PRINCIPAIS RECEITAS

10º Festival de Culinária e Cultura - 2014

Igarapé

bem temperado

10 Anos de História

Fotos e Textos
Carlos Oliveira Stan

MESTRAS DA CULINÁRIA E CONVIDADOS

Igarapé
bem temperado
10
anos de história
2005 - 2014

IGARAPÉ BEM TEMPERADO, DEZ ANOS DE HISTÓRIA

A história do Igarapé Bem Temperado, Festival de Culinária e Cultura, teve seu início muito antes de sua primeira edição realizada em 2005. A ideia original para a criação do IBT surgiu a partir do projeto Retratos e Histórias, pesquisa sobre a memória oral e iconográfica de Igarapé, feita em 2002. Em 2004, o estudo das entrevistas feitas com trinta moradores do município inspirou a criação do Igarapé Bem Temperado. Sua primeira edição foi no ano de 2005, no prédio histórico da Escola Estadual Professora Maria de Magalhães Pinto, aproximadamente quatrocentas pessoas compareceram ao evento. Uma trajetória de sucesso estava sendo iniciada. Já em sua terceira edição o IBT passou a acontecer na Praça Miguel Henriques, atraindo anualmente milhares de pessoas, o Festival foi se consolidando. Atualmente, em quatro dias de festa, no mês de julho, passam pelo evento cerca de vinte mil pessoas.

Diferente de outros festivais gastronômicos onde os chefes de cozinha são personagens principais, no IBT as estrelas principais são adoráveis senhoras, em sua maioria com mais de 60 anos. Elas promovem um verdadeiro show de sabores e aromas, levam para Praça Pública uma exemplar mostra da riqueza da culinária mineira.

Com o acontecimento do Festival as cozinheiras mais experientes passaram a ser reconhecidas como Mestras da Culinária e tiveram suas rotinas de vida transformadas para melhor. "Eu nunca imaginei que um dia fosse aparecer em jornais e televisão. Depois da história do "Igarapé Temperado" meus pés-de-moleque ficaram famosos e quase todos os dias eu tenho encomenda. É uma renda extra que eu tenho," conta Altivina, pensionista de 74 anos, que se orgulha de ter construído a cozinha de seus sonhos com o lucro de seus doces de amendoim.

Desde o início este projeto se esforça para lançar luzes sobre a culinária de origem caipira, raiz da gastronomia mineira. Perseguimos a valorização da comida que era comum no dia a dia do homem do campo. Isso porque os traços mais marcantes desta cultura de sustentabilidade nunca desapareceram. Mesmo na geografia urbana os hábitos e costumes alimentares antigos continuam se reinventando. "A cidade cresceu e tudo foi virando prédio. Este quintal

aqui é do tempo de meus avós. Quintais grandes assim hoje em dia são poucos," comenta Elzira, aposentada de 76 anos, Mestra homenageada da décima edição do IBT.

A simplicidade dos pratos é outro fator que chama a atenção no IBT. Os principais pratos encontrados nos restaurantes de comida mineira não são a nossa prioridade. A ideia é valorizar os pratos mais simples que não fazem parte do elenco que foi instituído para a mitificação da cozinha mineira. "A gente não tinha muitos recursos como hoje. Arroz era coisa rara. Comia muito feijão, angu e couve. Quando tinha um pedaço de torresmo ou pele de porco, a gente colocava para dar um gostinho," conta Dolores, aposentada de 67 anos, se referindo ao prato que escolheu para a edição/2014. Ela ainda completa, "participar do Festival foi uma das maiores alegrias da minha vida! Essa festa só me traz felicidade".

O retorno de algumas espécies de plantas comestíveis aos quintais é outro dos tantos benefícios que o IBT vem proporcionado. Os cuidados com as hortinhas ganharam mais atenção. Não são poucos os exemplos de pessoas que acabaram plantando alguma plantinha no quintal em razão do entusiasmo com o exemplo das Mestras. O cansanção, folha predileta das mestras, ressurgiu em muitos quintais da cidade. A beldroega, hortaliça suculenta que veio com os colonizadores está saindo do esquecimento. Para incentivar sua volta à cozinha mineira lançamos o desafio ao jovem chefe Leandro Pimenta e ele colocou a beldroega em sua receita que abre este anuário de receitas.

Ficamos aqui com vontade de contar mais, relembrar momentos inesquecíveis, falar algo que possa devolver um pouco do carinho recebido nestes dez anos de aventuras pelas cozinhas das Mestras. Fica também um aperto no coração por não saber como transmitir a gratidão aos amigos que sempre nos dão força para continuar e, sobretudo aos que lá no início nos deram as mãos e incondicionalmente acreditaram neste projeto que hoje é uma referência em Minas Gerais.

Na sequência, antes de apreciar as principais receitas desta edição, compartilhe conosco a leitura do texto que recebemos de presente da professora Mônica Abdalla, autora do livro "Receita de Mineiridade, A Cozinha e a Construção da Imagem do Mineiro", mais uma importante estudiosa e defensora da cultura da comida mineira que reconhece o valor do Igarapé Bem Temperado.

Nossa história continua!

Carlos Oliveira Stan – Produtor cultural e fotógrafo – Acadêmico do Curso de Ciências Sociais da Universidade Metodista de São Paulo.

Mestra Maria do Freguesia e Bisneta Izadora

A cozinha é elemento importante na definição da identidade de um povo.

Por Mônica Chaves Abdalla

Em Minas a comida e a cozinha são pilares centrais da nossa imagem e da nossa identidade. Somos reconhecidos como povo hospitaleiro, que acolhe com mesas fartas. Na ocasião mais trivial ou na festa, nossas receitas são pretextos para compartilhar uma mesa de sabores e saberes.

Saber e sabor têm origens parecidas, o latim sapere significa ter conhecimento e também ter gosto. Sábio é o povo que cultiva suas memórias, suas histórias, seus tesouros transmitidos de geração em geração. Entre nossos maiores tesouros estão os conhecimentos com que nossas avós e mães nos brindaram, impregnando nossas almas com aromas e recordações de gostos que se prendem no céu da boca e no coração, nos acompanhando desde a infância.

Nosso grande escritor Guimarães Rosa dizia: Minas são muitas. Mas a mágica da cozinha é mostrar a multiplicidade de nossas riquezas sem perder de vista a unidade de uma comida tradicional e típica, que nós mineiros e mineiras insistimos em cultivar.

Quantos poetas, memorialistas, cronistas recitaram nossa culinária em prosa e verso? Quantos exilados registraram saudade e emoção diante dos pratos da terra natal?

