu fico incentivando-o a fazer comercialmente, para agregar renda, sabe? Mas cada folha demora um dia para fazer [...] e sairia muito caro para vender [...] eu já tenho estas há oito, dez anos na minha casa.” (Flávio Rodrigo da Cruz)

Pesquisa histórica e alimentar do distrito e música





Garimpando Sabores (Seresta) Letra: Lúcia Maria de Oliveira

O Garimpando Sabores
De Diamantina e Distritos
Tem uma rica História
Vivida pelos nossos ancestrais
Os índios, portugueses e africanos
E outras culturas mais
Vamos conhecê-las e preservá-las
Não podemos esquecê-las jamais (bis)

A história é a narração dos fatos
Que acontece no tempo e no espaço
E o personagem principal
É o ser humano, ser alegre e cultural (bis)

Antes de 1500,
viviavam no Brasil, os índios brasileiros
Povos que viviam da natureza
Caça e pesca base da alimentação
Em 22 de abril de 1500
Chegaram os colonos
Vindos de Portugal
Mais tarde foram os povos Africanos
Tornou-se aqui um Caldeirão Cultural

Hoje estamos aqui
Diamantina, Distritos e Senac
Para poder resgatar
Esta cultura secular
O Festival de Gastronomia
Sempre terá grande progresso
Porque o trabalho comum
É a chave é a chave do sucesso (bis)

Esta é nossa bandeira
Amor, fé e tradição
Povo que cultivava suas raízes
É um povo que não morre nunca não (bis)

Inhaí, 19 de março 2021.



A comida com forte influência indígena e africana se faz presente em Inhaí, e com muita história, passada de geração para geração!

Bonequinho doce

A história do Bonequinho doce

“Esta receita surgiu quando estávamos na escola... contamos uma história se as crianças queriam ter irmãozinhos [...] quando o bonequinho fica pronto, correm com os bonecos e as crianças choram porque ficaram sem o irmãozinho. Assim, elas vão para a casa e fazem novamente o bonequinho e não os deixa sair.

[O conhecimento está transferido] com o saber de uma receita, os passos de uma receita e de seus ingredientes.

Também explicamos, com o bonequinho pronto, as partes do corpo humano. O que tem na cabeça? Os olhos, a boca...

A gente tem a receita na Secretaria de Educação para ensinarem as crianças e agora estamos tentando mudá-la [com ingredientes mais saudáveis].” (Maria Lúcia)



Bonequinho doce

“Uma diversão à parte, neste momento a professora convida seus alunos a brincarem com uma receita simples, porém divertida. Misturando o leite em pó com leite de coco, as crianças sentiram a transformação do alimento e moldaram bonecos usando suas imaginações.” (chefe Avellar)

A comida mineira está enraizada na cultura alimentar de Inhaí

“Abóbora moranga... eu inventei um prato de abóbora... foi carne cheia com purê de abóbora... não existe folia de Reis se não tiver a carne cheia...” (moradora – Rita)



“...lá na comunidade estamos fazendo rapadura com sabor de mamão, de gergelim...” (moradora)

“...eles faziam melado de cana para comer com farinha... inclusive o chouriço...” (moradora)

“...aqui é a sede dos produtores rurais... agricultura familiar... nós temos os instrumentos que é o girico, máquinas... tudo na área da plantação...” (moradora)

“...dentro da comunidade foi identificado mais de 30 (trinta) espécies de mandioca...” (moradora)

“...eu fico tão feliz quando a gente chega com um balde de mexerica, que é a laranja do campo e falar assim... ai gente, que delícia! Fui eu que plantei...” (moradora)





seca no pilão...

“...meu **marido que é cozinheiro**, eu gosto muito de plantar tudo que é verde...” (moradora – Cleuza)

“...eu tenho uma barraca... eu sirvo **cocada, sorvete e empadinha**...” (moradora – Lucinéia)

“...a **paçoca mesmo de carne seca** que é bem tradicional começou com os tropeiros e eles conservavam na latinha, que era **chamada de matuta** e conservava até quinze dias... usava a farinha de mandioca que era produzida aqui mesmo... eles comiam a **paçoca na folha de bananeira** ou na própria **cuiazinha (Coeté)** que eles faziam...” (moradora)

“...falaram comigo uma vez um nome engraçado que eu achei foi Maria Francisca... eu sei, a dona que falou tem mais de 80 anos que fazia assim, pegava um **pedaço de angu, cortava os quadrinhos e colocava dentro de uma água doce**, água com açúcar e deixava ferver... ferver... e depois comia... naquela época não tinha açúcar, era a **rapadura**...” (moradora)



sou emprestada... aqui eles adoram...” (moradora)



“...o **chouriço** ficava guardado na **lata com banha**... na hora de comer, esquentava e comia com farinha... era uma delícia!” (moradora)

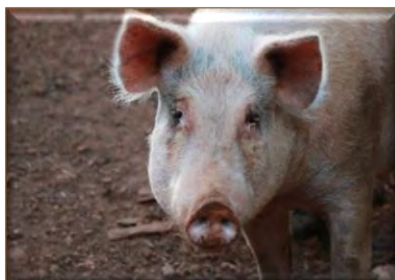
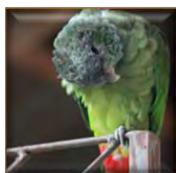
“...tem o **chouriço doce e o de sal**...” (moradora)

“...o mexidão, **caldo de Mocotó, caldo de pescoço de boi** e de costela é **servido de manhã no café até hoje**...” (moradora)

“...eu amo cozinha, cozinha para mim é tudo... eu **faço bolo**, ensinei a minha filha e ela também faz... eu não sou daqui. Eu

O café com queijo na fazenda do Buraco

“Encerramos nossa expedição pelos territórios e distritos de Diamantina com muita saudade, e para não deixar de registrar, fechamos nosso retorno visitando a Fazenda do Buraco, comendo um queijo de alta qualidade e um café coado na hora. Presente da anfitriã da fazenda, a Flávia! Não resisti e garanti minha compra de queijos da região lá mesmo.” (chefe Avellar)



Artesanato e utensílios para cozinha local com muita identidade e beleza

Os moradores de Inhaí demonstram a vocação na produção de artesanato, com um traço diferenciado de outros distritos: a sua identidade com as descendências indígena, africana e portuguesa na produção de ornamentos com cristais extraídos na região, arranjos com flores sempre vivas, plantas de flores, crochê, artesanato de jornal, pilão, peneira e muito mais... Além do artesanato, há produção de utensílios para cozinha, como: panelas e chaleiras de ferro, panelas de barro, pilão, peneira, gamela de madeira, dentre outros.

“...eu gosto de fazer crochê...” (moradora – Lúcia Maria)

“...eu estou na área do artesanato, comida não é o meu forte... e costura em geral com pano, trabalho na garrafa, tudo que dá pra fazer eu tento fazer e boneca de pano...” (moradora – Eliana Aguiar)

“...eu já trabalhei na educação... eu gosto muito de artesanato, faço vários tipos de artesanato e comida também...” (moradora – Silvana)

“...na área de artesanato já pintei pano de prato... o que me encantei mesmo foi ponto cruz... e o que fiz de ponto cruz e eu não dei conta, então eu fiz só para presentear, porque ficaria caro e as pessoas não pagariam o preço... fiz só para minha mãe, na realidade foi a Santa Ceia... demorei dois anos para fazer porque a cor do tecido não ajudou... e fiz muito para criança que era o anjinho da guarda...” (moradora – Cleuza)

“...trabalho como educadora social e conselheira da associação apoiando o pessoal nas reuniões... ajudo minha mãe na comunidade quilombola aqui do Inhaí... eu estava mexendo com negócio de madeira e com sempre viva, só que eu parei...” (moradora – Maria Ângela)

Representante da comunidade quilombola

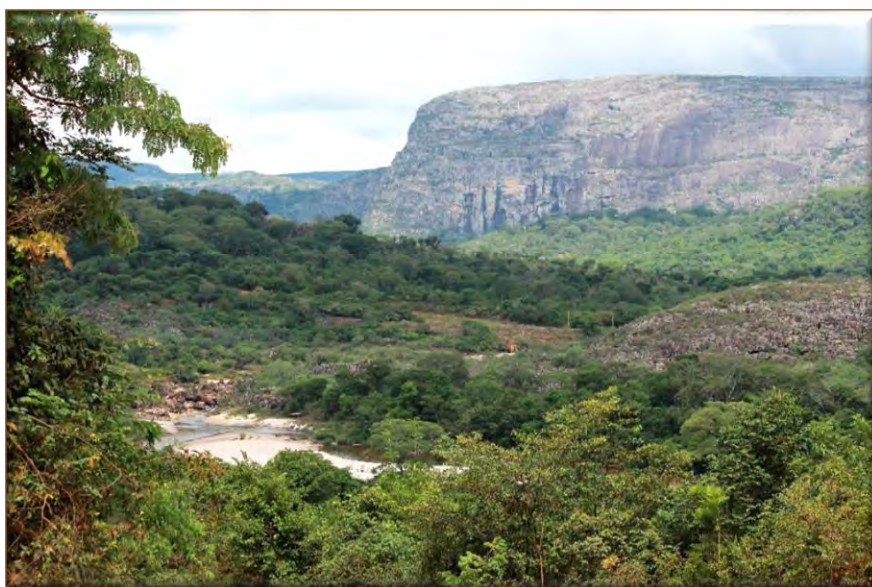




A beleza arquitetônica e bucólica do distrito



A beleza natural dos arredores do distrito e da estrada – Diamantina a Inhaí



3.3.5 Notas finais

Os participantes do projeto demonstraram grande interesse na abordagem da metodologia Primórdios em sua primeira etapa, o que inferimos ser em razão de estar bem engajada como comunidade e ver grande importância na alimentação e nas festas populares. Tal interesse se materializou na segunda etapa durante a pesquisa sobre a origem gastronômica do distrito, com apresentação em cartazes, produtos e até uma composição de letra e melodia sobre suas origens alimentares. Algo só visto neste distrito.

Destaque também para a exposição do artesanato com traços da identidade do distrito, reconhecimento de suas descendências africanas e portuguesas. Logo, um processo de aceleração para o artesanato local encontrará em Inhaí insumos importantes para esse desenvolvimento.

Este distrito possui formas diferenciadas do uso dos grãos, como o doce de milho seco que é raridade. Acreditamos ser um dos produtos prontos para produção em escala e, talvez, alguns deles, com potencial para obtenção de registro de origem. Outras formas do uso da mandioca em preparos bem-acabados ou o uso do gergelim podem ser um grande diferencial do território. Algumas técnicas/palavras utilizadas para cozinhar foram evidenciadas nos preparos e nos chamaram atenção, como: secar o leite, amassar no pilão de madeira, mingau (engrossar), ferver o pó de café com a garapa, “suar” (cozinhar pingando água) e adoçar com “rapadura ralada”.

Algumas técnicas aplicadas nos preparos foram observadas nos pratos apresentados, como:

- Doce de milho seco: demolhar, cozer na pressão, pilando;
- Carne cheia: sela e pinga e frita.

O distrito “esbanja” a sua afrodescendência com forte herança na hospitalidade, os moradores sabem naturalmente receber bem e gostam disso. Mesmo aqueles que vieram de fora para morar lá relatam terem sido muito bem recebidos. Entretanto, percebeu-se que as “pessoas de fora” têm uma cultura diferente da local, como é o caso da Josefina (RJ), que “vacilou” em apresentar a sua receita de sorvete de Pequi para os presentes.

Fica evidente no distrito a importância da educação, materializada na atuação da associação, formada por professoras locais, que transmitem aos mais jovens a importância da sua história, hábitos e cultura, inclusive a criação de um quilombo no distrito reflete bem este reconhecimento de suas origens.

Assim, foi grande o envolvimento e interesse dos participantes do projeto no distrito trazendo ganhos em diversos aspectos, em especial o cultural. Todos os participantes são peças-chaves para a promoção de movimentos em gastronomia, artesanato, cultura e convívio social do território.

Uma proposta de capacitações de nível superior, de forma semipresencial, poderá levar o território a ter um destaque, sem igual, na gastronomia Diamantinense, pela estrutura que ele já possui ligada à história alimentar.

Um território que, pela diversidade de produto, precisa de aprofundamento das pesquisas nas comunidades quilombolas locais, na temática alimentar da colheita das sempre vivas... Nesses dois dias de trabalho, ficou nítido que o território tem muito mais a oferecer além da grande diversidade que já foi apresentada.



Educação em tempos de pandemia – Esperança de um futuro melhor!



O Pilar da doçaria é evidente, principalmente, pela rota de entrada do açúcar e seus derivados e pela fartura de frutas no distrito. A cidade de Diamantina se destaca na produção de doces tradicionais, compotas, além do uso das espécies de frutas do cerrado e dos cactos. O resultado deste pilar no distrito nos apresenta uma doçaria extremamente singular e tradicional no estado. **(Vani Fonseca)**

3.4 Distrito de Mendanha e adjacentes



*“...em quase toda casa aqui, você encontra manga e jabuticaba...”
(moradora)*

“...uma coisa que me chamou muita atenção aqui e que sou apaixonada são os pequis... a gente está buscando essa diversidade com os produtos da terra...” (moradora)

“...discutimos se poderia ser um doce de manga, porque tinha muita manga nos quintais e pelo depoimento de vocês, as mangas perdem de se jogar fora. Eu me comprometi a trazer [uma mangada] em barra que é um produto muito bem-sucedido da cidade de Ubá-MG [...] para vocês sentirem o sabor [...], e talvez [essa mangada] possa ser uma inspiração para desenvolver um novo produto na região.” (Prof. Samir – Senac)

3.4.1 A história⁵ e a percepção dos moradores⁶

O distrito de Mendanha está localizado a 18 km de Diamantina, situado no sopé da serra Mendanha e cortado pelo rio Jequitinhonha, tendo sua origem ligada à exploração de diamantes, como quase todas as localidades próximas ao antigo arraial do Tijuco. De acordo com a literatura existente, em princípios do século XIX, a região ainda possuía um dos maiores serviços de extração do distrito diamantino, onde trabalhavam cerca de mil escravos.

O distrito foi criado em 1865, pela lei n°. 1251, de 17 de novembro, sendo depois extinto por algum tempo e novamente instituído em 1938, pelo Decreto Lei n°. 148, de 17 de dezembro.

As vias de acesso são duas: uma estrada asfaltada, que liga o distrito a Diamantina e ao Norte de Minas, e a outra pelo Caminho dos Escravos, cuja pista é calçada de pedras, construído nos séculos XVIII e XIX, e marca o início da Estrada Real ligando Diamantina a Paraty no estado do Rio de Janeiro.



Estrada construída pelos escravos

“...o caminho dos escravos aqui em diamantina é turismo...” (moradora)



Ponte rio Jequitinhonha

A ponte que liga as duas partes da cidade foi construída no início da colonização, sobre o rio Jequitinhonha. A ponte era a única passagem para atravessar o rio; diante disso, a Corte portuguesa determinou a cobrança de pedágio, sendo assim, o primeiro pedágio no Brasil.

“...antes tinha os tropeiros, a ponte foi a primeira ponte a ser construída antes de cobrar o pedágio...” (moradora)

⁵ História fornecida pela Prefeitura de Diamantina.

⁶ Vide Anexo I – Lista de participantes.

O distrito de Mendanha esteve intrinsecamente ligado à Diamantina, sendo um dos pontos mais importantes para a Coroa Portuguesa nas grandes retiradas de diamantes. Apesar de ser um distrito de Diamantina, é relevante sua participação histórica no desenvolvimento de toda a região, incluindo outros municípios fronteiriços, principalmente no que tange à escravidão e à participação da mão de obra escrava no território.



Ainda hoje a atividade de extração de diamante é a principal fonte econômica da população do Distrito de Mendanha. Entretanto, essa atividade é supervisionada por órgãos ambientais com o intuito de preservar o meio ambiente. Assim, apesar da atividade garimpeira, o local conserva belíssimas paisagens e atrativos naturais. E o turismo é a grande expectativa de trabalho e renda para a população.

A igreja do distrito, de Nossa Senhora das Mercês, não há conhecimento de documento sobre a sua época – pelas suas características construtivas, deve remontar ainda ao período colonial. Ela passou, há pouco tempo, por uma reforma que descaracterizou-a de seus valores coloniais, sendo que, até mesmo suas imagens e objetos sacros de valor histórico e patrimonial foram vendidos. Existe hoje na igreja somente uma imagem de Santana Mestre, que foi tombada pelo decreto municipal nº 024, de 09 de abril de 2003. Celebra-se anualmente no distrito e na igreja, no mês de setembro, a festa dedicada à Padroeira Nossa Senhora das Mercês.

As casas guardam ainda características coloniais e algumas, de maior interesse, estão localizadas ao lado da passarela que liga os dois conjuntos residenciais do distrito. Faz parte do entorno de cruzeiro da praça principal. Junto a esta encontram-se outras residências do estilo colonial, destacando-se uma casa de maior porte, que está bastante conservada, inclusive com um muro de pedra. Existem, ainda, vestígios de uma casa de Tropa, onde as tropas se recolhiam para passarem a noite. Outra residência de maior relevância é a casa do farmacêutico/curandeiro: José Joaquim de Oliveira. Conta-se no distrito que José Joaquim de Oliveira exercia as atividades da medicina, "encanando" braços, pernas, dedos etc., e fazendo infusões que eram usadas para a cura de gripes, alergias, problemas intestinais e outros males. Tais atividades foram repassadas a ele pelo seu pai, que era um fazendeiro que possuía muitos escravos e usava seus conhecimentos para tratá-los. O casarão foi totalmente restaurado, ficando apenas algumas referências do estilo colonial.

O Cemitério dos Escravos de Mendanha é um dos maiores símbolos da cultura negra desse distrito, que tem suas raízes cravadas na atividade mineradora. O cemitério foi tombado pelo município, por seu valor histórico-cultural, através dos moradores de Mendanha.





O distrito é cercado por áreas verdes de belezas diversificadas. Possui várias cachoeiras, o rio Jequitinhonha, que corta a cidade, grutas e o Caminho dos Escravos, que segue até Diamantina. No núcleo urbano, foi identificada a Praça Maria das Dores como local de socialização e onde ocorrem algumas festas religiosas tradicionais, festas juninas etc.

O distrito ainda conserva a riqueza histórica dessa época em seus casarões, muros de pedras, caminhos calçados pelos escravos, as histórias contadas pelos moradores e muitas outras. Dentre essas tantas singularidades importantes, destacamos o Cemitério dos Escravos. Atualmente, a preocupação com a preservação é mínima diante de um patrimônio tão frágil como este. Entretanto, alguns professores da Escola Municipal de Mendanha já fazem um trabalho de esclarecimento e de educação patrimonial com os alunos, no sentido de conscientizar sobre a importância de valorizar suas raízes, ou seja, a descendência africana presente nos moradores do distrito.

O artesanato de Mendanha se concentra num grupo de mulheres, coordenado por dona Dalva e sua filha Verônica. Essas mulheres produzem bordados em ponto de cruz e repassam a técnica às crianças e adolescentes que não têm emprego, sendo este, portanto, um trabalho de cunho social. As manifestações culturais tradicionais são as mesmas da maioria dos distritos do município, como a Folia de Reis. As festas religiosas seguem as tradições locais, festa do padroeiro e do Rosário.

3.4.2 Receita escolhida para representar a comunidade

Para cada item da alimentação que compõe a receita escolhida será de responsabilidade de um dos moradores executá-la na segunda fase proposta deste projeto. Assim, a receita será feita pelos representantes da comunidade de forma coletiva.

“Foi colocada em prática a ação planejada que possibilitou a conferência de diversas riquezas presentes no local.” (chefe Avellar)

Pratos finais e bebidas elaborados pelo chefe Avellar



Prato principal

Arroz com pequi

Prato principal

Frango caipira com
palma e ora-pro-nóbis





Bebida
Suco de mangaba

Bebida
Suco de abacate



Doce

Doce de manga pastoso
ou geleia de manga



3.4.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

Frango caipira com cactos “palma do inferno” e angu

“Esta preparação já estava pronta ao chegarmos. Dona Carmem já havia preparado o frango caipira, fervido a palma e o angu estava cozido. Fiz um bate-papo teórico e entendemos a receita que, por sinal, estava muito saborosa. Gostaria de ter mostrado a importância de fazer cortes específicos para tornar o prato com boa apresentação.” (chefe Avellar)



“...meu nome é Carmem e esta receita é da minha avó, passou para minha mãe e fomos aprendendo [...] comia antigamente com angu e arroz, carne era pouquinha [...] o arroz era socado.” (Carmem Lúcia)

Modo de preparo

*“Refoga a palma com alho, cebola e pimentão. Cozinhar o frango separado da palma. Depois do frango cozido você finaliza com a palma acrescentando cebolinha e salsinha.
Obs. Não se esqueça de fermentar a palma antes do preparo.” (Carmem Lúcia)*

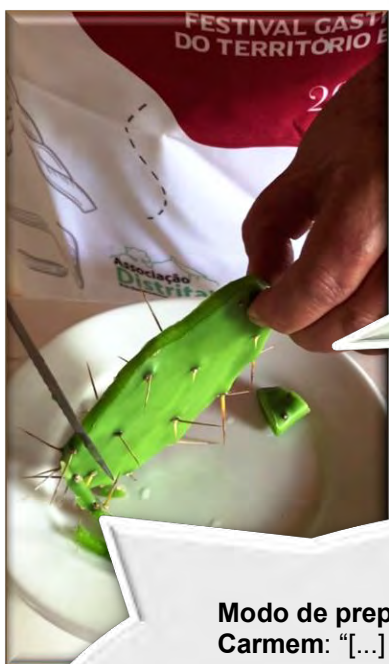
*“O nome é palma, e toda casa aqui praticamente tem e nasce. Você pode plantar num vasinho e ela vai crescendo.”
(Carmem Lúcia)*



*“[...] conseguimos buscar uma para que ela demonstrasse como é feita a limpeza dos espinhos e identificar se teria outra forma de orientá-la dentro do processo apresentado, mas ao acompanhar, vi que ela tinha bastante habilidade com o preparo. Então, finalizamos sua receita e montamos o prato de maneira comercial e atrativa.”
(chefe Avellar)*

“Fiquei impressionado com a habilidade de dona Carmem em limpar a palma. Achei que poderia interferir na técnica, mas não foi preciso.” (chefe Avellar)

*“Existem outros tipos de palma, uns sem espinho, mas a melhor é esta! Por causa do sabor!”
(Carmem Lúcia)*



Modo de preparo

Carmem: “[...] o segredo da palma está no azedinho da casca.”

