

RECEITAS QUE CONTAM HISTÓRIAS



Memória e Convivência, Pesquisa e Encontro
com a Terceira Idade de Jeceaba

TEATRO^{da}
PEDRA

APRESENTA

RECEITAS QUE CONTAM HISTÓRIAS

Memória e Convivência, Pesquisa e Encontro
com a Terceira Idade de Jeceaba



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ferreira, Elis
Histórias de Caetano Lopes / Elis Ferreira. --
São João Del Rei, MG: Teatro da Pedra, 2023.

ISBN 978-65-999771-1-4

1. Caetano Lopes (MG) 2. Cultura popular - Literatura
infantojuvenil 3. História - Literatuta infantojuvenil 4. Lendas
- Literatura infantojuvenil 5. Oralidade I. Título

23-159056

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. Literatura infantil | 028.5 |
| 2. Literatura infantojuvenil | 028.5 |

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



APRESENTAÇÃO

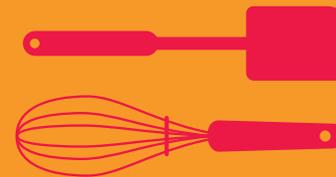
Este é um livro que começou a ser sonhado em 2020, quando, em meio a pandemia, o Teatro da Pedra entrevistou, de forma remota, moradores de Jeceaba, em parceria com o Centro de Referência de Assistência Social do município e com a Vallourec. Essas entrevistas, feitas pela educadora Fernanda Nascimento, foram publicadas nas redes sociais do grupo, por meio do projeto **Receitas que contam histórias**. De lá até aqui, essa pesquisa recheada de sabores, afetos e lembranças vem permeando os encontros com a terceira idade de Jeceaba.

Agora, todo esse aprendizado ganha ainda mais força com o lançamento deste livro, escrito por muitas mãos, trazendo um pouco da história desses ilustres moradores. São memórias para se emocionar, temperadas por sorrisos tímidos, gargalhadas, lágrimas e muitas recordações. Preparem-se para descobrir deliciosas receitas, acender o forno à lenha, de barro ou elétrico e colocar as mãos na massa.

Este livro conta com o patrocínio da empresa MILLS e com apoio do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa de Jeceaba. Agradecemos a cada um dos participantes que se disponibilizou a dividir com a gente um pouco da sua história de vida e receitas tão saborosas.

Foram prosas muito boas, de aquecer os corações.

Paula Nicolau Oliveira
Coordenadora Pedagógica
Teatro da Pedra



PREFÁCIO

Jeceaba (Yi-ecê-aba – palavra tupi-guarani que significa ‘confluência de rios ou a junção de rios, reunião das águas’) tem em seu nome uma das palavras mais significativas e necessárias em nossas vidas: **confluência** (CONFLUENS, “aquele que flui junto”: COM, “junto”, e FLUERE, “fluir”).

Muito mais que um encontro, confluência sugere ‘sinergia’. Para além das águas, sinergia de energias, de Histórias e emoções. Esse encontro de tudo que significa e é VIDA.

Acredito que seja assim, pela confluência de vidas, de encontro em encontro, que construímos nossa identidade. Os encontros transformam vidas, pluralizam nossa existência, dão forma ao nosso senso de pertencimento.

Confluência é então conexão, ligação, construção de vínculos e vínculos só são vínculos quando cuidadosamente construídos através de conhecimento mútuo e aprofundado. Desta forma nasce a valorização. Só podemos valorizar aquilo que conhecemos, principalmente que conhecemos bem.

O projeto **Receitas que contam Histórias** tem, entre tantos objetivos, aquele que considero primordial: apresentar narrativas que despertam memórias coletivas. Isso é promover a valorização local.

A ideia de um registro das histórias de famílias nasceu através do sentimento profundo da falta que estes encontros fazem em nossas vidas. Foi na vivência do isolamento da pandemia que sentimos o desejo/necessidade de promover alguma forma de aproximação entre as pessoas (e também delas consigo mesmas), através de uma proposta de mergulho em suas próprias lembranças com o propósito de valorizá-las e fortalecê-las.

O projeto começou de forma virtual, mas teve um resultado tão intenso que cópias individuais das receitas e histórias contadas foram impressas para as famílias dos participantes e recebidas como um troféu. A publicação desta coletânea foi, então, só questão de tempo e recursos. Um sonho de muitas pessoas concretizado com o caprichoso trabalho do Teatro da Pedra Associação Cultural, analisado e aprovado pelo atuante Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa e Prefeitura Municipal de Jeceaba, através da Secretaria Municipal de Assistência Social e CRAS. Quantas confluências registradas neste livro!

Preparem-se para se apaixonar ao degustarem cada página. São emocionantes histórias de vida sobre receitas. Como uma boa mineira, chego a sentir a 'boca cheia d'água' e olhos marejados pelas memórias evocadas em detalhes que, muitas vezes, nos remetem à nossa própria família e nossas lembranças. Um sentimento inexplicável de orgulho toma conta do nosso ser. O coração bate forte e nos invade a sensação de que é assim que nossa existência vale a pena: ao sabor destas emoções.

Sabores e saberes de Jeceaba estão aqui eternizados através destas preciosas receitas. Que sejam motivação para vários encontros de família e de amigos, além de inspiração para que todos resgatem, fortaleçam e construam vínculos em suas vidas. Que este livro seja estímulo para que haja cada vez mais confluências de ideias, sentidos na vida e emoções em Jeceaba.

Este é um presente de Jeceaba para Jeceaba e para seu maior patrimônio: as pessoas que aqui vivem e fazem com que ela exista e aconteça em sua essência, na confluência.

Viva em confluência! Viva Jeceaba!!!

Sarahy Fernandes
Psicóloga e Arteterapeuta

SUMÁRIO

Amélia dos Santos Resende	10
Macarrão ao alho, óleo e tomate	11
Ângela Luci da Cunha Alves	12
Biscoito Misturado	13
Anizete Augusta de Oliveira Maia	14
Rosca Doce	15
Antonieta Maria de Jesus Cunha	16
Biscoito de Polvilho	17
Bernadete Marciano de Araújo	18
Broa de Fubá	19
Conceição Maria Dias	20
Bolo de Laranja	21
Efigênia Peixoto dos Santos	22
Lombo de Porco	23
Elza Maria Soares da Luz	24
Broa da Dona Elza	25
Eny Cardoso Dias	26
Queijadilha de Carlota	27
Geralda Francisca de Lima	28
Feijoada	29



Amélia dos Santos Resende

Amélia dos Santos Resende nasceu na Fazenda de Cima, distrito de São João del-Rei. Filha de Enedina Pena Maia e Geraldo Joaquim dos Santos, ela nos contou que vive em Jeceaba há muitos anos tendo criado seus filhos na cidade. *“Meu marido faleceu eu tinha 37 anos e fiquei sozinha com meus sete filhos. Mas eu tive muita ajuda para criá-los. As pessoas de Jeceaba são muito boas, elas gostam muito de ajudar.”*

Relembrando seu passado de dificuldades, Amélia ainda contou: *“Às vezes eu fazia comida, eu colocava eles no banquinho pra almoçar e eles falavam assim: ô mãe, a senhora já almoçou? E eu falava: já. Mas eu não tinha almoçado nada. Aí eu passava um anguzinho na panela e comia.”*

Ao longo de sua vida, Amélia trabalhou em cozinhas de restaurante, de cantina de escola e de empreiteira. Em sua primeira experiência no restaurante ela relembra como foi aprendendo as dicas culinárias e o funcionamento do estabelecimento. *“Porque a primeira vez que eu trabalhei eu não sabia direito, né? As pessoas chegavam para minha patroa e falavam: ô Dona Efigênia, eu quero um PF. E eu ficava imaginando o que era. Mas não falava nada. Aí eu ia pondo sentido. PF era um prato bem cheio. Depois eles chegavam assim: ô Dona Efigênia, eu quero uma porção de batata. Eu não sabia. A Efigênia falava: Amélia, busca as batatas. E eu tô que corto batata. (...) Aí eu entendi, uma porção de batata é muita batata. Aí eles falavam: Efigênia, eu quero uma refeição. E eu pelejando pra saber o que era refeição. Aí ela falava: Amélia, ocê corta a carne e deixa ela bem temperadinha. Põe uma gordura bem quente e põe ela. Na hora que ela tiver rosadinha, você coloca um pouquinho de água quente e tampa pra ela cozinhar.”*

Depois de um pouco de treino, Amélia logo tomou gosto e sempre fez deliciosos pratos. Hoje, aposentada, com seus filhos crescidos e muito bem criados, ela diz que gosta muito de viajar e passear. Outra coisa que a deixa muito alegre é reunir a prole para que todos possam comer juntos e conversar. E nesses encontros não faltam as deliciosas comidas que ela faz. Uma delas, vamos compartilhar com vocês.

Macarrão ao alho, óleo e tomate

Ingredientes

- Macarrão
- Óleo
- Alho
- Cebola
- Tomate
- Sal

Modo de fazer

Primeiro, cozinhe o macarrão em água fervente com um pouco de óleo e sal. Após cozido, escorra a água e reserve o macarrão. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Quando estiverem douradinhos, coloque o tomate, o macarrão, misture tudo e já está pronto para servir.

Bom apetite!



Ângela Luci da Cunha Alves

Ângela Luci da Cunha Alves nasceu e cresceu em Bituri, distrito de Jeceaba. É filha de Rita Maria da Conceição e João Machado Cunha e casada com Almir Alves, com quem teve três filhos: Paloma Sabrina, Pablo Henrique e Pedro Felipe.

Durante muito tempo de sua vida, Ângela trabalhou como lavradora plantando hortaliças. Ela também nos contou que gosta muito de cozinhar: *“Eu amo fazer coisas gostosas e sou uma cozinheira de mão cheia!”*

Em suas lembranças, ela diz que aprendeu sua receita preferida com sua mãe. *“Eu lembro muito da minha mãe quando eu faço esse biscoito. (...) Minha mãe fazia muita quitanda. Ela trabalhava em casa e gostava muito de cozinhar. Ela fazia biscoito de polvilho, rosca, biscoito misturado, rosquinha, muita coisa boa! Fazia naquele forno grande de lenha, sabe? Eu tenho até hoje. (...) Meus filhos quando chegam lá em casa, eles vão logo perguntando: tem bolo de fubá? Tem biscoito misturado?”* E toda vez que junta a família, Dona Ângela sabe que essas quitandas não podem faltar.

Deu água na boca, né? Então pega logo o caderno para tomar nota desse biscoito misturado que promete ser sucesso com um cafezinho.

Biscoito Misturado

Ingredientes

- 1 copo de farinha de milho
- Leite para hidratar a farinha de milho e dar ponto no biscoito
- 3 copos de polvilho azedo
- 1 copo de leite
- 1/3 de copo de óleo
- 1 colher de sal
- 1 colherinha de açúcar
- 2 a 3 ovos
- Queijo ralado

Modo de fazer

Hidrate a farinha de milho com um pouco de leite por aproximadamente uma hora. Escalde o polvilho com o leite e o óleo e deixe esfriar. Em seguida, misture com a farinha hidratada. Por último coloque os ovos, o queijo ralado e mais leite para umedecer a massa. Vá colocando aos poucos e percebendo o ponto certo para enrolar os biscoitos. Depois de enrolados, coloque em forma untada e leve para assar.

Bom apetite!