Igarapé Bem Temperado é toda essa emoção que brota quando nos deparamos com o carinhoso e sábio gesto das Mestras que inventam e reinventam nossa tradição. É arte que se exibe no mosaico de cores e combinações que enchem nossos olhos, nosso paladar e nosso

coração. É história que conta e rememora as gentes e os costumes. É preservação de nosso patrimônio imemorial. É festa, é prazer, mas também solidariedade, sustentabilidade – palavra tão plena de força, de laços com a terra e de compromisso com a vida!

Igarapé Bem Temperado também é uma cena, plena de personagens, cada um com sua importância, possibilitando tudo isso para nós que chegamos para aprender e usufruir do banquete. Personagens como as Mestras e Mestres da culinária, os chefs e tantos trabalhadores que se empenham o ano todo para que a festa aconteça. É muito trabalho nos bastidores! São os cuidados nos quintais, os preparativos que envolvem apoio de muitas pessoas, que nem sempre estão no palco central, mas seu trabalho coletivo é fundamental! São os esforços de seus idealizadores e curadores Carlos Stan e Cássia Coelho e de tanta gente que apostou com eles no projeto que hoje comemora seu décimo aniversário.

Os guisadinhos também são personagens importantes, como o são os doces, as quitandas, os petiscos, os modos de fazer tradicionais, os ingredientes cultivados e preparados nas fazendas, nos quintais, nas cozinhas e por fim na praça.

Partilhemos, então, essa grande mesa de saberes e sabores a que o Igarapé Bem Temperado nos convida!

Mônica Abdala - Doutora em Sociologia pela Universidade de São Paulo – Docente do Departamento de Ciências Sociais da Universidade Federal de Uberlândia/MG – Pesquisadora da Sociologia da Alimentação com publicações no Brasil e Exterior.

Uma das fotos da pesquisa Retratos e Histórias, projeto realizado em 2002 que deu orgem ao Igarapé Bem Temperado

Expediente

José Carlos Gomes Dutra
Prefeito de Igarapé

Carlos Alberto da Silva
Vice prefeito de Igarapé

Dalmira Costa
Superintendente Municipal de Cultura

Sandra Nunes
Conselho de Política Cultural

Carlos Oliveira Stan
Idealização / Curadoria / Produção

Cássia Resende Coelho
Produção Executiva

Letícia Aguiar
Formatação de Projeto

Chef Eduardo Avelar
Chef Leandro Pimenta
Acompanhamento técnico

Mônica Chaves Abdalla
Texto de Abertura

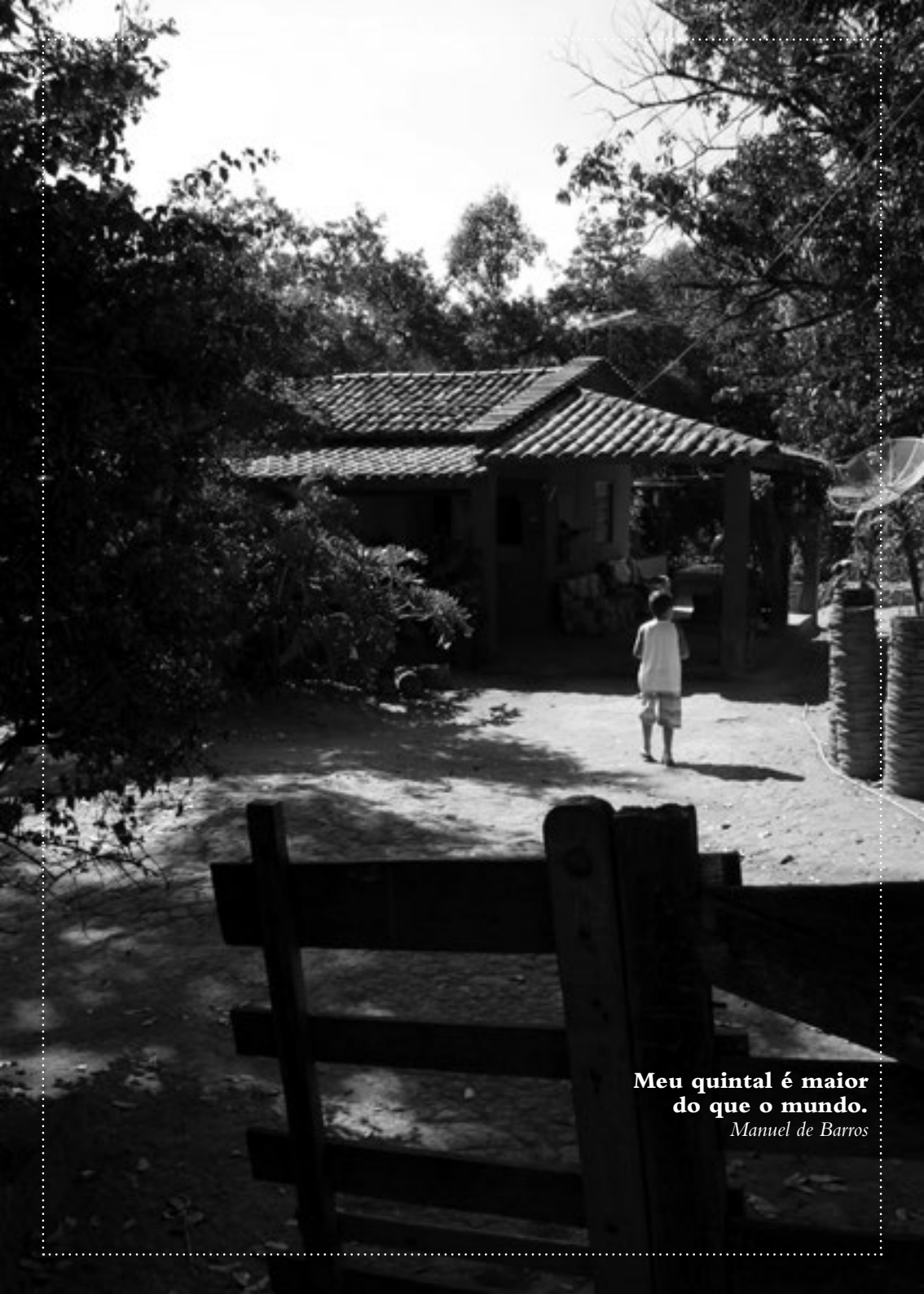
Carlos Oliveira Stan
Fotografia e Redação

Zenner Henriques
Vídeos

Angela Arantes
Produção Musical

www.siete.com.br
Leandro Barberá - Hugo Mateus
Projeto Gráfico

Contato produção/curadoria
+ 55 31 9776 0981 - stan.foto@yahoo.com.br
www.igarapebemtemperado.com.br
Tiragem 5.000 exemplares – Distribuição gratuita.
Igarapé - Minas Gerais - julho de 2014