Avellar: “então, vamos ensinar como se limpa a palma?”

Carmem: “você dá um corte e vai descascando, retirando os espinhos, perto de cada espinho você dá um furinho, uma rodadinha e retira os espinhos grandes... corta em fatias mais grossinhas. A palma fica 20 minutos cozinhando na água quente e depois eu a passo na água fria para parar o cozimento dela...”

Samir: “você coloca tempero na água do cozimento?”

Carmem: “não, o tempero é o do frango na hora que mistura tudo. [...] depois, refoga a palma com alho, cebola e pimentão... Depois do frango cozido [em separado], você finaliza com a palma acrescentando cebolinha e salsinha.”

Modo de preparo

Carmem Lúcia

Cozinhar o frango separado da palma [...] pode ser feito com costelinha de porco ou a própria carne.

½ de frango caipira, ferver com uma ½ xicrinha de vinagre ou limão (para tirar o bafo). Depois tempera com alho, muita cebola, pimentão, cheiro-verde e deixa dormir de um dia para outro para pegar o tempero [...] no dia seguinte, primeiro dourar a cebola, o alho, colocar o coloral em uma **colher de banha de porco**, e aí faço o “procedimento” de refogar o frango [...] Vai **“suando o frango”**, vai jogando o caldo, **com a colher de pau, no fogão a lenha**, e [...] tapa por 20 minutos [...] se não tiver fogão a lenha pode fazer na panela de pressão [no fogão a gás].

Samir:

“Infelizmente vocês não terão como sentir o cheiro maravilhoso [que saiu da panela ao destampá-la [...]]”

Carmem: “eu fritei o toucinho e tirei a banha) (...) eu cozinho muito com banha”.

Samir: “o que é frango caipira?”

Carmem: “É criado solto no quintal ou no galinheiro, e é alimentado com sobra de comida, folha de couve da horta, milho, tudo do quintal mesmo... isto é um frango caipira!”

“...como antigamente não tinha prato, usava o prato de **ágata**, esse aqui era da minha avó.” (**Carmem Lúcia**)

Modo de preparo

Carmem Lúcia

“Antigamente se fazia o angu com ½ litro de água, 3 colheres de fubá moído d’água e 1 pitada de sal, feito na panela de ferro e no fogão a lenha por ½ hora [...] serve 3 a 4 pessoas.”

Samir: “onde a Sra. compra o fubá?”

Carmem: “ou compra da roça moído ou de saquinho mesmo [...]” tem gente que passa aqui e vende... é... o Couto Magalhães...”

Cândida: “eu comprei do ‘De Carmo’[...]”

Mulher: “e na mercearia daqui estão trazendo da roça e vendendo aqui...”

Samir: “e qual deles que é melhor?”

Cândida: “o da roça, né?! [...] o milho.”

Mulher: “fica mais gostoso.”

Cândida: “fica mais grosseiro...” “mais grossinho.”

Samir: “fica mais natural, né?”

Cândida: “é.”

Arroz com pequi, linguiça e pimentões

“Responsáveis pela preparação, Dona Cândida e Amanda, representaram esta preparação. Mesmo com o arroz já cozido e o pequi também, conseguimos fazer o preparo quase que completo com apenas orientações teóricas sobre o pequi e o arroz.” (chefe Avellar)



Modo de preparo – Cândida

“Eu cozinho o pequi na água e sal e jogo a água fora... depois eu refogo todos os ingredientes, misturo o arroz e o pequi.” (Cândida)



Sugestões do Chefe Avellar

1

Valorizar o corte

Avellar: “Identifiquei que tinham o hábito de cortar todos os temperos em cubos pequenos.

Então fizemos as seguintes modificações:

- Bacon: cortado em cubos médios;
- Linguiça calabresa: cortada em pena ou diagonal;
- Os pimentões e a cebola: cortados em triângulo;
- Alho repicado e o tempero verde também.”



“...eu joga a água do pequi fora.” (Cândida)



“...a água é o ouro do pequi.” (chefe Avellar)

...continuação sugestões do Chefe Avellar

2

Valorizar a água de cozimento do pequi:

Avellar: “o sabor que está nessa água [que cozinhou o pequi] aí não considera ela não?”

Cândida: “Não.”

Avellar: “por quê?”

Cândida: “porque eu acho que não é necessário.”

3

Agregar sabor ao preparo

Avellar: “melhorar processo é você agregar sabor ao seu preparo, por isso nós pedimos para fazer desde o início [...] então, o que é bacana é a ordem de como você vai fazer isso...”

4

Ordem certa para cozinhar o Arroz de pequi

“Quando você fala que cozinha o pequi com sal, você não precisa cozinhar ele com sal porque ele pega tempero fácil...”

- ✓ primeiro passo: cozinhar o pequi sem sal;
- ✓ terminou de cozinhar, tira o pequi e reserva;
- ✓ em seguida, você faz o arroz utilizando a água do pequi que seria jogada fora. Assim você vai agregar sabor à sua preparação.” (chefe Avellar)



Suco de abacate e mangaba



Modo de preparo – Idiony

“...vou fazer o suco de abacate com 1/2 abacate, 2 limões, açúcar a gosto, vou colocar umas 6 colheres pequenas de açúcar (cristal), vou acrescentar gelo, para ficar bem geladinho, e bater tudo no liquidificador com um litro de água. Vai render uma jarra de suco. O suco é ralo, não pode ser grosso [...] porque não é vitamina.”

Samir: “de onde veio este abacate?”

Idiony: “daqui mesmo. **Aqui em Mendanha tem muito pé de abacate.** Tanto tem o manteiga como outros tipos [...] o limão a gente pode usar o limão capeta [...] porque é mais saboroso ou pode ser o taiti [...] os limões foram pegos todos aqui mesmo.”

Sugestões do Chefe Avellar



“Como intervenção técnica, sugeri inserir hortelã na preparação e cubos pequenos de abacate para fortalecer o sabor do produto no consumo. Essas sugestões foram bem aceitas. **O preparo era desconhecido por mim, após a preparação da bebida, fiquei surpreso com o sabor final.**” (chefe Avellar)



Samir: “eu vou provar agora. Que delícia! [...] nunca imaginei... hum... **delicioso, refrescante.** Não é nem denso e nem muito doce. **Gostoso mesmo! Parabéns!**”

Amanda: “prova aí?”
Avellar: “**achei ótimo!**”

Suco de Mangaba

Modo de preparo – Amanda Silva

Bata em um liquidificador a polpa de mangaba (500 ml), com açúcar (1/2 xícara) e 2 L de água gelada. Sirva com gelo.

Nota: não há fotos e relatos do processo de elaboração do suco de mangaba, porque foi feito ao mesmo tempo que o suco de abacate. Os registros de áudio revelam que a Amanda Silva achou ainda um pezinho com essas frutinhas no quintal e o suco foi feito na hora.

Doce de Mamão em anéis

“O doce já estava preparado com a justificativa de que precisavam de dois dias para fazê-lo. Perguntei à Juliane se conseguiríamos um mamão para entender esta etapa inicial e se ela poderia demonstrar. Ela foi até a horta e colheu um mamão, que foi nossa referência para a demonstração.” (chefe Avellar)



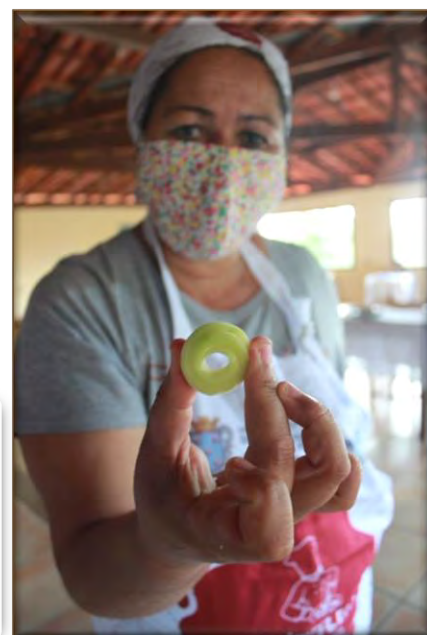
Modo de preparo

Juliane

Passar uma bucinha no mamão verde, sem descascar; tirar as sementes; fatiar o mamão bem fino; colocar para murchar; depois, com agulha e linha, fazer os anéis e passar pela agulha formando um collar. Deixo ferver de 15 a 20 minutos no máximo, **em tacho de cobre para não perder o verde do mamão**; tirou daqui eu não viro a água, deixo esfriar dentro. Depois que esfriar a água, eu coloco mais uma água morna só para dar uma lavada e tirar o leite; em outra panela, vou fazer a calda com o açúcar e 1 litro de água até ficar em ponto de fio, não muito grosso. Colocar na calda, junto com os cravos, e entro com os cordões de mamão e deixo cozinhar por mais dez minutos. Tirar o mamão da linha. Depois de cozido eu tampo e só vou embalar no dia seguinte para pegar o doce”.



“Com a metade do mamão nas mãos, ela o descasca e faz fatias finas com a faca no sentido do comprimento. As fatias ficam irregulares, porém tenta retirar o mais fino possível. Em seguida, ela leva essas fatias ao sol até o dia seguinte, alega e justifica que precisa ser assim para que as fatias amoleçam e deixem de ser quebradiças.” (chefe Avellar)



Sugestões do chefe Avellar – Melhoria de Técnica

“Busquei duas ferramentas que eu tinha em minha maleta de facas, sendo uma delas um descascador de legumes e outra uma lâmina artesanal que uso para cortar couve. Com o descascador, demonstrei a prática em descascar o mamão. E com a lâmina artesanal, demonstrei a prática em fatiar de forma fina e padrão o mamão, conseguindo enrolar as fatias no mesmo momento, sem precisar esperar até o dia seguinte. Todos ficaram surpresos com o resultado das duas ferramentas, pois assim, ganhariam em produtividade um dia de serviço, pulando a etapa onde deixam o mamão fatiado ao sol.”
(chefe Avellar)

“...esse doce é muito antigo [...] gente, está bom isso aqui! Eu estou adorando aprender.” (Juliene)



Avellar: “muito legal...agora vamos preparar para [outra técnica] que nos auxilie e ajude nos processos [...] então, eu trouxe duas ferramentas aqui hoje, você conhece alguma delas?”

Juliane: “conheço.”

Avellar: “tem em casa?”

Juliane: “tenho.”

Avellar: “[...] temos que usar a tecnologia ao nosso favor... olha aqui como a casca sai fininha e rapidamente a gente corta... se eu precisar enrolar o doce no mesmo dia, eu consigo e com padrão, além de aumentar a produção em 24 horas.”

Avellar: “agora você faz com a ferramenta... deu certo.”

Juliane: “deu sim.”

Avellar: toma de presente para você esse jogo de ferramentas, para melhorar sua produtividade.

Juliane: “muito obrigado”.

Doce de manga (geleia)

“O doce de manga estava pronto, uma delícia de sobremesa, mas não pode acontecer intervenções.”
(chefe Avellar)

Modo de preparo – Maria Chavez

“Descascar as mangas e picá-las. Bater no liquidificador e coar, colocar na panela com açúcar e mexer com colher de pau até dar ponto. 1 kg de polpa de manga e 1/2 kg de açúcar. Depois de pronto colocar em vidro esterilizado.”



Pão artesanal

“Destaca-se que a geleia de manga foi servida com pão caseiro integral feito também pela Sra. Maria Chávez”. (chefe Avellar)

Samir: “não posso nem lanchar. (rsss...) **Deliciosa a geleia e o pão! Vou comprar para levar para BH um pão e duas geleias!**”



Novo produto degustado: doce de manga em barra

“Apesar de não haver registros fotográficos, eu deu uma mangada em barra (de cortar) em nome da Sra. Maria Inês, para que os presentes pudessem apreciar uma nova técnica de fazer doce de manga, e no futuro se tornar mais um produto do território e de geração de renda. A percepção de todos que degustaram o doce foi que ‘doce é delicioso’... ‘delicioso’... ‘vou tentar fazê-lo na época da manga’... ‘nunca vi este tipo de doce de manga’.” (Samir)

3.4.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

“Dona Carmem, Maria Aparecida, Amanda e Dona Cândida, Idiony, Solange e Juliane são pessoas-chaves que promovem um movimento para a gastronomia e o artesanato no local do território. Destaque para o artesanato, que ocupou seu espaço completando o colorido em nosso dia [da atividade].” (chefe Avellar)



Palma – fácil plantio

“O meu menino, ele gosta muito de palma... um dia alguém colocou fogo próximo à minha casa e começou a queimar as palmas... meu menino pegou uma muda e plantou dentro de uma caixa de leite...” (moradora)

Palma – hábito alimentar do território

*“...eu trabalho sempre com comida... trabalho com empada... a carne que eu gosto de fazer é **palma** com costelinha... é o prato preferido de minhas filhas...” (moradora – Carmem)*

*“...comida típica de Mendanha... o que veio na minha cabeça foi **palma** e ora-pro-nóbis...” (moradora)*

*“...às vezes era prato único... a **palma** e o mamão verde...” (moradora)*

*“...o guisado de mamão com porco, a **palma** e o milho são lembranças fortes daqui...” (moradora)*



*“...uma coisa que me chamou muita atenção aqui e que sou apaixonada são os **pequis**... então, eu já estou fazendo **bolo de pequi**, **chup-chup de pequi** e o meu filho é apaixonado por **pequi**... a gente está buscando essa diversidade com os produtos da terra...” (moradora)*



A comida mineira está presente na memória e no hábito do “território”

“...angu, couve e torresmo... no festival gastronômico a gente fazia língua de boi...” (moradora – Juliane)

“...mexo com artesanato... com comida também, e o meu prato preferido que eu gosto de fazer é mocotó com feijão preto e arroz...” (moradora – Adriana)

“...eu faço doces tradicionais, doce gourmet, bolo salgado e agora estou entrando com doce diet... minha mãe ama cozinha, então a gente puxou ela...” (moradora – Amanda – 27 anos)

“...frango caipira ao molho pardo é a cara de Mendanha...” (moradora)

“...o que me encantou aqui foi o arroz, o feijão, o frango... uma coisa que eu comi aqui que lembrou a minha infância, foi o **mulambo: feijão com mostarda e linguiça**...” (moradora)

O café da manhã e os doces

“...tem o mexido no café da manhã... o ensopado com queijo...” (moradora)

“...todo domingo era caldo de mocotó do meu avô de manhã...” (moradora)

“...quitanda era bolo de fubá, biscoito de goma... o pão de queijo surgiu mais pra frente...” (moradora)

“...aprendi com minha mãe, que aprendeu com a mãe dela... lá em casa o doce de leite azedo é tradição!” (moradora)



logurte feito em casa



“...eu gosto de cozinhar e adoro... **faço bolo e doce**...” (moradora – Ediane)

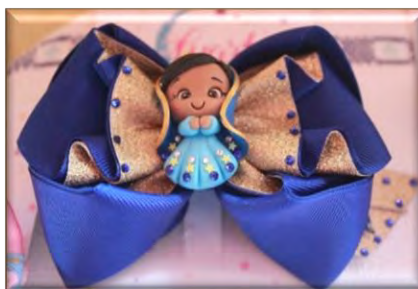
Agricultura familiar e queijo

“...30% da alimentação na escola tem que vir da **agricultura familiar**.” (moradora)

“...o queijo na época a gente não aprendeu não...” (moradora)



A diversidade do artesanato, mas sem uma identidade territorial



A natureza, pontos turísticos e hospedagem



O presente e o passado – primeira ponte de pedágio



As belezas naturais e os pontos históricos turísticos



Tipo de hospedagem



3.5.6 Notas finais

Os participantes da primeira etapa do projeto nos demonstraram certo desânimo e uma falta de interesse em pesquisar e buscar uma identidade alimentar, o que inferimos ser pela proximidade com Diamantina. No grupo focal, o interesse maior partiu de uma pessoa que veio de Belo Horizonte para morar lá e consegue ver toda a riqueza que o lugar possui sem ser explorada.

Já na segunda etapa o projeto, o envolvimento dos participantes superou as expectativas, havendo *um ganho do projeto no aspecto de resgate*.

Outro ponto citado neste distrito foi a **importância do pequi** como geração de renda local e da palma do inferno como um produto alimentar que tem forte identificação com o distrito, com a história e cultura alimentar, que são passadas de geração para geração.

As frutas têm expressão evidente no território. Faz-se necessário um trabalho de potencialização dos usos do pequi, da manga, do abacate... inseridos em uma proposta de valorização dos elementos da cultura local como base para o turismo de visitação constante.

Algumas técnicas aplicadas nos preparos foram observadas nos pratos apresentados, como:

- Doce de manga: compota em conserva de fruta;
- Frango caipira: alourar e suar;
- Doce de mamão verde: descascar, fatiar e enrolar, calda ponto de fio, aromatizar, colar de caracóis de mamão verde, cristalizar.

Neste distrito chamou a atenção o **não conhecimento** dos participantes do que as pessoas do local produzem, evidenciando a necessidade de promoção de uma feira local ou outros tipos de comunicação por meio de associações, e o uso de redes sociais.

Faz-se urgente, também, a necessidade de um entendimento sobre noção e valorização da cadeia produtiva para geração de renda local, a fixação do homem na terra e **o conceito de alimento saudável**, ampliando, assim, a visão de que apenas **“o sabor da roça é melhor” do que os comprados industrializados**.

Pelos relatos, verifica-se a carência de os participantes terem uma capacitação técnica constante para a melhoria dos processos produtivos alimentares diários (chefe Mauro). Verificam-se as questões de rotulagem (*design*) dos produtos como uma das capacitações mais urgentes para a exportação dos produtos alimentares para outros territórios.

O distrito se destaca pelas belezas naturais ao seu redor, mas com pouca opção de hospedagem, o que pode não ser atrativo para que os turistas permaneçam e consumam no distrito.

Também se destaca a produção de artesanato local de muito boa qualidade, mas sem uma identidade com a história e cultura do distrito.

Nesse sentido, faz-se necessário o desenvolvimento da identidade do distrito não só no artesanato, mas também em seu patrimônio gastronômico.

Vale ressaltar a preocupação com a sustentabilidade ambiental dos cactos palma do inferno, porque é um produto extraído diretamente da natureza, de seu ambiente natural de cerrado, apesar de os moradores locais apresentarem relatos de técnicas de reprodução para o plantio doméstico, mas não em escala e consumo comercial.

Para se utilizar um prato com este cacto como referencial da identidade alimentar cultural do distrito, sugerimos, fortemente, que a Prefeitura promova, juntamente com a Universidade Federal local ou a Emater, um trabalho de plantio doméstico da palma do inferno, criando possibilidade do uso da biodiversidade local como forma de geração de renda e sustentabilidade. Uma proposta mais direcionada ao turismo e à consolidação do patrimônio histórico local, de forma transversal com a identidade alimentar local, poderá ser extremamente relevante.



Homem negro representando a herança genética dos escravos africanos no Brasil



Os quintais deste distrito são representantes da biodiversidade local. Os pomares e hortas preservados no território mostram esta diversidade que se transforma em compotas, doces, licores, guisados, molhos e saladas e evidenciam uma ligação dos distritos de São João da Chapada, Sopa e adjacentes com os pilares históricos do Pomar e da Horta. **(Vani Fonseca)**

3.6 Distritos de São João da Chapada, Sopa e adjacentes

“...Eu tenho no quintal amora, acerola, maçã, manga, maracujá, laranja, jabuticaba, pera, pêssego, abacate, pitanga, framboesa, romã, uva, limão, goiaba, ameixa Japão, ameixa comum... eu tenho tudo... agora, de verdura eu tenho manjerição, salsinha, louro, alecrim, alfavaca, quitoco, orégano, alfazema, lavanda, pimenta... a gente põe no tempero.” (moradora)

“...aqui produz abacate, manga, laranja, maracujá, verduras... tudo sai daqui.” (moradora)

“...eu faço licor de pequi... eu faço licor de jabuticaba... eu faço licor de jurubeba...eu faço licor de gabioba.” (moradora)

“...ela tem todas as frutas, graças a Deus!” (moradora)

“...na região da Chapada toda casa que o você chegar tem verduras e tem frutas.” (moradora)



3.6.1 A história⁷ e a percepção dos moradores⁸

A localidade do distrito de São João da Chapada foi fundada em 1830, quando surgiram as primeiras choupanas à margem esquerda do córrego São João, no alto de uma chapada a mais de 1.000m de altitude, em terrenos que foram antes propriedade do comendador João Fernandes de Oliveira e de Ana Pinto de Andrade. Sua origem se prende à descoberta da lavra diamantífera de Pratinha, nas proximidades, que atraiu e fixou inúmeras pessoas na área. Em 1861, o antigo Arraial da Chapada foi elevado a distrito pela Lei nº 1103, de 16 de setembro, e nove anos depois, à condição de freguesia, passando então a ser denominado São João da Chapada.