Anizete Augusta de Oliveira Maia

Anizete Augusta de Oliveira Maia foi nascida e criada em Mato Dentro, distrito de Jeceaba. *“Lá é muito gostoso. Eu não troco aquele pedacinho por nada. Meu pedacinho de terra tem muita água, graças a Deus, que é a maior riqueza. Tem nossa casinha lá. Tem forno de lenha. Essas coisas tudo. Muito bom lá.”*

Filha de Augusta e José Pedro, ela nos contou que seu pai faleceu quando ela era muito pequena e que cresceu com sua mãe em Mato Dentro até se casar por lá mesmo com Tarcisio Antonio Maia. Hoje ela tem filho, neto, bisneto... uma grande família! *“Gosto muito de quando reúne a família na roça. Esse fim de semana mesmo tinha mais de vinte pessoas lá em casa. (...) É irmã, é sobrinho, aquela netaiada. Eles vão atrás de mim: ô tia, me dá isso, ô tia, me dá aquilo. É muito gostoso! (...) Eu gosto da casa cheia! Toda vida foi assim. Eu preciso de uma casa cheia.”*

É... e parece mesmo que foi sempre assim na casa da Anizete porque ela nos contou que, quando era criança, sua lembrança mais gostosa era quando os familiares iam para sua casa e sua mãe preparava comida para todos. *“O pessoal escrevia uma carta, né? Aí eles falavam: tal dia a gente vai praí. Aí a mãe falava: eu tenho que fazer muito biscoito. Tenho que fazer merenda. E fazia oito quilos de rosca. Enchia oito latas de rosca. Era pra eles comer e pra eles levar. Quatro latas de biscoito de polvilho... era só fatura, graças a Deus! A vida era difícil, a gente sempre foi pobre, mas a fatura sempre teve. Nunca passou falta de nada, graças a Deus.”*

Com toda essa referência, não podia ser diferente: Anizete aprendeu a cozinhar com sua mãe. *“A gente ia vendo ela fazer e ia fazendo também. Às vezes, ela falava... igual, matar um frango. Eu não mato porque eu tenho dó. Eu limpo, mas não mato. Mas aí ela ensinava a abrir quando a gente era ainda bem pequena. Aí a gente foi aprendendo. Também fazia merenda, fazia tudo. Sempre é a mãe, né? Tenho muitas lembranças com ela. Só gostosa, bom demais!”*

E agora, para fechar com chave de ouro tantas lembranças gostosas, vamos aprender a receita da Rosca Doce da Anizete que promete ser uma delícia.

Rosca Doce

Ingredientes

- 2 kg de farinha de trigo
- 4 colheres de fermento de pão
- 2 copos de açúcar
- 250 g de margarina
- 6 ovos
- Canela a gosto

Modo de fazer

Primeiro, dissolva as 4 colheres de fermento em água morna, depois coloque $\frac{1}{2}$ kg de farinha, misture ao fermento e deixe crescer. Após 30 minutos, a massa vai ter crescido e você pode misturar os outros ingredientes: ovos, manteiga, açúcar, canela e o restante de farinha. Neste momento, caso a massa fique mole, você pode adicionar mais farinha para que ela fique com um bom ponto de amassar. Depois que a massa começar a soltar da sua mão, amasse e bata bastante nela. Assim ela ficará fofinha e macia. Quando acabar de amassar, enrole as rosquinhas e coloque para assar separando uma da outra na forma. Se quiser dar um acabamento nela, após assada, você pode pincelar leite condensado sobre a massa e salpicar coco.

Bom apetite!



Antonieta Maria de Jesus Cunha

Antonieta Maria de Jesus Cunha nasceu em Bituri, distrito de Jeceaba, e é filha de Antônia Maria de Jesus e João Feliciano Leite. Hoje é viúva de Geraldo Venâncio Cunha e tem três filhos: Fabiana, Fábio e Fatiane.

Ela nos contou que sempre teve uma relação de muito carinho com sua cunhada Cecília Maria do Carmo, falecida há 23 anos. *“Eu casei e no mesmo dia fui embora para Belo Horizonte. Fiquei lá por 7 anos. Nossa casa e a dela ficavam muito perto. A gente se encontrava de tarde pra conversar. Ela era muito companheira, me ajudava muito com as crianças. (...) Era uma pessoa muito especial para nós. Era como uma mãe para o meu marido.”*

E foi numa dessas gostosas tardes de encontro, companhia e prosa que Cecília ensinou essa receita para Antonieta: um delicioso biscoito de polvilho repleto de afeto. *“Eu escolhi passar a receita do biscoito de polvilho porque foi o primeiro que eu aprendi a fazer e é o que eu mais faço. Eu faço outras coisas também: pão de cebola, rosquinha... mas o biscoito de polvilho é o primeiro. Eu faço sempre. Quando acaba, eu já faço de novo. Só quando tá chovendo que eu não faço por que não tem como, né? Porque tem que usar lá fora, né? Aí molha tudo... não tem como. Ele é feito no forno à lenha.”*

Sem mais delongas, vamos aprender esse delicioso quitute que não pode faltar na mesa do café.

Biscoito de Polvilho

Ingredientes

- 1 kg de polvilho
- Sal
- 250 ml de gordura de porco ou óleo
- 200 ml de água
- 3 ovos

Modo de fazer

Derreta 250 ml de gordura de porco e reserve. Em uma vasilha coloque 1 kg de polvilho, sal a gosto e a gordura. Ferva 200 ml de água, escale o polvilho com a gordura e o sal e vá mexendo até virar uma massa. Após virar essa massa, adicione 3 ovos e misture mais até dar um ponto não muito mole. Em seguida, pegue um saquinho, coloque a massa dentro dele e corte a ponta, assim ficará mais fácil fazer o formato que quiser na forma untada. Depois disso é só colocar para assar.

Bom apetite!



Bernadete Marciano de Araújo

Dêti, como é conhecida por todos em Jeceaba, nasceu na cidade em 1945. Casou-se em 1973 com Alcides Crispim de Araújo com quem teve seis filhos: Luiz, Renato, Soraia, Silmara, Simone e Suzana, seis netos e quatro bisnetos. É doméstica e, desde sempre, teve muito carinho e cuidado com a criação dos filhos. Se sente muito feliz e realizada pela família que construiu.

Dona de um carisma cativante, ela conta com simpatia que foi desde criança uma pessoa alegre, brincalhona, com muito gosto pela vida. Rememorando os tempos de infância, ela também conta que gostava de fazer *molecagens, que foi muito arteira e bagunceira e a mais levada entre os seis irmãos. "A gente brincava muito, de casinha, pular corda, eu era arteira demais. Quando eu estudava, no quarto ano, eu mexia com os alunos, não dava sossego! A nossa merenda às vezes era leite e eu falava: não, eu quero é pão. Aí falavam: não Bernadete, não tem pão, vou mandar buscar lá embaixo. No outro dia, a merenda era pão e eu queria o leite. Eu tomava a merenda das meninas, saía correndo e era uma bagunça. Sou assim até hoje. Gosto muito de Carnaval, Semana Santa, fui 'Miss de bem com a vida' e sempre gostei de uma festa."*

Dêti adora andar de bicicleta, sempre muito bem arrumada, com chapéu e óculos de sol. Ela passeia pelas ruas de Jeceaba esbanjando jovialidade. Também gosta de cozinhar tendo aprendido com sua mãe a receita que nos passa hoje. *"É uma broa de fubá que a minha mãe fazia para a gente tomar com café"*.

Broa de Fubá

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ copo de farinha de trigo com fermento
- 2 copos de fubá
- 1 copo de açúcar
- 2 copos de leite
- 1 copo e ½ de óleo
- 1 colher de sopa cheia de margarina
- Se a farinha for sem fermento, 1 colher de sopa de fermento
- Canela a gosto

Modo de Fazer

Coloque os ovos, o óleo, o açúcar, a manteiga e bata no liquidificador. Adicione o leite e bata novamente. Acrescente a farinha de trigo com fermento, bata e depois coloque dois copos de fubá e bata novamente. Se ficar mole, coloque mais um pouco de fubá. Acrescente o fermento, se for necessário. Em um tabuleiro untado com óleo despeje a massa, polvilhe a canela por cima e deixe no forno por 30 minutos.

Bom apetite!

Conceição Maria Dias

Conceição recebeu esse nome porque nasceu no dia em que a Igreja Católica comemora Nossa Senhora da Conceição, dia 8 de dezembro, mas foi registrada no dia 10 de dezembro de 1952 e, portanto, comemora seu aniversário neste dia. Quando era pequena recebeu o apelido de 'São' e, desde então, todos a chamam assim. Ela nasceu e cresceu em Jeceaba e tem quatro irmãos: João, Mozar, Carlos e Valdir.

'São' morou por 40 anos em São Paulo onde trabalhou de copeira e arrumadeira com a prima Nazaré de Oliveira. Sempre trabalhou duro na cidade e depois desse tempo voltou para Jeceaba.

Atualmente mora com a mãe Julieta Rosa Dias, que completou 95 anos. Com carinho e amor, ela faz companhia e cuida da mãe todos os dias. Cheia de energia, alegre e carismática, ela conta que é uma pessoa feliz e que não gosta de tristeza. *"Sou feliz, sou alegre, gosto muito de cantar. Eu cuido de tudo, nunca me viram triste, mas sorrindo e cantando"*. Ela contou que aprendeu a cozinhar no trabalho e que a receita que nos apresenta aprendeu com sua prima Nazaré.

Bolo de Laranja

Ingredientes

- 4 laranjas descascadas e sem sementes
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de fazer

Primeiro descasque as laranjas e retire as sementes. Coloque-as no liquidificador com o óleo, o leite, os ovos, o açúcar e bata bem. Transfira para uma bacia e misture com uma colher de pau adicionando a farinha aos poucos. Por último coloque o fermento e misture. Em uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha despeje a massa. Leve ao forno para assar por 30 minutos. Deixe dourar.

Bom apetite!

Efigênia Peixoto dos Santos

Efigênia Peixoto dos Santos nasceu em Casa de Pedra, distrito de Congonhas. É filha de Silvino Peixoto Guimarães e Adelaide Gabriela da Silva. Foi casada, divorciou-se e teve três filhos: Fabiano, Heloisa e Fabrício.

Por muitos anos, Efigênia trabalhou como doméstica tendo morado em outras cidades ao longo da vida. Há aproximadamente um ano, escolheu Jeceaba para descansar e levar uma vida tranquila. *“Eu vim pra Jeceaba porque eu amo aqui. Outra é que eu precisava de descanso. (...) Meus irmãos moram aqui. Eu me sinto muito bem aqui hoje. Às vezes eu saio pra comprar pão de manhã, você bate papo com um, bate papo com outro. A vida aqui é mais calma. Tanto em São Paulo, quanto em Vila Velha, você não pode sair com uma bolsa, você tem que ter todos os cuidados. Aqui não. Aqui tem o CRAS que me aceitou muito bem. Gosto de participar de tudo.”*

Sobre o quitute que vai compartilhar conosco, ela contou que não se trata de uma receita de família e sim de uma receita de amigos. Ela aprendeu no trabalho com pessoas muito queridas que fizeram parte de sua trajetória. Além disso, cozinhar esse prato lhe dá muito prazer, pois é um verdadeiro sucesso.

“Escolhi essa receita porque eu gosto muito de fazer. Faço essa receita todo ano em dezembro. Todos ficam esperando. É a receita tradicional do Natal. Os filhos, os vizinhos, sempre gostam que eu faça. (...) E fica muito bom! Não fica aquele lombo seco, fica molhadinho, bem suave. (...) Quando eu penso nesse prato, eu lembro de elogios. É um prato que muitas pessoas falam: ah, eu não gosto de lombo porque fica duro. Mas o meu fica molhadinho (...) é um prato que sempre reúne amigas, família...”

Com essa propaganda da Dona Efigênia vamos logo aprender a fazer esse lombo molhadinho.

Lombo de Porco

Ingredientes

- 1 kg de lombo
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- Ervas variadas a gosto: alecrim, manjerição e tomilho
- 1 cebola
- 1 copo de óleo
- 1 copo de vinho branco seco
- 1 abacaxi em rodela

Modo de fazer

Primeiro prepare o tempero batendo no liquidificador o alho, as ervas variadas, o sal, a cebola e o copo de óleo. Em seguida misture ao lombo o tempero preparado, coloque o copo de vinho branco seco, tampe sem deixar frestas e deixe descansar na geladeira de um dia para o outro. No dia seguinte coloque para assar no forno até que a carne fique pronta. Após tirar o lombo assado do forno coloque as rodela de abacaxi para acompanhar o prato. Sugestão de acompanhamento: arroz branco e farofa.