Meu quintal é maior do que o mundo.
Manuel de Barros

Elzira Ribeiro de Jesus
ESTRELA DA NOSSA COZINHA

Elzira nasceu em Igarapé, no dia 25 de outubro de 1938. É filha de Antônio Marçal e Cidalina Ribeiro, raízes das famílias mais antigas do município. Sua história de vida está paralela à boa parte da história local. Como toda menina de sua época, aprendeu muito cedo as coisas da cozinha. "Eu ainda era uma criança pequena e minha mãe me colocava em um banquinho para cuidar do preparo da comida no fogão a lenha. As panelas eram de ferro. Todo dia tinha panela grande de angu, feijão e guisadinho feito com alguma folha do quintal ou abóbora colhida no meio do milharal. Toda casa tinha um pé de cansanção e outro de ora-pro-nobis, estes dois nunca faltavam. O pé de cansanção que tenho no terreiro deve de ter uns 100 anos. Hoje em dia os quintais estão acabando. Tá virando tudo prédio. Nossa cozinha tem que ter quintal", comenta Mestra Elzira. Realmente, um quintal é muito importante para a nossa culinária. Os quintais urbanos são agrossistemas de grande potencial sociocultural e econômico que promovem entre outros benefícios, o bem estar de seus proprietários. Como de costume, a cada edição do Festival, a mestra de maior idade, em ordem decrescente, estrela em nossas peças de divulgação e apresenta para o público, na abertura do Festival, uma de suas receitas. Este ano temos o privilégio de ver Mestra Elzira representando o Igarapé Bem Temperado. Parabéns pelo seu exemplo de vida e dedicação à preservação da tradição dos quintais e da Culinária Mineira. Que Deus lhe proteja sempre.

Guisadinho de cansanção com carne de boi

Ingredientes:

- 1 molho de cansanção
- 1 cebola ralada
- 2 colheres de banha de porco
- 1 kg de carne de boi
- Pimenta malagueta a gosto
- Alho e Sal a gosto

Modo de preparo:

Pique o cansanção bem fininho, coloque na água e esfregue com as mãos para eliminar um pouco de sua lixa natural. Escorra a água e refogue na gordura bem quente com alho, cebola e pimenta a gosto. Ao refogá-lo vá esfregando-o com a colher contra o fundo da panela de ferro, isso eliminará seu efeito característico de urtiga. Acrescente a carne pré-cozida, coloque água e deixe cozinhar por aproximadamente uns 10 minutos. Corrija os temperos e sirva com angu e feijão. Dica da Elzira: Colha o cansanção pela manhã quando ele ainda não está muito "brabo".

31 9924 0843

LEANDRO PIMENTA
CHEF CONVIDADO

Acho importantíssimo o papel dos festivais para o crescimento e valorização da Gastronomia Mineira. Diferente de outros festivais o Igarapé Bem Temperado tem como característica fundamental o resgate não só de receitas, mas também de hábitos que tornam nossa gente e nossa gastronomia tão especiais. Imagine o que seria de Minas se desaparecessem os fogões a lenha, alambiques, nossas hortas e quintais? Com certeza perderíamos todo o lirismo e a poesia de sermos simples. A presença das Mestras do IBT é uma prova viva de que temos aqui uma das maiores riquezas gastronômicas do mundo. Nas mãos destas senhoras mora o nosso maior tesouro!

Filé de tilápia grelhada - purê de milho verde - saladinha de Beldroega com vinagrete de limão capeta - tempurá de cansanção

Ingredientes:
Para a tilápia
- 2 unidades de filé de Tilápia (com pele)
- 1 unidade de limão
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher (das de sobremesa) de azeite
- 1 colher (das de sobremesa) de manteiga

Preparo:
Tempere a Tilápia com limão, sal e pimenta. Em uma frigideira com fogo médio coloque o azeite e a manteiga, quando estiver quente coloque o peixe, primeiro deixe dourar o lado da pele até ficar crocante, vire e doure o outro lado. Reserve.
Para salada de beldroega com vinagrete de limão capeta.
- 100 gramas de Beldroegas frescas
- 50 ml de azeite
- 30 ml de suco de Limão Capeta
- 1 colher (das de sopa) de mel
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:
Lavar a beldroega, deixar escorrer o excesso de água, colocar numa vasilha e reservar. Para o vinagrete, junte todos os outros ingredientes numa tigela e misture até que fique homogêneo. Se tiver um batedor de arame melhor. Tempere a salada com esta preparação.

Para o Purê de milho verde.
- 4 espigas de milho
- 700 ml de leite
- Sal e pimenta a gosto
- Noz moscada
- 1 colher (das de sopa) de manteiga

Preparo: Separe os grãos de milho com uma faca e bata no liquidificador junto com o leite. Passe por uma peneira e coloque em fogo baixo numa panela junto com o sal, pimenta e a noz moscada, deixe cozinhar até engrossar e dar o ponto de purê. No final já com o fogo desligado entre com a manteiga para dar brilho e maciez à preparação.

Para o Tempurá:
- Folhas de cansanção
- 100 gramas de farinha de trigo
- 50 ml de água gelada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 litro de óleo para fritura

Preparo:
Numa tigela coloque a farinha, água, sal e pimenta. Misture tudo até que forme uma massa lisa e aderente.
Coloque o óleo para esquentar, passe as folhas pela massa e frite até ficarem douradas e crocantes.

GERALDA HENRIQUES & MESTRA MARIA DO BEIJO

É uma grata satisfação ver que na casa de Maria Henriques Maia a tradição está sendo passada. Geralda e seu companheiro Geraldo além da produção de uma excelente rapadura batida, fazem inúmeros doces de frutas dos quintais. Rosinha atende banquetes de casamento com comidas da tradição caipira. Osvane cuida dos biscoitos de forno que atende o programa das escolas municipais de complementação alimentar. Seu filho Miguel faz todos os dias uma pequena quantidade de requeijão de prato de qualidade espetacular. Dona Maria, agradecemos pela sua generosidade e exemplo de vida. Fica aqui o registro do doce de raiz de mamão, raridade da gastronomia mineira que ainda é feita pela família. **Encomendas: 31 3534 4617 - 9138 6659**

Doce de raiz de mamão

Ingredientes:

- 5 litros de leite
- 2 pratos cheios da massa do caule(tronco) de mamão ralado
- 2 kg de açúcar

Modo de preparo:

Descasque o caule do mamoeiro, aproveitando apenas a parte branca e macia. Rale como se fosse o fruto e lave em um escorredor ou em um saco de pano até tirar completamente o leite (seiva). Esprema bastante. Coloque no tacho e adoce com um quilo de açúcar e mexa até secar. Em outra panela, coloque o leite e o restante do açúcar mexendo até engrossar. Em seguida, coloque a massa do caule do mamão e misture até atingir consistência de pasta. É uma sobremesa muito especial, acompanhado com queijo ou requeijão é irresistível.