“Pertence ao distrito um pequeno povoado também chamado Chapada, cuja origem remonta ao início do século XVIII, pois consta do Mapa de Demarcação Diamantina, datado de 1750. Já se encontrava, porém, totalmente estagnado em 1817, quando Saint Hilaire, o descreveu como um reduzido aglomerado de cerca de trinta miseráveis choupanas, construídas desordenadamente...” (Aviua, 1979)

“... era um lugarejo no começo, aí o padre tinha viajado... aí o sacristão dele saiu para procissão e ele falou que ali ia virar tapera... tipo uma maldição que foi jogada no lugar... aí ninguém quis ficar lá e veio pra cá...” (moradora)

A rua Direita constitui o grande eixo ordenador do espaço de São João da Chapada. Outras duas ruas, situadas paralelamente e à pequena distância da primeira, remetem aos caminhos abertos por grupos de tropeiros. Tais ruas confluem para o mesmo ponto no final da rua Direita. As demais vias partem de pontos nodais situados no largo da matriz de Santo Antônio, na capela do Bonfim e na praça do comércio. A ligação entre esses eixos paralelos é feita através de becos estreitos, e meia dúzia de travessas mais largas. Dois núcleos principais são formados pela matriz e pela capela, que polarizam o adensamento da região. O lugar denominado Quartéis do Indaiá forma outro núcleo, ocupado de maneira desordenada por pouco mais de vinte casas de aparência muito simples.

São João da Chapada está localizado a 27 km de Diamantina, situado no ponto mais alto do divisor de águas das bacias do rio Pardo, afluente do rio das Velhas, e do ribeirão Caeté-mirim, tributário do Jequitinhonha. De acordo com Moreira Pinto, São João da Chapada talvez seja o ponto habitado mais elevado do Brasil.

⁷ História fornecida pela Prefeitura de Diamantina.

⁸ Vide Anexo I – Lista de participantes.

Povoado de Quartel do Indaiá



População Afrodescendente

Circundando o sítio hoje ocupado por São João da Chapada, havia seis quilombos famosos: Caiambolas, Maquemba, um perto do córrego da Formiga, o quilombo de Antônio Moange, na Valvina, perto do Morro do Macumba, um na Madalena e outro nos terrenos da fazenda de Bezerra. Razões geográficas que a tradição confirma induzem a crer que, principalmente dos dois primeiros, procede a população de Quartel do Indaiá, curioso povoado a nove quilômetros de São João da Chapada.

Longo tempo viveu o lugar em estado de quase selvageria. Hoje tem uma escola. Continua, porém, composta quase exclusivamente de negros a sua população. Ali ainda se conservam bem as tradições locais, já em desuso em São João da Chapada.

No conjunto arquitetônico se destacam o cenário urbano de São João da Chapada, a matriz de Santo Antônio, com suas grandes torres partindo do corpo da igreja, e a capela do Bonfim. O casario da rua Direita também segue, em grande parte, as técnicas e métodos construtivos que eram empregados nos outros distritos diamantinos, resultando num conjunto arquitetônico estilisticamente homogêneo. As residências, na maioria de um só pavimento, foram construídas geralmente em pau a pique ou adobe, sendo mais baixas que as encontradas na Sede, e possuindo telhado de quatro águas com telhas do tipo capa e bica.



Casas com telhado de zinco

Casas retangulares, de paredes de barro e cobertas de colmo é pura e simplesmente a descrição das cafuas de Quartel. Uma porta estreita e uma ou duas janelas muito pequenas constituem os únicos ventiladores. É assim a cubata de Angola. E as mesmas palavras servem para descrever as cafuas do Quartel do Indaiá, cobertas de capim ou de palmas de coqueiro. Os inúmeros coqueiros de Indaiá que crescem no Quartel não serviram somente para dar nome ao lugar. É plausível que os quilombolas ali se fixassem pela oportunidade rara de reproduzir, desde o tipo de casa, seu modo de viver na terra de origem. As cafuas são cobertas com palmas dos próprios coqueiros, as quais servem também, em alguns casos, na construção das paredes e para a cercadura de uma área em frente à habitação.

Há anos um trecho do arraial de São João da Chapada, ocupado principalmente por negros, dava para se ver representantes desses tipos de cafuas. E é curioso notar que existem as mesmas casinhas apenas cobertas de telha, conservando-se no resto o mesmo estilo. É mais uma característica que atesta a importância do elemento negro na população local.

As manifestações culturais do distrito remetem às tradições mineiras, como a Banda de Música Santa Cecília: organizada em 1902, é uma sociedade civil de direito privado, sem fins lucrativos, com autonomia administrativa e financeira, com sede em São João da Chapada. Mantém uma escola para ensino musical com instrumentos de sopro e percussão, formando instrumentistas, atendendo às autoridades do Município nas programações cívicas, eventos artísticos, culturais, religiosos, populares, além de apresentações em outras localidades. Outra banda de música local é a Corporação Musical Juventude São Joanense, que foi criada em 07 de agosto de 2002, sob a responsabilidade do professor de música e regente Sr. José de Jesus Melo e colaboradores. Trabalha com cerca de 184 jovens divididos em quatro turnos, com o intuito de integração dos jovens à sociedade através da ocupação artística musical.



A tradicional Folia de Reis é uma das expressões culturais mais antigas do distrito. Juntamente com as apresentações do grupo, acontecem na época em que saem a folia, os moradores preparam atividades como oficinas de pratos típicos e cantos e danças de Congado, como forma de preservação de sua cultura. O grupo de Chula é mais uma dessas tradições enraizadas nas comunidades de origens africanas. O grupo está fortalecido e atualmente faz apresentações também fora do município.

A produção artesanal, apesar de reduzida, tem o intuito do desenvolvimento da cidadania e da inclusão social, trazendo a fabricação de produtos tais como peneira de taquara e farinha.

A comunidade apresenta como principais festividades as homenagens à Nossa Senhora das Mercês, Nossa Senhora de Santana e São Vicente de Paula, que ocorrem no mês de julho. Nas celebrações são praticadas danças como a chula – utiliza-se o violão, sanfona, pandeiro e caixa, que são tocados na medida em que os versos são entoados. Tem-se na prática a disputa de versos fazendo, em alguns momentos, o uso de palavras de origem bantu – lundum de pau. No Lundum de Pau ocorre o batuque de pau, as caixas ficam batendo, usa-se violão, viola, cavaquinho, pandeiro e sanfona.



Na Comunidade Quartel do Indaiá, encontram-se os Vissungos (são cantos ritualísticos em línguas e de heranças africanas) que foram incorporados ao cotidiano da escravaria, e eram entoados para aliviar os momentos extremamente árduos da mineração e dos funerais. Estes cantos tiveram origem nos garimpos da região. Compostos por metáforas era incompreendidos pelos brancos, acompanhavam o trabalho nas minas, e expressavam religiosidade, saudade ou sofrimento. Chama a atenção o fato de

somente os moradores mais velhos saberem entoar os antigos Vissungos, o que evidencia uma preocupação local quanto à perda gradativa de elementos culturais na formação da Identidade dos jovens em relação à comunidade quilombola, já que estes jovens estão se deslocando para outros distritos, saindo então de seu local de origem em busca de oportunidades de educação e trabalho.

A beleza genética da descendência do povo africano



3.6.2 Receitas escolhidas para representar os distritos

Para cada item da alimentação que compõe a receita escolhida foi de responsabilidade de um dos moradores executá-lo na segunda fase proposta deste projeto. Assim, a receita foi feita pelos representantes da comunidade de forma coletiva, com informações relatadas ao chefe Luciano Avellar, que fez observações e sugestões de melhorias em relação às técnicas de alimentação e apresentação final dos pratos.

As fichas informativas dos pratos escolhidos, fornecidas pelos seus representantes, estão apresentadas no Anexo VI.

São João da Chapada – pratos com elaboração do chefe Avellar

Entrada

Salada de agrião selvagem com molho de fruta da época



Prato principal

Galinha caipira com farofa mista com defumados e torresmo (fubá e farinha de mandioca)



Doce

Doce de coroa de frade
com doce de leite com
queijo



Cactos Coroa de Frade



Bebida

Licor de Gabiroba e
Araçá

Sopa – pratos com elaboração do chefe Avellar



Prato principal

Frango ao molho pardo de feijão, angu, couve e arroz branco

Para o prato principal, a montagem foi feita separando o frango dos demais alimentos, para melhor porcionamento e apresentação.



Doce

Doce de mamão verde de cortar e queijo, decorado com folhas de hortelã

3.6.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

“Foi colocada em prática a ação planejada que possibilitou a conferência de diversas riquezas presentes no local.” (chefe Avellar)

Salada de Agrião selvagem com molho de fruta da época



Agrião selvagem



Modo de preparar
*‘Panhar’ na horta,
lavar, picar e depois
esterilizar.” (Gislene)*

“Busquei nesta primeira abordagem entender qual seria a importância de uma salada tão simples ser apresentada como referência de um prato característico do território.

Gislene, representante desta preparação e demais participantes envolvidos, justificaram que as folhas trariam refrescância e que eles possuem o hábito de consumir uma salada antes de qualquer refeição. Destaque para o Agrião Selvagem, que se mostrou expressivo entre as folhas apresentadas...

*[...] perguntei sobre a inserção da manga como a fruta da época e do território... e logo veio a resposta com a justificativa que o tipo da manga apresentada não era tão comum assim. De sabor único e sazonal, de fato **foi uma surpresa ao provar após cortada.**” (chefe Avellar)*

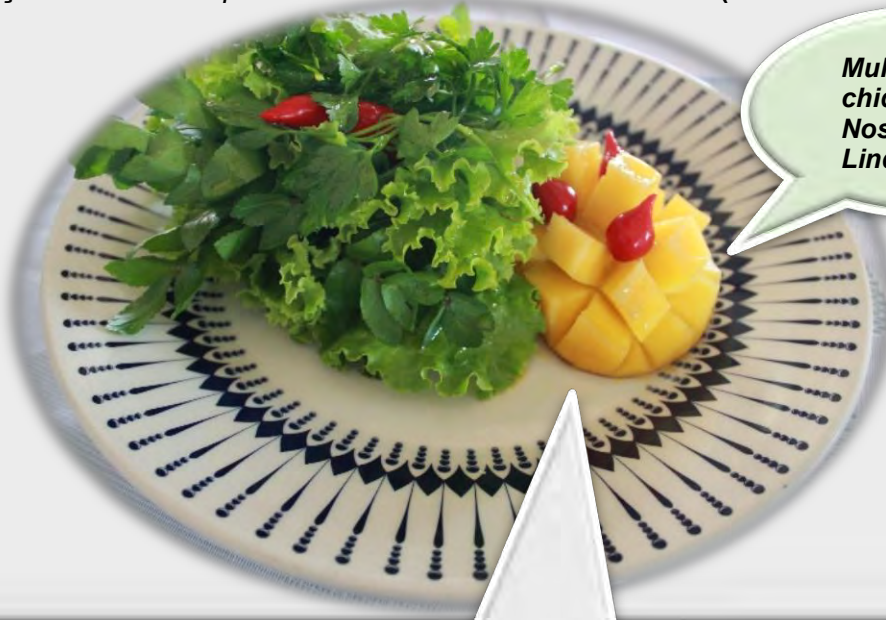


Apresentação final da salada feita pelos moradores, com todos os alimentos em uma bandeja de metal.

Sugestões do chefe Avellar

“Sugeri então duas maneiras diferentes de colocar a fruta na salada, além de in natura. A primeira, ser assada com ervas frescas da horta, como hortelã e manjericão. E a segunda como compota, com pedaços e aromatizada com ervas. Fiz uma emulsão de molho com azeite, vinagre, ervas picadas e sal, e expliquei que esta mistura, após mixar com velocidade, ficaria mais cremosa e envolveria melhor os ingredientes.

Na montagem, demonstrei para todos uma técnica com formato de bouquet para as folhas e fiz um trabalho com a manga conforme a foto, valorizando os ingredientes simples em uma apresentação mais contemporânea. Foi satisfatório o resultado.” (chefe Avellar)



Mulheres: “ficou chiquérrimo! Nossa, lindo! Lindo!”

Avellar: “aqui você pega o sentido da manga, corta ela aqui, sem chegar no fundo e faz um desenho, vira para cá e corta ao contrário.”

Mulher: “que luxo!”

Avellar: “usa a pimentinha para decorar, faz um molho de vinagre, azeite e sal e quando misturar rapidamente, olha como fica grossinho!! Posso colocar um alecrim, manjericão, hortelã fresco, orégano [...] e aí coloca [este molho] no meio [das folhas] na hora de servir para o cliente. Vocês podem agregar o que quiserem [...].”

Mulher: “este cliente vai ficar satisfeito!”

Avellar: “difícil?”

Mulheres: “não.”

Avellar: “demorou?”

Mulheres: “não.”

Avellar: “olha que bonitinho!!”

Mulheres: “ficou chiquérrimo! Nossa, lindo! Lindo!!”

Avellar: “é isso que eu quero mostrar, como vocês podem agregar valor aos pratos de vocês, com os mesmos ingredientes, apenas mudando a técnica.”

Galinha caipira com farofa e arroz

“Esta preparação já estava pronta ao chegarmos. Conversei com a Dona Valmira, que explicou a preparação inicial do frango, com o refogado e o cozimento lento dele.” (chefe Avellar)



Modo de preparo – Valmira

“Cozinha a carne de costela um dia antes, separado do frango, de preferência no fogão a lenha, no fogo baixo, porque a costelinha cozinha muito rápido... após cozinhar, coloco cebola partida ao meio e pimentão; depois de bem cozido, aquele caldo que cozinhou a costelinha, coloco e refogo a cebola e o pimentão, mistura a carne que vai ser desfiada neste caldo e aí mistura farinha, torresmo, e aí coloca milho verde, uvas-passas, se quiser pode refogar o feijão com alho e misturar na farinha de fubá (bem pouquinho) e jogar dentro da farofa. Se não quiser colocar uvas-passas ‘pode estar colocando’ ameixa, ou outras coisas... **o milho é de lata.** Antigamente, se fazia a uva-passa em casa, coloca a uva na peneira e deixava semanas e semanas secando no sol. Pode colocar um pouquinho de linguiça [...], vem a pimenta biquinho que não arde [...], mas pode usar outra mais forte [...].

Servir morno. Esta farofa é muito usada [consumida] demais aqui em dias de festa... final de semana.” (Valmira)

Sugestões do chefe Avellar

Avellar: “uma coisa que faço sempre na preparação da farofa: a primeira coisa é refogar a cebola cortada bem pequeninha... e deixar dourar a cor, pretinha mesmo, como a uva-passa, e aí está na hora de colocar os outros ingredientes... primeiro, sempre a cebola... esta cebola vai funcionar como corante, vai ter a fusão deste processo em que ela ficará adocicada, e este adocicado com a fusão da farinha vai dar crocância... ela tem que estar escura, mas sem queimar, porque senão ela vai amargar...”

Participante: “eu espremo limão para clarear o arroz...”

Avellar: “isto é uma técnica.”



Avellar: “[...] eu chamo de prato ‘afetivo’.”

Avellar: “montem o prato como se fossem vender.”

Valmira: “não sei montar prato não.”

Avellar: “preciso entender a visão de vocês para a gente entrar na visão técnica.”

Valmira: “posso pôr um pouco de arroz?”

Avellar: “você pode colocar o que quiser, o prato é seu!!”

Valmira: “eu não gosto de colocar comida no prato dos outros... posso colocar uma folha de alface?”

Avellar: “já tem a salada lá ...eu chamo de prato ‘afetivo’.” (chefe Avellar)

Sugestões do chefe Avellar

Avellar: “*dica do frango [...] como vocês vão fazer o frango:* você usou água para fazer o pinga e frita, mas, a partir de hoje, vocês vão mudar todo o processo de vocês [...] valorizando o que, com certeza, estão jogando no lixo, ok? O que vocês fazem com a casca do alho quando descascam?”

Ana Maria: “eu tenho horta, faço adubo com a casca do alho e da cebola ...”

Avellar: “vai fazer o frango, pega uma panelinha desta com água, põe a água no fogo [...] vai ter que descascar alho, cebola, cenoura, ou fazer uma couve, lava [tudo] primeiro e coloca essas partes das cascas e talos que iam jogar fora na água [...] façam um caldo de legumes [...] a partir daí, toda a sua comida começará a ter um sabor diferenciado [...] **vocês vão parar de usar aqueles ‘cubinhos de temperos que são um veneno’**[...] e isso vai diminuir a quantidade de sal, porque ele [caldo] terá tanto sabor [...]! Deixar ferver por 10 minutos, deixar esfriar, coar, se for usar na hora coloca o caldo; se não, coloca na geladeira que dura sete dias!

Não coloquem as cascas de tubérculos, como batata, batata-doce, solta [porque tem] o amido que não fica, e nem que dá cor, como beterraba, abóbora. Este caldo serve para [fazer] tudo: chuchu, arroz, frango, canjiquinha... no lugar de usar água usa este caldo. Podem também guardar as cascas na geladeira para usar mais tarde, e se não for no mesmo dia, coloque-as no saquinho e as guarde no congelador...”

Ana Maria: “uma vez eu triturei tudo e congelei. [Está] errado né?”

Avellar: “quando você acrescenta fibra pode mudar o sabor. O importante é fazer a infusão para extrair o sabor [...] vocês vão começar a sentir a diferença de sabor...”

“O sabor estava impecável e confesso que me levou à infância ao provar a composição completa do prato.”
(chefe Avellar)



Modo de preparo – Valmira

Avellar: “como foi feita esta galinha?”

Valmira: “eu temperei ontem, e deixei ‘tapadinho’ na geladeira; hoje eu acordei cedo...”

Avellar: “temperadinho com quê? Eu não sei...”

Valmira: “uai, com tempero, com tempero caseiro que eu faço...”

Avellar: “revela o segredo do tempero, tem tantos segredos aí...”

Valmira: “o que leva, né? Eu coloco salsinha, louro, **alfavaca, quitoco**, alho, cebola, manjerição, alecrim, **hortelã-pimenta** e hortelã normal... mistura de ervas, sal e tempero [o frango], e gosto também de pôr um pouco de pimenta-do-reino... gosto muito de uma pimenta!”

Valmira: “hoje acordei cedo, fui mexer com o frango... pus o óleo e o corante, virei o frango; quando a água estava fervendo, pus um pouquinho de água fervendo, pus na pressão... depois, destampei e vi se estava no ponto [...]. Agora só finalizar e colocar a cebolinha de folha!”

Avellar: “quanto tempo de cozimento?”

Valmira: “o cozimento?... uns 10 minutos.”

Sugestões do chefe Avellar – uso de produtos locais

*“A farofa apresentada era rica em ingredientes, e me fez provocar uma reflexão direcionada a eles da **importância de movimentar a economia local e com os produtores da região, e não da indústria**, como utilizar o milho das lavouras do território, e não o milho em conserva de lata como foi apresentado, bem como, o torresmo que corou o prato.” (chefe Avellar)*



Mulher: “vai chamar mais a atenção!”

Avellar: “só técnica [...]”

Mulher: “bacana!”

Avellar: “agora vamos montar um prato na visão da apresentação, o sabor não vai mudar nada ... [explica a nova montagem, verticalizando a apresentação]... vou colocar três pedaços da coxa e sobrecoxa [igual a você]... [mostra o prato feito].”

Mulher: “vai chamar mais a atenção!”

Avellar: “só técnica, só mudei a disposição [dos alimentos] no prato, mesma quantidade.”

Mulher: “bacana!”

Avellar: “não mudei nada do que vocês fizeram!”

Doce de coroa-de-frade com doce de leite e queijo ralado

“Uma sobremesa super curiosa e de colocar como interrogação o resultado. Perguntei à Ana Maria o contexto desta preparação e ela explicou todo o processo para a coroa-de-frade, ao qual fiquei atento e quase assistindo de camarote sua viagem pela explicação.

Apesar de a sobremesa estar pronta, consegui entender como o doce é processado. Então, provoquei a Ana Maria a fazer uma demonstração de como se pré-prepara o doce coroa-de-frade. Ela prontamente buscou uma coroa ainda no vaso e demonstrou como retira os espinhos, descasca, corta, separa o caule fibroso e rala o insumo.

Minha intervenção técnica foi sugerir a ela adicionar ao doce uma erva aromática, como hortelã ou manjerição, pois o cravo ela já usa como especiaria.

