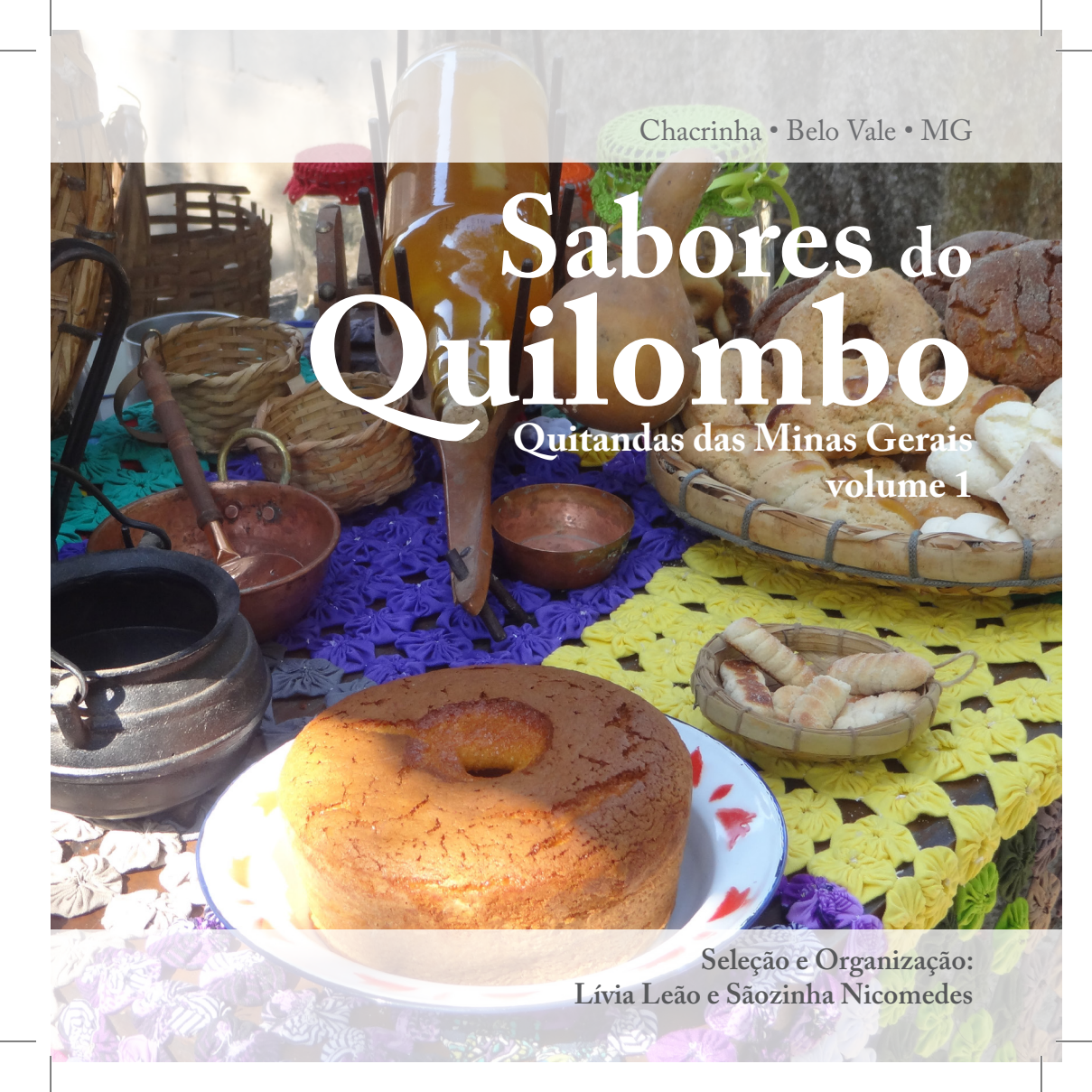


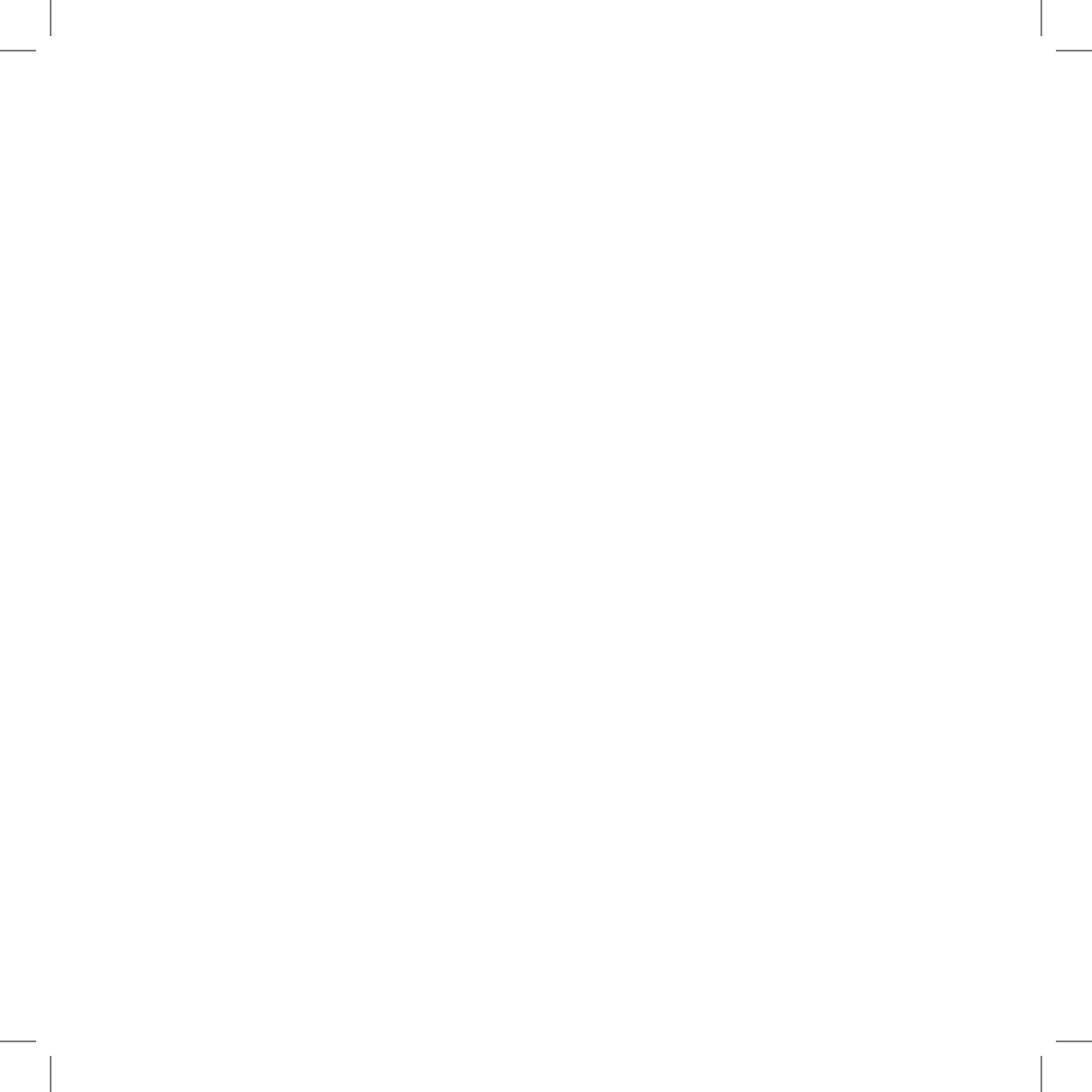


Chacrinha • Belo Vale • MG

Sabores do Quilombo

Quitandas das Minas Gerais
volume 1

Seleção e Organização:
Lívia Leão e Sãozinha Nicomedes



SABORES DO QUILOMBO: Quitandas das Minas Gerais

Organização:

Livia Leão e Sãozinha Nicomedes

Apoio:

Associação do Patrimônio Histórico, Artístico e Ambiental de Belo Vale - APHAA-BV