MESTRA ALTIVINA FONSECA MACHADO

Em 2002, entrevistando Dona Joana Rodrigues para o projeto Retratos e Histórias, escutei sobre o costume antigo de se comer piaba com angu. Recentemente, em uma de nossas reuniões com as mestras, eis que as piabas com angu surgiram novamente. "Lembro como se fosse hoje. Ao cair da tarde, meu pai voltando do ribeirão com um cambão cheio de piabas. Eu ajudava minha mãe a limpar aquelas piabinhas, salgava e pendurava no varal do fogão para secar. Elas dormiam ali defumando. No dia seguinte era uma alegria comer aqueles peixinhos fritos com angu e taioba. Este prato faz parte da história da minha vida", conta Altivina que traz para os 10 anos do IBT mais uma deliciosa relíquia da culinária caipira.

31 3534 5695

Piaba com Angu

Ingredientes:

- 8 Piabas limpas
- 1 colher (sopa) de caldo de limão capeta
- 6 colheres (sopa) de fubá
- 1 ovo
- 2 copos (tipo americano) de óleo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Limpe as piabas, tempere com limão, sal e pimentas a gosto. Passe no ovo batido e depois no fubá e frite em óleo bem quente até ficarem bem torradinhas. Sirva com angu e taioba refogada.

MESTRA DOLORES HENRIQUES

Esta receita é o próprio título de um dos livros mais conhecidos sobre a história da comida mineira – Feijão, Angu e Couve de Eduardo Frieiro, obra de 1960. A pele de porco, digamos que ele deixou escapar. Este prato é a mais pura prova da capacidade que nossa cozinha tem de ser grandiosa extraindo do trivial uma combinação tão saborosa. O encontro com a simplicidade que possa encantar, talvez seja o maior desafio do IBT. Só nos resta aplaudir de pé mais este presente que o Festival recebe em seus 10 anos de história. Degustem este autêntico exemplar das raízes da centenária cozinha de Minas.

31 3522 1148

Feijão, angu e couve com pele de porco

Ingredientes:

- 400 gramas de pele de porco
- 2 xícaras de feijão cozido
- 1 copo (tipo americano) de fubá
- 1 litro de água
- 1 molho de couve
- 1 pitada de urucum socado
- 3 colheres (das de sopa) de gordura
- Alho, sal, cebola, pimenta e cheiro verde a gosto

Preparo:

Doure o alho e a cebola picadinha na gordura, acrescente o feijão cozido e refogue bem. Coloque água morna. Acrescente as peles e deixe cozinhar bem. Para colorir coloque uma pitada de urucum socado. Refogue a couve, faça um angu de fubá de moinho e tenha um bom apetite.

MESTRA MARIA DO SINDICATO

O Igarapé Bem Temperado acabou se transformando em um movimento de resistência em favor da cultura da culinária de origem caipira. Maria Nunes da Silva foi uma das primeiras que conversamos sobre a ideia do Festival. Ela não pensou duas vezes, entrou com muito entusiasmo na história. Hoje, 10 anos passados, ela continua participando com a mesma alegria. Cada ano vem nos mostrar alguma receita que conta um pouco a história de vida dos nossos pioneiros. "O feijão sempre esteve em nossa alimentação diária. Com uma folha refogada ou em forma de guisadinho, com pele de porco ou torresmo ou com legumes, ao lado do angu de fubá, o feijão sempre reinou em nossa cozinha", afirma a Mestra que escolheu para os 10 anos do Festival fazer feijão com ora-pro-nobis e carne de panela. Receita consistente e muito gostosa.

31 3534 5262

Molho de feijão com ora-pro-nóbis e carne de panela

Ingredientes:

- 3 conchas de feijão cozido com o caldo
- 2 molhos de ora-pro-nobis
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1 colher (de chá) de vinagre
- 4 colheres (de sopa) de óleo
- Salsinha
- Cebolinha
- Gordura de porco
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Lave e seque as folhas de ora-pro-nobis. Em seguida rasgue-as ou corte em tamanho maior.

Amasse os dentes de alho e corte a cebola como desejar. Use 3 colheres de gordura de porco para refogar o alho, a cebola e o oro-pro-nobis, mexendo lentamente para não babar, reserve.

Coloque na panela 3 colheres de gordura de porco e frite o alho e refogue o feijão. Confira o tempero e misture o ora-pro-nobis. Coloque o vinagre e se desejar salpique cebolinha e pimenta a gosto.

Sirva com carne de panela e arroz.

Preguiça

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 copo de polvilho
- ½ xicara de água
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bata os ovos com um pouco de água e adicione o polvilho aos poucos misturando até obter uma massa cremosa. Frite em óleo quente.

MESTRA ILDA CONÇALVES

Nossa memória culinária é um mosaico de pequenas histórias de nossas vidas. Dona Ilda é um bom exemplo deste pensamento. Para ela cada lembrança de beira de fogão tem uma narrativa de alguma parte marcante de sua vida. Ela sempre tempera suas receitas com um toque de humor e alegria. Para os dez anos do Festival ela preparou uma homenagem às merendinhas de antigamente. Montou uma porção com três gostosuras que é a mais pura simplicidade culinária. Imaginamos que são poucas as pessoas que conhecem a quitanda de nome preguiça. Antigamente era muito comum tomar um café com as crocantes preguiças de polvilho. Parece que para cada receita antiga a indústria inventou algo similar. Os famosos salgadinhos atuais lembram um pouco as preguiças, claro que o sabor das preguiças é bem melhor do que os sabores artificiais dos tais salgadinhos. Sem dizer que comer uma quitanda caseira é bem mais saudável. E o pastel de pobre? Já ouviram falar? Dona Ilda faz. Como são gostosos, funcionam bem como tira-gosto para quem gosta de uma cervejinha. A terceira merendinha dela é o lendário bolinho de fubá com cheiro verde, da dona Alcina. Foram muito utilizados como acompanhamento das refeições principais como substituto da carne. Fubá, ovos e cheiro verde dos quintais no bolinho. Na preguiça o polvilho da mandioca, no bolinho o exemplo da sabedoria popular que sempre soube inventar com o pouco o muito. Experimentem essas raridades, raízes da cozinha mineira. **31 3534 5692**

MESTRA LILIA DA QUITA

Autores da história da alimentação de Minas apontam que o uso de certos ingredientes em nossa cozinha teria surgido a partir da escassez de alimentos durante a corrida do ouro na Capitania das Minas Gerais – século XVIII. Uma vez que as bananas vieram da Ásia, não podemos ter certeza de que o uso culinário do umbigo de banana tenha surgido em nossas cozinhas. Fato é que bem preparado é muito saboroso. Mestra Lilia sabe aproveitar ao máximo as coisas do quintal. "Nas folhas de bananeira asso os biscoitos, com a fibra dela amarramos as ramas de chuchu que plantamos para vender no mercado, a banana nem se fala, é fruta espetacular, assada no braseiro do fogão então, hum... fica suculenta! Essa coisa de comer umbigo de banana é coisa dos antigos", conta Lilia. Quando ela e as filhas vão para o fogão e forno a lenha, fazem um verdadeiro festival de culinária. Sob agendamento atende turistas para experiências gastronômicas.
31 3522 0409 - 9744 1740