O doce de leite é receita convencional dos doces de leite tradicionais e confesso que dispensaria o queijo como acompanhamento, pois o dulçor do doce de leite e o sabor do doce pronto da coroa-de-frade casaram-se perfeitamente.” (chefe Avellar)



Modo de preparo – Ana Maria

*“Queimar os espinhos da fruta.
Descascar e ralar.
Lavar em água corrente.
Cozinhar a fruta por aproximadamente 3 horas, com o açúcar.
Deixar esfriar e misturar o doce de leite e colocar o cravo.
Servir com o queijo ralado meia-cura.” (Ana Maria)*



Ana Maria: *“nossa, estou com uma antipatia! Só Jesus!”*

Mulher: *“tem que ter orgulho das coisas que faz! Se você não der valor, quem dará?”*

Ana Maria: *“fico toda animada quando estou fazendo minhas coisas.”*

Modo de preparo – Ana Maria

Ana: “a gente pega na roça, **porque não pode pegar no cerrado, porque chama desmatamento ambiental...** então você já tem aqueles que já está plantado, a gente mesmo plantou... você colhe direitinho, ele vem com areia, você lava a areia, e coloca na água sanitária 5 minutos, do jeito que está aqui [com raiz e tudo]... tira os espinhos, corta esta parte [de cima – tampa], joga fora, depois descasca [a coroa-de-frade], lava [a polpa] e rala. Lava novamente na água morna, e depois dá uma fervida.... ele dá muita água, então não precisa usar nada de água, porque a água dele já dá para fazer o doce...”

Avellar: “quanto tempo para ter o fruto assim?”

Ana: “mais de ano, porque a gente pega pequenininho e coloca na área em casa... ele dá uma flor muito bonita... muitas pessoas o **chamam de coroa de cristo.**”

Ana: “como já expliquei, a gente vai no cerrado, na roça, e planta as coroinhas em casa, né? Aí a gente o corta, rala e faz o doce de leite direitinho, rala, ferventa, aí você faz o doce.”

Avellar: “como você faz o doce?”

Ana: “no fogão de lenha, só na água. Aí você prepara o açúcar e a massa da coroa-de-frade e faz o doce. E depois você faz o doce de leite e divide, um pouquinho do doce de leite e doce de coroa-de-frade.”

Avellar: “coroa-de-frade quando você ferventa a massa na água, você escorre a água e a joga fora?”

Ana: “sim, joga a água fora.”

Avellar: “quando você faz o açúcar, você coloca água?”

Ana: “não, porque ela já tem água.”

Avellar: “e aí quando você cozinha coloca alguma especiaria para dar um sabor diferenciado?”

Ana: “a gente coloca o cravo.”

Avellar: “que sabor que tem em sua opinião a coroa-de-frade?”

Ana: “tem quase o mesmo sabor do doce de mamão ralado. A diferença é pouca coisa, porque ele é mais crespo... se a gente não falar que é doce de coroa-de-frade [as pessoas] acham que é doce de mamão.”

Avellar: “quando você rala a massa é no ralador tradicional mesmo?”

Ana: “é, na mão. Ela não é muito dura não, mas ela escorrega um pouco... é muito liso... perigoso ralar os dedos.”

Avellar: “então ele tem uma baba?”

Ana: “é ele tem o tipo... como eu posso falar... ele escorrega um pouco e tem um azedinho... por isso tem que ferventar.”

Avellar: “e aí serve com queijo.”

Ana: “é. Mas a sugestão não foi minha, porque eu não estava aqui no dia que teve a segunda reunião. Foi a patroa dela que acrescentou o queijo na hora de preencher a ficha.”

Avellar: “o queijo é daqui?”

Ana: “é do território. É daqui mesmo. É do Quartel de Inhaí.”

Sugestões do chefe Avellar – uso de especiarias

Avellar: “a característica deste doce é ser de compota. Quando falamos em doce de compota o que se associa a gatilho de venda é especiarias: cravos, cardamomo, a própria erva-doce são adicionadas... você já fez algum doce em relação a isto?”

Ana: “para vender? Não. Só para amigos, em casa.”

Avellar: “você não acha interessante fazer este doce com variantes? Doce de frade com canela...”

Ana: “eu faço com cravo.”

Ana: “eu trouxe dois doces, um diet e outro normal.”

Avellar: “nós vamos montar com um só. Ok?”



Doce de leite com coroa de frade com rótulo

Licor de Gabiroba ou Araçá

“O licor foi apresentado pronto, e os insumos utilizados não foram levados. Orientei a Sônia, responsável pela preparação, a apenas utilizar sabores complementares com especiarias (canela, anis estrelado, gengibre, cardamomo) e ervas aromáticas (manjerição, hortelã, menta, coentro) junto à preparação e tentar trabalhar mais a proporção da cachaça, pois a cachaça roubou muito a fineza dos licores.” (chefe Avellar)

Modo preparo

Sônia: “faz a calda com ½ litro de água, derrete o açúcar (1kg), deixa dourar o açúcar, não muito, para ficar mais gostoso. Deixa esfriar um pouquinho, vira a pinga com a polpa da fruta e a gente coa e prepara o licor. O araçá pode macerar para soltar mais o aroma ou bater a polpa, coar e congelar. Usar a polpa no dia que for fazer o licor.”

Avellar: “a pinga é da região? Você conhece o produtor?”

Sônia: “sim, é da região, mas não conheço o produtor. A gente compra mais a pinga do sertão... é de cana, né? A industrializada não tem o cheiro da cana [...], a pinga da região tem um sabor mais adocicado, mais puro, a gente sente o sabor da cana mesmo! Temos o licor de araçá, gabiroba, jabuticaba, pequi, estamos tentando fazer o de amora, temos de figo, jurubeba [...]”



Licores diversos

Sugestões do chefe Avellar – variantes



Licores diversos

Avellar: “e as variantes, já pensou nisto?”

Sônia: “não.”

Avellar: “um licor de araçá com gengibre, de gabiroba com hortelã-pimenta [...], com uma infusão de canela e especiarias diferenciadas.”

Sônia: “quase toda a população toma a pinga e licor de canguçu ou gengibre.”

Frango ao molho pardo de feijão vermelho, angu, couve e arroz branco

“A dona Geralda foi a representante que levou as preparações da localidade de Sopa. Quando eu ainda estava em Belo Horizonte, e peguei a ficha dessa preparação, me despertou a curiosidade. Fazer um molho pardo de feijão? Achei que seria erro na escrita ou na colocação da frase.

*Mas, fui surpreendido. Dona Geralda **nos deu um banho de conhecimento e técnica na sua preparação.** Quanto sabor, quanta novidade e que lindo ficou o resultado.*

Minha intervenção que seria colocada para este prato, seria o corte do frango, mas já estava pronto e não conseguimos demonstrar esta importância no resultado.” (chefe Avellar)



Modo de preparo – Geralda

*“Temperar o frango a gosto.
Cozinhar o frango.
Cozinhar o feijão – tempero
a gosto.
Depois de pronto, bater no
liquidificador o feijão cozido.
Preparar a couve (cortar e
refogar).
Preparar o angu.
Servir o frango junto com o
feijão batido, couve
refogada, angu e arroz
branco”.*



**“Parabéns, dona
Geralda, foi de
comer ajoelhado,
relatei a ela.”
(chefe Avellar)**

Modo de preparo

Geralda: *“peguei o frango normal, piquei, lavei, fiz todo o processo. Depois eu peguei uma cebola, uma colher de sopa de gordura de toucinho, bati a cebola bem batidinha, deixei a cebola dourar. Na hora que dourou, eu coloquei meia colher de sopa de alho, refoguei, pinguei água, e na hora que pegou a coloração eu joguei o frango. Então, este frango foi dourando bem devagarzinho. Esqueci de falar, o frango foi temperado de um dia para o outro, só acrescentei um pouquinho de tempero para dar o sabor mesmo. Então, eu ‘acorei’ este frango com um pouco de páprica, coloquei corante depois que ele já tinha secado um pouco... aí foi pingando a água quente devagarzinho, no fogo bem lento, no fogão a lenha.*

O feijão já estava cozido, o feijão vermelho, depois de cozido o bati no liquidificador. E aí foi o processo de refogar o feijão com uma colher de toucinho, uma colher de chá de tempero de sal com alho, deixei dourar, joguei o feijão e refoguei.

Depois que o frango e o feijão estão fervendo, mistura um com o outro e aí está pronto para servir com arroz branco, angu e couve. E se quiser pôr um saborzinho azedo, tem um limão que o pessoal conhece como laranjinha cravo, laranjinha capeta... limão capeta.”

Sugestões do chefe Avellar

"Só fazer uma observação... uma coisa que observei... tentem sempre quando forem fazer um prato para comercializar... tentem fazer os cortes maiores para vocês saberem fracionar a porção... sempre coloque uma parte da perna e outra do peito... e o resto eu distribuo em asa, dorso..."

Estou pensando em montar dois pratos [arroz, angu, couve e feijão] e uma cumbuca que as pessoas compartilham [o frango e molho]... vamos fazer uma coisa mais bonitinha, né? [...] Me dê um guardanapo para limpar o prato. Quero um limão inteiro! Vamos trabalhar aqui com um limão com uma opção para o cliente!"

Geralda: "estou tremendo... estou emocionada."
Mulher: "tira a vergonha!"



Avellar: "show de bola, está muito bonito! É o prato assim, **afetivo**, é um **prato afetivo**, bem caseirinho, **aquele prato bem de coração!**"

Geralda: "bem com gosto de fazer, **com amor mesmo!**"

Avellar: "como eu visualizo este prato se eu o recebesse em minha mesa, 'separadinho', bem cuidado, com quantidade de porção, delicado... muito legal!!"

Samir: "vou comer este frango ao molho pardo porque não tem sangue!"

Mulher: "meus filhos também não comem frango ao molho pardo com sangue, **porque são evangélicos!** Vou fazer este [frango com feijão] para eles!!"



"...eu aprendi a cozinhar com minha avó [...] gostava de ficar na beirada do fogão olhando ela fazer. Aí eu aprendi a fazer vendo ela fazer [...] a coisa que eu mais gosto de comer é couve e angu com bastante feijão." (moradora)

"...eu gosto de trabalhar com quitanda e comida... o meu carro-chefe mesmo é cozinha... eu adoro cozinhar... faço artesanato também, mas o que eu gosto de fazer mesmo é cozinhar... eu gosto muito de preparar costelinha com canjiquinha, molho pardo de feijão vermelho... aí você serve com couve e angu... tem uma galinhada também que a gente faz com farinha de milho." (moradora)

Sobremesa: Doce de mamão e queijo

“Esta sobremesa, assim como as demais, se apresentou pronta. Destaque para o trabalho artesanal e artístico reproduzido nos pedaços do mamão. Minha sugestão dada a esta preparação foi a inserção de especiarias e ervas aromáticas. E tentar fazer pedaços mais regulares ao cortar o fruto.

Reforço que a minha intervenção técnica para todos os pratos acima, desses Distritos, foi fazer um comparativo de montagem sob a ótica do modo caseiro e da visão do modo profissional aplicando técnica. Foram demonstradas essas comparações em todas as preparações desse dia.” (chefe Avellar)



Mulher: “esse doce é de quê?”

Avellar: “pedaço de mamão trabalhado.”

Mulher: “nunca imaginei que fosse mamão!” [...]

Geralda: “estamos evoluindo! Isto aqui é muito chic!”

Modo de preparo – Geralda Braga

“Lavar e higienizar o mamão.

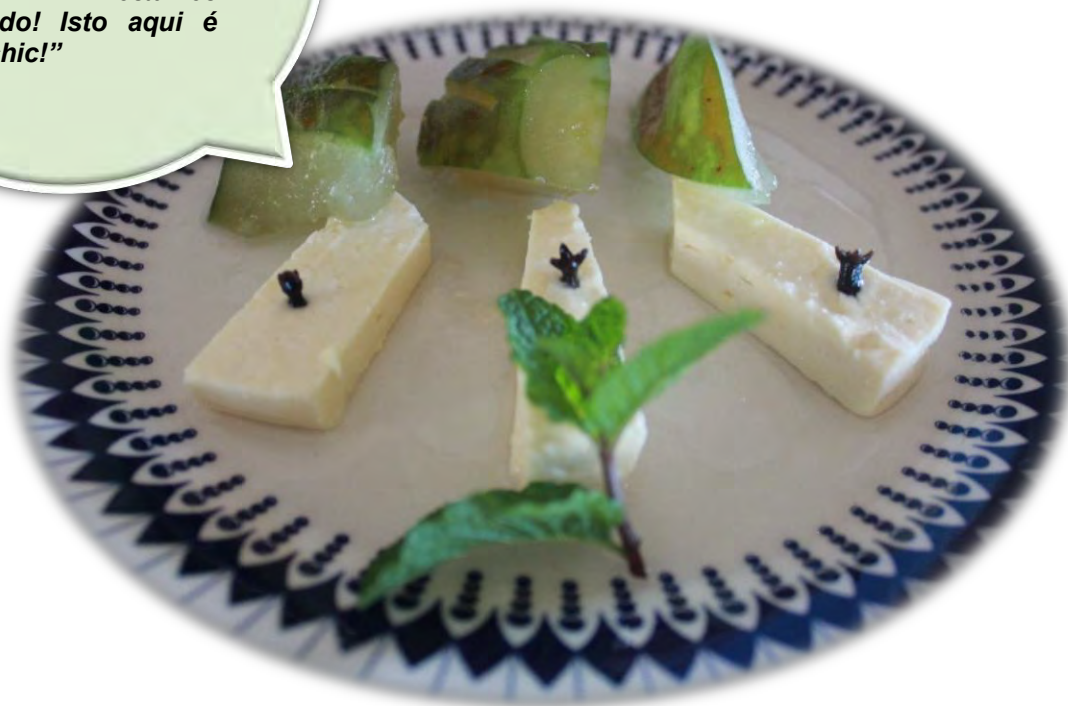
Retirar partes da casca, fazendo desenhos.

Picar o mamão em pedaços grandes quadrados.

Cozinhar o mamão.

Depois de cozido, fazer calda com açúcar cristal (que dependerá do tamanho do mamão).

Obs.: a calda deve ser feita com 1 kg de açúcar em 1L de água de mamão (1 kg). Temperar com cravo e canela em casca. Servir com queijo branco.”





Avellar: “isto aqui é muito lindo, o desenho todo. Isto aqui é um mimo!”

Modo de preparo – Geralda Braga

Geralda: “dois mamões pesando 1kg, lavados, higienizados e tal. Raspei a casca para tirar o leite. Depois, fiz estes recortes na casca, com a ponta da faca. Em seguida, coloquei o mamão na água, de um dia para outro, para tirar o restante do leite. No dia seguinte, em água fervendo, coloquei o mamão para ferver até ele dar um cozimento, mais ou menos 1h20m, **no tacho de cobre, para conservar o verde, no fogão a lenha.** Depois, retirei do processo [o mamão do tacho], e em uma panela, já com água fervendo, deixei ele de repouso.

Aí preparei a calda, com 1L de água e 1kg de açúcar. Depois da calda pronta, deixei esfriar, joguei os pedaços de mamão, que também já estavam frios, e deixei ferver até o ponto.

O ponto é quando você levanta a colher e começa a descer um fiozinho [de calda]... e aí você sabe que [o doce] está ponto.

Coloquei uns dentinhos de cravos, mas se não quiser que eles apareçam, **você faz uma trouxinha [com tule] e coloca os cravos...** assim eles não aparecem e dão o sabor!

E pronto! Aí serve depois de frio ou gelado com um pedacinho de queijo! É uma delícia! Uma delícia... aí é só saborear!”

Avellar: “tem que esperar uns dias para comer?”

Geralda: “não. Mas tem que estar frio, porque senão dá dor de barriga... rsss.”

Sugestões do chefe Avellar – valorização dos ingredientes

Avellar: “aqui nós vamos fazer outra sugestão. Este corte do queijo não está legal, precisamos valorizar o queijo. Vamos cortar em triângulos, no mesmo estilo que cortamos o angu. A fatia do queijo você corta em cruz, e tira este um quarto e tomba o queijo. Se for muito alto, você corta novamente... e nós vamos servir com três triângulos de queijo, com um pedaço de doce na frente de cada um. Um prato mais escuro valoriza mais o doce.

Eu a queria convidar para fazer um teste: depois que o doce esfriar, você pega um galho inteiro de hortelã, faz uma imersão e deixa fechado no mínimo de cinco a dez dias!! Vamos ver se conseguimos trazer refrescância ao doce, tirando, assim, o gosto de muito açúcar. Esta é a função da hortelã, a de levar esta parte mentolada para dentro do doce. Você vai poder fazer dois testes, um com hortelã e outro com manjeriço.”

Geralda: “hortelã branco ou roxo?”

Avellar: “vamos usar este aí...”

Geralda: “este é o roxo [que é mais intenso], o branco é mais suave e suas folhas são mais verdinhas”.

3.6.4 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

A diversidade dos produtos alimentares, mas sem uma identidade de *design* para comercialização



Na segunda etapa do projeto, nos foi apresentada, em “banco coberto com toalha de crochê”, uma exposição dos produtos feitos nos distritos: corantes, doces, licores, compotas, geleias, temperos, flores...



“...eu faço doce e mexo com salgado... eu faço coxinha, hambúrguer, cachorro-quente... faço tempero também, corante [urucum] para vender... de milho, a gente faz o mingau... com as favas, a gente faz doce de favas... eu mesma não planto não, mas tem gente que planta.” (moradora – Rosilene)

“...eu **faço corante... faço sorvete...** e adoro cozinhar.” (moradora – Jordana)

“...eu não sou cozinheira não, mas eu gosto muito de cozinhar... eu tenho me dedicado muito com peixe em especial... eu tenho feito tilápia empanada com pirão com caldo de carne cozida.” (moradora)

“...com o feijão andu eu gosto de fazer farofa.” (moradora)

“...eu tento fazer as coisas, **mas eu não sei fazer nada não...** eu gosto de quitanda, eu amo... **gosto de fazer pão...**” (moradora)



Hábito rural de pescar e de comer peixe

O pão e o feijão andu não apareceram na segunda etapa.

“...eu gosto de cozinhar, de inventar as coisas, por exemplo: eu inventei de fazer uma cocada de cenoura com coco... aí deu certo... **faço licor de jabuticaba, de pequi,...**”
(moradora – Maria)



“...eu faço doce e **faço conserva...** **faço também geleias...** eu gosto de fazer **mais doce de mamão com leite...** **faço todo tipo de doce...** eu aprendi foi com a minha tia.”
(moradora – Maria Consolação)

“...eu gosto de cozinhar também, mas eu **vendo tempero** e bolo de pote...”
“Uai! Eu fui pegando na internet e fui fazendo”. (moradora – Estefani)

A diversidade do artesanato com identidade territorial, mas precisando *design* que una o tradicional ao contemporâneo



Vassoura feita de “folhas”



“...eu faço de tudo... eu mexo com pano de prato, biscoit... faço crivo... **eu faço flores de EVA...** eu faço bolo... eu faço doce... então a gente faz de tudo um pouco.” (moradora – Vera)



“... eu sou do distrito de São João... eu faço tapete Arraialo, caminhos de mesa, toalhas em crochê.”
(Salete F. D. Lisboa)



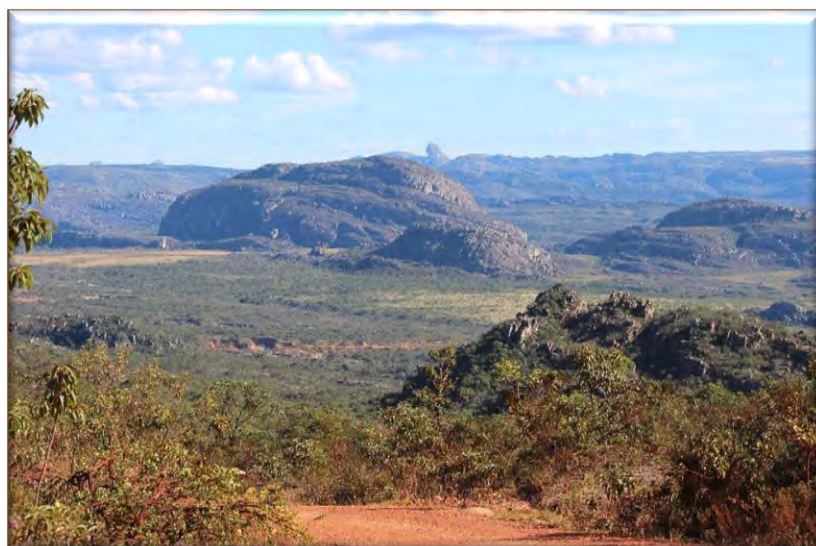
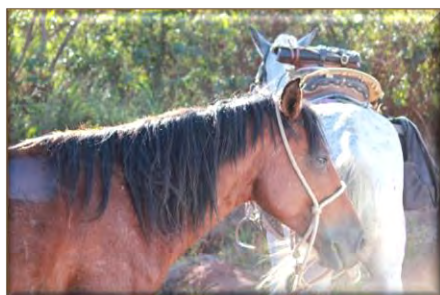
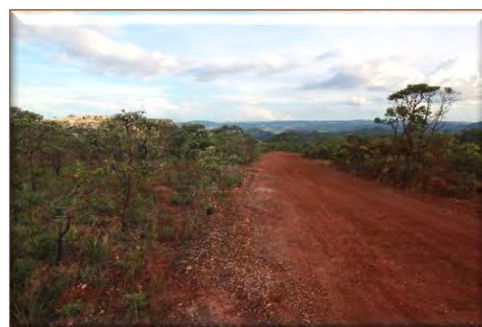
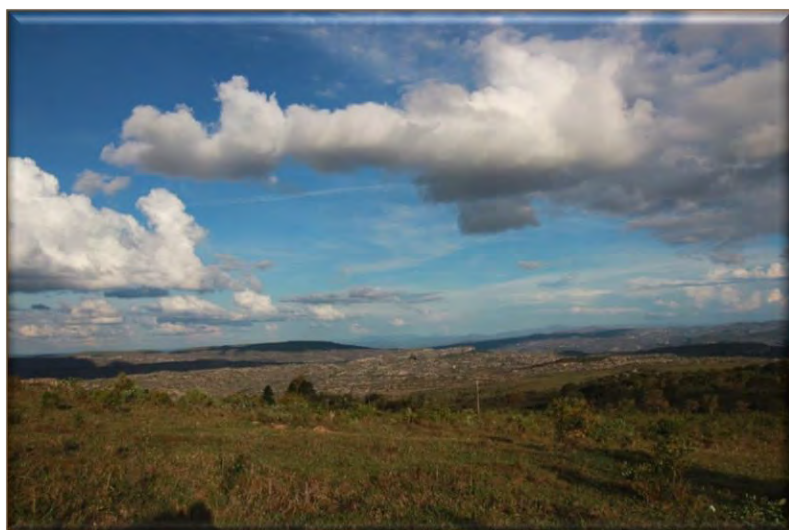
“...eu sou do distrito de Sopa... eu não faço muita coisa de cozinha não, eu faço artesanato... faço de tudo um pouquinho, crochê... agora eu estou fazendo máscara por causa da Covid.” (moradora)



As bonecas de pele branca e negra feitas de pano, ambas com cabelo rastafári, refletem o reconhecimento da herança afrodescendente.