Bom apetite!



Elza Maria Soares da Luz

Dona Elza, como é conhecida, nasceu em 4 de novembro de 1950 em Sabará e mora em Jeceaba há 40 anos. Casou-se com 16 anos e tem seis filhos: Silvana, Lamartini, Luiz Carlos, Dulcimar, Anísio e Flávia. Tem cinco netos, duas bisnetas e gosta muito de contar a história de quando era criança: *“Quando chegava o fim de semana, eu e meus nove irmãos íamos de trem para a casa da nossa avó Cristodata. A casa não era muito longe, mas quando íamos a pé levávamos uma hora para chegar. A avó morava bem perto de onde o trem passava e a coisa que nós mais gostávamos de fazer era esperar o trem passar ali por perto, porque toda vez que ele passava balançava e sacudia a casa da avó e isso era uma festa para mim e meus irmãos. Outra coisa que me lembro muito bem é que a minha avó acordava bem cedo e fazia fubá suado para nós.”*

Dona Elza se lembra que essa merenda era muito saborosa e que sempre que a avó fazia era com muito carinho e amor por eles. Vamos conhecer a receita?

Broa da Dona Elza

Ingredientes

- 1 copo de fubá
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de açúcar
- 1 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- Canela em pó ou coco ralado a gosto
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer

Numa batedeira coloque o fubá, a farinha de trigo, o açúcar, o óleo, o leite, os ovos e o sal e bata os ingredientes até virar uma massa uniforme. Acrescente a canela ou o coco e bata novamente. Por último acrescente o fermento químico, misture bem e leve a uma forma untada com óleo ou manteiga. Coloque em forno aquecido e deixe assar por 40 minutos em fogo médio.

Bom apetite!

Eny Cardoso Dias

Eny Cardoso Dias é nascida e criada em Jeceaba. Filha de Brasilino Cardoso Machado e Rita Antônia Dias, ela contou que seus pais tiveram doze filhos e que ela teve uma infância alegre e animada na cidade. *“Eu tive uma infância muito boa. Eu morava no centro e me divertia muito, pois tinha muita menina para brincar, principalmente à noite. Brincava de esconder, de pular corda, foi uma infância muito boa.”*

Depois de crescida, Eny casou-se com Geraldo Dias Matozinhos e eles viveram juntos por 58 anos, tendo tido quatro filhos: Enio do Carmo, Maria Cristina, Elder Geraldo e Mônica Beatriz. Hoje ela tem também netos e bisnetos que alegam sua vida.

Relembrando sua época de solteira, ela nos contou como eram seus dias. *“Minha mãe fazia tanta coisa! Deixa ver o que eu lembro... ela fazia empadinha. Empada com recheio de frango. Era muito gostosa! E eu ajudava ela. (...) Lá em casa tinha um comércio muito grande que era do meu pai. Meus irmãos às vezes me chamavam para ajudar porque era muito serviço. Eu ficava lá o dia todo ajudando. Chegava a noite, minhas penas estavam até inchadas porque eu não parava nem um minuto. Eu era pau pra toda obra. Ajudava lá. Ajudava a mamãe. Tinha dia que nós matávamos cinco porcos. E a mamãe que arrumava as barrigada. Eu costurava muito também. Aprendi com 16 anos. Eu fui pra Belo Horizonte e fiquei um ano lá aprendendo a costurar. Depois eu vim embora. Naquela época eu fazia cueca para os meus irmãos, fazia camisa.”*

Com toda essa trajetória de trabalho na venda da família e com uma mãe que sempre fez muitas comidas gostosas, Eny sempre teve muito gosto por cozinhar e escolheu compartilhar conosco uma receita que lhe chamou atenção quando ela tinha 18 anos. *“Eu era mocinha quando aprendi essa receita. A dona vinha vender lá na Igrejinha de Santo Antônio, sabe, a gente ia lá e as queijadinhas dela eram uma delícia. Eu até pedi a receita para ela. É queijadinha de Carlota. Pode fazer que não vai arrepender*

pois é muito gostosa. (...) Aprendi com uma senhora chamada Carlota. Ela ia em dia de missa nessa capelinha e vendia.”

Ficou curioso? Então vamos logo para a receita dessa queijadinha que já fez tanto sucesso.

Queijadinha de Carlota

Ingredientes

- 1 kg de coco ralado
- 2 kg de açúcar refinado
- 1 dúzia de ovos
- 500 g de farinha de trigo
- 300 g de queijo ralado
- 250 g de manteiga

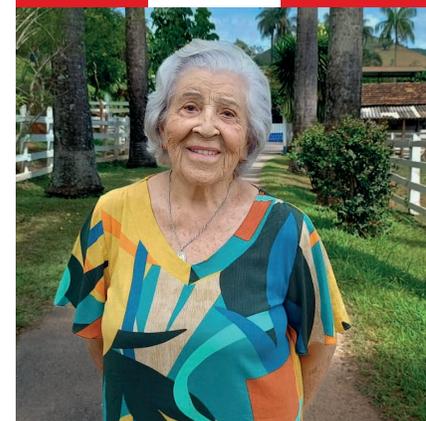
Modo de fazer

Calda: Com o açúcar, faça uma calda em ponto de fio grosso e deixe esfriar.

Recheio: Em uma vasilha misture o coco ralado, o queijo, a farinha, a manteiga, os ovos e reserve.

Massa: Em outra vasilha coloque 500g de farinha de trigo, 250g de manteiga, 4 colheres de sopa de açúcar, 4 gemas e mexa até que tudo fique bem misturado. Sove a massa até que ela fique bem “ligada”. Com a massa no ponto, forre as forminhas apertando na lateral. Coloque o recheio dentro de cada forminha e cubra com a calda. Coloque para assar em forno pré-aquecido.

Bom apetite!



Geralda Francisca de Lima

Filha de Dionísio Francisco Ribeiro e Isalina Maria de Jesus, Dona Geralda chega com sua voz calma e suave, sorriso tímido, mas com muitas lembranças na memória. Ela tem oito filhos: Maria do Carmo, Maria Helena, Tereza, Fátima, Eliane, Sônia, Luiz Miguel e Leonita. Quando mais nova trabalhou em Jeceaba e em Belo Horizonte em casa de família, como doméstica e cuidadora de crianças. E é dessa experiência que a vida lhe proporcionou que Dona Geralda atribui seus conhecimentos culinários.

Da infância lembra das suas brincadeiras preferidas: pular corda, brincar de roda, pique pega, gangorrear... lembra também da comida que não gostava: mingau de couve.

Atualmente Dona Geralda mora sozinha em Jeceaba, mas gosta de reunir a família, seja na sua casa ou na casa da filha Lena, e o prato que ela quis compartilhar no livro é típico destes momentos de encontro e tem realmente gostinho de festa: uma deliciosa feijoada.

Dona Geralda diz que conta com a ajuda da sua filha Lena e capricha na feijoada, que é unanimidade. Vamos aproveitar essa receita fantástica e super tradicional.

Feijoada

Ingredientes

- 500 g de feijão preto
- 200 g de paio
- 100 g de calabresa
- 200 g de bacon
- 500 g de rabinho de porco
- 500 g de pezinho de porco
- 500 g de costelinha de porco
- 2 pimentões picados
- 2 cebolas grandes picadas
- Alho a gosto para temperar

Modo de fazer

Cozinhe o feijão ao dente, junte as carnes e leve para cozinhar mais um pouco em panela de pressão. Em outra panela frite o alho, a cebola e o pimentão, acrescente a feijoada, deixe ferver por aproximadamente 20 minutos e está pronto.

Bom apetite!



Geraldino Marciano da Rocha

Seu Geraldino é filho de Geraldo Belo da Rocha e Augusta Marciano da Rocha. Casado há quase 50 anos com Dona Maria Luisa teve cinco filhos. Seu Geraldino nos conta que na juventude era muito namorador, até conhecer Dona Maria Luisa.

Começou a trabalhar muito jovem, teve muitos ofícios e viveu em diversas cidades, se lembra com muito bom humor das experiências que viveu em Santa Catarina e em São Paulo, tinha até o costume de ir de Taubaté a Aparecida do Norte de bicicleta. Bom de prosa toda vida, seu Geraldino se lembra que ele e os irmãos todos aprenderam a cozinhar desde cedo. Sua comida é temperada apenas com sal, porque outros temperos “*tiram o sabor da comida*”.

Seu Geraldino nos ensina a fazer uma deliciosa costelinha de porco, que de acordo com ele é ideal de acompanhar com arroz, feijão e angu.

Costelinha de Porco

Ingredientes

- 1 kg de costelinha de porco (cortada em pedaços pequenos)
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 porção de alecrim seco
- 1 cebola grande
- 1 sachê de tempero pronto de carne
- 1 colher de chá de sal grosso
- 1 cubinho de caldo de carne
- 1 limão

Modo de fazer

Lave bem e escorra a costelinha. Na panela de pressão coloque todos os ingredientes e o suco de metade de um limão. Acrescente a carne e misture bem. Tampe a panela e deixe por 20 minutos após pegar a pressão (não acrescente água). Retire a panela do fogo e tire a pressão para poder abri-la. Volte a panela ao fogo, destampada, e mexa devagar até ficar dourada. Monte a costelinha em um prato. Coloque a outra metade de limão para enfeitar ou adicione à porção que será consumida.

Bom apetite!



José Januário

José Januário dos Santos nasceu em 5 de março de 1948 em Ouro Preto, Minas Gerais, e é filho de Geralda dos Santos.

Em suas lembranças ele contou que lembra de quando morava na periferia de Ouro Preto com sua mãe, Dona Geralda, seus dois irmãos e de como brincavam pelas ruas da cidade e jogavam bola, correndo e fazendo amigos. Às vezes eles se metiam em confusão e ele sempre defendia os irmãos: *“a gente era muito unido”*.

Para ajudar no sustento do lar, José Januário começou a trabalhar no início da adolescência em pequenos serviços. Em 1966, com 18 anos, conseguiu um emprego de carteira assinada na Companhia Paulista de Ferro Ligas e se mudou para Jeceaba. Já instalado na cidade, conheceu Maria José Januário. Os dois se apaixonaram e começaram a se encontrar. Não demorou a iniciar um namoro e em 1969 o casamento aconteceu, ele com 19 e ela com 16 anos. Desse amor, nasceram quatro filhos: Silvano, Silmagda, Sandro e Cintia, treze netos, uma bisneta e um bisneto.

Sobre a família, José Januário relata: *“É muito tempo de convivência, mas quando a gente gosta de verdade não se arrepende do que faz. Trabalho na vida todo mundo passa e tem que passar mesmo. A vida de casal não é fácil, vem a família, vêm os filhos e fica apertado. É preciso ter o jogo de cintura para levar a vida e sair bem lá na frente. Eu não me arrependo de nada, apesar das dificuldades, somos felizes.”*

José Januário é um homem religioso que participa do Apostolado da Oração, do Terço dos Homens e realiza trabalhos como ministro da Eucaristia. Sempre presente nas comemorações de Nossa Senhora da Conceição e na festa de São Sebastião, ele conta que Jeceaba têm uma tradição religiosa importante e que as festas comemorativas da Igreja são muito bonitas, tendo a participação assídua da população. *“A festa de São Sebastião é muito bonita e animada. Desde que me mudei para Jeceaba eu participo, gosto de ver os carros de boi e participar dos leilões que*

acontecem.”