Pastel de guisadinho de umbigo de banana com frango

Ingredientes:

- 2 umbigos de banana
- 200 gramas de peito de frango
- Cheiro verde
- 1 Cebola
- 1 limão capeta
- 5 dentes de alho
- ½ kg de massa de pastel
- 200 gramas de queijo meia cura
- Sal e pimenta a gosto
- Gordura de porco (para refogar o umbigo)
- Óleo (para fritar os pastéis)

Modo de preparo:

Elimine as capas roxas do umbigo para utilizar somente o miolo branco. Pique o umbigo em fatias bem finas. Para que ele não escureça, pique-o submerso em água com o caldo do limão. Fervente o umbigo pelo menos 2 vezes para eliminar um pouco de seu amargo. Escorra a água e refogue na gordura de porco, alho e sal. Depois de cozido coloque o frango desfiado cozido, cheiro verde, pimenta e cebola e misture bem por uns 3 minutos. Abra a massa e corte no formato de sua preferência. Coloque o guisadinho de umbigo com frango e um pouco de queijo meia cura e feche os pastéis. Frite e tenha um bom apetite. Rendimento: 25 unidades

João, Luzia, Lucília e Efigênia

MESTRA LUCÍLIA SANTOS DE OLIVEIRA

O trio de irmãs formado por Lucília, Luzia e Efigênia, com a participação do João Braga tem levado o ideal do IBT muito a sério. A turma é tão comprometida que a cada ano estão aprofundando mais. Para a alegria do Festival, a família unida está formando uma bela horta. Melhor ainda, estão empenhados em resgatar hortaliças antigas. Uma plantação de mavarisco foi cultivada especialmente para os 10 anos do IBT. "Aprendemos a comer mavarisco com a nossa avó Maria Filomena. Com ela aprendemos a comer picadinho de língua com molho de tomate e mavarisco com angu. Esta é uma receita que mexe com nossas lembranças, faz sentir um aconchego bom dentro da gente", conta Lucília, líder do grupo. Para futuro próximo o grupo pretende receber visitantes para conhecer a horta e degustar seus guisadinhos.

31 3534 4998

Mavarisco com picadinho de língua ao molho de tomate

Ingredientes:

- 1 língua de boi média (já limpa)
- 2 tomates maduros
- 2 cebolas médias
- 1 pimentão pequeno
- 2 dentes de alho
- 1 molho de mavarisco
- 200 gramas de fubá
- 500 ml de água
- Cheiro verde
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Corte a língua em cubos, refogue com cebola, alho, sal e meio pimentão. Cozinhar até ficar macio.

Picar os tomates, a cebola e o pimentão em cubos.

Refogar e acrescentar a língua com o caldo. Deixe encorpar.

Faça o angu: No fogo, acrescente o fubá na água morna e mexa para não empelotar.

Lave e pique o mavarisco. Refogue com alho e sal. Acrescente um pouquinho de água e cozinhe por aproximadamente cinco minutos. Confira os temperos e está pronto este guisadinho simples e gostoso.

Encontro de dois tempos - Mestra Maria do Freguesia e Chef Eduardo Avelar - 2012

Cozido caipira com refogado de mogango

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de banha de porco
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de açafrão da terra
- 1 colher de sopa de açúcar
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Caldo de um limão capeta
- 1 cebola de cabeça cortada em rodelas
- 1 kg de músculo ou acém cortado em cubos
- 4 batatas médias picadas em cubos
- 3 cenouras em fatias
- 1\2 kg de mandioca cozida – pedaços pequenos
- 200g de feijão branco
- 1 copo (tipo americano) de fubá de moinho d'água
- 1 unidade de abóbora – mogango

Modo de preparo:

Aqueça em uma panela a banha e refogue a cebola e o alho. Junte os cubos de carne já temperados com sal, pimenta do reino e caldo de limão capeta e deixe-os dourar. Acrescente água até obter um caldo grosso (pingando água até que fique bem cozido) desligue o fogo e prepare os outros ingredientes.

Doure as batatas no açafrão da terra cubra com água e coloque uma pitada de sal. Cozinhe-as deixando-as firmes. Coloque para escorrer e reserve.

Cozinhe as cenouras colocando uma colher de açúcar na água. Escorra e reserve.

Cozinhe também a mandioca e o feijão branco e reserve.

Volte a panela da carne cozida para o fogo e acrescente água até o meio da panela. Dissolva o fubá de moinho d'água e acrescente aos poucos à panela de carne mexendo vagarosamente para não empelotar, até ficar um caldo com consistência de mingau. Acrescente os outros ingredientes já cozidos e deixe ferver até encorpar a carne.

Sirva colocando o cozido em cima de um pedaço de angu duro com queijo, arroz branco e mogango refogado. Pode ser acompanhado de bolinho de arroz e suco de cará com limão.

ADRIANA MUNDIM

Como já falamos em outras edições, seu tempero tem o colorido especial do açafrão que revela que suas origens são de outras terras. A base de sua cozinha veio de Pato de Minas. Para os 10 anos do IBT ela preparou um cozido muito bem estruturado, reminiscências da esmerada cozinha lusitana que em algumas partes do estado ultrapassou os tempos hibridando com a cozinha caipira. "Acho que minha afinidade com o fogão estava escondida dentro de mim. Quanto mais eu vou me envolvendo com o universo da cozinha mais certeza eu tenho que gostar de cozinhar é um privilégio muito especial", diz Adriana.

31 7148 3783

Cida e Andreía

AUGUSTA APARECIDA MARCIMINIANA

A Cida como é conhecida, é filha de Geralda de Oliveira e José Cardoso. "Meu gosto pela cozinha vem da minha mãe que hoje está com 89 anos. Até hoje ela ainda faz seus guisadinhos deliciosos", comenta Cida. Ela vem mais uma vez com seu guisadinho de cansanção, agora com costelinha. Passa um Festival e vem outro, ela troca a carne, mas não abre mão do cansanção com angu feito de fubá de milho novo daqueles tocados à água de ribeirão. Sorte é que mesmo com toda a pressão da globalização ainda temos quem preserve velhas técnicas de preparo de ingredientes especiais para nossa cozinha.

