

# RECEITAS

LA  
VIDA

# HISTÓRIAS

DE MEMÓRIA E CONVIVÊNCIA,  
PESQUISA E ENCONTRO  
COM A TERCEIRA IDADE DE  
DESTERRO DE ENTRE RIOS

RECEITAS



ARISTON FLORECI MARIA  
BENZEDEIRA IRACI ANGELO  
NÉRITA MARIA GERALDA  
VICENTINA LAÉRCIO TEREZINHA  
E MAURA MARIA AMÁLIA ARÃO  
MÔNICA ARNALDO ALVELINO  
GERALDO MARIA DE LOURDES  
MOACIR JULITA MARIA AMÁLIA  
ARÃO ARNALDO WALDEMIRA  
FLORECI MARIA GERALDA MARIA  
AMÁLIA SILVA IRACI LAÉRCIO  
MARIA DE LOURDES ANGELO  
MARIA BENZEDEIRA ARISTON  
VICENTINA GERALDO MOACIR  
NÉRITA WALDEMIRA ALVELINO  
MARIA AMÁLIA SILVA JULITA  
MÔNICA TEREZINHA E MAURA



TEATRO<sup>da</sup>  
PEDRA

apresenta:

# RECEITAS

# LA VIDA HISTÓ RIAS

DE MEMÓRIA E CONVIVÊNCIA,  
PESQUISA E ENCONTRO  
COM A TERCEIRA IDADE DE  
DESTERRO DE ENTRE RIOS

# RECEI TAS







Ninguém sabe ao certo quando nasceu o povoado que viria a se transformar no município de Desterro de Entre Rios. Estima-se que isso tenha acontecido em meados do século XVIII, quando os olhos do mundo estavam cravados nas Minas Gerais do ouro e do diamante.

Uma história que remonta à origem da Fazenda das Contendas, de Francisco Viçoso - homem tão dado às brigas e aos entreveros que sua propriedade não poderia ter sido batizada com nome diferente.

Desterrado dali pelo Visconde de Barbacena, Viçoso deixou a fazenda e a paz reinou na região. Em comemoração, sua família ergueu uma capela em honra à Nossa Senhora do Desterro, ao redor da qual cresceu o futuro município, alçado à essa condição em 1954.

Entretanto, a história de Desterro de Entre Rios não é feita apenas de grandes proprietários de terras ou de viscondes do Brasil Império. Nestes últimos 300 anos, todos os dias, josés e marias também escrevem os rumos do município. E é desses desterrenses, de fato ou de coração, que este livro trata.

Convidamos 20 idosos do município para contarem suas histórias de vida e, também, uma receita culinária que lhes trouxesse boas lembranças. O resultado é esta obra de aquecer o coração e encher a boca d'água. Este é, portanto, um livro de histórias de vida e receitas de histórias... ou de receitas de vida e história de receitas.... como queiram!

Equipe do Teatro da Pedra







A criação e o desenvolvimento deste livro retratam o resgate da nossa cultura, nos moldes da tradição de receitas de nossos antepassados, podendo assim remeter ao ar fresco dos quintais e ao cheirinho gostoso dos biscoitos saídos do forno na hora de ir para a mesa, como ocorria na casa de nossas avós.

Na oportunidade quero parabenizar a todos envolvidos no “Projeto Memória e Convivência: pesquisa e encontro da terceira idade de Desterro de Entre Rios” pelo o excelente trabalho de pesquisa de resgate das nossas deliciosas culinárias. Meu muito obrigado à Mineração JMN e ao Teatro da Pedra que, juntamente a equipe da Prefeitura Municipal de Desterro de Entre Rios, estiveram à frente desse encantador e delicioso projeto.



Waginho Duarte  
Prefeito de Desterro de Entre Rios  
Adm 2021/2024.





ALYVE  
LINO  
TEIXEI  
RA  
COMODU  
RA









# ALVELINO

A altivez de Alvelino Teixeira de Moura chama atenção por onde ele passa, seja pela alta estatura do senhor de 84 anos, seja pela boa saúde que o desterrense emana. As razões para chegar em uma idade avançada tão disposto são diversas, mas o principal palpite de Alvelino é a alimentação. “Eu gosto muito de verdura. Tudo que eu comia eu mesmo cultivava”, afirma.