José Januário é cheio de sabedoria e ligado ao tempo e à vida. Atualmente conser-ta relógios. Além desse ofício, ele tem muito apreço pela cozinha. Aprendeu a cozinhar com sua mãe e testando algumas receitas sozinho. Sempre cozinha quando a família se reúne. *“Eu cozinho de tudo. Na época em que meus filhos eram pequenos, eles adoravam a broa de fubá, não podia faltar. Eles saíram de casa ainda jovens, se mudaram em busca de trabalho. Quando eles vêm nos visitar junto com os netos, na minha mesa não pode faltar a broa de fubá.”*

Broa de Fubá de Liquidificador

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ copo americano de óleo
- 1 copo (tipo requeijão) de açúcar
- 2 copos (tipo requeijão) de fubá
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve ao forno pré-aquecido por 30 a 40 minutos. Deixe esfriar e está pronto.

Bom apetite!

Jovenita Máximo de Moura Dias

Jovenita Máximo de Moura Dias nasceu em Belo Horizonte e vive em Jeceaba há aproximadamente 10 anos. É filha de Moacir Fernando de Moura e Elza Máximo Pereira de Moura e viúva de Pedro Dias com quem teve dois filhos: Kelen Cristina e Jean Carlos.

Sobre sua vinda para Jeceaba, ela contou: *“Na verdade, eu não conhecia Jeceaba. Meu primo que falou com o meu irmão de Jeceaba porque ele tem um sítio aqui. E meu irmão me convenceu a vir com ele para arrendar um bar aqui. Eu ia aposentar. Aí eu aposentei e vim pra cá. Fiquei com ele um tempo no bar. Mas não deu certo, fechou. Ele foi embora e eu fiquei.”*

Hoje, estabelecida na cidade, Jovenita disse que sua relação com a cozinha não é muito boa, mas que ela gosta muito de fazer receitas culinárias diferentes. A que ela decidiu compartilhar foi aprendida quando ela trabalhava no Centro de Saúde do Estado, localizado em Contagem, e, junto a outros funcionários e funcionárias, comemorava os aniversários com gostosos pratos preparados por cada um e levados para compartilhar. *“Essa torta de frango com banana me lembra o meu trabalho. (...) Eu aprendi a fazer ela com uma médica que trabalhava com a gente. Então, uma vez no mês a gente fazia... cada um levava uma coisa para comemorar o aniversário do aniversariante daquele mês. Então ela levava essa torta. (...) Aí ela sempre levava essa torta e todo mundo era apaixonado com ela. (...) Eu trabalhei lá por 32 anos. Era em Contagem. E o nome da médica era doutora Sônia.”*

Vamos então matar logo essa curiosidade de como juntar frango e banana nessa torta que promete ser diferente e deliciosa.

Torta de Frango com Banana

Ingredientes

- 2 peitos de frango desfiados
- 2 latas de milho verde
- 2 caixas de creme de leite
- 1 pacote de batata palha
- Cebola
- Alho
- Azeitona
- Molho de tomate
- Presunto
- Muçarela
- Bananas

Modo de fazer

Refogue o frango desfiado com cebola, alho, azeitonas e coloque o molho de tomate (quantidade a gosto). Bata no liquidificador as duas latas de milho junto com as duas caixas de creme de leite. Em um refratário, coloque as bananas cortadas ao meio e de comprido por toda extensão e inicie a preparação das camadas: primeiro cubra as bananas com o frango preparado. Depois cubra o frango com o creme de milho. Em seguida, por cima do creme, coloque fatias de presunto e muçarela. Repita as camadas até que a última seja a do creme de milho. Para finalizar, salpique batata palha por cima. Leve ao forno aquecido a 180° graus por 20 minutos.

Bom apetite!



Lenísia Ramos Rezende

Lenísia Ramos Rezende nasceu em Belo Horizonte. Filha de Almerinda Ramos Pereira e Antônio Pereira, ela foi criada na capital junto a seus sete irmãos. “Pela criação da gente eu sou muito família, muito agarrada. E eu acho que isso é muito bom. Lá em casa nós éramos oito e unidos demais da conta. Meus pais eram muito sérios. A gente brincava muito em casa. Minha mãe não gostava que a gente ficasse na rua, que a gente fosse pra casa de vizinho. A gente conhecia a rua inteira, todo mundo gostava da gente, mas era assim. E era muito bom porque a gente ficava muito junto.”

Quando moça, Lenísia casou-se com José Eustáquio, com quem teve dois filhos: Vinicius e Aline. Hoje tem três netos que a alegram muito.

Sobre sua vinda para Jeceaba, ela nos contou: “Quando eu vim pra Jeceaba, já tem quase 40 anos que eu estou aqui, eu já estava casada, meus filhos já estavam crescidos. Eu vim pra morar. Para ver se eu ia adaptar porque a família do meu marido é daqui. As irmãs dele, a avó dele (...) então eu vinha muito aqui por causa dele, a gente vinha passear. Nisso, um dia a gente resolveu ficar. E já estamos aqui há trinta e tantos anos.”

Conversando sobre suas memórias familiares, Dona Lenísia relembrou como sua mãe e seu pai eram exímios cozinheiros, tendo sido referência para ela. “Meu pai fazia uma carne fora de série. Minha mãe fazia um frango e, depois que ela temperava, ela deixava aquele caldo (...). Muita coisa eu aprendi com a minha mãe e hoje em dia faço com a minha filha porque lá em casa eles adoram. (...) E a gente ia aprendendo de ver a mãe fazendo. Porque a gente não podia chegar perto do fogão, a gente era pequena e as panelas eram muito grandes. (...) Eu gostava muito de ver ela fazendo.”

E de tanto observar, Lenísia acabou criando o hábito de cozinhar de um jeitinho bem peculiar. “Quando eu for te dar a receita tem um porém. (...) Assim, antigamente nem existia aquela quantidade igual tem agora, tantas xícaras e tal... minha mãe pegava uma bacia e era no olho porque eram muitos filhos. Então ela não seguia receita. Aí quebrava tantos ovos

que ela já tinha noção e misturava de olho. (...) E depois de tudo frito que ela punha açúcar com canela em cima. A gente adorava tomar um café com aquilo. E então eu faço muitas coisas de cabeça. Eu olho a receita e acabou. Sei que não pode ser assim, mas eu faço assim e dá certo.”

Para compartilhar conosco, ela escolheu uma receita que é um verdadeiro sucesso em sua família: pudim de pão. Segundo ela, sempre que o quitute é preparado, todos querem bis e pedem a receita. Vamos lá?

Pudim de Pão

Ingredientes

- 10 pães de sal adormecidos
- Aproximadamente 2 litros de leite (para mais)
- 2 copos (lagoinha) de açúcar
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Cravo e canela em pau
- Queijo em pedaços

Modo de fazer

Em uma vasilha pique os pães em pedaços pequenos, coloque o leite por cima e deixe descansar por aproximadamente 30 minutos. Em seguida amasse bem o pão embebido no leite com as mãos, coloque o restante dos ingredientes e misture bem. Unte uma forma com manteiga e despeje a massa. Leve para assar em forno aquecido a 180°C por 1h e 30min.

Bom apetite!



Lusiclei Soares de Moura

Lusiclei Soares Moura é filha de Heny Damasceno Soares e Eni de Brito Soares e nasceu no Rio de Janeiro. Ao longo de sua vida morou também na Bahia e em várias cidades de Minas Gerais. Casada com Antônio Dias de Moura, mãe de três filhos: Débora, Michele e Carlos Henrique e avó de uma menina chamada Cecília, que ela diz ser o “*xodó da família*”, ela nos contou como conheceu o seu marido: *“Eu vim pra Jeceaba solteira. Conheci meu marido aqui (...) numa festa junina no grupo. Tinha um cara tonto que queria dançar comigo e eu não queria. Meu marido olhando de longe. Ele viu que o cara tava insistindo e veio falar comigo. Aí eu saí e fui dançar com meu marido. Já tem 42 anos.”*

E a receita que ela vai nos contar tem muito a ver com uma tradição longeva de família. Ao lembrar de sua infância ao lado de sua mãe, Lusiclei contou que Dona Heny sempre fazia um tal de ‘Nhoque da Sorte’ e que ele prometia *‘nunca deixar faltar nada para eles’*. *“Esse nhoque minha mãe fazia todo final de ano. Todo dia primeiro de janeiro, até hoje, na minha casa, a gente come o nhoque da sorte. Aí ela fazia e mandava à gente colocar uma nota, nem que seja de dois reais, debaixo do prato antes de comer tudo que estava na mesa. Aí punha o dinheiro debaixo do prato e a gente fazia as orações e pedidos, aí guardava esse dinheiro enrolado na carteira. E ficava lá pro outro ano. Ele nunca sai da carteira. Aí faço isso todo ano desde que minha mãe me ensinou.”*

E como tradição é tradição, a gente não pode nunca deixar de fazer, não é mesmo? Lusiclei contou que certa vez seu filho não pôde estar presente no tradicional almoço. Quando chegou a noite, o rapaz veio jantar e ela foi logo falando: *“Agora você vai sentar e a primeira coisa que você vai comer é o nhoque.”*

Com tanto empenho e fé na tradição, Lusiclei garante que funciona mesmo e vai compartilhar conosco não só a receita, mas o ritual a ser feito. Vamos conferir? *“Ó, na hora de comer, eu pego meu dinheirinho e coloco*

embaixo do prato e minha carteira nunca fica vazia. Sempre tem dinheiro dentro dela.”

Nhoque da Sorte

Ingredientes

- 1 kg de batata inglesa
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de sopa manteiga
- Farinha de trigo
- Molho de sua preferência
- Queijo ralado

Modo de fazer

Cozinhe todas as batatas com sal. Depois de cozidas amasse-as ainda quente, adicione a manteiga e misture. Em seguida coloque a farinha de trigo aos poucos até o ponto de enrolar. Em uma bancada enfarinhada faça rolinhos não muito finos com a massa e corte em quadradinhos. Depois leve uma panela ao fogo com água e um fio de óleo para que os nhoques não grudem. Quando a água começar a ferver, vá colocando os quadradinhos aos poucos dentro da panela. Após cozidos, eles flutuam na água. Retire-os com uma escumadeira e coloque para escorrer. Repita esse processo com toda a massa. Modo de montagem: Em um recipiente de vidro coloque um pouco de molho de sua preferência e vá fazendo camadas de nhoque e molho, lembrando que a última é de molho. Salpique queijo ralado por cima e está pronto para saborear.

Bom apetite!



Luzia Maria da Rocha

Dona Luzia nasceu em Ebuia, distrito de Jeceaba, filha de Antônio Vicente de Pena e Maria Luzia de Jesus. É mãe de Alexandre, Sérgio, Vanderlei, Adriana e Natália, filhos de seu casamento com o Seu Gerson Joaquim da Rocha, já falecido. Sobre a infância, ela se lembra: *“A gente fazia uma verdura, uma folha. Até hoje eu ainda gosto muito de verduras, de jiló. Naquele tempo, as coisas eram mais difíceis, então não tinha tanto essa coisa de: essa comida não está boa, ou essa está. Era tudo gostoso. A gente aprendeu no ver a mãe cozinhar, e depois tinha minha irmã, que morava mais pra cima, e tinha muito menino também, e a minha mãe mandava eu ir pra lá, pra olhar os meninos. Eu comecei a cozinhar com 7 anos.”*

“Depois, a mãe adoeceu e eu fui cuidar dela, mas aí eu já era mais mocinha. Eu que fazia a comidinha dela. Ela cismou assim comigo, que nem a comida das minhas outras irmãs servia. Era só a minha comida, café, tudo era eu. Não sei o que ela tinha.”

Dona Luzia conta para nós que atualmente gosta muito das comidas que as filhas fazem. Compartilhou conosco a receita preferida de seu neto, o Bernardo, de 8 anos, que é fã do arroz doce que a avó faz.