A bela natureza a ser ofertada aos diferentes tipos de turismo



3.5.6 Notas finais

“O envolvimento dos moradores do distrito trouxe para o projeto um ganho no aspecto de resgate, cultura, motivação e resultado. Todos os moradores desta localidade são peças-chaves que promovem um movimento para a gastronomia e o artesanato do território, que unem forças entre as duas localidades, desde São João da Chapada até o povoado de Sopa.” (chefe Avellar)

Nestes distritos, chamou a atenção a diversidade de frutas e verduras locais presentes nos quintais e o desejo dos participantes de divulgarem seus produtos, serviços e a beleza natural do distrito com a promoção de “eventos”.

Algumas técnicas da cozinha foram observadas nos pratos apresentados, como:

- Galinha caipira com farofa: afogar ou refogar, alourar, pinga e frita;
- Doce de frade: chamuscar, compota em conserva de fruta, aromatizar com especiarias;
- Licor de gabioba e araçá: maceração, infusão de frutas com álcool, aromatizar com especiarias.

Há necessidade que se promova o conceito alimentar do Guia Alimentar do Brasil, que apresenta a sugestão de diminuição do uso do produto industrial e que se reconheça o rico valor nutricional dos produtos e da diversidade local.

Pelos relatos e vivências nas duas fases deste projeto, a pesquisa revelou a necessidade e interesse dos moradores de capacitação nos eixos da gastronomia e do artesanato, mas também nas novas formas de comercialização de seus produtos.

Verifica-se, também, a necessidade da criação de uma “marca” para os distritos, como forma de reconhecimento da identidade do território, para que esta possa ser estampada em artesanatos, rótulos de produtos, dentre outros, bem como uma certificação de produtos artesanais de qualidade.



Vale ressaltar a preocupação com a sustentabilidade ambiental dos cactos coroa-de-frade, porque é um produto extraído diretamente natureza, de seu ambiente natural de cerrado, e ainda, segundo os moradores locais, não há técnicas de reprodução para o plantio doméstico e consumo comercial.

Para se utilizar um prato com este cacto como referencial da identidade alimentar cultural do distrito, sugerimos, fortemente, que a Prefeitura promova, juntamente com a Universidade Federal local ou a Emater, um trabalho de plantio doméstico dos cactos coroa-de-frade, e desenvolva um programa de fortalecimento produtivo das frutas locais, junto às instituições especializadas, criando possibilidade do uso da biodiversidade local como forma de geração de renda e sustentabilidade. Esta proposta, mais direcionada ao turismo e à consolidação do patrimônio histórico local, de forma transversal com a identidade alimentar, poderá ser extremamente relevante.

Também se sugere ampliar o uso dessas frutas em quitandas, sorvetes, picolés, recheios e geleias, podendo se tornar um caminho assertivo. A reprodução dessas frutas para a construção de festivais locais seria um grande diferencial.



Hábitos saudáveis de pesca no território permanecem na cultura dos mais jovens



Moinho movido d'água e feito de pedra e madeira em Senador Mourão

Senador Mourão preserva uma das técnicas mais tradicionais do estado: o *munho* d'água de moer milho, a saudabilidade do fubá feito com esta técnica, que preserva a integralidade do grão. O distrito é associado às técnicas de produção de cachaça, garapa e tecelagem. Outras técnicas na produção de artefato e na alimentação valem destaque também. Esse conjunto de técnicas gera alto valor agregado ao produto. **(Vani Fonseca)**

3.7 Distrito de Senador Mourão

“Aqui temos o moinho de fubá, e nossa cachaça de cana [branca] é bem falada... e é feita com os processos de antigamente... a rapadura pura [que] a gente até [continua hoje] a fabricá-la da roça... e o feijão e o milho são as coisas raízes daqui.” (Fernanda)



3.7.1 A história⁹ e a percepção dos moradores¹⁰

O núcleo urbano teve início no século XIX, em decorrência da exploração de mineradoras na região. Fundado por um caçador de diamantes, teve inicialmente a denominação de Campinas, em alusão à vegetação que predomina a encosta desse núcleo, às margens do córrego Pindaíba. Veio denominar-se Senador Mourão no século XX, em homenagem a este político que ajudou no desenvolvimento do distrito.



“Não consta com exatidão a data do descobrimento, sabendo-se apenas que um caçador chamado Antônio Pais tomava conta de uma fazenda na região pertencente a um rico senhor de São Paulo e que em uma de suas caças, que era seu hobby preferido, atirou em uma perdiz que caiu muito distante de onde foi alvejada, e este caçador seguiu seus cães perdigueiros andando muito até chegar ao alto de uma serra na qual viu os cães acuados e latindo.” (Nilton Tibães – ANEXO III)

“Senador começou com poucas pessoas... não sei bem a história... quem sabe mesmo é o professor de história Nilton Tibães... [mas, o que sei] é que este terreno pertencia a um dono... e quando ele morreu doou tudo para a igreja. A igreja foi doando para as pessoas construírem... hoje, a maioria dos terrenos pertencem à igreja, que tem a documentação...” (Fernanda)

Apesar de ser um dos distritos de maior população urbana, possui um número escasso de edificações de interesse cultural, pois a maioria das casas foi reformada com a substituição das janelas de madeira por esquadrias metálicas e de telhas cerâmicas por telhas de amianto.



A economia baseia-se na produção de subsistência: café, feijão e grandes latifúndios com plantações de eucaliptos, mineração de manganês, diamante, dentre outros.” (Nilton Tibães – ANEXO III).

A malha urbana é bastante densa, se desenvolvendo ao longo de um arruamento principal, de onde chegam pequenos trechos transversais. As edificações mais antigas são térreas, seguindo o sistema construtivo tradicional em alvenaria de adobe, esquadrias de madeira, a maioria de folhas cegas giratórias, distribuídas harmoniosamente nos

panos das fachadas, e mostram cumeeiras paralelas às ruas, telhas curvas de barro, algumas emolduradas por cunhais e baldrames de massa.

“...as casinhas eram muito simples, feitas de pau-a-pique e levantadas com ‘adobo’... a maioria das pessoas usavam fogão a lenha... não tinha piso nas casas... e buscavam barro branco para passar nas paredes e no fogão... e falo isto porque vivi isto na minha época com meus avós... mas hoje acho que não tem esta argila mais... talvez tenha... mas tem que “cavacar” para encontrar...” (Fernanda)

O único sobrado encontrado é o chamado “da Destilaria” que pertencia ao garimpo, um sobrado imponente que é visto da Rua Principal, mas que hoje em dia está em avançado

⁹ História fornecida pela Prefeitura de Diamantina.

¹⁰ Moradora – Empresária Fernanda Pereira (dona de padaria).



Igreja na praça da matriz

também um local de socialização e de realização de vários festejos.

No distrito havia várias tradições que aos poucos foram se perdendo, como o cozimento do arroz de pilão, o tropeiro, a Festa do Divino, a Folia de Reis e a Festa do Rosário. Também os costumes provenientes das religiões, como as grandes festas de São Sebastião, Nossa Senhora Aparecida, Festa do Divino, Mercês, as pastorinhas. E ainda as que não existem mais, como as festas das Mercês, do Rosário, as serestas, entre outras.



"As mulheres aqui?... na verdade, a maioria [das pessoas] que moram são idosos, aposentados, porque tem a escola que forma até o 3º ano, e não tem emprego aqui... não tem um modo de sobreviver... a renda agora é carvoeira..." (Fernanda)

"Uma benção de depois que veio foi a colheita de café que as mulheres colhem... os jovens vão todos embora à procura de estudo e para trabalhar... e faz faxinas..." (Fernanda)

estado de degradação, apesar de ser habitado. Como exemplar da arquitetura rural, destaca-se a sede da Fazenda Barreirão, com engenhos e moinhos.

"Depois veio a mineração Tijucana e a Gutierrez, com a exploração de diamantes... e depois teve a destilaria que fazia o plantio da cana [de açúcar] e fazia o álcool e a cachaça, e através disto o [lugar foi] crescendo, crescendo, e se tornou o distrito que é hoje... a Gutierrez era a mais forte, porque dava muito emprego... era muito diamante e como o povoado era pequeno veio muita gente de fora... aqui não teve história com escravos... [foi um ciclo posterior]." (Fernanda)

A Igreja Matriz é uma construção que passou por várias reformas ao longo dos anos para adequar às características da comunidade. Antigamente, havia uma capela com torre única centrada. A segunda foi erigida com duas torres e a atual com torre única central.

A área verde encontrada foi a Praça da Matriz de São Sebastião, que fica bem no centro da cidade. É



Área verde e de recreação da praça central

Havia também atividades culturais como a Banda de Lourdes Guedes, os torneios de futebol, as festas Juninas e a capoeira.

"O artesanato mesmo... aqui é forte de bordado, crochê (de mesa), bordados (vestidinhos sapatinhos, sousplat...), mas a gente fica morrendo de dó porque não é valorizado... porque é mais caro, porque dá mais trabalho... na Garimpando Sabores ia ter uma barrquinha com esses artesanatos, mais pinturas e coisas recicladas com jornais e revistas..." (Fernanda)



Plantação de café em uma fazenda local

3.7.2 Receita escolhida para representar o distrito

Para cada item da alimentação que compõe a receita escolhida foi de responsabilidade de um dos moradores executá-la na segunda fase proposta deste projeto. Assim, a receita foi feita pelos representantes da comunidade de forma coletiva, com informações relatadas ao chefe Luciano Avellar, que fez observações e sugestões de melhorias em relação às técnicas de alimentação e apresentação final dos pratos.

As fichas informativas dos pratos escolhidos, fornecidas pelos seus representantes, estão apresentadas no Anexo VI.

Nome do prato: feijoada original

Entrada

Torresmo



Prato Principal Feijoada

Acompanhamentos:

arroz, farofa, molho de cebola e couve com abacaxi



Acompanhamentos da Feijoada

Salada de couve
cortada fininha
com cubinhos de
abacaxi



Molho de cebola

Farofa





Sobremesa

Doce de mamão com
doce de leite e queijo

Bebida

Caipirinha (pinga) com
limão



7.6.3 Modo de fazer com a percepção dos participantes e do chefe Avellar

“O envolvimento dos moradores do distrito trouxe para o projeto um ganho no aspecto de resgate. Amália e Fernanda são pessoas chaves que promovem um movimento para a gastronomia do território.” (chefe Avellar)

Ressalta-se que foi dada a opção de fazer uma feijoada original (tradicional) ou com feijão de andu como prato principal, mas os participantes optaram por fazer a tradicional por ser reconhecida pelos moradores do distrito como uma comida usual do território. Quanto à bebida, também se colocou a possibilidade de fazer uma caipirinha com a laranja local, mas os participantes optaram por fazê-la usando o limão capeta ou o taiti.

Samir: *“Fernanda, porque vocês desistiram de fazer a feijoada do feijão de andu?”*

Fernanda: *“porque é uma coisa diferente, tira a característica da feijoada. No meu prato eu ia fazer o andu com galinha caipira, eu ia fazer isso. No dia da reunião, o pessoal achou melhor fazer com o feijão preto”.*

As fichas informativas dos pratos escolhidos, fornecidas pelos seus representantes, estão apresentadas no Anexo VI.

Torresmo

“Foi apresentado como opção da região o torresmo. Este é preparado sem novidades: cortado, temperado e cozido em panela até soltar a gordura. Após esfriar, é armazenado em refrigeração. Sempre que necessário, é retirada uma porção que é frita por imersão em panela com gordura aquecida.” (chefe Avellar)



“[Para] carne vermelha [usa-se] tábua vermelha, isso ela [Amália] sabe, [e está] mostrando as boas práticas aqui.” (chefe Avellar)

Modo de preparo – Amália
“Temperar, deixar descansar, picar e fritar em óleo quente.”

Modo de preparo – Fernanda

“O meu torresmo é todo temperado, aí o tira-gosto é uma mandioquinha frita e torresminho. Como nasce? Compro a peça, corto, tempero com tempero de alho, cebola, folha verde, deixo 20 minutos e frito. Deixo pré-frito para na hora fritar direitinho. A gordura é dela, não coloca nada.”

Sugestões do chefe Avellar – melhoria de técnica

“Vou te provocar com outra técnica. Você vai fazer uns cortes na pele, busca virar ao contrário em cima de um papel toalha para não deixar a pele umedecer, para ficar sequinho. Vai passar o tempero e deixar meia hora. Pega de novo essa parte e coloque em uma assadeira que possa levar ao forno, em cima da pele onde fez os cortes, vai pegar sal fino e colocar bastante sal em cima. Não assuste não, vai ficar uma nevezinha em cima só da pele, e vai levar ao forno. Quando tirar do forno, o sal vai estufar e vai parecer uma crosta, vai parecer uma folha de papel e você vai tirar com a mão. Esse sal vai desidratar a pele, essa pele vai ficar seca. Deixe esfriar. Guarde, e quando for usar, vai cortar um pedaço, vai fazer um monte de quadradinho. Você vai pegar a banha de porco, joga o torresmo, ele vai pururucar todo, não vai ter explosão, não vai queimar o braço, vai ficar mais quadradinho, mais padãozinho, pode servir com a mandioquinha, batatinha. Na hora de guardar, pego um filme, separo ele, passo o filme e congelo. Pode fazer até mais quantidade. Fácil de armazenar, fácil de fazer.”

“Orientei que poderia trabalhar uma técnica menos convencional, porém de grande importância para o processo e para o resultado. Trouxe, por meio de explicação, o método de preparo no forno: após a barriga de porco descansar no tempero por um período mínimo de 4h, preservando a pele seca e coberta com sal fino sobre a pele, a peça deveria ser assada em temperatura de 150°C por 2h. Após esse período, deveria ser retirada do forno para esfriar, cortar e armazenar na geladeira. Depois, fritar em porções desejadas e servir com gomos de limão. Essa orientação foi absorvida com grande surpresa pela Amália, que se propôs a testar na próxima oportunidade”.



Amália:
“nossa
apresentação
é tudo!”

Acompanhamentos da Feijoada

Acompanhamentos

“O **arroz** foi preparado da forma tradicional dos mineiros: refogado em alho, cebola e gordura de porco, cozido em primeira água e depois adicionado um segundo volume de água para terminar o cozimento dele.

A **farofa** considerei que ficou muito seca, com muita farinha e pouca umidade. Sugerir uma proporção dos ingredientes para que conseguissem melhorar o resultado.

A **salada de couve e abacaxi** não foi passível de ressalvas. Destaco o corte da couve feito no modo convencional pela Fernanda, que mostrou habilidade para o corte.

O **molho de cebola**, refogado, surpreendeu no sabor: leva uma harmonização perfeita à feijoada, considerando sua picância e acidez.” (chefe Avellar)

Por que salada de couve crua e abacaxi como referência?

Amália: “eu prefiro na feijoada não a couve refogada, uma salada de couve com abacaxi, vocês preferem ou não?”

Avellar: “não, você vai servir do jeito que o território faz”.

Amália: “eu prefiro. Ela fica mais leve, o abacaxi e a couve na salada com um limãozinho fica mais leve a feijoada, e uma farofinha com um pouquinho de baconzinho, só para dar um saborzinho na farinha.”

Feijoada

“A feijoada [...] **foge do conceito afetivo**, uma vez que é utilizada a panela de pressão para cozinhar o feijão e seus pertences, e, posteriormente, é feito um refogado com os demais ingredientes que, ainda depois, cozinham por 1h em fogo baixo.” (chefe Avellar)

Modo de preparo – Amália

“Cozinhar todos os ingredientes junto com o feijão. Refogar no alho para finalizar.”

Modo de preparo

Avellar: “dentro do processo da feijoada de Senador Mourão, diz pra mim como é feito esse processo, como nasce essa feijoada.”

Amália: “eu começo minha feijoada fritando o bacon, o alho, a cebola, pimentinha do reino, folha de louro, jogo o pezinho de porco, com rabinho, orelhas, jogo o feijão, aí dou aquela primeira cozinhada. Depois, jogo a carne que sei que é defumada para dar um sabor melhor na feijoada [...]”

Avellar: “você tem o hábito de deixar o feijão de molho?”

Amália: “não. Não tenho, porque tira a cor dele, não fica um feijão bonito.”

Avellar: “você faz na panela de pressão?”

Amália: “sim, na panela de pressão. Só cozinho em fogão a lenha no inverno.”

Amália: “em geral, deixo de **molho por até 12 horas meu feijão**, mas, para a feijoada não faço pra não estragar o feijão.”

Avellar: “o que nós temos [...] de carne?”

Amália: “**temos toda a carne de porco, costelinha, pele, linguiça, pezinho, orelha, rabinho.**”

Avellar: “usa todas as partes do porco, 100% do porco.”

“Meu nome é Amália [...] e [sou] cozinheira, **sem nenhum curso**; [cozinho] com experiência do dia a dia!”



Sugestões do chefe Avellar – técnica e sabor

1

“Orientei inicialmente conceituando e explicando a importância de o feijão ficar de molho por 12 horas para nivelar o cozimento dos grãos. Para a feijoada, essa água do remolho não deveria ser descartada, pois a coloração liberada na água, nesta preparação em específico, traria diferença no resultado sem interferência no sabor. Expliquei também que os grãos ficariam todos cozidos integralmente e que o resultado caudaloso e espesso era a soma de todos os ingredientes a seguir.”

2

“Normalmente, quando vou fazer uma feijoada no sábado, começo ela na sexta-feira à tarde. E daí não uso mais a pressão, como deixei [o feijão] de molho, ele vai ter o nivelamento. Saio do modo de pressão e entro no modo de cozimento lento, apurando sabores. A própria massa do feijão já vai soltando caldo suficiente para espessar o meu feijão, solta a enzima dele junto com a combinação do pertence e aí já traz um sistema muito caudaloso na feijoada.”

3

[Para a feijoada **que será comercializada**]: “evitem colocá-la dentro da panela com os cortes já limpos, [porque] se tiver algum acidente, no sabor ou cozinhar demais, você não consegue tirá-los de lá. Panelas sempre maiores e peças mais inteiras, por isso o interessante é fazer de um dia para o outro”.

4

[Para uma **apresentação profissional**]: “vou lá, pego um pedaço de carne de sol, pego uma ripa de costelinha, pego a linguiça em gomo, a calabresa, pego um pedaço de bacon, já arranco a pele e coloco para cozinhar à parte. Pego os pertences: orelha, pezinho, rabinho (inteirinhos), e vou colocando na panela. A partir do momento em que cada um deu o seu ponto de cozimento, eu tiro e vou colocando na assadeira e deixo esfriar na geladeira. Vai voltar a ficar durinho. Qual a vantagem na apresentação? Faço cortes precisos, tenho cubos bonitos para a minha feijoada. Depois de tudo ‘cozidin’, independente do que for, consigo fazer cortes maravilhosos, impecáveis, e a feijoada fica com aquela apresentação de profissional.”

5

[Destaco **que na preparação** é importante]: “cozinhar o feijão lentamente, com os ingredientes completos desde o início, para que eles fiquem coloridos uniformemente. As carnes devem estar em pedaços grandes para, posteriormente, serem cortadas em tamanhos padronizados com os demais ingredientes. Cada um deve ser retirado da panela em tempos diferentes e serem mantidos reservados até o momento de voltarem para a panela e serem finalizados, sem o risco de desmancharem.”

6

[Destaco **que na preparação**]: “a coisa mais importante ao começar uma feijoada é colocar os ingredientes de cor clara, não os defumados [...], [e sim] o pé de porco, a orelha, o rabinho, a própria carne de sol. Colocar [esses ingredientes] já nesse processo inicial, para que a pectina do feijão, aquela coloração azulada, passe para as carnes e depois ela tenha a transformação secundária, que é a pigmentação escura. Ela sai do azulão, vai passar para um processo preto. Vai dar aquele caldo succulento, porque o caldo succulento é a fusão do grão com o caldo e a gordura que está extraindo desses pertences, o que vai dar um feijão super caldoso e succulento. Então, isso é uma orientação para que você melhore o seu processo e diminua o tempo de cozimento.”