Assim como boa parte dos desterrenses de sua geração, Alvelino teve uma vida ligada ao campo. Seus pais possuíam um comércio na região, que vendia de tudo um pouco, especialmente tecido. Enquanto o pai cuidava do estabelecimento, seus irmãos trabalhavam na lavoura, sobretudo com feijão e milho, e na criação de animais

De acordo com o idoso, o negócio tinha bom crédito, o que atestava a tradição e respeito entre sua comunidade: “as pessoas vendiam para nós porque sabiam que nós sempre pagaríamos bem”, orgulha-se.

Na vida adulta, Alvelino concentrou seus esforços na venda de gado, construindo uma reputação com suas transações. “Eu gostava muito, costumava vender muito gado em Belo Horizonte”, lembra. Foi assim que ele cuidou da esposa e dos sete filhos ao longo dos anos, até eles se separarem. “Cada um tomou seu rumo, a gente não brigou nem nada”, conta. A ex-esposa de Alvelino faleceu pouco tempo depois do divórcio.

Há cerca de 3 anos, Alvelino reside no Lar dos Idosos. A iniciativa partiu dele, que não estava gostando de morar sozinho. No Lar, Alvelino diz levar uma vida boa, sendo bem cuidado. “Não tenho do que reclamar, eles servem um café muito bom, tratam bem. Fico no meio do povo.”

A forte saúde de Alvelino foi testada durante a pandemia do Covid-19. O aposentado diz ter contraído o vírus e ter sofrido com a doença, chegando a ficar 12 dias em coma. Apesar da boa recuperação, o vendedor de gado diz ter tido algumas leves sequelas. “Antes eu não sentia dor em nada, agora tenho dor em alguns lugares, na cabeça, no peito”, lamenta.

A alimentação de Alvelino é sua grande aposta para ter levado uma vida tão longa: “Sabe por que eu acho que eu vivi tanto? Eu sempre me alimentei bem e comi de tudo que eu gostava”. Uma dieta rica em leite e queijos também conta. Outro detalhe curioso que Alvelino lembra era sobre como alimentos de origem animal eram preservados. “A gente cortava e passava banha, gordura. Se fizesse isso o alimento não estragava”.

Ao final da conversa, Alvelino revela seu “ás na manga”: uma receita do tutu de feijão que ele costumava comer diariamente. O octogenário defende o prato como “um alimento forte”. Dada a longevidade de Alvelino, temos todas as razões para crer em sua palavra.

12

## TUTU DE FEIJÃO

Ingredientes:

feijão cozido  
farinha de milho  
1 cebola picada  
cebolinha a gosto  
gordura de porco

Modo de fazer:

“No feijão cozido, misture a farinha de milho, a cebola picada e um pouco da gordura de porco.

Pode ser servido com arroz e alguma carne.

Geralmente eu comia com lombo de porco, bife de boi ou carne de peixe que eu pescava. Hoje quase ninguém sabe fazer isso, dizem que é comida de velho, mas... êh comida boa!”

ANGEL  
O  
GOUL  
ART DE  
ANDRA  
DE







# ÂNGELO

O semblante sempre alegre de Ângelo Goulart de Andrade, 67 anos, desafia o senso comum sobre como vivem as pessoas em lares de idosos. “É muito bom viver aqui, eles cuidam bem da gente”, diz. O trabalhador rural viveu uma vida sofrida, marcada por exploração e doença, até sua chegada ao lar, há cerca de um ano e meio.

Assim como muitos em Desterro, Ângelo trabalhou desde os oito anos na lavoura. De acordo com ele, o pai era um homem violento e explorador, o que o fez buscar por independência, indo trabalhar em regiões mais distantes do Brasil, como Mato Grosso e São Paulo. “Meu pai era mau. Eu trabalhava e não ganhava nada”, recorda.

Em São Paulo, Ângelo trabalhou na construção de prédios e como entregador de jornal. Ele comenta que uma das angústias que mais o fizeram sofrer foi um problema de saúde que demorou a ser diagnosticado e o levou a sentir uma dor crônica na barriga ao longo de quase toda a vida. “Era pedra na vesícula. Eu ia em um monte de médicos e ninguém descobria, ninguém tratava. Tinha que ir trabalhar com dor e, às vezes, nem conseguia trabalhar”. Apenas com a chegada no Lar que o problema foi sanado.