31 9834 8271 - 3128 6750

Guisadinho de cansanção com costelinha

Ingredientes:

1 molho de cansanção
2 kg de costelinha
Óleo o quanto baste
Sal, alho e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Refogue a costelinha com os temperos e frite bem.
Pique o cansanção bem fininho, refogue no óleo com alho e sal, mexa e amasse sempre para ficar macio e tirar a "pinicação" que a folha dele tem.
Sirva com angu bem molinho, daqueles feitos com fubá de moinho d'água.

CACHAÇA
chiquita

MESTRA GERALDA CAVALCANTE

Os charutos vieram com os imigrantes do Oriente Médio. No Norte de Minas, berço materno da Dona Gê muitas famílias aprenderam a apreciar essa receita que tem como características principais o sabor picante e aroma marcante das especiarias do Oriente. Misturando a tradição da carne serenada de sua Região, utilizando a couve no lugar da folha de repolho, Mestra Geralda elaborou um charuto de couve especial para servir com uma tradicional vaca atolada. Um apetitoso encontro de sabores para os 10 anos do IBT.

31 3522 1431 - 9272 2018

Vaca atolada com charuto de couve

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca
- 2 kg de costela de boi desossada
- 2 cebolas médias picadas
- 2 colheres (das de sopa) de óleo
- Alho amassado a gosto
- Salsa, cebolinha ou coentro a gosto
- 1 maço de couve
- 2 xícaras (das de chá) de arroz
- 500 gramas de carne de sol - dessalgada e desfiada
- Pimenta Síria e do Reino a gosto (ou malagueta)

Modo de preparo (Vaca atolada)

Descasque e pique a mandioca em cubos, reserve. Em uma panela de pressão, doure a cebola no óleo, acrescente o alho. Coloque os pedaços da costela. Vá mexendo e adicionando água aos poucos até dourar a carne. Coloque água e ponha na pressão até cozinhar. Retire do fogo e reserve. Coloque numa panela parte do caldo da costela e adicione a mandioca, cozinhe até que o caldo esteja grosso, junte a costela. Corrija o sal e os temperos. Finalize acrescentando cheiro verde.

Modo de preparo (charuto de couve)

Lave as folhas de couve, corte ao meio e coloque-as em água fervente para murchá-las. Misture o arroz com a carne de sol desfiada e coloque as pimentas e sal a gosto. Faça os charutos de couve recheando com a mistura e feche com palitos. Em uma panela, despeje o restante do caldo da costela e organize as trouxinhas no fundo. Deixe ferver por aproximadamente 40 minutos até que o arroz cozinhe.

Simone e Nadir Campos

MESTRA NADIR CAMPOS

Nadir é mais uma senhora aposentada que resolveu entrar para o seleto time de mestras do IBT. Dona de um enorme repertório de receitas ela é Mestra gabaritada em matéria de fogão caipira. "Já tinha passado pela cabeça de participar do Festival. Nunca tomava coragem. Ano passado, ajudando minha filha Simone que participou com o restaurante dela, eu animei. Para mim está sendo uma grande alegria saber que as comidas que sei fazer são importantes para as passoas," comenta Nadir que estreia com um magnífico bacalhau com umbigo de banana servido com arroz ao alho. Seja bem vinda a nossa grande cozinha histórica e cultural.

31 9117 5731

Umbigo de banana com bacalhau

Ingredientes:

- 2 umbigos de bananeira
- 400 gramas de bacalhau
- 3 dentes de alho picadinhos
- 1 cebola de cabeça média picada
- 1\2 colher de colorau
- 3 colheres de azeite
- 1 laranja doida
- Cheiro verde a gosto

Preparo:

Descascar o umbigo até ficar somente o miolo mais claro. Cortar em água com limão, lavar por três vezes e ferventar uma vez com gotas de limão. Escorrer e reservar.

Colocar o bacalhau de molho e trocar a água de três em três horas até eliminar o excesso de sal. Desfiar em pedaços grandes.

Frite o alho, a cebola e o colorau, junte o bacalhau e refogue. Acrescente o umbigo e um copo de água e deixe ferver por uns 12 minutos. Termine colocando o cheiro verde. Sirva com arroz branco.

MARIA DE JESUS E MESTRA APARECIDA COELHO

Elas chegaram a Igarapé há mais de 30 anos. Nasceram na Região do Vale do Rio Doce, na cidade de Virgolândia. O que aprendemos a comer na infância nunca sai da memória. Pensando nisso, Mestra Maria Aparecida resolveu registrar aqui a farofa de pilão, lembrança dos costumes de sua terra. Para acompanhar, uma suculenta bisteca ao molho vermelho e arroz ao alho. Quem visitar o estande da dupla encontrará também a exótica receita de folha de assa peixe frita. Em nossa Região, há muitos anos atrás, existiu o costume de comer paçoca de carne, mistura apimentada de farinha de mandioca ou de milho e carne de boi socada no pilão. As duas atendem serviço de jantares para casamento:
31 9862 0101

Farofa de pilão

Ingredientes:

- 1 kg de carne de boi
- 1 kg de farinha de milho
- Sal e pimentas a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe a carne temperada e deixe fritar bem. Em seguida coloque em um pilão a carne e a farinha aos poucos e os temperos. Socar até virar paçoca.

NEILIANE E ELIANE QUEIROZ

Essa já é a terceira participação da jovem Eliane. Sempre buscando receitas que relembram a memória de sua avó Lindalva, ela foi mais uma vez selecionada pelo júri técnico do Festival. "Um pernil feito no tacho é mais saboroso, fica mais destacado o gosto da carne. Tem que ser feito em fogo lento", comenta Eliane. Detalhe, a farofa que acompanha o pernil além de levar ingredientes do quintal, é feita com farinha de moinho, aquela que se faz torrando o fubá na panela de ferro. Um show de sabores para nossa grande festa.

31 9848 0970
elianaaqueiroz@yahoo.com.br

Pernil de tacho com farofa da roça

Ingredientes do pernil:

- 1 pernil com osso de aproximadamente 10 kg
- Caldo de 6 limões
- 12 dentes de alho amassados
- Sal e pimentas a gosto
- 2 cebolas bem picadinhas

Para a farofa:

- 3 copos de farinha de moinho (fubá torrado)
- 2 abobrinhas verdes
- 4 cenouras vermelhas grandes
- 4 folhas de taioba
- Salsa e cebolinha a gosto
- 1 molho de espinafre
- Sal e pimenta a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- 1\2 kg de linguiça da roça

Preparo do pernil:

Misture todos os temperos e o suco de limão.

Faça furos no pernil e coloque os temperos fazendo penetrar bem nos furos.

Aqueça o tacho e coloque o pernil para cozinhar. Vá pingando água aos poucos e virando o pernil (aproximadamente 4 horas).

Preparo da farofa:

Frite a linguiça até dourar bem.Adicione o alho amassado e deixe dar mais uma douradinha, acrescente a cenoura e a abobrinha, deixe dar somente uma amolecida.