7

Destaco também o **refogado na finalização da feijoada**: “composto com banha de porco, alho socado, cebola picada e bacon em cubos. Tudo foi dourado em uma panela para depois ser despejado na feijoada, sendo submetido a um cozimento por mais trinta minutos com todos os ingredientes. Também coloque, como opcional, uma folha de louro nessa preparação. **Os participantes sentiram que, de fato, faz muita diferença preparar contemplando este refogado no preparo.**”

“Isso é uma coisa que a gente sai do modo artesanal, caseirinho, afetuoso, que a gente sempre fez [...]. O conceito é de vocês, não posso mudar isso, tenho que melhorar com vocês é a técnica [...]. Por quê? Para fazer virar um prato de referência do território.”



“Não sabia fazer feijoada assim!”

Caipirinha de limão



Modo de preparo – Amália

“Faça o suco de limão, acrescente cachaça, açúcar, gelo e decore com rodelas de limão.”



“Procedemos com a degustação. Ao meu paladar, senti um gosto muito forte de álcool e com ausência de medida dos ingredientes. A justificativa apresentada para esta forma de preparo foi a de que, normalmente, se faz assim para as pessoas beberem com vontade.” (chefe Avellar)

Sugestões do chefe Avellar – composição dos ingredientes

“Pedi licença e fiz uma intervenção na segunda porção preparada. Justifiquei que a caipirinha era uma bebida de característica refrescante, e precisava ser valorizada não só pela cachaça, mas também pelo restante dos ingredientes.

Propus-me a preparar com os mesmos ingredientes, porém, em proporções diferentes. Adicionei hortelã, justificando a possibilidade de maior refrescância.

Equilibrei o volume de álcool com a adição de água filtrada. Expus que o uso de água com gás traria uma variável gostosa para o momento como alternativa.

Todos ficaram surpresos com o resultado e concordaram que, dessa forma, seria mais agradável beber, havendo menor risco de diminuição da lucidez, por conta do excesso de álcool.

Logo se colocaram a preparar uma nova porção do novo preparo ensinado.”

Participante: “a gente vai aprendendo mais, ‘tá’ vendo?”

Doce de mamão



Modo de preparo – Fernanda

“Ralar o mamão com a casca, colocar de molho e trocar a água 03 vezes ao dia, de 4 em 4 horas. Fazer a calda separada, deixar **em ponto de fio**. Escorrer bem o mamão e acrescentar na calda com os temperos. Deixar cozinhar em média por 50 minutos. Acrescentar no final a casca de limão.”

3.7.3 Produtos, alimentos e aspectos culturais em destaque

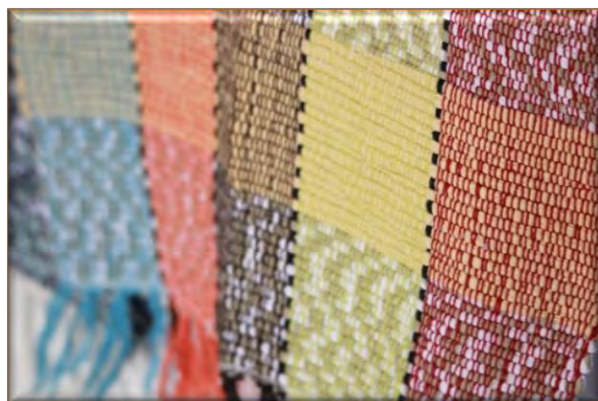
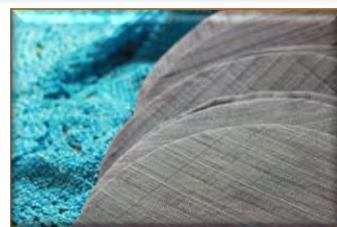
O modo de servir à mesa utilizando o artesanato local



O artesanato local

A diversidade do artesanato tem técnica diferenciada, mas a grande maioria precisa de uma identidade territorial e *design* que una o tradicional ao contemporâneo. [A lista de artesões está no anexo VI – item 5]

“O município possui uma riqueza importante em relação ao artesanato. Interessante trabalhar com os artesãos para criação de uma identidade do território por meio de um design mais específico para sua caracterização.” (Sandra Souto)



O artesanato “em tear com papel” se destaca pela técnica e une a tradição com a contemporaneidade. Este é que representa bem a técnica do distrito e merece uma rede de colaboração ampliada para divulgação e comercialização.



A diversidade nas quitandas tradicionais do distrito é um de seus atrativos gastronômicos

O café da manhã e os lanches



“As quitandeiras aqui são... dá pelo menos 6 a 8 quitandas em casa [...]. A maioria das senhoras que aprenderam com as mães... aqui fazem quitanda caseira que é assada no forno de antigamente... pão caseiro de trigo e a rosquinha adoçada de rapadura.” (Fernanda)

“A gente tem uma feira aos domingos que as senhoras levam as quitandas..., mas, agora na pandemia está desativada.” (Fernanda)



“Na época do meu avô eu comia milho, mandioca assada na brasa, broa feita na folha de bananeira; no café da manhã normalmente era cuscuz, angu doce; o bolo era feito na panela e assado na brasa; mingauzinho de fubá. Almoço sempre era franguinho caipira com quiabo, com angu ou ora-pro-nóbis, ‘escaldadinho’ (faz um tempero como se fosse cozinhar um macarrão e mingau bem temperadinho, e quando cozido estalava um ovo que ficava bem molinho).”
(Fernanda)

Fernanda com os quitutes do café da manhã: café, queijo, broas, pães, biscoitos na segunda etapa do projeto para receber os participantes na cozinha da casa de Amélia.



Vani Pedrosa e Cleber Nunes provando o biscoito de fubá de canjica na padaria da Fernanda.

“...o diferencial da minha padaria, que não passo a receita para ninguém, é o biscoito de fubá de canjica... um fubá bem fininho (só encontra em Montes Claros)... todo mundo é apaixonado!” (Fernanda)

A comida e os doces mineiros presentes no cotidiano, na cultura e com história para contar!



Forno a lenha – tradição e técnica de cozinhar assando biscoitos, carnes etc.

“Cozinha todos os ingredientes à parte e deixa na geladeira de um dia para outro. No outro dia tira a gordura... e faz o feijão preto e mistura as partes do porco... carne de sol, rabinho... e serve com couve bem fininha, farinha e arroz... e sempre tem um caldinho de pimenta.” (Fernanda)

*“Na época de **Natal** todo mundo quer um **leitãozinho à pururuca**... na terceira edição do Garimpando Sabores foi o pessoal daqui que ganhou com o **leitão à pururuca**... a **carne de porco criado com lavagem** é mais gostosa... até na hora de fritar o cheiro é diferente...”* (Fernanda)

“A farinha que acompanha a feijoada é de mandioca, que normalmente é fabricada aqui também.” (Fernanda)

“Vejo a modernidade com o fogão a gás e aquela história que o fogão a lenha faz mal para a saúde... a fumaça do fogão vai para o pulmão... vai acabando tudo... o pessoal vai deixando as ‘raízes morrer’.” (Fernanda)

Mamão não é só doce aqui, come-se mamão com costelinha de porco. O povo aqui gosta muito de feijoada e na época de andu, todo mundo faz farofinha de andu... gosta de cozinhar com a banha de porco... caldinho de mocotó no frio...” (Fernanda)

“... e ano passado participei do Garimpando Sabores com uma receita de raiz que surgiu de uma história de um rapaz que matou e levou um franguinho caipira [para a casa de uma senhora muito humilde], mas na casa dela os filhos ‘eram’ muitos filhos.... ela tinha colhido no quintal um andu seco para fazer uma farofa. Ela ia fazer o frango com farofa de andu... mas viu que a comida não ia dar... então, ela fez o frango ensopadinho na panela e deixou os pedaços inteiros... refogou bem o andu com alho e o misturou com o frango... e ficou parecendo uma feijoada... e ela fez um angu de fubá de milho de água, que é uma coisa que temos muito por aqui... eu fiquei muito curiosa com a receita e já fiz em casa várias vezes, e todo mundo apaixonou... é um sabor diferente, mas gostoso!” (Fernanda)

“Na época de festas, Nossa Senhora da Aparecida, existem muitos salgados como coxinha, pastel, esfirra, empadão, enroladinho de salsicha... e aí coloca nas barracas... e nas festas em casa normalmente fazia um bolo feito pela mãe... e pipoca.” (Fernanda)

A técnica e a cadeia produtiva alimentar

“A gente tem que buscar exatamente esta reflexão para trazer para este momento do território. Primeiro fator: entender o que a economia promove e como é que a gente pode fazer para melhorar a economia no distrito. O primeiro passo para melhorar a economia do distrito é fazer a economia girar dentro do distrito. E toda a parte orçamentária financeira vem de fora para dentro, e não de dentro para fora. Falo isso, porque ontem tivemos uma experiência neste sentido.” (chefe Avellar)



“Aqui em Senador é bem tradicional o café com quitandas.” (Fernanda)

“Também a produção de queijos, como na barra, tem três produtores... o queijo é fresco.” (Fernanda)



“Quase todo mundo tem um sitiozinho e cria um porco caipira, porque na cidade foi proibido e eles matam... a carne de porco e a de frango caipirinha são as mais usadas e a galinha caipira é procurada, bem como os seus ovos, que têm outro sabor e geram renda para nós...” (Fernanda)



Diferentes técnicas de produção para geração de renda e desenvolvimento da cadeia produtiva local



Pontos turísticos – Natureza exuberante

“Pontos turísticos estão nas praias e banhos do Jequitinhonha, piscinas com saunas e quadras de areia, cachoeiras da Água Verde, Lavrinha etc.” (Nilton Tibães – ANEXO III)



3.6.5 Notas finais



A participação das pessoas do distrito neste projeto foi restrita, sendo que na primeira etapa, apenas uma pessoa (Fernanda), e na segunda etapa três pessoas (Fernanda, Amália, e...) estiveram presentes. Vale ressaltar que o projeto ganhou visibilidade política com a participação do vereador Edivaldo J. Silva Lopes (Chico de Zede) durante toda a segunda etapa, que contribuiu com informações e a compreensão do projeto alimentar para o desenvolvimento socioeconômico do distrito.

Apesar do restrito número de participantes, as informações repassadas foram de grande importância para o projeto, e pôde-se perceber a riqueza alimentar e do artesanato produzido no distrito, revelando sua vocação para a técnica alimentar, seja na produção de farinhas, cafés, bebidas, quitandas ou na produção do artesanato de tear, papel e madeira, crochê, bordados.

Assim, a característica da qualidade técnica dos preparos neste distrito surpreende e mostra maturidade para que os produtos e o artesanato local possam ser elevados a mercados externos. Por exemplo, a técnica do munho d'água para o milho faz com que o grão se transforme na melhor farinha de milho para produção de pratos diversos, técnica esta que deve ser valorizada por meio de uma embalagem especial e inserção em um mercado especializado nos produtos de origem.



Vale ressaltar que o artesanato poderá ser uma grande atração do distrito pela sua diversidade de produtos disponíveis. Importante identificar os seus diferenciais como forma de se criar uma identidade para o território através do artesanato e desenvolver o trabalho de artesãos locais para sua produção, pensando futuramente em levar esses produtos além do seu território.

Também é o único distrito, sob nossa percepção, em que o consumo da carne de porco teve supremacia ao consumo das carnes de boi e de frango, o que evidencia uma ocupação posterior ao caminho do gado.

A região é dotada também de belezas naturais importantes para o desenvolvimento do turismo local, além da gastronomia e do seu riquíssimo artesanato. Esta diversidade disponível no território, como cenários naturais de beleza ímpar, zona rural que hoje é um atrativo importante para impulsionar o turismo, gastronomia, artesanato, tradições históricas e culturais autênticas e um povo acolhedor, são fatores importantes para a criação de experiências para o visitante e elementos importantes para o desenvolvimento local.

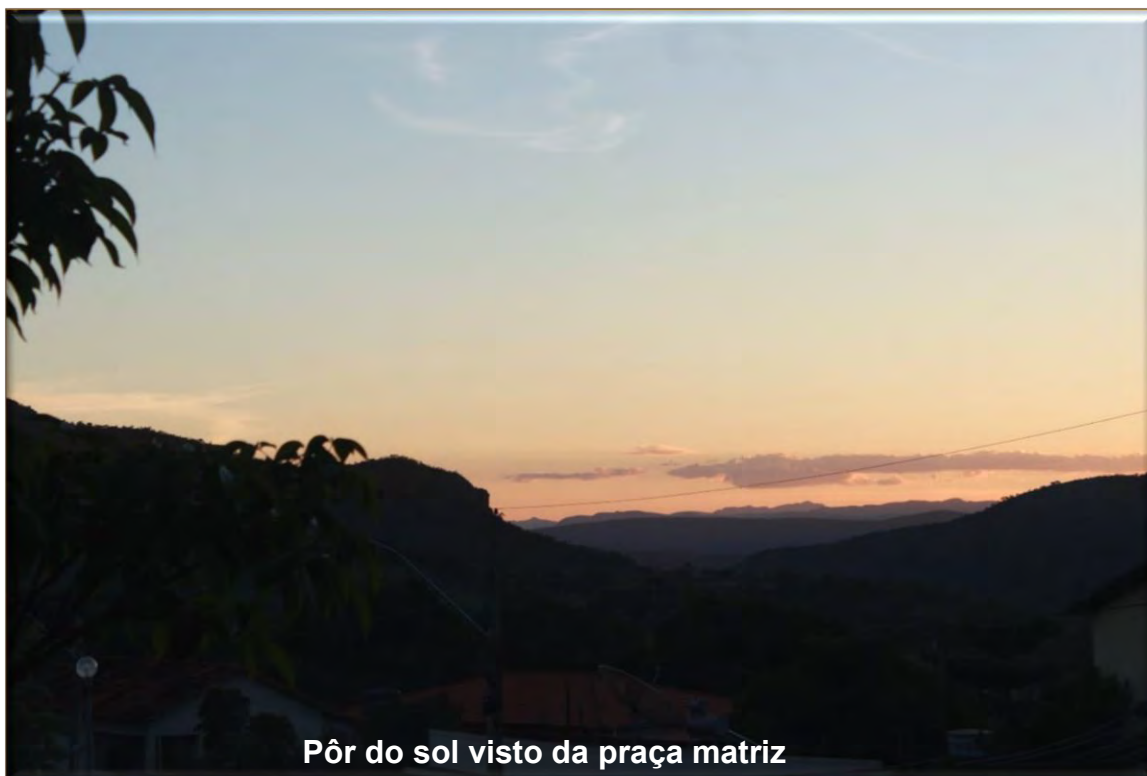


Inferimos que pelo fato da distância entre o distrito e o centro de Diamantina, foi possível perceber um sentimento de isolamento e abandono das pessoas, e o projeto trouxe uma esperança de que mais ações como esta podem acontecer para a sua valorização.

“Nós agradecemos a presença de vocês. É muito bom contar com a ajuda de vocês. Aqui realmente nós precisamos de alguém que se interesse um pouco pelo nosso lugar, se interesse um pouquinho, como sabem somos de origem humilde, mas tudo que é feito é de bom coração, com amor. Espero que a gente tenha muitas e muitas reuniões.”
(Fernanda/Amália)

Portanto, a construção de caminhos em que todos possam ser considerados é de fundamental importância para o desenvolvimento socioeconômico do distrito.

“Os resultados apresentados neste trabalho demonstram o potencial que os distritos participantes do estudo têm para o seu desenvolvimento local. Uma gastronomia e um artesanato singular, uma riqueza da sua história e cultura, bem como belezas naturais espetaculares. Confesso que fiquei curiosa para conhecer todas as localidades envolvidas e, em especial, Senador Mourão, da qual fiquei responsável pela compilação dos resultados da pesquisa. A simpatia manifestada através dos sorrisos nos vídeos, a vibração da voz através dos áudios, a alegria dos envolvidos em apresentar o que o seu território tem de melhor, além da educação e cordialidade, percebe-se que a hospitalidade é a essência desta comunidade.” **(Sandra Souto)**



Pilar Técnicas



Pilão antigo com marcas dos cortes a faca, na sua base, das partes com ossos de boi (Extração Curralinho)

IV Considerações finais

A riqueza da gastronomia histórica de Minas Gerais é muito pouco explorada. Diamantina, por ser uma representante desta riqueza e dos caminhos dos currais, ligação do nordeste com Minas Gerais, possui grande potencial gastronômico a ser ressignificado, com o objetivo de se tornar referência deste conceito que poderá impulsionar o fortalecimento do turismo e o desenvolvimento de produtos locais, por meio de sua difusão entre as comunidades guardiãs destas origens.

“[...] é necessário perceber as qualidades do contexto local – o território e a maneira como cada produto é concebido e fabricado – para compreender as relações que se formam em torno da produção e do consumo dos produtos [...] que vem justamente ajudar nessa complexa tarefa de mediar produção e consumo, tradição e inovação, qualidade locais e globais.” (KRUCKEN, 2009, p.17).

Este projeto teve como ponto central a definição de um prato coletivo que represente e conte um pouco da história alimentar de cada distrito. Como resultado das fases investigativas temos pretensão de que este “prato coletivo” seja um vetor para difundir o interesse no conhecimento sobre a história alimentar em cada distrito, por meio de construção conjunta de uma cozinha coletiva de cada distrito com seus habitantes, e que ressalte os diferenciais da origem alimentar de cada um deles, representada por ingredientes e modos de fazer distintos. Nosso objetivo é *“buscar a valorização e produtos baseados na promoção de recursos locais [...] trazendo análise da cadeia de valor como instrumento possível”* (Krucken, 2009, p.10).

“Venho contribuindo na compilação dos registros fotográficos, de áudio e vídeo para escrita deste projeto. Que alegria e que experiência sensacional encontrei neste trabalho! Ao apropriar-me da história relatada pelas pessoas que participaram nos cinco distritos, ficou evidente o riquíssimo universo da cozinha típica local de cada território, e o que mais me surpreendeu, além da ‘beleza natural e cultural’ do território, foi a força da gastronomia que mescla sabores tradicionais de todo o estado mineiro, como feijão andu, ora-pro-nóbis, taioba, fubá de moinho d’água, pequi, jabuticaba, amora, samambaia, vinagreira, cachaça, porco, galinha caipira, além da exótica palma (espécie de cactos do cerrado), e quiabo da lapa, uma iguaria de sabor único. Isso, sem esquecer do artesanato. Mas, diante de toda essa riqueza, e do potencial dos recursos territoriais e tradicionais que o território tem, cabe destacar a diversidade de percepção e de ponto de vista de cada participante envolvido na produção e no consumo, e o quanto isso pode se constituir em uma fonte enriquecedora para o fortalecimento da cadeia produtiva”. (Mauro César de Paula – Chefe de cozinha executivo do Senac em Minas)

Pretende-se, assim, que este conhecimento inicial sobre o território desperte o interesse dos próprios moradores no aprofundamento deste potencial e continuidade desta construção. Este projeto, ponto de partida não estático, é um trabalho de base para uma rede complementar de interesse dos distritos para o desenvolvimento de produtos locais que possam ser geradores de renda com o atendimento aos consumidores diamantinenses, além do mercado de eventos e do turismo.

“[...] As redes de produtos da socio biodiversidade [...] devem compreender o valor sistêmico da biodiversidade, visualizando as relações dos recursos naturais com os produtos e serviços que eles se relacionam. Produtos como a [palma do inferno, o quiabo da lapa e a cora de frade], a mandioca, a palmeira juçara, o pequi, o umbu, o buriti, a erva-mate, entre muitos outros, representam um complexo conjunto de relações que fortalece a sua importância econômica, ambiental, social e cultural para a sociedade”. (KRUCKEN, 2009)

Acreditamos que com capacitação técnica, adequada para os achados gastronômicos, eleitos pelos participantes como produtos representativos do território, aliados ao processo de difusão e valorização destes produtos no mercado interno e externo, poderá se tornar grande propulsor da cozinha Diamantinense, bem como poderá promover o fortalecimento da cadeia produtiva local.

“[...] para o desenvolvimento de uma visão sistêmica do processo de criação e de trocas de valor é necessária a criação de uma rede de valor envolvendo um conjunto de atividades relacionadas com a produção de recursos e matérias, a transformação, a distribuição e o consumo, o uso e descarte dos produtos/serviços. Nesta rede de valor, inclui-se os atores que sustentam a sua formação e o seu desenvolvimento (instituições de pesquisa e a capacitação, organizações governamentais e não governamentais etc.)” (KRUCKEN, 2009).



V - Referências Bibliográficas

AVIUA, Afonso et al. Atlas dos monumentos históricos e artísticos de Minas Gerais – circuito dos diamantes. In.: **Fundação João Pinheiro, análise e conjuntura**. Fundação JP. v.9 n.7 jul. Belo Horizonte, 1979.

KRUCKEN, Lia. **Design e território**: valorização de identidades e produtos locais. São Paulo: Studio Nobel, 2009.

SANTOS, J. F. **Memórias do distrito diamantino**. São Paulo: Vozes, 1978. p.398.