Arroz Doce

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz
- 6 xícaras de água
- 3 xícaras e 1/2 de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 litro de leite

Modo de fazer

Coloque numa panela em fogo alto o arroz, a água e uma pitada de sal. Espere ferver, então abaixe o fogo e tampe a panela, deixe o arroz secar a água e adicione o leite, o açúcar, mexa e espere ferver. Quando ferver abaixe o fogo, mantenha a panela destampada e mexa para não grudar no fundo da panela. Assim que o caldo engrossar, borbulhando lentamente, desligue o fogo.

Bom apetite!



Maria Celeste Silva

Maria Celeste Silva é filha de José Alberto e Ubaldina Belo, viúva de Benedito da Silva e mãe de criação de Charles, filho que cuida com imenso carinho. *“Quando meu filho vem aqui ele gosta de uma sopinha de fubá com couve e carne, um macarrãozinho recheado com queijo... e eu faço pra ele.”*

Nascida em Jeceaba, ela contou que trabalhou muitos anos como doméstica e que também fazia costuras. *“Quando eu trabalhava em casa de família eu cozinhava, lavava roupa, varria casa, fazia tudo. E olhava criança também, às vezes. Nesse tempo eu era solteira e morava na casa que eu trabalhava. Depois que eu me casei, não.”*

Sobre sua infância e juventude, Maria Celeste nos contou que era grudada com sua mãe, pois seu pai trabalhava em São Paulo e nem sempre podia vir para Jeceaba. Ela lembrou também de como sua mãe gostava de passear e de dançar, tendo frequentado muitos bailinhos. Gosto que ela também tomou para si. *“Eu gosto muito, até hoje. É bom demais, nossa mãe! Eu sinto falta dos bailes, de dançar porque não tem mais. Às vezes, eu ponho uma música aqui em casa e começo a dançar. Às vezes com a minha sobrinha. (...) Eu gosto de samba, bolero, valsa... essas coisas assim mais dos antigos.”*

Infelizmente, em um certo momento da vida, sua mãe adoeceu, mas pôde contar com o apoio, carinho e amor incondicional de Dona Maria Celeste que passou a cuidar dela todos os dias. Inclusive ela compartilhou conosco uma de suas lembranças desses momentos. *“A melhor lembrança que eu tenho com a minha mãe... porque ela ficou acamada muito tempo, então eu lembro sempre dela. Eu tive que dar banho nela, todo dia, três horas da tarde. E às vezes eu tinha que pegar ela, tinha uma bacia grande e muitas vezes eu não aguentava e caía em cima dela. Eu falava: segura peão! E a gente caía na risada. Eu fazia de tudo para não deixar ela triste porque ela ficava culpada de estar me dando trabalho, sabe. E eu fazia de tudo para ela se sentir confortável. Eu falava: o que eu puder fazer eu faço numa boa,*

com prazer. Não de ver ela naquele estado, mas de poder ajudá-la. E eu me lembro muito disso.”

Quanto à receita, Maria Celeste garante que é um sucesso. Retirada do youtube em um dia que ela tinha que levar um quitute para uma festa, ela contou que: *“todo mundo adorou a receita. Comeram, comeram, comeram... é uma receita que com certeza vai adoçar a vida das pessoas.”*

Ficou curioso? Eu também. Então vamos para a receita.

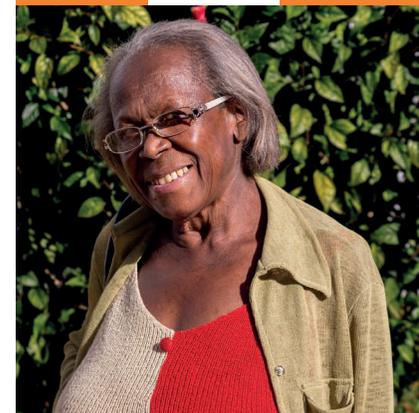
Bolo de Limão

Ingredientes

- 2 caixas de gelatina de limão
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 xícara e ½ de açúcar
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 lata de leite condensado
- Suco de limão

Modo de fazer

Numa tigela coloque a gelatina de limão, a manteiga ou margarina, o açúcar, os ovos e mexa bem. Em seguida, aos poucos, coloque o leite e a farinha de trigo e mexa a massa. Por último adicione o fermento. Unte uma forma, despeje a massa e leve para assar no forno por aproximadamente 30 minutos. Se preferir pode assar nas trempes sobre o fogão. Após assado perfure o bolo todo e derrame sobre ele uma mistura de leite condensado com suco de limão. Bom apetite!



Maria das Graças Dias

Com Dona Gracinha vamos aprender pão de queijo para congelar. Participante ativa do Festival da Quitanda de Congonhas, ela já foi premiada por suas receitas e é reconhecida por suas habilidades na cozinha. Cuidadosa e esmerada, Dona Gracinha é exigente no preparo dos seus pratos e foi criada numa família que prezava pela boa alimentação.

Filha de Maria Cândida Dias e Brás Antônio Dias, ela trilhou um caminho de estudos e trabalhou na prefeitura de Jeceaba por um tempo. Também se dedicou a lecionar no 2º grau (atualmente ensino médio) e se graduou em Direito, ainda que não tenha trabalhado como advogada. Dona Gracinha, além disso, foi bancária e chegou a ocupar uma cadeira como vereadora na Câmara Legislativa de Jeceaba.

“Paralelamente às minhas outras funções, eu comecei a gostar de cozinhar. Sei lá, é muito gratificante... desde pequena. A minha irmã mais velha me levou pra fazer um curso de culinária aqui em Jeceaba. Eu tenho o caderninho até hoje... Em Belo Horizonte eu comecei a fazer curso de culinária no SENAC. Era muito lugar que eu ia, e fui fazendo curso...”

Em nosso encontro, Gracinha mostrou com orgulho seus muitos cadernos de receita, organizados e guardados com todo o carinho. Conta que tomou pavor de pizza, depois que fez um curso de 15 dias em que precisava experimentar todos os dias as pizzas que a turma fazia. E modestamente confessa que a receita premiada no Festival da Quitanda de 2019 nem era tão boa assim: *“já levei outras muito melhores pra Congonhas”*, afirma.

Dona Gracinha é uma jóia da cozinha jeceabense e nos presenteia com muitos causos culinários e aventuras em volta do fogão. Sua trajetória é como um bom prato que sempre desejamos repetir e saborear. Vamos para a receita, tenho certeza que é de comer rezando.

Pão de Queijo (massa para congelar)

Ingredientes

- 600 g de polvilho (sendo 400 g de polvilho doce e 200 g de polvilho azedo)
- 200 ml de água
- ½ colher de sopa de sal
- 80 g de margarina
- 4 ovos
- 200 ml de leite aproximadamente
- 360 g de queijo ralado
- 1 pacotinho de queijo parmesão

Modo de fazer

Em uma bacia misture as duas medidas de polvilho para escaldar. Em uma panela leve ao fogo a água, o sal e a margarina, deixe ferver e jogue no polvilho. Depois de esfriar um pouco, misture na bacia os ovos e o leite até que a massa chegue ao ponto do pão de queijo, nem muito mole, nem muito dura. Por fim, acrescente o queijo e, em uma forma untada, enrole a massa. Leve para congelar e só guarde no saquinho depois de congelado.

Bom apetite!



Maria das Graças Lemos Pena

Maria das Graças Lemos Pena é conhecida por Graça. Filha de Antônio de Lemos e Georgina Coimbra Lemos, ela contou que nasceu em Cachoeira do Campo, distrito de Ouro Preto, e que morou em Itabirito por muitos anos durante sua juventude. Mais tarde casou-se, mudou-se para Caeté e depois para Jeceaba, onde mora há 36 anos. *“Meu marido veio trabalhar em Jeceaba. Nós viemos para ficar uns 2 a 3 anos até meu marido aposentar, mas nós gostamos tanto da cidade... pequena, acolhedora... as crianças gostaram muito. Então foi tudo muito bem adaptado. Aí nós decidimos de ficar.”*

Hoje Graça é viúva e mãe de três filhos: Leonardo, Liliane e Luciana. Ela vai compartilhar conosco uma receita que faz parte de sua juventude e que é uma delícia: pastel de angu. Mas antes vamos conhecer um pouquinho da história por trás dessa receita. *“A história do pastel de angu é a seguinte: como eu morei em Itabirito, eu tinha uma tia, casada com meu tio, ela era neta de índia e ela morava perto da Igreja da Boa viagem (lá em Itabirito) e ela sabia fazer esse pastel de angu. Então, principalmente na Semana Santa, aquelas praças cheias de gente, ela e a irmã dela fazia muito pastel de angu. Essa receita que dizem que era de índios lá. Que é o fubá até mais grosso que eles faziam esse pastel. E como era Semana Santa, por causa da carne, né, que não comia carne. Aí ela fazia, principalmente, de bacalhau. Ela fazia muito bem. Ela fazia, já tinha os meninos, enchia os balaios e os meninos iam vendendo lá na praça. Era a conta de fazer, encher os balaios e eles saíam para vender. (...) Nessa época que eu aprendi mesmo a fazer, eu tinha uns 13, 14 anos. Eu até ajudava a fazer as bolinhas porque ela fazia a massa, a gente fazia as bolinhas pra sair tudo do mesmo tamanho e esse pastel é artesanal, abre na mão. (...) Hoje em dia tem fábrica lá em Itabirito, tem até festival de pastel de angu, mas quem começou mesmo com pastel de angu em Itabirito foi a minha tia Margarida e tia Lia.”*

Que bacana essa história! Não vejo a hora de conhecer essa receita e tenho certeza que ela irá agradar muita gente, além de ser uma justa e bonita homenagem à tia de Graça. *“Minha tia ensinou muita gente. Então eu acho que muita gente começou até a ganhar dinheiro com esse pastel. Minha tia não escondia a receita não. (...) Então eu quero fazer uma homenagem a minha tia Margarida que começou com esse pastel de angu em Itabirito.”*

Pastel de Angu

Ingredientes

- 1 kg de fubá grosso
- Sal a gosto
- ½ colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1 xícara e ½ de polvilho azedo
- Opções de recheios: carne moída, queijo, carne de sol, bacalhau, calabresa, bacon etc.

Modo de fazer

Coloque para ferver um litro de água. Com a água em fervura, adicione 1 colher de sopa de sal, ½ colher de sopa de bicarbonato de sódio e 1 kg de fubá grosso, fazendo um angu bem firme e cozido. Depois de pronto, jogue em uma bacia, espere ficar morno e coloque 1 xícara e ½ de polvilho azedo. Mexa e sove a massa até que ela fique bem lisa. Faça bolinhas do mesmo tamanho e abra os pastéis na mão. Recheie a gosto (carne moída, bacalhau, carne de sol, calabresa, bacon, etc.). Ao formar os pastéis, faça uma rendinha com a massa no acabamento.

Bom apetite!



Maria de Lourdes

Maria de Lourdes nasceu no dia 29 de março de 1954. Filha de Geralda Salvina de Jesus e Antônio Gomes. Seus pais moravam em Bituri, distrito de Jeceaba, onde nasceram os nove filhos do casal. Maria de Lourdes, filha do meio, passou a infância no vilarejo e lembra das ruas estreitas, da casa antiga, do trabalho na roça e das brincadeiras.