A mensagem que Ângelo pediu para passar adiante refere-se aos problemas que o marcaram por toda a vida e o desejo de que nenhum semelhante sofra com isso: “saúde, fé em Deus, viver em paz e buscar melhores condições de trabalho”.

Ingredientes:

1 litro de leite integral ou desnatado

1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

“Em uma panela, ferva o açúcar e deixe ele derreter até ficar marrom e com a consistência caramelada. Após isso, despeje o leite e mexa lentamente até o caramelo derreter e se misturar ao leite, tomando cuidado para não transbordar.

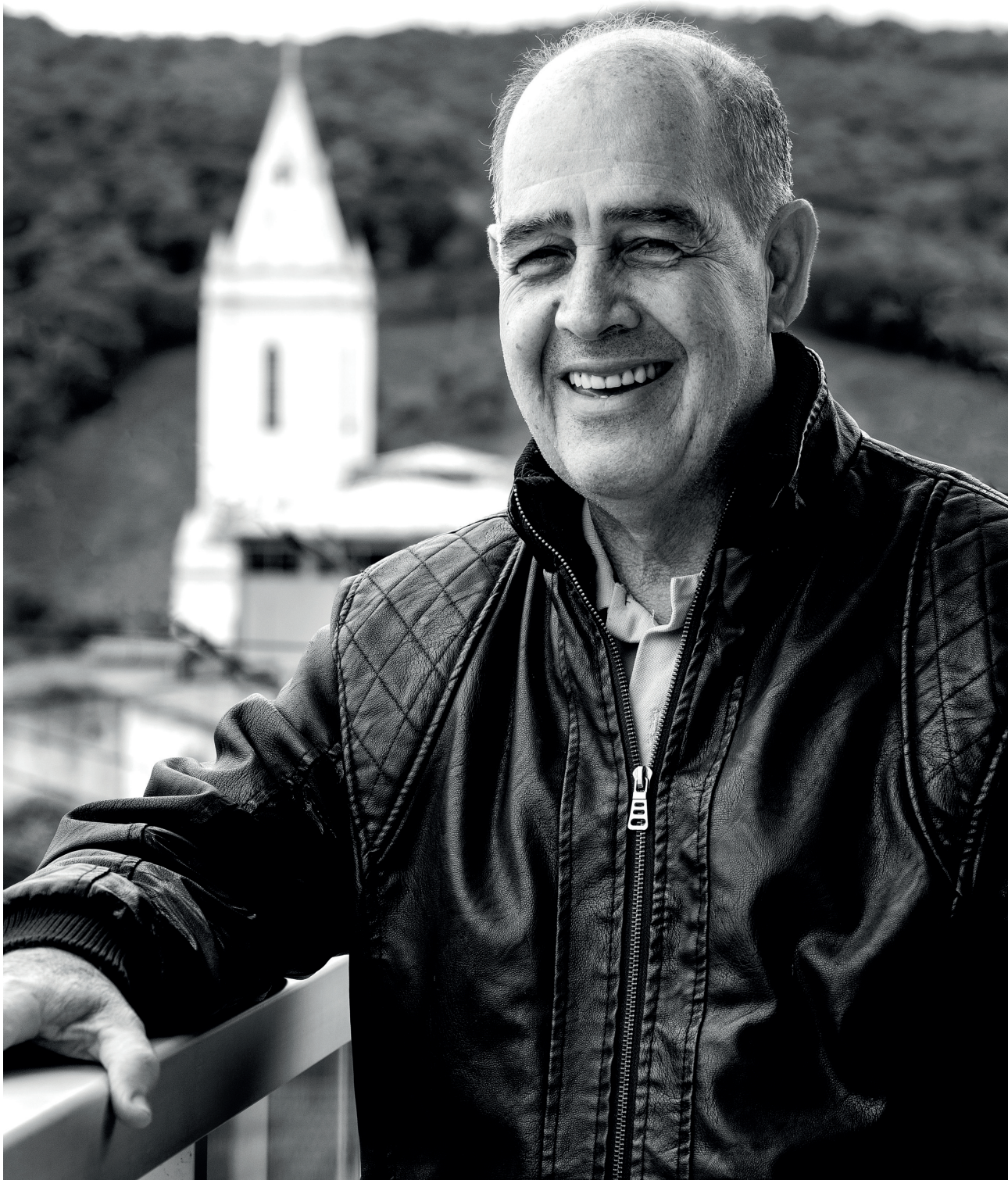
Durante o cozimento pode-se adicionar pedaços de coco, amendoim ou outras frutas. Quando a mistura estiver grossa, desligue o fogo e reserve em um recipiente. Deixe esfriar em temperatura ambiente e depois guarde na geladeira.