Refogue a taioba e o espinafre e misture, corrija o sal, junte a salsinha e a cebolinha e a farinha.

Servir o pernil e a farofa com arroz branco.

REGIANE LINO

Regiane veio de Tabajara, Vale do Rio Doce, Minas Gerais. Reside em Igarapé há 26 anos. "A cozinha para mim é uma arte para qual temos que ter, entre outras coisas, boa dose de paciência e amor. Um cunhado que trabalha na Fazenda da UFMG, onde tem criação de coelhos, foi quem me ensinou a comer carne de coelho", conta Regiane. Incentivada pela amiga Inês que comeu coelho assado em sua casa, Regiane resolveu participar do concurso de receitas do IBT. Segundo chef Leandro Pimenta que acompanhou a degustação dos pratos, Regiane mostrou muito talento e técnica no preparo do coelho, atingindo verdadeira perfeição com uma carne que não é de fácil domínio. Com o requinte de uma salada de rúcula com almeirão e delicadas cebolas que são assadas com o coelho, esta é uma receita que entra com destaque para comemorar os 10 anos do nosso Festival.

31 9217 5854 - 9842 3709

Coelho ao forno com bacon

Ingredientes:

- 1 coelho de 1,5 kg
- 300 gramas de bacon
- 2 pimentões verdes
- 200 gramas de cebolinha de cabeça pequena
- Alho e sal a gosto
- 3 folhas de hortelã pimenta

Modo de preparo:

Picar o coelho em suas juntas em tamanhos médios, lavar bem e ferventar em água bem quente. Fritar o bacon, colocar o alho e o sal a gosto, acrescente as cebolinhas e o hortelã, coloque o coelho e deixe cozinhar junto por uns 10 minutos para entranhar o tempero para a carne ficar bem saborosa e envolver-se ao bacon. Depois retirar da panela e despejar no tabuleiro acrescentando os pimentões, deixe por 30 minutos no forno. Está pronto o coelho.

Servir com arroz branco e salada de almeirão com rúcula.

SIRLEI MARIA DE OLIVEIRA

Sirlei nasceu em Contagem/MG. Mora em Igarapé já faz alguns anos. "Eu sei bem a importância de um quintal. Em minha infância a plantação de milhos, em dois lotes que meu pai tinha ajudava completar nossa alimentação nos tempos da safra e ainda gerava alguma renda para ajudar na despesa. Com a minha mãe aprendi a fazer este angu de milho verde," diz Sirlei. A receita conquistou os jurados do concurso de receitas que seleciona representantes das novas gerações para participar do Festival ao lado das Mestras. Devido a sua simplicidade e suavidade dos sabores a receita foi a segunda maior nota do concurso. Experimentem.

31 3522 1394

Angu de Santo Antônio

Ingredientes:

- 4 espigas de milho verde bem maduro
- 400 gramas de carne moída
- 1 tomate maduro
- 1 cebola de cabeça picadinha
- 300 gramas de queijo Minas curado
- 4 copos de água
- Alho e sal a gosto
- Manjericão e pimenta a gosto
- Óleo e manteiga

Modo de preparo do angu:

Bater os grãos do milho no liquidificador até que vire uma pasta homogênea.

Coar a massa do milho em peneira fina e cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Finalizar adicionando manteiga e o sal a gosto.

Molho:

Pique o alho e a cebola e doure em óleo quente. Refogue a carne. Acrescente o tomate picadinho, manjericão, sal e pimenta.

Montagem:

Coloque no prato o angu e o molho por cima, acrescente o queijo ralado e o cheiro verde. Enfeite com pimenta biquinho.

UBALDA ALVES DE OLIVEIRA

Ubalda nasceu no Norte de Minas. Veio para Igarapé ainda criança. Iniciou na cozinha muito cedo aprendendo com a sua mãe. Sua história no Festival se iniciou como auxiliar da grande mestra Maria do Freguesia, edições de 2006 e 2007. De 2010 a 2012 participou como convidada do Festival. Em 2013, foi uma das vencedoras do concurso de receitas do IBT, conquistando sua vaga. E aqui está mais uma vez entre as vencedoras do nosso concurso de receitas que seleciona as cozinheiras das novas gerações. Relembrando os costumes alimentares antigos, Ubalda que também é uma doceira de primeira, presenteia os 10 anos do IBT com esta saborosa receita que utiliza folhas de batata doce.

31 3534 2486 - 8428 2164

Folha de bata doce com bola de carne

Ingredientes:

- 10 maços de folhas de batata doce
- 2 limões
- 500 gramas de carne bovina moída
- 500 gramas de carne suína moída
- 50 gramas de toucinho de barriga moído
- 10 tomates maduros
- 4 cebolas
- 1 colher de sopa de orégano
- 10 folhas de manjericão
- 4 folhas de coentro
- Pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde
- Sal e alho a gosto
- Óleo

Modo de preparo:

Bola de carne:

Junte a carne bovina, a suína e o toucinho. Acrescente 2 cebolas trituradas, as folhas de manjericão, folhas de coentro, pimenta do reino, sal e alho. Misture bem todos os ingredientes. Faça as bolas de carne em tamanho médio e leve à geladeira por algumas horas para descansar. Depois de descansar frite as bolas em óleo ou gordura de porco em fogo baixo.

Molho:

Lave os tomates e retire suas sementes, acrescente 2 cebolas e em seguida triture-os ou bata no liquidificador. Refogue com alho e sal, acrescente orégano, manjericão, coentro e cheiro verde e pimenta do reino a gosto, deixe ferver por alguns minutos e acrescente as bolas de carne.

Preparo do refogado das folhas de bata doce:

Lave as folhas em água corrente e retire o excesso de água, pique as folhas, em seguida coloque-as em uma bacia com água e acrescente o caldo dos limões e deixe por 10 minutos e escorra a água e lave mais uma vez, retirando o sumo do limão. Refogue com alho e sal a gosto. Sirva o refogado com a bola de carne, com arroz ou angu.

Marco Antônio - Maria de Fátima - Joana Pereira e Liu.

MARIA DE FÁTIMA E JOANA PEREIRA DA SILVA

Animada pela amiga Joana, Maria de Fátima participou da edição 2013 do IBT. Chega mais uma vez com sua equipe mostrando que é verdadeira seguidora da cozinha de origem caipira. "Aprendi com minha avó e com a minha mãe a fazer o guisadinho misturando a serralha, o mastruz e o caruru de porco. Elas me ensinaram que um equilibra o outro fazendo ficar mais agradável o sabor", explica Maria. Eis aí o exemplo de harmonização gastronômica da sabedoria popular. No concurso de receitas IBT 2014 sua receita com as três ervas, somada com uma costelinha muito bem feita e angu de milho verde atingiu a maior nota. Mais um autêntico e saboroso guisadinho para a história do Festival.