Associação Comunitária da Chacrinha - ACC

Ponto de Cultura Quilombo Chacrinha



Ministério da
Cultura



Editoração, arte-final e Projeto Gráfico

Simão Pedro Aguiar e Oliveira

Prefácio e Apoio à Pesquisa

Sãozinha Nicomedes

Revisão

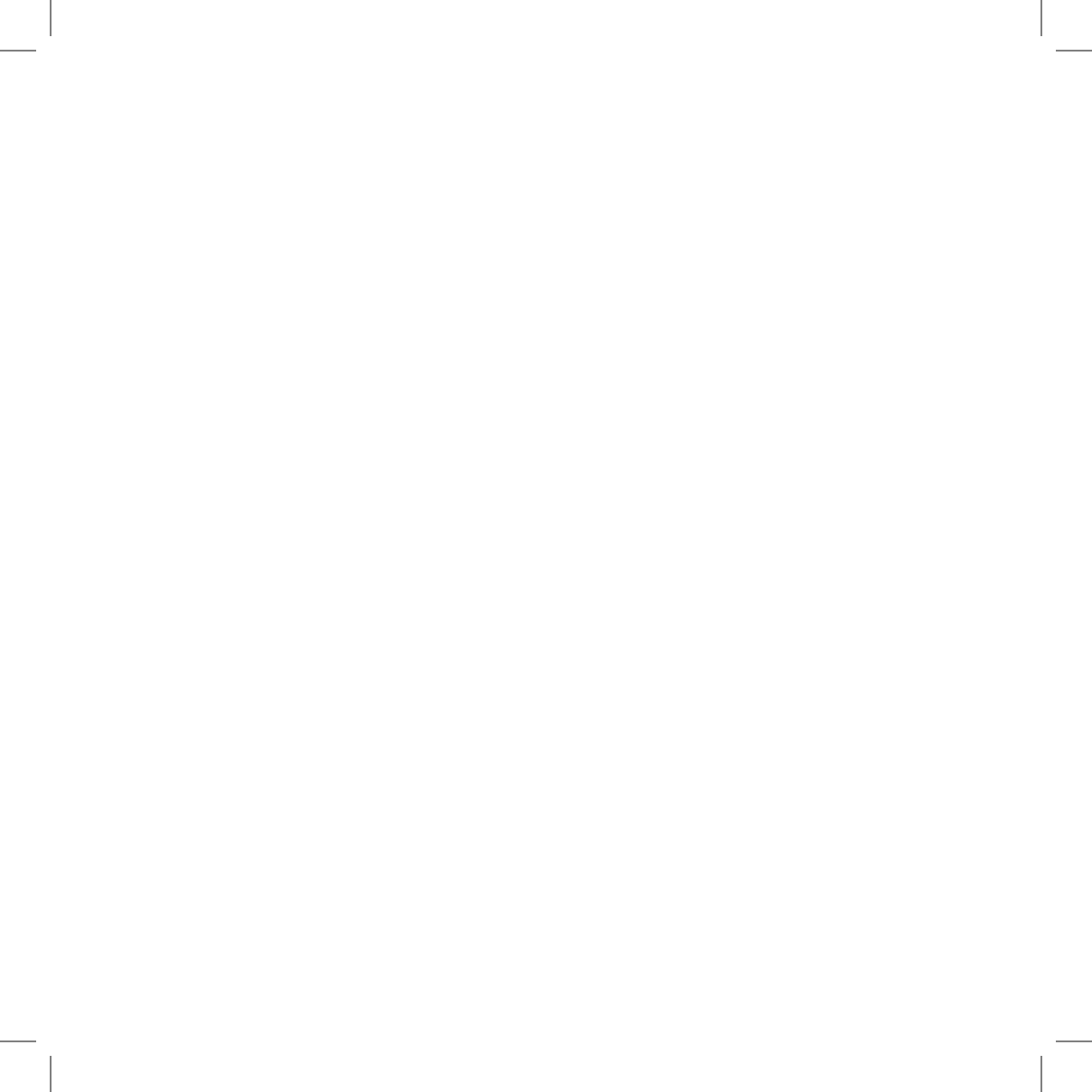
Sãozinha Nicomedes

Seleção e Fotografias

Livia Leão

Impressão

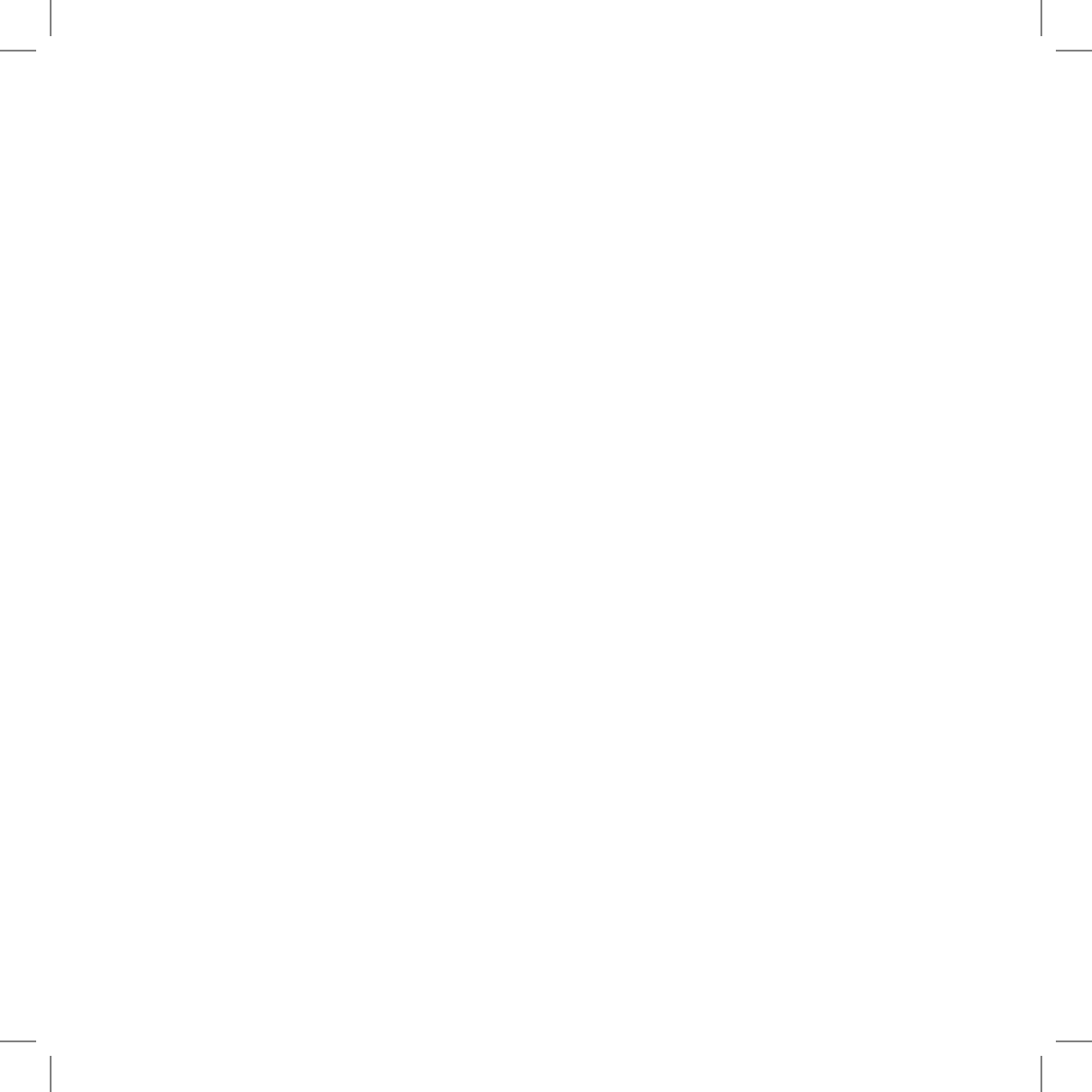
Agel editora





“Não há cidadania sem memória e não há memória sem ARTE...”

(Autor desconhecido)



PREFÁCIO

A história da Chacrinha, Quilombo arraigado num Belo Vale das Minas Gerais, mistura-se ao doce sabor das quitandas.

Há muitos e muitos anos, ARTE dos biscoitos era com Almerinda Dias da Cunha, que ainda menina foi trabalhar em ricas cozinhas da capital mineira!

Adquirida uma prática ímpar, voltou a viver na Chacrinha, muito tempo depois, ficando responsável pela lida com o fogão em todas as festas, especialmente casamentos.

“– Ao biscoitão, Sô João!”

Esta “senha” fazia as crianças correrem felizes atrás do companheiro de “Merinda”, até bem pertinho dos trilhos da Parada da Central do Brasil!

Só quando vendia aos passageiros dos trens, tudo dos dois enormes balaies, Laudelino retornava para casa, mas sempre no mesmo dia!

E assim, a semana inteirinha!

Naquela época, as casas eram de adobe, todas pequeninas, cobertas com sapé, paredes cuidadosamente caiadas de barro branco retirado nas proximidades de minas d’água, chão batido de terra, sempre muito limpo com vassouras de alecrim e fogão a lenha com forno. Fogão a gás demorou tanto para encontrar os caminhos do Quilombo!

Horta, jardim e pomar nunca podiam faltar!