O pai de Maria de Lourdes faleceu quando ela tinha 7 anos. Naquele tempo Geralda passou a trabalhar duro na roça para sustentar a casa e cuidar dos filhos. Maria de Lourdes, desde então, começou a ajudar a mãe em casa e dividia o seu tempo entre os pequenos afazeres e a escola. Ela conta que teve uma infância humilde, mas cheia de amor. Desde pequena teve como referência de coragem e inteligência duas mulheres chamadas 'Geralda', sua mãe e a professora da *escola do vilarejo*. *“Minha mãe nunca deixou a gente passar fome. Ela foi uma guerreira. Saía cedo, deixava o café pronto e o almoço, que era uma panela de angu mexido com borra de carne. Como ela trabalhava, a gente podia estudar. Minha mãe era muito amorosa e por isso era muito querida por todos.”*

Com a professora Geralda Calixto Leão, Maria de Lourdes aprendeu português e matemática. Lembra com carinho de como sua professora era gentil. *“A escola era simples, não tinha merenda. Na hora do recreio a gente ia buscar gabioba ou pitanga e ela sempre esperava para retomar a aula. Eu não tinha caderno, a minha professora tirava folhas dos meninos mais ricos e me dava. Meu lápis era tão pequenininho que ela colocava uma tampa da caneta para aumentar. Ela era muito paciente, com todos. Em Bituri, ela ensinou muita gente.”*

Maria de Lourdes saiu da escola para trabalhar como doméstica porque precisou ajudar a mãe com as despesas da casa. Ela conta que só teve seu primeiro chinelo e sua primeira calça aos 15 anos, quando já trabalhava. Tempos depois, Maria de Lourdes se casou e teve nove filhos: Carlos, André, Carmem, Sônia, Gean, Giovane, Janaine, Rejaine e Ramon. Tem dezenove

netos e três bisnetos. Sempre que possível se reúne com toda família. Esses momentos são de confraternização, alegria e muita comida.

Maria de Lourdes aprendeu a cozinhar com a mãe e a receita que nos passa também foi ensinada por Dona Geralda.

Arroz Doce

Ingredientes

- 1 colher de manteiga ou de margarina
- 1 copo de arroz lavado
- 4 litros de leite
- 2 gemas de ovos
- 1 caixa de leite condensado
- 2 limões

Modo de fazer

Em uma panela refogue o arroz na manteiga ou na margarina. Aos poucos coloque o leite e deixe cozinhar. Acrescente o leite condensado. Em um prato bata as gemas com um pouco de leite. Nesse passo peça para alguém continuar a mexer o arroz que está no fogo. Despeje as gemas batidas sobre o arroz com uma peneira para não talhar. Quando o doce engrossar, desligue o fogo. Acrescente ao doce raspas feitas com as cascas dos limões e pronto.

Bom apetite!



Maria de Lourdes Cardoso

Nascida e criada em Jeceaba, Dona Lourdinha é filha de Maria Dias Cardoso e Miguel Cardoso Machado. Ela é sobrinha da Dona Eny, que também compartilhou receitas conosco, e teve outros sete irmãos. Ela não chegou a se casar, nem ter filhos, mas tem muito amor pelos irmãos e sobrinhos.

Durante a juventude, Dona Lourdinha morava com os pais e era responsável pelas sobremesas nos Natais, dias das mães, dia dos pais e outras confraternizações familiares, no entanto, ela nunca foi ligada à cozinha: *“Eu não mexia com cozinha, era minha mãe e mais duas irmãs. Eu ficava por conta da casa, da sobremesa, mas comida eu nunca gostei e nem faço... então era assim, Natal, dia das mães, era todo mundo aqui em casa...”*

Depois que sua mãe faleceu, coube à Dona Lourdinha dar continuidade à essa tradição familiar e ela faz com muito gosto: *“E continua até hoje... antes da minha mãe morrer ela falou assim: Lourdinha, continua a mesma coisa, Natal, dia das mães, convida seus irmãos todos pra almoçar aqui com você. Então, dia das mães é aqui comigo, como eu não sou mãe, vem todo mundo pra cá. Os sobrinhos de Belo Horizonte... vem todo mundo... E Natal reúne todo mundo também...”*

Dona Lourdinha escolheu compartilhar conosco uma saborosa receita que costuma estar presente nessas reuniões familiares: o rocambole de batata, delícia que ela recomenda acompanhar com um arroz de forno.

Rocambole de Batata

Ingredientes

- 1 kg de batatas cozidas e amassadas
- 200 g de queijo ralado ou parmesão
- 2 colheres de sopa cheias de maizena
- 4 ovos
- Pimenta do reino a gosto
- Salsinha a gosto
- Cebolinha picada a gosto

Modo de fazer

Amasse bem as batatas e junte todos os temperos, o queijo, a maizena e um ovo. Abra a massa em um papel manteiga ou em um pano polvilhado com farinha de rosca. Coloque o recheio que você quiser. Este recheio não pode ser molhadinho, precisa estar sem caldo e sem líquido. Espalhe mais um pouco de queijo ralado, pique 3 ovos cozidos em rodela e espalhe também. Enrole com cuidado e coloque em um tabuleiro untado e polvilhado com farinha de rosca. Em cima do rocambole pincele uma gema de ovo e espalhe queijo ralado comum ou parmesão. Asse até dourar e sirva quente.

Bom apetite!



Maria Dias Salatiel

Nascida e criada no antigo distrito de São Cristóvão, no município de Jeceaba, Dona Maria Salatiel foi casada com seu Pedro Salatiel, já falecido, e com quem teve nove filhos. Apesar das dificuldades da vida, Dona Maria nos mostra sua força e sua resiliência com humor e muito carisma. Foi lavadeira e costureira por muitos anos e atravessou muitas madrugadas trabalhando para cuidar dos filhos e de si mesma.

Na cozinha, Dona Maria Salatiel é conhecedora de muitas receitas. Com a gente ela compartilhou a maravilhosa 'rosquinha', e recomenda um cafezinho para acompanhar. Aposto que você vai gostar!

Rosquinha

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 3 ovos
- 250 g de margarina
- 2 copos de açúcar
- 2 copos de leite

Modo de fazer

Em um recipiente bata a farinha de trigo, os ovos e o açúcar. Aos poucos coloque o leite até dar o ponto de enrolar. Modele as rosquinhas e coloque em um tabuleiro untado com óleo e farinha. Leve ao forno por 30 minutos e pronto. Está servido.

Bom apetite!



Maria Inês Belo Machado

Maria Inês Belo nasceu na zona rural de Jeceaba, em Vila Reis, onde cresceu, fez vida e família. Gosta muito de morar na zona rural, mesmo estando tudo um pouco diferente. Conta que seu pai, Geraldo Belo, congadeiro e tropeiro, foi a primeira pessoa a ter um rádio na região e os vizinhos se reuniam em torno dele para ouvir as notícias e os programas que eram transmitidos.

“Eu gostava muito de brincar, de pular corda e de fazer comidinha. Essa receita que eu mandei, dos biscoitos, minha mãe fazia um tantão e punha dentro de uma lata. Ficava gostoso, macio e não endurecia. Minha mãe sempre fazia no forno da casa dos outros. Um dia ela saiu para fazer biscoitos e, quando ela chegou, meu pai estava terminando de fazer o forno para ela. Ela ficou numa alegria só!”

Dona Maria Inês disse que aprendeu a cozinhar com a irmã, quando foi morar com ela em Taubaté. Depois continuou praticando, cozinhando na casa de pessoas para quem ela trabalhou ainda na infância. Sabe fazer biscoito de polvilho, cubu (que ela chama de João Deitado) e muitos outros pratos.

Rosquinha de Nata

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 kg de farinha de trigo com fermento
- 2 copos americanos de açúcar
- 1 copo americano de leite
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 caixa de creme de leite
- Coco ralado a gosto

Modo de fazer

Em uma bacia adicione o açúcar, os ovos, a manteiga, o leite, a pitada de sal e misture bem. Adicione o creme de leite e a farinha e não pare de sovar até que a massa comece a soltar da bacia. Acrescente o coco ralado e continue sovando até não grudar mais nada. Enrole da maneira que preferir e ponha para assar.

Dona Maria Inês dá a dica de um ingrediente muito importante: *“tem que ter amor”*.

Bom apetite!



Maria José Gomes de Matos

Maria José, mais conhecida como Dona Zezeca, é mãe de oito filhos: Elisabeth, Evaldo, Edmilson, Eliane, Elvis, Edson, Elisangela e Djalma, avó de treze netos, bisavó de um bisneto e viúva do Seu Djalma. Matriarca, essa mulher alegre afirma ser “jeceabense da gema”, e garante que gosta de casa cheia e mesa farta. *“Eu tenho uma mesa grande na cozinha e outra na copa.... Eu gosto quando está todo mundo em volta, comendo. E eu gosto que eles comam muito! Vó e mãe gosta que come muito”*. Quando reúne a família, sabe o que fazer para agradar cada filho. Mãezona que é afirma: *“Eu faço do gosto deles... mãe não esquece isso não”*. Zezeca nos conta que o amor pelos seus só aumenta, de geração para geração.

Ela escolheu para compartilhar conosco a receita de um cozido maravilhoso, que é acompanhado com um arroz branco soltinho. Aprovado por todos os filhos, esse prato ela aprendeu com a mãe. O cozido da Dona Zezeca promete ser delicioso e deixa a gente com água na boca.

Cozido da Zezeca

Ingredientes

- 1,5 kg de músculo
- 1 kg de batatas, tamanho médio, cortadas em 4 pedaços
- 500 g de vagem picada
- 2 colheres de sopa de óleo
- 4 dentes de alho amassados grandes
- 4 cenouras picadas rudemente
- 1 cebola grande picada
- 2 chuchus
- 4 folhas de repolho cortados
- Pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de Fazer

Refogue e doure a cebola e o alho em óleo (pode ser azeite também), acrescente o músculo para cozinhar e deixe em fogo médio até engrossar o caldo, depois acrescente as folhas e legumes e, por último, tempere.

Bom apetite!



Maria José Januário

Maria José nasceu no dia 1º de março de 1953, em Jeceaba. É filha de Geovanita Maria Braga e Geraldo Augusto Braga.

Maria e seu irmão José iam para a roça com o pai e o ajudavam na lida com a terra. Capinavam, plantavam e cultivavam os alimentos que consumiam: milho, feijão, arroz, pepino e melancia. Mas ainda tinham tempo de ajudar a mãe nos afazeres domésticos. Os dois irmãos estavam sempre juntos nas travessuras e depois que o pai conseguiu um trabalho de segurança em uma empresa eles costumavam esperá-lo chegar do emprego novo. *“Quando eu era criança me lembro que meu pai fazia ronda noturna no novo emprego e todo dia ele chegava em casa com dois pedaços de bolo, um para mim e o outro para o José. Um dia meu irmão comeu o dele antes de mim e meu pai ficou brincando comigo de pegar um pedaço do meu bolo para dar para ele. Nessa brincadeira meu irmão se machucou. Eu me lembro que chorei muito, achei que iria ficar sem meu irmão, mas ele foi para o hospital e logo voltou para casa.”*

O tempo passou e Maria José cresceu. Em maio de 1969 ela se casou com José Januário, com quem teve quatro filhos, treze netos, um bisneto e uma bisneta. Ela é muito feliz com a família que construiu e nos contou sobre seu casamento que completou 51 anos: *“Nos damos muito bem, passamos por problemas e dificuldades com a vinda dos filhos, mas somos companheiros e trabalhamos juntos na igreja, sou ministra e ele também. Nós fomos muito felizes e somos até hoje.”*

Dona Maria José é muito religiosa e há 30 anos cozinha para as festas da Igreja de Nossa Senhora da Conceição e de São Sebastião. Ela conta sempre com a ajuda da amiga Jandira. A cozinha entrou na sua vida desde muito cedo junto com a mãe Geovanita, sua inspiração até hoje. Com o passar dos anos foi ganhando gosto e agora aprende muitas receitas com a neta Izabelly. Garante que cozinhar é uma das atividades que mais gosta de realizar.

“Sempre que juntamos toda a família fazemos com muito amor e carinho essa receitinha que minha neta me ensinou. Quando estamos juntos é uma festa!”

Pudim de Leite Condensado

Ingredientes

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 litro de leite
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 2 xícaras de açúcar para calda

Modo de fazer

Coloque o leite condensado, o creme de leite e o leite no liquidificador e bata. Dissolva a gelatina como descrito na embalagem. Acrescente a gelatina aos ingredientes que estão no liquidificador e bata novamente. Para fazer a calda coloque o açúcar e um pouco de água na panela e leve ao fogo. Em uma forma de pudim, coloque a calda. Por cima da calda despeje a massa que está no liquidificador. Deixe na geladeira por 3 horas e está pronto.