ANEXO I – Lista de Presença

NOME	FONE	DISTRITO
André de Oliveira	(38) 98824-6513	Extração
Deisimara Ap. Gregório dos Santos	(38) 99978-3468	Extração
Isabela Ap. Gabriel dos Santos	(38) 99724-0662	Extração
Milene Oliveira	(38) 99903-0579	Extração
Murilo Oliveira	(38) 98824-6513	Extração
Nívea Fernandes	(38) 99949-1543	Extração
Sandra Geraldo da Cruz	(38) 99841-1949	Extração
Tanea Helena da Silva	(38) 99723-4268	Extração

NOME	FONE	DISTRITO
Ana Flávia Miranda	(38) 99824-2826	São João da Chapada
Ana Maria Miranda Pinto	(38) 3534-2120	São João da Chapada
Ester Cristina da Cruz	(38) 98834-7135	São João da Chapada
Gislene Corrêa de Miranda	(38) 99854-1011	São João da Chapada
Glauciene Paula	(38) 99856-6887	São João da Chapada
Istefani de Fátima dos Santos	(38) 99869-1554	São João da Chapada
Janaína Cristina Pereira	(38) 99853-3491	São João da Chapada
Jordana Daniela de Fátima	(38) 99944-4618	São João da Chapada
Maria da Consolação	(38) 99941-3654	São João da Chapada
Ordália Aparecida Pereira	(38) 99963-3015	São João da Chapada
Rita de Jesus		São João da Chapada
Rosilene Ap. Gomes Silva	(38) 99946-6636	São João da Chapada
Sônia Aparecida Leite	(38) 99951-2899	São João da Chapada
Valmira de Lourdes Miranda	(38) 3534-2085	São João da Chapada
NOME	FONE	DISTRITO
Benedite Gomes Vieira	(38) 99930-1771	Sopa
Egléia de Assis Oliveira Borges	(38) 99830-1758	Sopa
Geralda de Assis Oliveira Borges	(38) 99742-9207	Sopa
Simone da Luz Dias	(38) 98814-4638	Sopa
Vera Lúcia Vieira	(38) 99832-3052	Sopa

NOME	FONE	DISTRITO
Cleusa Ap. Cruz	(11) 98116-8738	Inhaí
Eliana Aguiar Santos		Inhaí
Eva Ferreira Amorim	(38) 5332-3141	Inhaí
Irani M. C. Dias	(38) 99730-7501	Inhaí
Lúcia Maria Oliveira	(38) 99966-4655	Inhaí
Maria do Rosário dos Santos	(38) 99922-7948	Inhaí
Maria Santos	(38) 99741-1267	Inhaí
Mariângela das Dores Alves	(38) 99989-4399	Inhaí
Rita de Cássia Souza	(38) 99934-2970	Inhaí
Rosiléia Coelho Cunha	(31) 97171-2883	Inhaí
Silvânia Aguiar	(38) 9908-1960	Inhaí

NOME	FONE	DISTRITO
Amanda de Lourdes Ap. Silva	(38) 99858-9994	Mendanha
Cândida Rosalina Nunes	(38) 3531-2372	Mendanha
Carmem Lúcia Ferreira	(38) 99837-0311	Mendanha
Fernanda Augusta Oliveira	(31) 99764-6739	Mendanha
Idiony Nascimento Fernandes	(38) 99919-4390	Mendanha
Juliane Laura Ferreira	(38) 9997-2955	Mendanha
Luana Carla Barcelos	(38) 98814-3929	Mendanha
Maria Adriana Fernandes	(38) 99891-0157	Mendanha
Maria Silva	(38) 99975-8179	Mendanha
Valéria Cláudia dos Santos	(38) 99907-8529	Mendanha

NOME	FONE	DISTRITO
Fernanda Pereira	(38) 99831-3838	Senador Mourão

ANEXO II

Breve Relato da História de Senador Mourão

Por Nilton Francisco Tibães

Não consta com exatidão a data do descobrimento, sabendo-se apenas que um caçador chamado Antônio Pais tomava conta de uma fazenda na região pertencente a um rico senhor de São Paulo e que em uma de suas caças, que era seu *hobby* preferido, atirou em uma perdiz que caiu muito distante de onde foi alvejada, e este caçador seguiu seus cães perdigueiros andando muito até chegar ao alto de uma serra na qual viu os cães acuados e latindo. Chegando ao exato local, viu que a perdiz estava caída e morta dentro de um buraco e ao descer para pegá-la escorregou tirando um pouco de cascalho muito bonito, de cor amarelada, chamando sua atenção. Levou para lavá-lo e logo foi surpreendido com uma boa porcentagem de ouro. Foi correndo contar o fato aos seus oito irmãos que vieram e acamparam em uma linda campina com grande quantidade de sempre-vivas, com água farta e límpida formando um córrego de mata ciliar, de uma vegetação nativa chamada Pindaíba. Batizaram o córrego com o nome da planta. Após tudo isso, foram buscar suas esposas e filhos e a partir de então começaram as construções de pau-a-pique formando a primeira comunidade.

Como é normal de garimpos, o boato se espalhou e logo foram chegando garimpeiros e faiscadores de várias regiões com suas famílias, que foram multiplicando e crescendo o povoado, que foi batizado de Campinas de São Sebastião, em homenagem a um grande santo e por ter sido em janeiro, mês dedicado ao seu aniversário.

Fizeram um rancho bem grande para os bailes dos finais de semana e outras confraternizações, começando por aí a fama de povo festeiro e hospitaleiro.

O número de crianças foi crescendo e foi necessário construir uma escola com a primeira professora, a mestra senhora Cléria, e logo com o aumento dos alunos, a professora Cajubi.

Como era um povo de muita fé, foram construídas duas capelas, a de São Sebastião e a de Nossa Senhora das Mercês, pelos senhores João Caxumbo e Tertuliano.

Aí veio um grande garimpo no rio Jequitinhonha, entre Cachoeira e Lagoa Seca, com uma draga dirigida pelos Spangler, família Inglesa moradora em Diamantina.

Em 1887 foram criados o Distrito Policial e o Distrito de Paz, pela Lei nº 3.451, de 1º de outubro de 1887. A Lei nº 843, de 07 de setembro de 1923, determinou que o distrito de Campinas de São Sebastião passasse a chamar-se apenas Campinas. Pelo decreto-lei estadual nº 1058, de 31-12-1943, o distrito de Campinas passou a denominar-se Senador Mourão, por razões políticas, homenageando o senador Olímpio Mourão Filho.

Senador Mourão está localizado na região centro-oeste de Minas Gerais, limitando com Couto de Magalhães de Minas, Senador Modestino Gonçalves, Carbonita, Olhos D'água, São Gonçalo do Rio Preto e os distritos de Inhaí, Planalto de Minas e Desembargador Otoni.

Com altitude mínima de 618m e máxima de 1.531m, tem altitude média de 887m, ideal para agricultura, em especial para café, feijão e milho.

Possui uma escola infantil (CMEI Lourdes Tibães), Escola Estadual Artur Tibães, com o Ensino Fundamental e Médio.

Banda de Música para crianças e adolescentes (Menino de Ouro). Posto de saúde com médico, enfermeira, dentista, técnico em enfermagem e atendente odontológico. Restaurante, posto de gasolina, mercearias, açougue, farmácia, bares, lanchonetes, padarias, lojas, postos bancários Caixa Aqui, Banco do Brasil e Bradesco, igrejas católica e protestante, posto de Correios, cartório, tratamento de água e esgoto (COPANOR). Comidas típicas regionais de alto padrão: tropeiro, frango ao molho pardo, farofa de andu, feijoada, caldos diversos, feijão ferrado, tutu à mineira, couve, torresmo, angu etc.

A economia baseia-se na produção de subsistência, café, feijão e grandes latifúndios com plantações de eucaliptos, mineração de manganês, diamante, dentre outros.

Pontos turísticos estão nas praias e banhos do Jequitinhonha, piscinas com saunas e quadras de areia, cachoeiras da Água Verde, Lavrinha etc.

ANEXO III

Breve Relato da História de Extração – Curralinho

Por Sandra Geralda

No sudeste de Diamantina encontra-se o distrito de Extração, conhecido como Curralinho. Distante da cidade de Diamantina 9 km, Curralinho oferece uma paisagem que se destaca na Serra do Salitre, onde se encontra uma gruta e exuberante conjunto arquitetônico colonial.

As origens de Curralinho remontam ao início do século XV, quando negros escravizados trabalhavam nos cursos d'água para os contratadores de diamante e, posteriormente, pela Coroa Portuguesa. No século XIX o lugar surge no relato dos viajantes. (...) Chegamos a um serviço de diamantes chamado serviço de Curralinho, porque aí havia outrora um cercado para animais (...). Não havia ninguém quando aí passamos, os negros deste serviço haviam sido enviados aos de Linguíça e de Mata-Mata. (LACERDA, 2014, p.35)

As construções mais antigas apresentam uma arquitetura colonial inserida em vias não pavimentadas, em sua maioria recobertas de grama.

Curralinho foi o distrito que teve maior movimentação financeira. Hoje, o distrito é composto, em sua maioria, por pessoas aposentadas, pois já tiveram suas atividades encerradas devido à idade. As pessoas mais jovens saem em busca de trabalho para seu sustento, retornando nos finais de semana.

As pessoas que aqui vivem plantam suas hortas, criam galinhas, gado e porcos para seu sustento.

A Associação de Moradores enriquece suas atividades com festivais, carnaval, semana cultural em julho, festa no dia das crianças e natal apadrinhado.

A gastronomia presente aqui é rica em vegetais e hortaliças que são nativas: ora-pro-nóbis, palma do inferno, quiabo da lapa, broto de samambaia e outros. É muito comum aqui comer frango com quiabo, frango ao molho pardo, língua de boi, miúdos de boi e porco, carne serenada, tutu de feijão, feijão das 11h, que é um tipo de feijão tropeiro. Para os lanches é muito comum o fubá suado, biscoito de polvilho, mingau de fubá com queijo, broas e biscoito frito. No que concerne às sobremesas, ganham destaque os doces de laranja da terra, limão, mamão e chuchu. Temos muito presente também arroz-doce, geleia de maracujá e jabuticaba, e pé de moleque.

Temos vários pontos turísticos e de lazer, como grutas com desenhos rupestres, antigas catas de garimpo, cachoeiras do Remédio e Subestação. A represa onde foi filmada uma cena do filme Chica da Silva, muitas trilhas e serras para o exercício de esportes radicais.

No mês de outubro celebramos a festa da padroeira, Nossa Senhora do Rosário dos Garimpeiros, que conta com um cortejo representando a parte histórica dos negros do Arraial do Tijuco, além da presença de grupos de congado, marujada e caboclinhos.

ANEXO IV – Informação para a Imprensa

Garimpando Sabores Integrado ao Programa Primórdios da Cozinha Mineira

Desenvolvimento econômico das comunidades a partir dos potenciais gastronômicos

Diamantina, 27 de novembro de 2020. A Prefeitura Municipal de Diamantina e a Secretaria de Cultura, Turismo e Patrimônio firmaram parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – Senac para integrar a iniciativa municipal do Festival de Gastronomia de Diamantina e Distritos: Garimpando Sabores ao Programa Primórdios da Cozinha Mineira.

Com essa ação, a Administração Municipal objetiva que o Garimpando Sabores, já consolidado no calendário de eventos do município, se consolide também como vetor de desenvolvimento econômico das comunidades a partir dos potenciais gastronômicos.

Na última semana, os distritos participantes da próxima edição do Garimpando Sabores receberam os consultores do Senac responsáveis pelo Programa Primórdios da Cozinha Mineira, Samir Haddad e Vani Pedrosa.

Para a consultora Vani Pedrosa, Diamantina, com sua história riquíssima, representa hoje um território de suma importância na formação alimentar de Minas Gerais. Seja por guardar a memória estrutural da importância da pecuária bovina na formação da cozinha mineira ou por ter sido palco de uma grande integração alimentar, entre os indígenas e os negros, preservando, até hoje, uma cozinha de fusão de aspectos culturais destas origens, fato que só foi possível pela estrutura única do garimpo no território.

Ainda segundo a consultora Vani Pedrosa, este território de múltiplos biomas e influências culturais diversas será representado neste trabalho inicial, por seus distritos de: Curralinho, Inhaí, Mendanha, São João da Chapada e Senador Mourão. Os resultados desta etapa do Programa serão inseridos no consolidado Festival Garimpando Sabores, como uma proposta que buscará valorizar e difundir, ainda mais, a biodiversidade alimentar, a gastronomia histórica e os modos de fazer da cultura alimentar de Diamantina.

O consultor Samir Haddad explica que o trabalho de investigação pretende regressar a uma origem alimentar do território, tentando compreender o significado dos atos, dos feitos, dos sonhos e das palavras que se atribuem à gastronomia local. Isso só está sendo possível pelo contato direto com as comunidades, utilizando a técnica do grupo focal.

Por meio de ações do Programa Primórdios da Cozinha Mineira, os participantes têm a oportunidade de conhecer a história gastronômica local, ressignificar e aprimorar produtos de origem, lidar com profissionais da cadeia produtiva, desenvolver gestão para os produtos gastronômicos, além de produzir conhecimento científico sobre a gastronomia mineira.

Serviço:

Release: Garimpando Sabores Integrado ao Programa Primórdios da Cozinha Mineira

Créditos das Imagens: Samir Haddad

Informações: Diretoria de Cultura e Ação Cultural | SECTUR

Endereço: Praça Antônio Eulálio, 53, Centro.

Contatos: (38) 3531-9537 | acaocultural@diamantina.mg.gov.br

Anexo V

Lista de Presença da Segunda Etapa por Distrito



LISTA DE PRESENÇA				
2ª Etapa do Projeto Integrado Garimpando Sabores e Primórdios da Cozinha Mineira				
Data: 17 de 03 de 2021		Local: MENDANHA		Horário: 10:00 horas
NOME	IDADE	CPF	TELEFONE	DISTRITO
Alcides Batista Almeida	16		38.993.72.1974	Mendonça
Armando de Lacerda de Lacerda	27	087.899.976-88	35.998.58.9994	Mendonça
Tracianna de Oliveira Feres	57	578.03.68.609	38.994.77.138	Mendonça
Marcia Aparecida de Paula	58	742.89.54.36.34	38.994.49.1573	Mendonça
Maria da Conceição Feres	44	013.22.71.86.75	38.994.77.2955	Mendonça
Deborah das Neves Feres	59	441.42.49.46.87	38.998.34.4299	Mendonça
Carminha da Silva Feres	51	056.8.76.786	38-998-3403	Mendonça
Edson das Neves Feres	59		38-999.19.4390	Mendonça
Camila Resende de Lacerda	63		353.12.3.72	Mendonça



LISTA DE PRESENÇA				
2ª Etapa do Projeto Integrado Garimpando Sabores e Primórdios da Cozinha Mineira				
Data: 17 de 03 de 2021		Local: INHAÍ		Horário: 10:00 horas
NOME	IDADE	CPF	TELEFONE	DISTRITO
Thaís de Alencar	25	445.349.0488	038.993.77.152	Inhaí - Diamantina
Wenderson de Alencar	24	758.362.436.24	038-999.86.399	Inhaí - Diamantina
Paula de Alencar de Alencar	67		022-3532.3055	Inhaí
Paula de Alencar de Alencar	46		022-9334.2970	Inhaí
AMP. Lúcia de Oliveira Toledo	56			Inhaí
Maria da Conceição de Alencar	43		038.994.20.7948	Inhaí
Elisângela Maria de Alencar	46		038.994.31.7152	Inhaí
Paula de Alencar de Alencar	43		38.997.25.4883	INHAI
Lucia de Alencar de Alencar	58	065.678.46-50	038.997.41.1267	INHAI
Edson de Alencar de Alencar	60	038.1.82.5655	500.08.13.60	INHAI
Maria da Conceição de Alencar	40		038.68.39.44	INHAI
Valdemar de Alencar de Alencar	23	040.562.335.24	038.99.45.64	Inhaí
Paula Maria de Alencar	65	038.05.20.26	99.805.20.26	Inhaí
Lucia Maria de Alencar	55		038.66.46	Inhaí
CLEBER APARECIDO NUNES	41	013.647.126-69	999.60.4655	DIAMANTINA
PAMELA DE JESUS SOUZA	24	434.981.246-70	38.999.845.428	Diamantina

LISTA DE PRESEÇA

2ª Etapa do Projeto Integrado Garimpando Sabores e Primórdios da Cozinha Mineira

Data: 11 de 03 de 2021 Local: Senador Mourão Horário: 10:00 horas

NOME	IDADE	CPF	TELEFONE	DISTRITO
Regina Maria (Luzia) Nunes	44	035.237.476-43	(38) 9983135062	Senador Mourão
Senador Mourão	39	063.775.116-71	(38) 9983134444	Senador Mourão
Senador Mourão	36	062.356.036-29	(38) 9983133388	Senador Mourão
Senador Mourão	61	69.70.189.16-20	(38) 999997914	Senador Mourão
Senador Mourão	49	98.55.74.16-72	(38) 99916.23.26	Senador Mourão
CLÉBER APARECIDO NUNES	41	013647126-69	(38) 997397797	DIAMANTINA
PAMELA DE JESUS SIQUEIRA	26	834.981.46-70	(38) 99984.5427	DIAMANTINA

LISTA DE PRESEÇA

2ª Etapa do Projeto Integrado Garimpando Sabores e Primórdios da Cozinha Mineira

Data: 11 de 03 de 2021 Local: SÃO JOÃO DA CHAPADA Horário: 10:00 horas

NOME	CPF	TELEFONE	DISTRITO
Paula de Jesus Borges	511.590.406-30	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	123875458/62	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	524.118.698-00	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	052.681.446-26	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	042.449.286-63	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	83.86.59.108-53	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	132.859.626-58	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges		(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges		(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	133.032.196-05	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	005.520.76-80	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	066.478.736-35	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges	102.036.666-70	(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
Paula de Jesus Borges		(38) 997449.304	São João da Chapada 22 anos
CLÉBER APARECIDO NUNES	013647126-69	(38) 997397797	DIAMANTINA
PAMELA DE JESUS SIQUEIRA	834.981.46-70	(38) 99984.5427	DIAMANTINA



2ª Etapa do Projeto Integrado Garimpando Sabores e Primórdios da Cozinha Mineira

Data: 12 de 03 de 2021 Local: EXTRAÇÃO Horário: 10:00 horas

[illegible]

Artesão dos pilões de madeira: Reginaldo Martins dos Santos, 46 anos.