Aos sete, oito anos, as meninas já rodeavam as mesas das casas das avós para a mágica preparação dos biscoitos de farinha, de polvilho e broas de fubá.

Ávidas de saber, partilhavam alegrias ao colocarem, literalmente, as mãos na massa!

Vó Domingas, Vó Noêmia, Vó Ê...

Fortes raízes, belas árvores, bons frutos!

Joaquina, Ritinha, Tuquinha... Tanta gente do bem!

O Ministério da Cultura, por meio do Projeto Ação Griô Nacional, atribuiu títulos de Mestres Griôs de Tradição Oral na Arte de Produção de Quitandas, para Tuquinha e Dona Domingas.

Este primeiro SABORES DO QUILOMBO eterniza e difunde receitas centenárias deliciosas, mantidas na íntegra pela hospitaleira Comunidade Quilombola Chacrinha!

Sãozinha Nicomedes

1. Biscoito Frito de Vinagre

Receita da Joaquina

Ingredientes:

7 colheres de açúcar

4 colheres de óleo

4 colheres de vinagre

1 pitada de sal

1 colher de pó royal

½ quilo de farinha de trigo sem fermento

Modo de fazer

Coloque farinha junto aos outros ingredientes até dar o ponto de enrolar.

Em seguida, enrole não muito grosso e frite.



2. Biscoito Polvilho

Receita da Joaquina

Ingredientes:

1 copo de água

1 copo e meio de leite

3 ovos

1 copo de óleo

1 quilo de polvilho

1 pitada de sal

Modo de fazer

Sovar e esaldar com óleo quente; em seguida esquentar o leite, água e ir jogando aos poucos, à medida que vai amassando.

Depois que a massa estiver bem uniforme, enrolar e assar em forno médio.

3. Bolo de Fubá

Receita da Ritinha

Ingredientes:

1k de fubá de moinho d'água

leite até dar o ponto

1 pacote de coco ralado

4 ovos

manteiga (4 colheres de sopa)

½ copo de óleo

1 pitada de sal



Modo de fazer

Amasse com colher de pau, em seguida, unte um tabuleiro e asse em forno médio, aumentando a temperatura aos poucos. Se quiser, pode polvilhar canela moída.



4. Biscoito Frito

Receita da Ritinha

Ingredientes:

1 kilo de polvilho azedo

1 copo de óleo

1 copo e meio de leite

3 colheres de açúcar (sobremesa)

6 ovos

Modo de fazer

Dissolver o óleo no leite, esquentar para ir jogando aos poucos, à medida que vai sovando bem a massa. Depois de bem sovada, faça os moldes e frite em fogo médio.

5. Biscoito Quebra-Quebra

Receita da Tuquinha



Ingredientes:

- 500 g de açúcar refinado
- 3 ovos
- 250 ml de leite
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 colheres de sopa rasa de pó royal
- 500 g de farinha de trigo em fermento
- 1 kg de maisena

Modo de fazer

Coloque em uma vasilha: açúcar, margarina, ovos, pó royal, sal e bata tudo até o açúcar dissolver. Acrescente depois o leite, a farinha e em seguida, ponha maisena até dar ponto de enrolar. Se a massa ficar mole, mais maisena poderá ser adicionada. Enrole os modelos como quiser e asse em forno bem quente.



6. Biscoitinho de canela

Receita da Tuquinha

Ingredientes:

500 g de polvilho doce

400 g de farinha de trigo

350 g de açúcar refinado

1 colher de sobremesa de canela

1 colher de chá de fermento em pó

500 g de manteiga

1 ovo

1 xícara de açúcar misturada a duas colheres de sopa de canela

Modo de fazer

Junte polvilho, farinha, açúcar, canela e fermento; acrescente ovo, manteiga e misturando a massa com as mãos, até ficar bastante homogêneo, amasse bastante.

Enfarinhe uma superfície lisa e abra a massa com um rolo. Corte a massa com a forma que desejar, coloque os biscoitos em tabuleiro untado com manteiga, pincele cada um com gema batida de ovo e finalize colocando açúcar misturado com canela. Leve ao forno até ficar dourado. Deixe esfriar e retire da forma.

7. Broa de Fubá de Canjica

Ingredientes:

5 a 6 ovos

1 copo de leite

1 copo de óleo não muito cheio

½ colher de sal

½ copo de açúcar

Canela a gosto



Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador, em seguida despeje numa vasilha e coloque fubá de canjica até o ponto de enrolar (+ ou - 2 copos).