Bom apetite!

Maria Luisa Aparecida Rocha

Filha de José Luis Rosa e Efigênia Apolinária Rosa, natural de Congonhas, e mãe de cinco filhos, Dona Maria Luisa trabalhou em restaurantes, na escola estadual e na prefeitura. É casada há quase 50 anos com o seu Geraldino, que também compartilha conosco uma receita. Ela nos conta que quando trabalhava em um restaurante, fazia um torresmo que era o maior sucesso, mas a receita que escolheu para nos ensinar foi aprendida com sua avó, Maria Teresa: 'cambuquira de abóbora'.

Cambuquira (ou broto) de Abóbora

Ingredientes

- 1 molho de cambuquira de abóbora
- 1 cebola
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de banha, azeite ou óleo
- Cheiro verde, sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Descasque os brotos e lave-os em água corrente. Em seguida, corte-os bem fininhos. Em uma panela refogue o alho, a cebola e, por último, coloque a cambuquira e o cheiro verde. Sirva com polenta.

Bom apetite!

Maria Luzia

Maria Luzia, a querida Dona Titinha, que já fez parte do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, é filha de Francisco Ribeiro Dias e Celina Efigênia Cardoso. Nascida em Jeceaba e com vida feita em São Paulo, onde viveu por 40 anos, ela retornou para sua cidade natal para cuidar da mãe, que já é falecida: *“Primeiro lugar minha mãe... serviço tem pra todo lado. Agora mãe é uma só! E ela ficou numa alegria quando eu cheguei.”*

Dos dezenove irmãos que teve, cinco ainda estão vivos. Dona Titinha nunca se casou e não teve filhos, mas sua história, ainda que com muitos desafios e perdas, é contada com muito amor e humor. Uma vida dedicada a cuidar de quem está próximo. *“Eu sempre tive muito carinho por eles. O mais novo que eu olhei, hoje já está com 40 anos e ainda me liga.... diz que vem me visitar”.*

Dona Titinha é uma pessoa alegre, religiosa - protegida por Nossa Senhora - e que transmite muito afeto.

Ela compartilhou com a gente uma série de receitas, algumas que aprendeu observando a mãe que cozinhava no forno de cupim. Para deixar registrado neste livro ela escolheu o *‘falso lombo’*, receita de comer e aplaudir: *“Lá, quando eu fazia, eles batiam palma pra mim”.*

Esta receita é mesmo um espetáculo, olha só.

Falso Lombo

Ingredientes

- 1 kg de carne bovina moída
- 1 linguiça de porco defumada e picadinha
- 1 ovo
- Salsinha a gosto
- Alho socado a gosto
- Sal a gosto

Modo de fazer

Em uma vasilha quebre o ovo e misture muito bem com a carne, a linguiça, a salsinha, o alho e o sal. O ovo vai dar liga na mistura. Enrole a massa de carne num formato de rocambole e a coloque em um papel alumínio. Corte o bacon em tiras e coloque por cima da massa e, em seguida, feche todo o falso lombo com o alumínio. Asse em forno médio e sirva fatiado numa tigela com alfaces e tomates. Você pode temperar com os condimentos de sua preferência.

Bom apetite!



Maristela Gonçalves de Moura

Filha de Antônio Luís Gonçalves e Maria Tavera de Jesus, nascida em Ouro Branco, Dona Maristela é casada com o Seu Geraldo e é mãe de oito filhos: Marcos, Marilene, Márcia, Marcelo, Magda, Marinalva, Maciel e Guilherme. Dona Maristela já trabalhou por 5 anos como enfermeira no hospital de Jeceaba, depois foi para a escola Santos Reis, onde trabalhou fazendo a merenda dos alunos até se aposentar.

Dona Maristela traz para nós a receita de *'torresmo à pururuca'*, segundo ela, ideal para acompanhar com uma cachacinha. O tira-gosto foi sucesso no restaurante que ela teve, "Cantina da Família", onde trabalhou com sua família por mais de 10 anos. Seus dotes na cozinha se iniciaram observando a mãe e depois se aperfeiçoando na própria prática.

"Minha mãe, Maria Tavera, mais conhecida como Maria Batateira, trabalhava em casas de família. Quando matavam porco nessas casas, como era de costume, minha mãe preparava as carnes para guardar nas latas, inclusive o torresmo, que era sua especialidade. Como eu ia sempre com ela para cuidar do meu irmão mais novo, eu aprendi a preparar essa delícia."

Agora vamos para a receita, que parece ser perfeita para uma tarde de domingo.

Torresmo à Pururuca

Ingredientes

- 6 kg de toucinho comum
- 6 colheres de sopa rasa de sal
- 1 copo de óleo
- Óleo para fritar

Modo de fazer

Raspe e lave bem a pele do toucinho com água fervente, corte-o em tiras pequenas e adicione sal. Coloque uma panela com óleo em fogo alto, adicione o toucinho e mexa sempre para não grudar no fundo. Deixe a panela tampada para não espirrar. O torresmo precisa fritar na própria gordura, então deixe-o na panela até que a pele fique durinha. Retire o torresmo do óleo e deixe descansar de um dia para o outro, lembrando que o que sobra na panela de gordura pode ser aproveitado para fazer outros pratos. Depois de frio e descansado, guarde o torresmo em uma vasilha com tampa e vá fritando em porções. Para fritar as porções mergulhe o torresmo em óleo bem quente, mexendo sempre, para que ele fique *"pururucado"*. Retire rapidamente da panela e deixe escorrer em um recipiente com papel toalha.

Bom apetite!



Matilde Albertina Rosa da Trindade

Matilde nasceu em Bituri, distrito de Jeceaba, em 9 de setembro de 1959, pelas mãos de Maria, a parteira do vilarejo. A menina veio ao mundo miúda e saiu do útero direto para o colo da mãe. Ainda pequena ouvia Dona Albertina contar sobre seu parto e essa história ficou guardada na sua memória.

“Minha mãe contava que foi um parto custoso. Antes de eu nascer, ela sentiu muita dor. Foram buscar a Maria, que entendia de parto. Aqui em Bituri muita gente nasceu com ela. Ela fez um chá quente, usou uma erva que se chama mentrasto e começou a banhar a barriga da minha mãe com muito cuidado. Vinham as contrações e ela passava mais chá. Depois de horas, eu nasci.”

Matilde é a filha caçula de Albertina Rosa de Jesus e José Cassemiro Tavares. Os dois tiveram onze filhos, trabalhavam na roça e cuidavam das crianças. Ela e os irmãos quase não tinham tempo para brincar, estavam sempre juntos dos pais e logo começaram a trabalhar. Na adolescência já sustentavam a casa.

Matilde se casou aos 25 anos com João Regino da Trindade. O casal teve quatro filhos: Jaqueline, Juliana, Eva e Valdecir. Matilde conta que os filhos, desde pequenos, eram prestativos e muito educados. Hoje, tem oito netos e um bisneto, está viúva e mora com a filha Eva.

Eva conta que a mãe é uma mulher muito tranquila, que gosta da companhia dos filhos e netos: *“Para minha mãe não existe ninguém ruim. Todo mundo é bom. É um prazer conviver com ela, cuidando e ajudando no que posso. A nossa família é apaixonada por ela. Desde que meu pai faleceu, ela vive comigo. É uma honra, um privilégio muito grande viver com ela.”*

Em casa, Matilde gosta de lavar as roupas e as vasilhas e, às vezes, cozinhar. A receita de angu doce que nos ensina aprendeu com a Tia Dolores, irmã de sua mãe. Ela conta que sempre fazia para os filhos levarem como merenda para a escola.

Angu Doce

Ingredientes

- 3 xícaras de água
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de fubá - se necessário, para que o angu fique consistente, acrescente mais fubá
- Cravo a gosto

Modo de fazer

Em uma panela coloque a água, o açúcar e o cravo. Quando a mistura começar a ferver acrescente o fubá. Misture até o angu se soltar da panela. Despeje em um prato. Depois de pronto o angu doce pode ser cortado como queijo.

Bom apetite!

Miltes Maria de Andrade

Miltes Maria de Andrade é filha de Agemiro e Alfredina Ribeiro de Andrade e é matriarca de uma grande família, mãe de sete filhos, avó de onze netos e bisavó de cinco bisnetos. Viúva e muito religiosa, ela se apega na fé para continuar levando a vida, contagiando a gente com sua simpatia e seu sorriso. Seus meninos - Márcio, Marcos, Milton, Marcelo, Mariza, Márcia e Mário - quase todos nasceram em casa, com ajuda da parteira. O parto de seu filho mais novo, no entanto, aconteceu no hospital.

“Foi engraçado porque eu cheguei no hospital passando mal, mas meio devagar, e eu fiquei de um dia pro outro. Nunca aconteceu isso! A enfermeira chegou e eu falei com ela: as dorzinhas estão apertando, então você fica velhaca, senão vai nascer aqui. Aí ela me levou para o quarto, quando chegou lá e apertou a dor, ela foi chamar o médico e o menino nasceu. Na hora que o médico apareceu, o menino já estava comigo e ele falou: ué, por que não me chamou antes? Não deu tempo?, e eu respondi: eu bem que avisei, na hora que apertasse aqui era rapidinho!”

Dona Miltes ainda criou uma neta, quando uma de suas filhas veio a falecer, e nos ensina, *“a vida é essa, cada um tem sua passagem”*. Dedicou sua vida toda ao trabalho como doméstica e cuidando dos filhos. Ela nos ensina uma receita de *‘rosquinha de nata’* que a lembra da mãe, e enquanto conversa com a gente, mostra com carinho a foto dos pais na sala de casa. A receita original era feita com sal amoníaco, mas de acordo com ela, o cheiro desse ingrediente dificulta o preparo, por ser muito forte, e com o tempo ela decidiu substituí-lo pela nata.

“Minha mãe gostava muito de fazer uma rosquinha de sal amoníaco. Aí quando os meninos meus eram crianças e nós íamos visitar, sempre tinha uma latinha cheia de rosquinha. Muito boa lembrança, porque eu e minha mãe éramos mãe e filha e amigas.”

Esta receita fica deliciosa com um cafezinho.

Rosquinha de Nata

Ingredientes

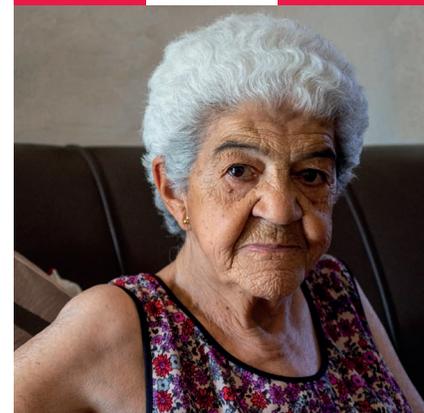
- 1 ovo
- 2 copos americanos de nata
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 e ½ xícara chá de açúcar
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Farinha de trigo (até dar o ponto)
- Açúcar cristal (para decorar)

Modo de fazer

Em uma bacia misture a nata, a manteiga, o açúcar e o ovo. Depois adicione o amido de milho, o sal e o fermento em pó e misture bem. Por último acrescente a farinha de trigo aos poucos até a massa desgrudar das mãos. Modele as rosquinhas no formato desejado e passe um dos lados das rosquinhas no açúcar cristal. Em uma forma untada com óleo, coloque as rosquinhas com o açúcar virado para cima. Leve para assar em forno médio pré-aquecido até elas dourarem. Retire a fôrma do forno e as rosquinhas da fôrma para que elas não grudem. Espere esfriar e sirva.

Dicas:

- Você pode utilizar nata caseira nessa receita. Para isso, basta ferver o leite, esperar esfriar, retirar a nata que se forma sobre ele e guardá-la em um pote no congelador até conseguir a quantidade necessária para fazer e a receita.
 - Você também pode substituir a nata pela mesma quantidade de creme de leite de lata, com soro.
- Bom apetite!