31 9707 6753

Guisadinho de caruru, serralha e mastruz com costelinha de porco

Ingredientes:

- 1 kg costelinha de porco
- 6 dentes de alho
- Suco de 1 limão
- 1 maço de caruru
- 1 maço de mastruz
- 1 maço de serralha
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Tempere as costelinhas com sal, pimenta, alho e limão e reserve.

Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite as costelinhas até que fiquem douradas. Despreze o excesso de gordura da panela e retire as costelinhas.

Na mesma panela, refogue o caruru, serralha e o mastruz. Logo em seguida acrescente as costelinhas e deixe cozinhar por 20 minutos. Servir com angu de milho verde.

MESTRAS: MARIA MARTA E MARILENE DE SOUZA

Pela primeira vez nossa programação contou com eventos nos quintais das mestras abertos ao público. A família Souza recebeu na Fazenda Batatal 60 de pessoas para um almoço onde além de mostrar a receita especial de 2014, deram um verdadeiro banquete caipira. "Durante o Festival alguns turistas sempre perguntam se recebemos para almoço em nossas casas. A experiência do Roteiro Gastronômico foi muito boa. Agora tomamos coragem e já estamos prontas para atender em nossa casa", diz Marilene. Aquela beira de serra é meu berço materno, lá sempre teve tradição de comida boa e gente hospitaleira. Nós recomendamos.

31 3522 1137

Frango ao Molho Pardo do Batatal

Ingredientes:

- Um frango caipira
- 1 xícara (das de chá) de sangue com um pouco de vinagre, caldo de limão e fubá
- 1 cebola de cabeça
- 2 colheres (das de sopa) de gordura
- Alho amassado
- Corante de urucum
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa e cebolinha

Modo de Preparo:

Doure o alho amassado e a cebola de cabeça picadinha em uma panela de pedra com gordura quente. Coloque os pedaços do frango, adicione um pouco de corante de urucum. Mexa até dourar o frango. Vá colocando água aos poucos para cozinhar devagar. Quando estiver cozida com caldo encorpado, coloque a mistura feita com o sangue, limão e fubá e mexa para misturar bem. Deixe cozinhar lentamente por mais alguns minutos. Corrija o sal e a pimenta e salpique o cheiro verde. Sirva com angu ou arroz.

Cida e Agnaldo

MARIA APARECIDA FERREIRA LIMA

Cida nasceu em 1970, em Boa Viagem - Ceará. "Tinha de trabalhar duro no roçado para colher o que comer. Naquele tempo as coisas não eram fáceis, mas a gente era feliz", conta Cida. No final da adolescência foi para Fortaleza trabalhar em casa de família. Com 21 anos, perdeu a sua mãe. Em 1993, resolveu aceitar um convite para trabalhar na cidade de Igarapé. Na segunda semana em Igarapé, conheceu o Agnaldo, foi amor à primeira vista! Hoje mãe de um casal de adolescentes, juntamente com o marido vive do seu dom de cozinheira. Em um pequeno restaurante, o tempero da Cida conquistou freguesia fiel. Aqui aprendeu as receitas mineiras, porém nunca abandonou o gosto pelas comidas de sua terra natal. Para os dez anos do IBT escolheu fazer um autêntico e saboroso mugunzá.

31 8418 7754 - 9306 4743

Mugunzá

Ingredientes:

- 250 gramas de milho de canjica vermelha
- 250 gramas de fava
- 300 gramas de costelinha de porco
- 300 gramas de carne de sol
- 250 gramas de torresmo de barriga
- 200 gramas de linguiça
- 3 dentes de alho
- 1 cabeça de cebola
- 1 molho de cebolinha
- 1 molho de salsinha
- 1\2 xícara de óleo
- Sal e pimenta a gosto
- Água para cozinhar

Modo de preparo:

Lave e cozinhe o milho em uma panela de pressão até ficar macio, reserve-o.

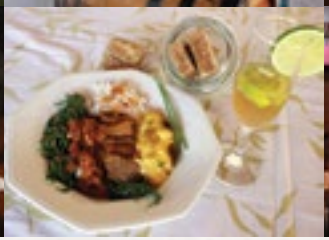
Lave bem a fava e fervente trocando a água três vezes para tirar o amargo, reserve.

Pique o torresmo em pequenos pedaços tempere e frite, reserve. Frite todas as carnes com 2 dentes de alho na gordura do torresmo deixando a costelinha fritar por mais tempo, reserve. Tire o excesso de gordura da panela deixando apenas uma colher, doure um dente de alho com a cebola picada. Misture todos os ingredientes, exceto (a cebolinha, a salsinha e o torresmo), acrescente um pouco de água e leve ao fogo até engrossar o caldo. Desligue o fogo e acrescente os torresmos, sirva com cebolinha, salsinha e pimenta.

Roteiro Gastronômico do 10º Igarapé Bem Temperado movimentou quintais e restaurantes da cidade

Cantina do Zu

Comida de Boteco na Cantina do Zu



Cravo & Rosa

Almoço no Restaurante Cravo e Rosa

Jantar a beira do fogão a lenha Hotel Fazenda Igarapés

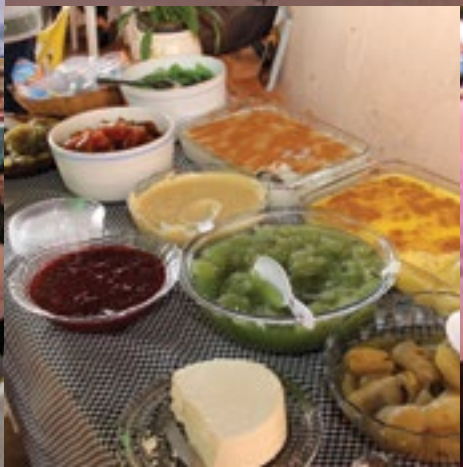
www.hotelfazendaigarapes.com.br

Almoço Caipira Fazenda Batatal

Beth dos Licores participa como convidada do IBT. Em sua chácara, em São Joaquim de Bicas, planta colhe e produz produtos culinários especiais. Seus licores são o grande destaque e conquistam cada vez mais exigentes apreciadores.

Contato: **31 3534 9848 - 9126 7556**

betsitio@yahoo.com.br



10º Festival de Culinária e Cultura - 2014

Igarapé

bem temperado

10 Anos de História

Apoio Cultural:

AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO CIRCUITO TURÍSTICO VEREDAS DO PARAOPEBA

GranViver URBANISMO | GRUPO SECULUS

LOJAS DIONE

Idealização / Produção:

Carlos Oliveira "Stan"

Patrocínio/Relização:

Prefeitura de IGARAPÉ Construindo um novo caminho

/igarapebemtemperado

www.igarapebemtemperado.com.br
www.igarape.mg.gov.br