Faça as bolinhas tamanho médio e asse em forno quente.

8. Pão de Queijo Falso



Ingredientes:

1 copo de óleo (copo de requeijão)

1 copo de leite

03 ovos

Sal a gosto

02 copos de polvilho azedo

1 copo de fubá de canjica

Modo de fazer

Bata no liquidificador o leite, óleo, ovos e o polvilho; em seguida, despeje em uma vasilha e coloque sal e fubá de canjica, misturando até dar liga.

Coloque um pouco de fubá de canjica num prato e vá polvilhando as mãos, enrolando e fazendo os pãezinhos, usando uma colher para colocar a medida certa.

9. Rosca Recheada

Ingredientes:

- 1 copo de açúcar
- 1 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de fermento biológico
- 2 k de farinha sem fermento
- Doce de leite e frutas cristalizadas
- 3 ovos
- Coco ralado

Modo de fazer

Coloque o leite para mornar e o óleo também. Em uma bacia: açúcar, sal, fermento biológico, leite, ovos e óleo. Misture tudo, colocando farinha até a massa saltar da bacia e der ponto de enrolar.

Depois bata a massa na mesa muitas e muitas vezes.

Polvilhe a mesa com farinha, cortando os pedaços da massa e abrindo com um rolo, recheando com doce de leite e frutas cristalizadas e coco.

Faça tranças e depois de prontas, pincele-as com ovos e coco ralado, deixando ao sol ou no calor para crescer e quando a massa aumentar bastante de tamanho, coloque para assar em forno médio.

Obs: Atenção! Forno quente demais deixa a massa crua.



10. Broa de fubá

Ingredientes:

½ quilo de açúcar

03 ovos

1 litro de coalhada

1k de fubá

Cravo, erva-doce

Sal e pó royal

Margarina

Modo de fazer

Misture açúcar, ovos, margarina, sal, cravo, erva-doce. Bata tudo e em seguida acrescente a coalhada e o fubá. Por último, coloque fermento, misture e asse.

11. Bolo de Milho e Coco

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de milho verde fresco
2 xícaras (chá) de açúcar
1 pitada de sal
1 xícara (chá) de leite
5 ovos
1 vidro pequeno (200 ml) de leite de coco
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de queijo ralado
4 colheres de sopa de margarina
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo, reservando o fermento. Acrescente o fermento em pó, misturando bem. Unte e polvilhe com

farinha uma forma redonda com abertura central. Despeje a massa e leve ao forno médio (180° C) pré-aquecido. Retire do forno, espere esfriar e só então retire da forma.

Para fazer a calda de coco, basta misturar os ingredientes.



Calda

1 lata de leite condensado
1 vidro pequeno de 200 ml de leite de coco
100 g de coco ralado fresco



12. Bolo de Cenoura

Ingredientes:

1 colher (sopa) de fermento em pó

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de açúcar

1 xícara de óleo (faltando 1 dedo para encher)

1 pitada de sal

3 cenouras médias

Canela em pó

3 ovos

Modo de fazer

Depois de tudo ser batido no liquidificador é colocado em tabuleiro untado com manteiga e farinha. Assar em forno com temperatura média.

Cobertura de chocolate:

1 lata de creme de leite

2 colheres de chocolate em pó bem cheias

½ lata de leite condensado

Misturar tudo em fogo baixo até gerar um creme e pôr em cima do bolo.

13. Pão de Queijo tradicional

Ingredientes:

1 k de polvilho azedo

1 xícara de óleo

1 colher de sopa rasa de sal

3 ovos

1 copo de leite

$\frac{1}{4}$ de queijo curado



Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes em uma bacia e metade do copo de leite frio e sove bastante até sumir o amarelo de ovo; em seguida, acrescente a outra metade de leite morno, sovando até a massa ficar no ponto de enrolar.

Obs: Sovar é o mesmo que bater a massa.

14. Biscoito Cubu

Ingredientes:

6 ovos	1 colher de sopa de cravo-da-índia em pó
4 xícaras de açúcar cristal	1 colher de sopa de sal
300 g de banha de porco	1/2 l de coalhada
300 g de manteiga	1 kg de fubá
1 colher de sopa de canela em pó	300 g de farinha de trigo com fermento
	1 colher rasa de sopa de bicarbonato de sódio
	1 l de leite

Modo de fazer

Em uma vasilha misture bem os ovos, açúcar, banha, manteiga, canela, cravo-da-índia e sal. Misture bastante para sair o cheiro do ovo e depois acrescente coalhada, fubá e bata novamente.