ANEXO VI

Ficha Informativa dos Pratos Escolhidos por Distrito

1- Distrito Extração – Curralinho

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Curralinho	
RESPONSÁVEL	Deisimara	
CONTATO	(38)999783468	
RECEITA PROPOSTA	Entrada - Caldo de mocotó	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Mocotó	1 kg	Cumbucas de argila esculpidas pelo Artista Marcos André
Cheiro-verde	A gosto	MODO DE PREPARO: fermentar o mocotó. Depois cozinhá-lo na panela de pressão até soltar os ossos. Depois temperar com cheiro-verde e está pronto o caldo de mocotó. Degustar com pinga.
Alho	A gosto	
Cebola	A gosto	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Curralinho	
RESPONSÁVEL	Marcos André de Oliveira	
CONTATO	(38)988246513	
RECEITA PROPOSTA	Língua com quiabo da lapa, angu e pimenta a gosto	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Língua de boi	1 unidade	Copo e prato confeccionados manualmente pelo artista Marcos André.
Quiabo da Lapa	1 grande	MODO DE PREPARO: Ferver e depois descascar a língua. Temperar, refogar, colocar água fervente e cozinhar na panela de pressão. Retirar o quiabo do serrado, queimar seus espinhos, descascar, picar e fermentar para tirar a baba. Depois coloque o quiabo para escorrer e o tempere, colocando na sequência para cozinhar no vapor. E monta-se o prato junto com a língua. Acompanhamento cachaça.
Cebola	A gosto	
Cheiro-verde	A gosto	
Alho	A gosto	
Sal	A gosto	
Óleo	A gosto	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Curralinho	
RESPONSÁVEL	Isabela Aparecida Gabril dos Santos	
CONTATO	(38)997240662	
RECEITA PROPOSTA	Sobremesa - Doce de Chuchu	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Chuchu ralado	2 pratos	Cesto de palha de bananeira
Açúcar	1 prato	MODO DE PREPARO: lavar, descascar e ralar o chuchu. Virar em uma panela em fogo baixo o chuchu e o açúcar, mexer e acrescentar o corante (anelina) quando estiver quase no ponto de cortar.
Corante (anelina)	A gosto	

2- Distrito de Inhaí

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Maria do Rosário	
CONTATO	(38)999227948	
RECEITA PROPOSTA	CAFÉ DA MANHÃ - Broa de fubá	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Ovos	3 unidades	MODO DE PREPARO: em um liquidificador adicione os ovos, o açúcar, o fubá, a farinha de trigo, o óleo, o leite e o fermento. Depois bata até a massa ficar lisa e homogênea, despeje a massa em uma forma untada e povilhada, leve para assar em forno a lenha por 40 minutos.
Açúcar	2 xícaras	
Fubá	2 xícaras	
Farinha de Trigo	3 colheres	
Óleo	1/2 copo	
Leite	1 copo	
Fermento em pó	1 colher	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Cleusa Aparecida Seixas da Cruz	
CONTATO	(11)981168738	
RECEITA PROPOSTA	CAFÉ DA MANHÃ: Angu Doce	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Fubá de munho d'água	2 xícaras	MODO DE PREPARO: desmanchar a rapadura na gordura de requeijão, assim que a rapadura derreter, colocar sal e leite. Esperar até que a rapadura desmanche e o leite ferva. Colocar o fubá mexendo bem para não embolar, e deixar cozinhar por 30 minutos. Virar em uma travessa (gamela), alternando uma camada de queijo ou requeijão e uma de angu doce. Pode ser servido na hora. O queijo também pode ser colocado no prato
Gordura de requeijão ou manteiga	1 colher	
Rapadura raspada	3 xícaras	
Leite	1 litro	
Sal	A gosto	
Queijo cortado em cubinhos	1/2 queijo	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Lúcia Maria Oliveira de Paula e Rosa Maria de Oliveira	
CONTATO	(38)999664655	
RECEITA PROPOSTA	CAFÉ DA MANHÃ - Docinho de Dona Conceição	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Leite em pó	1 pacote	MODO DE PREPARO: colocar na panela um copo de leite, virar o açúcar na panela e deixar derreter até dá o ponto para cortar. Tirar a panela do fogo e misturar o leite em pó. Virar na bandeja e cortar em pedaços depois que esfriar um pouco. Não pode perder o ponto.
Açúcar	1 Kg	
Leite em pó	1 copo	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Lúcia Maria Oliveira de Paula	
CONTATO	(38)999664655	
RECEITA PROPOSTA	CAFÉ DA MANHÃ - Bonequinho doce para crianças	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Leite em pó	1 pacote	MODO DE PREPARO: Contar a história do Bonequinho doce. Colocar o leite em uma vasilha. Misturar o açúcar e o leite de coco e mexer até formar uma massa homogênea. Pedir as crianças para montarem o bonequinho. Colocar olhos, nariz, cabelo com o granulado. As crianças gostam muito e os adultos também.
Leite de coco	1 vidro	
Chocolate granulado e colorido		
Açúcar		

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Elisângela Maria Pires	
CONTATO	(38)999317152	
RECEITA PROPOSTA	CAFÉ DA MANHÃ - Lençolzinho de Bijú com rapadura	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Rapadura	400 g	MODO DE PREPARO: descascar a mandioca, lavar bem, ralar e tirar o excesso de água. Passar a massa na peneira. Deixar a forma de pedra bem quente, vá peneirando a massa em cima da pedra até formar os lençóis. Feito isto, quando estiver quase cozido, acrescentar o queijo e a rapadura. Bom apetite!
Queijo	1/2 queijo	
Mandioca	1 Kg	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Maria Madalena Clementino Alves	
CONTATO	(38)999894399	
RECEITA PROPOSTA	CAFÉ DA MANHÃ - Fubá suado	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Fubá de munho d'água	1 kg	MODO DE PREPARO: molhar o fubá com água até ficar úmido. Colocar uma pitada de sal. Derreter a manteiga na panela e colocar o fubá úmido. Jogar a folha de Santa Rita, colocar a rapadura ralada e vá mexendo e pingando água até ver que está cozido. Acrescentar o queijo meia cura picado em cubinhos. Delicie este saboroso fubá suado.
Queijo meia cura	1	
Rapadura	1	
Folha de Santa Rita	A gosto	
Água	A gosto	
Manteiga	2 colheres	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Flávio Rodrigo da Cruz	
CONTATO	(38)997254888	
RECEITA PROPOSTA	Doce de Milho Seco	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Milho seco	4 Kg	MODO DE PREPARO: cozinhar o milho por aproximadamente 4 horas até a massa soltar da casca, depois "massarocá-la" no pilão ou liquidificador, peneirar e fazer um mingau e reservar. Ferver o leite até engrossar sem açúcar. Depois de grosso, o leite é misturado no mingau e vai acrescentando o açúcar até engrossar ou secar.
Leite	10 L	
Açúcar	2 Kg	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Flávio Rodrigo da Cruz	
CONTATO	(38)997254888	
RECEITA PROPOSTA	CAFÉ DA MANHÃ - Café de Garapa	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Cana-de-açúcar grossa	20	Ornamentação com cristais extraídos na região
Pó de café	2 colheres	MODO DE PREPARO: levar ao fogo até espumar. Após ferver, ir tirando o excesso de espuma. Depois, é só passar no coador de pano sobre o café. Pronto!

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Valdirene Aparecida Pires	
CONTATO	(38)999354864	
RECEITA PROPOSTA	BEBIDAS - Chá de capim-cidreira	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Água		Panela de barro, panela de ferro, plantas e flores.
Capim-cidreira		MODO DE PREPARO: colocar água e o açúcar para ferver. Quando estiver fervendo, desligar o fogo e acrescentar as folhas de capim-cidreira. Abafar o recipiente .
Açúcar		

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Maria Madalena Clementino Alves	
CONTATO	(38)999844399	
RECEITA PROPOSTA	BEBIDAS - Chá de folhas de azeitona (nome popular)	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Folha de Azeitona	A gosto	Chaleira de ferro, plantas, pilão e peneira.
Açúcar	A gosto	MODO DE PREPARO: colocar a água com açúcar para fever. Quando estiver fervendo, acrescentar as folhas de azeitona na água fervente. Retirar do fogo e abafar.
Água	A gosto	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Rosa Oliveira	
CONTATO	(38)999664655	
RECEITA PROPOSTA	BEBIDAS - Sucos de ervas	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Hortelã		Crochê, artesanato com jornal e fuxico.
Capim-cidreira		MODO DE PREPARO: lavar as ervas, colocar no liquidificador e bater com limão. Colocar açúcar a gosto.
Limão		
Açúcar		

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Thaís Pires de Oliveira	
CONTATO	(38)999377152	
RECEITA PROPOSTA	BEBIDAS - Chá de capim-cidreira	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Água	A gosto	MODO DE PREPARO: deixar a água ferver. Colocar o capim-cidreira. Tampar e esperar uns 10 minutos, coar e colocar açúcar a gosto.
Açúcar	A gosto	
Capim-cidreira	A gosto	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Inhaí	
RESPONSÁVEL	Rita de Cássia Batista de Souza	
CONTATO	(38)999342970	
RECEITA PROPOSTA	Entrada: Salpicão. Prato Principal: Carne cheia com toucinho e macarrão. Sobremesa: goiabada em calda com requeijão escuro, rapadura com gergelim.	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
CARNE CHEIA		Gamelas, panelas, ornamentação de plantas MODO DE PREPARO: encher a carne com toucinho, temperar com alho, cebola, pimentão e deixar de molho dentro de um saco plástico de um dia para o outro. Depois cozinhar devagar e colocar o molho inglês. Para o salpicão, cozinhar o peito de frango temperado, desfiar, ralar a cenoura e misturar com todos os outros ingredientes. Cozinhar o macarrão <i>al dente</i>. Fritar o alho picado com óleo, misturar o macarrão e colocar cebolinha.
Lombo recheado com toucinho	1 kg	
Óleo	3 colheres	
Alho	100 g	
Cebola	3	
Molho Inglês	1	
Pimentão	1	
SALPICÃO		
Cenoura	5	
Peito de frango	1	
Batata palha	200 g	
Milho verde	100 g	
Abacaxi	100 g	
Azeitona	200 g	
Apresuntado	100 g	
Maionese	200 g	
Uva-passa	500 g	
MACARRÃO		
Macarrão espaguete nº 8	500 g	
Alho dourado	100 g	
Cebolinha verde	A gosto	
Óleo	3 colheres	
Sal	A gosto	

3- Distrito de Mendanha

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Mendanha	
RESPONSÁVEL	Carmem Lúcia Ferreira de Almeida	
CONTATO	(38)998370311	
RECEITA PROPOSTA	Frango caipira com palma	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Palma	2 kg	MODO DE PREPARO: refogar a palma com alho, cebola e pimentão. Cozinhar o frango separado da palma. Depois do frango cozido, finalizar com a palma acrescentando cebolinha e salsinha. Obs: Não se esqueça de fermentar a palma antes do preparo.
Frango Caipira	2 kg	
Cebola	2 unidades	
Alho	1 cabeça	
Pimentão	1 Grande	
Salsinha	A gosto	
Cebolinha	A gosto	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Mendanha	
RESPONSÁVEL	Amanda de Lourdes Aparecida Silva	
CONTATO	(38)998589994	
RECEITA PROPOSTA	Arroz com pequi	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Arroz	1 copo	MODO DE PREPARO: na panela colocar o óleo e o arroz já lavado. Torrar até ficar soltinho. Adicionar o pequi e colocar água para cozinhar.
Pequi	A gosto	
Sal	A gosto	
Óleo	1 colher	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Mendanha	
RESPONSÁVEL	Amanda de Lourdes Aparecida Silva	
CONTATO	(38)998589994	
RECEITA PROPOSTA	Suco de mangaba	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Polpa de mangaba	500 ml	MODO DE PREPARO: bater em um liquidificador a polpa de mangaba com água gelada e açúcar. Servir com gelo.
Açúcar	1/2 xícara	
Água	2 litros	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Mendanha	
RESPONSÁVEL	Idiony Aparecida Nascimento Fernandes	
CONTATO	(38)99194390	
RECEITA PROPOSTA	Suco de abacate com limão	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Abacate	1 unidade	MODO DE PREPARO: bater em um liquidificador e servir com gelo.
Limão	2 unidades	
Açúcar	1/2 xícara	
Água	1,5 litros	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Mendanha	
RESPONSÁVEL	Maria Aparecida Campos Chavez	
CONTATO	(38)999491573	
RECEITA PROPOSTA	Doce de Manga ou mangada	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Manga		Plantas naturais, toalhas bordadas, filtro dos sonhos e artesanatos.
Açúcar		MODO DE PREPARO: descascar as mangas e picá-las. Bater no liquidificador e coar, colocar na panela com açúcar e mexer com colher de pau até dar ponto. 1 kg de polpa de manga e 1/2 kg de açúcar. Depois de pronto colocar em vidro esterilizado.

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de Mendanha	
RESPONSÁVEL	Juliane Laura Ferreira	
CONTATO	(38)999772955	
RECEITA PROPOSTA	Doce de mamão em anel	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Mamão verde	1 kg	MODO DE PREPARO: passar uma buchinha no mamão verde sem descascar, fatiar o mamão bem fino, colocar para murchar, depois com agulha e linha fazer os anéis e passar pela agulha formando um colar. Ferver em tacho de cobre para não perder o verde do mamão, em outra panela fazer a calda com o açúcar, 1 litro de água em ponto de fio não muito grosso. Tirar o mamão da linha, colocar na calda junto com os cravos e está prontinho.
Açúcar	1/2 kg	
Água	1 litro	
Cravo	6 unidades	

4- Distrito de São João da Chapada e Sopa

4.1 São João da Chapada

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de São João da Chapada	
RESPONSÁVEL	Gislene Correa de Miranda	
CONTATO	(38)998541011	
RECEITA PROPOSTA	Agrião selvagem com molho de fruta da época	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Agrião	1 molhe	MODO DE PREPARO: "panhar", lavar e picar depois esterilizar.
Rúcula	1 molhe	
Almeirão	1 molhe	
Alface	1 pé	
Espinafre	1 molhe	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de São João da Chapada	
RESPONSÁVEL	Valmira de L. Miranda	
CONTATO	(38)35342008	
RECEITA PROPOSTA	Galinha caipira com farofa mista com defumados e torresmo (fubá e farinha de mandioca)	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Galinha caipira	1 unidade	MODO DE PREPARO: galinha caipira - refogar com óleo quente, tempero coloral, cebola e pimentão. Deixar refogar bem. Acrescentar a pimenta-do-reino. Em seguida, colocar 2 xícaras de água para cozinhar. Provar o sal. Deixar com o caldo a gosto. Farofa: fritar separado a linguiça, o bacon, o torresmo. Em outra panela, refogar a cebola, o pimentão e acrescentar os ingredientes fritos. Colocar duas farinhas, o milho verde e as uva-passas. Montar o prato com a farofa.
Óleo	02 colheres	
Pimentão colorido	03 pequenos	
Cebola	01 grande	
Coloral	1/2 colher de sopa	
Tempero caseiro (alho, salsa, hortelã, folha de loro, mangericão, alecrim, sal)	1 colher sopa	
Farofa	200 g	
Linguiça	100 g	
Bacon	100 g	
Torresmo	1/2 kg	
Farinha de mandioca	1 kg	
Fubá	1/2 kg	
Milho verde	1 lata	
Uva-passas	50 g	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	São João da Chapada	
RESPONSÁVEL	Ana Maria Pinto	
CONTATO	(38)35342220	
RECEITA PROPOSTA	Doce de coroa de frade com doce de leite e queijo	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Frutas coroa de frade	2 unidades	MODO DE PREPARO: quemar os espinhos da fruta. Depois descascar, ralar e lavar em água corrente. Cozinhar a fruta por aproximadamente 3 horas com o açúcar. Deixar esfriar e misturar o doce de leite e colocar o cravo. Servir com o queijo ralado.
Doce de leite	1/2 kg	
Queijo ralado (curado)	1/2 queijo	
Açúcar	2 conchas	
Cravo	10 unidades	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Distrito de São João da Chapada	
RESPONSÁVEL	Sônia Aparecida Leite	
CONTATO	(38)999512899	
RECEITA PROPOSTA	Licor de Gabiroba ou Araçá	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Pinga	1 L	Tapete, crochê, boneca de pano, vaso de sempre-viva.
Fruta gabiroba ou araçá		MODO DE PREPARO: colocar a fruta para curtir na pinga durante 15 dias. Depois fazer a calda. Virar a pinga curtida com a fruta, e em seguida coar o licor. Está pronto para degustar.

4.2 Sopa

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Comunidade de Sopa	
RESPONSÁVEL	Geralda de Assis Oliveira Borges	
CONTATO	(38)997429201	
RECEITA PROPOSTA	Frango ao molho pardo de feijão, angu, couve e arroz branco	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Frango, feijão vermelho, fubá	01 kg	
Obs: O frango pode ser 1,5 kg		MODO DE PREPARO: frango temperado a gosto e cozido. Depois de pronto, colocar o feijão cozido e batido no liquidificador. Servir com arroz branco e couve. Fubá: mexer o angu e servir junto com a couve refogada!

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Comunidade de Sopa	
RESPONSÁVEL	Geralda de Assis Oliveira Borges	
CONTATO	(38)99742907	
RECEITA PROPOSTA	Doce de mamão verde de cortar e queijo	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Mamão verde, açúcar, cravo e canela	500 g	Utensílios de cozinha, panela de ferro, com flores do campo
		MODO DE PREPARO: 1 mamão lavado e higienizado, ralado, picado em pedaços grandes quadrados. Depois de cozido, faça uma calda com açúcar cristal, dependendo do tamanho do mamão, tempere com cravo e canela em casca. Servir com queijo branco. Obs: a calda deve ser feita com 1 kg de açúcar em 1L de água de mamão, 1 kg também.

5- Distrito de Senador Mourão

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Senador Mourão	
RESPONSÁVEL	Amália Carmelita Silva	
CONTATO	(38)999997914	
RECEITA PROPOSTA	Torresmos de porco	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Barriguinha de porco	1 Kg	
Tempero	A gosto	MODO DE PREPARO: temperar, deixar descansar, picar e fritar em óleo quente.
Limão	A gosto	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Senador Mourão	
RESPONSÁVEL	Amália Carmelita Silva	
CONTATO	(38)999997914	
RECEITA PROPOSTA	Feijoada completa	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Feijoada		Panelas de barro e pratos de louça brancos MODO DE PREPARO: cozinhar todos os ingredientes junto com o feijão. Refogar no alho para finalizar. Farofa: fritar o <i>bacon</i> na manteiga, acrescentar farinha aos poucos. Finalizar com cheiro-verde.
Feijão Preto	1 Kg	
Kit feijoada (pé de porco, orelha, <i>bacon</i> , linguiça, carne de porco, costelinha)	4 Kg	
Arroz	1 kg	
Molho:		
Cebola	1 média	
Cheiro-verde	1 molhe	
Pimenta	A gosto	
Temperos:		
Alho	200 g	
Sal	2 colheres	
Óleo	4 colheres	
Louro	4 folhas	
Farofa:		
<i>Bacon</i>	300 g	
Manteiga	100 g	
Farinha caseira	500 g	
Salada de couve/ laranja/ abacaxi	A gosto	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Senador Mourão	
RESPONSÁVEL	Amália Carmelita Silva	
CONTATO	(38)999997914	
RECEITA PROPOSTA	Caipirinha de limão	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Cachaça	1/2 litro	MODO DE PREPARO: fazer o suco de limão. Acrescentar cachaça, o açúcar e o gelo. Decorar com rodela de limão.
Limão	4 unidades	
Açúcar	4 colheres	
Gelo	A gosto	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Senador Mourão	
RESPONSÁVEL	Fernanda Guieiro Pereira	
CONTATO	(38)998313838	
RECEITA PROPOSTA	Doce de mamão ralado	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Mamão verde	1 unidade	MODO DE PREPARO: ralar o mamão com a casca. Colocar de molho e trocar a água 3 vezes ao dia, de 4 em 4 horas. Fazer a calda separada e deixá-la em ponto de fio. Escoar bem o mamão e acrescentar na calda com os temperos. Deixar cozinhar em média uns 50 minutos. Acrescentar no final cascas de limão.
Açúcar	4 xícaras	
Cravo	6 unidades	
Casca de limão	1 limão	
Água	1 litro	

FICHA INFORMATIVA		
NOME DO DISTRITO	Senador Mourão	
RESPONSÁVEL	Fernanda Guieiro Pereira	
CONTATO	(38)998313838	
RECEITA PROPOSTA	Doce de leite	
INGREDIENTES	QUANTIDADE	PRINCIPAIS ATRATIVOS DO DISTRITO: EXEMPLO (ARTESANATO, TAPEÇARIA, ORNAMENTAÇÃO, PLANTAS E FLORES, UTENSÍLIOS OU OBJETOS DE COZINHA).
Leite	3 litros	Tapeçaria, bordados, tecidos e artesanatos com jornal.
Açúcar	250 g	MODO DE PREPARO: misturar os dois ingredientes no tacho. Mexer sem parar até dar o ponto de colher (ficar bem cremoso).

ANEXO VII

Receitas Individuais Sugeridas na Primeira Etapa pelos Moradores dos Distritos para Participação de Forma Presencial no Festival Garimpando Sabores

Em função do prolongado período da pandemia, a execução do aprimoramento destes pratos, de forma individualizada, ficou para ser executada em um possível segundo contrato entre a Prefeitura de Diamantina e o Senac em Minas.

Mas deixamos registrado o levantamento inicial com a intensão dos moradores, sem, contudo, afirmar que irão executar, ou não, estes pratos.

Sugestão de Prato Individual no Festival Garimpando Sabores

1- Distrito de Extração Curralinho

- Murilo de Oliveira (Toco): quiabo da lapa com carne moída.
- Gleise Souza: feijoada.
- Grazielle Souza: tutu à mineira com torresmo.
- Márcio de Oliveira: feijão ferrado – feijão tropeiro (carne de lata, com ovo em cima).
- Isabela Santos: pão da terra (mandioca) com tilápia.
- Deisimara Santos e Tanea Silva: farofa de feijão e ovo.
- Mãe da Isabela: doces da Josiane – compotas de frutas e outros.

2- Distrito de Inhaí

Em função do grupo focal realizado na primeira etapa deste projeto, que despertou o interesse pela identidade alimentar do distrito, os moradores ficaram de pensar quais pratos levariam para o festival.

3- Mendanha

Em função do grupo focal realizado na primeira etapa deste projeto, que despertou o interesse pela identidade alimentar do distrito, os moradores ficaram de pensar quais pratos levariam para o festival.

4- Distrito de São João da Chapada e Sopa

- Istefani Santos (18 anos): bolo de cenoura, docinho de amendoim e de coco – São João da Chapada.
- Ordália Pereira (45 anos): samambaia com torresmo e angu, palma e torta de frango – São João da Chapada.
- Benedito Gomes Vieira (65 anos): feijoada, salada de couve e cachaça – Sopa.
- Sônia Aparecida Leite (43 anos): ora-pro-nóbis com frango, feijão e angu – São João da Chapada.
- Rita de Jesus Brasinha (74 anos): paçoca de carne de sol com farinha de mandioca – São João da Chapada.
- Valmira de Lourdes Miranda: feijão tropeiro – São João da Chapada.

- Ana Maria Miranda: licor de jabuticaba.
- Ana Flávia (24 anos): torta de frango – São João da Chapada.
- Estefani (25 anos) e Rosilene Aparecida (40 anos): bolo de pote, tortas e salgados – São João da Chapada.
- Vera Lúcia Vieira (70 anos): Peixe com coco – Sopa.
- Jordana de Fátima (35 anos): farofa de cenoura e caldo de cana – São João da Chapada.
- Glauciene Paula (Gléia) (37 anos): frango ao molho pardo de feijão – Sopa.
- Maria da Consolação Leite (47 anos): doces, conservas e geleias (geleia de jabuticaba, geleia de *physalis*, doce de mamão, doce de batata quaresma, doce de laranja da terra, doce de limão).

5- Distrito de Senador Mourão

Não foi definido na primeira etapa deste projeto por ter apenas uma participante.