Raquel Ramos de Souza

Raquel Ramos de Souza nasceu em Jeceaba no dia 16 de agosto de 1947, filha de Alzira de Souza e Juvenal Ramos. Teve uma infância humilde e o trabalho na roça acompanhou seu crescimento e de seus irmãos. Aprendeu com os pais a lidar com a terra, mas não faltava tempo também para as brincadeiras. Ela lembra com saudade das cantigas de roda e do pique-esconde que faziam a alegria das crianças. *“Apesar das dificuldades, nós vivíamos bem. Meus pais eram bravos, exigentes, e cuidavam muito bem da gente, não deixavam faltar nada. Muitas vezes, meus irmãos e eu tínhamos mais tempo de trabalho na roça do que para brincadeiras, mas sinto saudade daqueles tempos e hoje vejo como foram bons.”*

Aos 17 anos, Raquel saiu de Jeceaba e foi para o Rio de Janeiro em busca de trabalho. Chegando na cidade começou a trabalhar em uma casa como empregada doméstica. Foram muitas casas, onde pegou o gosto por cuidar de crianças. Acabou sendo babá de muitas delas e diz com orgulho: *“criança para mim é anjo que sempre cuidei com carinho.”*

Ainda no Rio de Janeiro, Raquel teve seu filho Daniel. Depois de 40 anos trabalhando na cidade, pôde se aposentar e voltar para Jeceaba com o filho.

Raquel tem como característica buscar a perfeição em tudo que faz. É uma mulher muito caprichosa, faz artesanato com reciclados que são um sucesso: móveis de paletes, flores de fuxico, bolsas com caixas de suco e jogos americanos com retalhos no estilo *patchwork*. Sempre participa de oficinas, feiras e exposições em Jeceaba e região. Ela também tem muito cuidado com as flores. Daniel aprendeu a ter esse mesmo prazer com as plantas e ajuda a mãe a cuidar do jardim e dos vasos que eles têm em casa.

Ela nos contou que aprendeu a cozinhar testando receitas de livros e nos ensina um Doce de Tangerina.

Docinho dos Deuses

Ingredientes

- 10 tangerinas ponkan
- 5 copos de 250 ml de água
- 3 copos de 250 ml de açúcar
- 3 folhas de papel impermeável

Modo de fazer

Corte as tangerinas em formato de cruz e rale um pouco para tirar o sumo. Deixe de molho por 3 dias, trocando a água 3 vezes ao dia. No quarto dia dê uma fervura de 3 minutos. Escorra a água. Coloque água novamente na panela e repita esse procedimento por 3 dias. Quando as cascas estiverem sem o amargor e o ardor, estão prontas para a calda. Escorra as cascas e corte-as em tiras de 1,5 cm e reserve. Numa panela de 25 ou 30 cm de diâmetro, coloque o açúcar e a água e deixe no fogo por 50 minutos ou até engrossar. Coloque as cascas na calda e ferva por 3 minutos. Repita o procedimento no outro dia e reserve. No dia seguinte forre o tabuleiro com o papel e coloque as cascas uma a uma com a mão e deixe escorrer. No outro dia, passe o açúcar e deixe secar.

“Até que enfim chegou ao fim. É uma batalha que compensa.”

Bom apetite!



Rubens Custódio da Conceição

Seu Rubens, mais conhecido como Rubinho, é nascido e criado em Jeceaba, filho de Antônio Custódio e Maria José Justino, ele vive numa casinha deixada pela mãe. Frequenta as atividades do CRAS com muita disposição e se mostra um exímio 'pé de valsa'. Rubinho gosta de dançar e é dono de um sorriso imenso, ainda que, na sua trajetória, tenha vivido momentos difíceis ao longo dos anos. Os encontros no CRAS são um verdadeiro alento para ele. *"Eu gosto muito de vir no CRAS. A Sarahy me faz rir muito!"*.

Seu Rubinho é um exemplo de superação. Muito agradecido por estar vivo, ele não se esquece do carinho e da atenção de sua irmã Tomásia, cujo *'tutu com macarronada'* é um dos pratos que ele mais gosta. Vamos deixar aqui registrada a receita desse delicioso tutu de feijão.

Tutu à Mineira

Ingredientes

- 1/2 kg de feijão cozido sem tempero
- 2 cebolas cruas raladas
- Farinha de mandioca
- Pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de cachaça
- 2 ovos cozidos
- 1/2 kg de linguiça frita ou assada no forno
- 200 g de bacon frito em cubinhos
- Couve refogada

Modo de fazer

Bater o feijão no liquidificador com o caldo do cozimento. Dourar a cebola na gordura do bacon. Refogar o feijão com alho amassado. Colocar uma pitada de pimenta do reino, uma colher de cachaça, sal a gosto. Quando levantar fervura, coloque lentamente a farinha de mandioca, mexendo sem parar, até o ponto de um pirão. Misturar o bacon frito e a linguiça picadinha. Despejar numa tigela e enfeitar com rodela de ovos cozidos, couve e molho de cebola. O tutu deve ser mole pra não ficar seco.

Bom apetite!



Solange Madalena Bonifácio

Dona Solange ensina para nós um prato muito curioso, que se chama 'Mentira'. De acordo com ela, a 'Mentira' foi ensinada por sua avó paterna, com quem morou na mesma casa. Eram elas, o avô Tavinho, os pais e mais sete irmãos. "Éramos quatro homens e quatro mulheres", todos ainda vivos. A família é lembrada não só pelos sabores, mas pelos saberes e paixões. O avô Tavinho foi mestre de linha na rede ferroviária, enquanto o pai dela, Zé do Tavinho, fundou o bloco carnavalesco "A Nós Aí", que envolvia toda a família nos desfiles de Carnaval. A avó Miluca preparava a 'Mentira' para a hora do café da tarde, um pastelzinho de vento, que embora não tivesse recheio, foi o ponto de partida para uma relação cheia de carinho e saudade, construída em torno do fogão.

"Ela era boa de coração. Ela e meu avô. Ele, então, era para todos... Os dois é que ajudaram nossos pais a criar a gente. Muito bons, nossa! Muita coisa que ela me ensinou. Eu aprendi com ela essa 'Mentira', aprendi o famoso pé-de-moleque. Só que ela punha só a rapadura e o amendoim. Derretia a rapadura, torrava e moía o amendoim. O meu é o mesmo, porém, eu acrescento o leite condensado. Fica uma delícia. Ela também me ensinou a fazer cubu, que você amassa o fubá com leite e manteiga, põe na folha de bananeira cortada em quadradinhos com uma fatia de queijo e assa."

Dona Solange nos dá de presente o sabor da simplicidade e a importância dos afetos que nascem em torno das panelas e do fogo aceso. No fundo a receita de sua 'Mentira' é uma verdade sincera, vinda do coração.

Pastel Mentira

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo com fermento
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- Água até dar o ponto da massa de pastel (+ ou - 2 copos americanos)
- Metade de 1 queijo ralado

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes sovando até chegar ao ponto de massa de pastel. Abra a massa com rolo, corte em tiras e frite em óleo quente.

Bom apetite!

Vanda Maria da Silva

Dona Vanda nasceu no distrito de Ressaquinha e foi criada em Barbacena. É filha de Irene e José Henrique. Depois de casada mudou-se para Ouro Branco, onde fez a vida. Jeceaba se tornou lar apenas depois de ficar viúva. Com o falecido companheiro, Geraldo, ela teve uma filha: Ane Caroline.

Embora atualmente seja cuidadora de idosos, ela foi cozinheira e dona de restaurante por 20 anos. Sua relação com a comida vem desde a infância: “Sempre gostei de cozinhar. Minha mãe, quando eu tinha 7 anos, o fogão à lenha era muito grandão, colocava um banquinho pra eu subir. Pra fazer comida. Aprender a cozinhar.”

Seus pais trabalhavam fora, enquanto o serviço de casa ficava por conta dela e dos irmãos. Depois de casada, ainda em Barbacena, começou a fazer o prato que ensinou para nós e foi aprendido com a amiga e parceira de cozinha, Lindaura, pessoa muito importante na vida de Dona Vanda, com quem aprendeu a fazer quase tudo o que sabe.

Elas se conheceram trabalhando num mercado de Barbacena, onde Dona Vanda conheceria também o futuro marido. Ali começaram uma grande amizade, que levaria Lindaura a se tornar sua madrinha de casamento e também de batismo de sua filha. Depois que o mercado faliu, elas começaram a fazer salgados para vender e o trabalho acompanhou Dona Vanda em Ouro Branco, onde seus quitutes eram vendidos de porta em porta, até que pudesse juntar um dinheirinho e montar o próprio restaurante.

“Essa receita minha, eu fazia para vender no restaurante, e antes fazia pro lanche da minha filha e das coleguinhas que iam estudar lá em casa. Eu fazia com farinha de trigo, mas o recheio era o que eu tivesse. E quando não tinha nada, fazia um molho de tomate e colocava sardinha. Outra hora era com sobra de carne. Mas a pessoa pode usar o que tiver.”

A receita realmente parece deliciosa. Vem dar uma olhada!

Torta Salgada

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 peito inteiro de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de fermento seco
- 1 copo de requeijão (250 g)
- 1 caixa de creme de leite
- 1 lata de milho verde sem água
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de polvilho doce
- 100 ml de leite
- 200 g de muçarela fatiada
- Colorau, sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Recheio: Refogue o alho e a cebola, acrescente o frango desfiado e tempere com sal, pimenta e colorau. Em seguida misture o creme de leite e o requeijão até levantar fervura. Desligue o fogo, acrescente a salsinha e reserve.

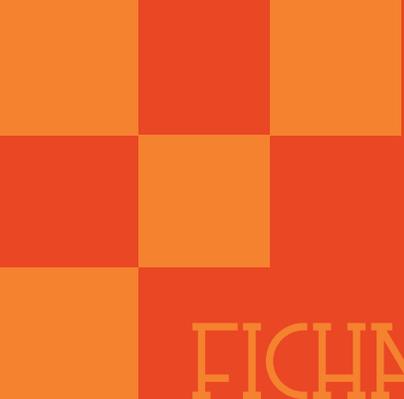
Massa: Bata no liquidificador os ovos com azeite, leite e sal. Acrescente o polvilho aos poucos até que a massa fique homogênea e, com o liquidificador desligado, acrescente o fermento. Para misturar, ligue o liquidificador por mais alguns segundos apenas.

Montagem: Unte uma forma com manteiga e polvilho, despeje a metade da massa, deixe que ela se espalhe bem, em seguida, despeje o recheio, cubra com a muçarela e coloque por cima o restante da massa. Leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.

Bom apetite!

geraldo 24 105 760





FICHA TÉCNICA

Entrevistadoras

Ana Elisa Teixeira

Fernanda Nascimento

Paula Nicolau Oliveira

Texto

Fernanda Nascimento

Elis Ferreira

Paula Nicolau Oliveira

Winnie Minucci

Colaboração

Juliano Pereira

Revisão ortográfica

Luiza Cassano

Projeto Gráfico Editorial e Diagramação

Olívia Lombardi

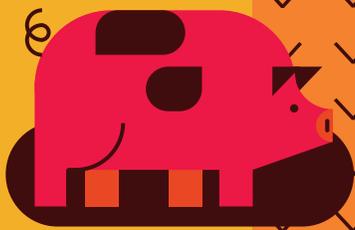
Fotografia

Ana Elisa Teixeira

Paula Nicolau Oliveira

Agradecimento

Sarahy Fernandes Coelho Diniz



REALIZAÇÃO

TEATRO da
PEDRA

PATROCÍNIO

mills

APOIO

Prefeitura Municipal de
Jeceaba
Gestão de Qualidade e Respeito.

CMI
Conselho
Municipal
do idoso