Enquanto a mistura descansa um pouco, separe as folhas da bananeira e coloque na chapa quente para que elas murchem um pouco.

Volte com a mistura e acrescente a farinha e o bicarbonato. Mexa bastante. Coloque o leite e volte a mexer até ficar no ponto.

Pegue as folhas de bananeira e do lado mais claro delas coloque uma colher com a massa; feche as pontas e ponha pra assar por cerca de meia hora, até que o bolo fique dourado.

15. Broinha de fubá de canjica da Beja

Ingredientes:

1 copo de óleo

1 copo de leite

4 ovos

2 copos de fubá de canjica

Sal a gosto

2 colheres de sopa de açúcar

Modo de fazer

Coloque leite, óleo, ovos, sal e bata no liquidificador até ficar cremoso. Em outra vasilha, 2 copos de fubá de canjica e vá misturando com a massa batida até dar ponto de enrolar. Faça bolinhas achatadas e asse em forno 180 graus.



16. Biscoitão “Sô João”

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de milho

2 xícaras de leite

4 xícaras de polvilho azedo

1 xícara de óleo

2 ovos

1 colher de sobremesa de sal

Modo de fazer

Junte os ingredientes, se possível em uma gamela de madeira! Primeiro misture a farinha de milho e o leite, deixando descansar até que a farinha fique bem encharcada. Depois, junte polvilho, óleo, ovos e sal. Misture bem e amasse com as mãos até ficar mole.

Misture tudo e prepare um saco de plástico com um furo na ponta.

Esprema os biscoitos em um tabuleiro na forma e tamanho que desejar. Leve ao forno já pré-aquecido, por 25 minutos.

17. Biscoito Calcanhar de Nego

Ingredientes:

1 kg de polvilho doce peneirado

1 prato de queijo meia cura ralado

11 ovos pequenos

1 copo americano de farinha de milho (beiju)

1 copo americano de leite

350 ml – sendo metade manteiga derretida e metade óleo

1 colher de sobremesa de sal

1 colher de sobremesa de erva doce

Modo de fazer

Coloque o leite, a farinha de milho e espere-a inchar. Junte polvilho, queijo, sal e erva doce, misturando os ingredientes com as mãos.

Acrescente manteiga, óleo, ovos e misture tudo. Enrole os biscoitos em forma de argola e leve para assar.

18. Biscoito de Nata



Ingredientes:

500 gramas de açúcar

250 gramas de margarina

03 ovos

150 gramas de nata

01 colher de sopa rasa de sal

250 ml de leite

1k e ½ de farinha de trigo com fermento

Modo de fazer

Em um recipiente: açúcar, ovos, margarina, sal e a nata. Bata até o açúcar dissolver e coloque o leite misturando a farinha aos poucos, mexendo até dar o ponto de enrolar.

Untar o tabuleiro, modelar a massa da forma que preferir e assar os biscoitos de 15 a 20 minutos no forno elétrico. No fogão a lenha, de 5 a 10 minutos, se estiver bem quente o forno.

19. Biscoito de Coco

Ingredientes:

500 gramas de açúcar

250 gramas de margarina

125 gramas de nata

1 pacote de coco

250 ml de leite

03 ovos

01 colher de sopa rasa de sal

1 kg e ½ de farinha de trigo com fermento

Modo de fazer

Em um recipiente coloque açúcar, ovos, margarina, sal, nata e bata até o açúcar dissolver. Acrescente leite e coco.

A farinha deve ser colocada aos poucos até dar ponto de enrolar.

Untar o tabuleiro, modelar e assar em forno de 180 graus, de 15 a 20 minutos.

Obs: No fogão a lenha deixe assar de 5 a 10 minutos, pois fica bem mais macio e saboroso.



20. Broa de Farinha de Milho

Ingredientes:

3 ovos

3 copos de leite

3 copos de farinha de milho

½ copo de óleo

1 copo de queijo ralado

1 colher de pó royal

2 copos de açúcar

Modo de fazer

Coloque o ovo, o leite, o óleo e o açúcar e bata no liquidificador, aos poucos vá colocando a farinha de milho, e , por último, o queijo e o pó royal.