Pode comer de colher.”



ARIS  
TON  
PIMMEN  
TEL  
MEN  
DES







# ARISTON

Ariston Pimentel Mendes, 63 anos, hoje aproveita a sua aposentadoria, com muita história para contar. Natural de Matipó (MG), mas desterrense de coração há 40 anos, angaria um título que o faz ser reconhecido por onde passa nas ruas de Desterro: foi prefeito da cidade entre os anos de 2009 e 2012.

As primeiras lembranças de Ariston remetem à vida itinerante do pai, devido ao trabalho. Encarregado de transportar comboios de lubrificação, os chamados “caminhões melosa”, Ariston diz já ter morado em mais de 20 municípios, entre as várias mudanças da família. O ex-prefeito decidiu ficar em Desterro após visitar uma irmã que residia na cidade: “vim visitar e acabei me adaptando, vai fazer 44 anos que estou aqui”.

A entrada de Ariston na política se deu por influência de outro prefeito: “ele sempre me chamava e eu não aceitava. Um dia, na missa, ouvi o padre dizer que cada um devia fazer sua parte, por a mão na massa e resolvi tentar”. Ariston foi prefeito de Desterro por um mandato, entre os anos de 2009 e 2012.

Uma das principais metas de seu mandato era a implementação de um distrito industrial, algo que, de acordo com ele, foi prontamente desestimulado pelos deputados da região, por ser muito caro. Outras marcas do seu mandato foram a implantação de hidrômetros para o controle do abastecimento e a adesão do município a programas de saúde, como o do Samu e o da Farmácia de Minas.



Depois da política, Ariston resolveu voltar suas atenções para sua vida particular. Apesar de ser aposentado, ele ainda cuida da parte financeira de um supermercado em que é dono de 25%, junto com outros familiares. “Para não ficar totalmente à toa” diz.

Casado com Eliséa, Ariston sofreu um baque com a morte do filho Álvaro, há menos de um ano, em um acidente de moto. O ex-prefeito ainda está aprendendo a conviver com a saudade daquele a que se refere como “um filho de ouro”. “Ele cumpriu a missão dele na Terra”, afirma Ariston, que possui outros três filhos e quatro netos.

Para Ariston, a receita de uma boa vida é o respeito às diferenças e a humildade: “Eu conheci muitas sociedades, viajei muito e aprendi a não discriminar ninguém. Também ajuda ser mais humilde”. Sobre seu tempo como prefeito, o desterreense diz estar com a consciência tranquila: “Errar todo mundo erra, mas fiz o que pude e não me arrependo.”

Ingredientes:

1 kg de açúcar mascavo  
500g de amendoim torrado e moído  
1 caixa de leite condensado  
2 colheres de manteiga

Modo de fazer:

“Em uma panela, despeje o açúcar, o amendoim e a manteiga e vá fervendo até formar uma calda. Após isso, adicione o leite condensado e mexa até desgrudar do fundo da panela.

Feito isso, unte uma forma e despeje o produto. Deixe esfriar e corte em pedaços. Está pronto! É uma receita pra família toda...”



ARALDO  
ROSA  
LIMA







# ARNALDO

A garagem cheia de peças manufaturadas já entrega os vários talentos de Arnaldo Rosa de Lima. Designer gráfico de profissão e artesão de coração, o desterrense de 64 anos fez da sua casa um museu particular em que cada peça, por mais discreta que pareça, guarda anos de história. Entre quadros, jukeboxes e esculturas, Arnaldo pode chegar na terceira idade dizendo que já viveu de tudo um pouco.

Nascido e criado no centro de Desterro, as primeiras lembranças de Arnaldo remetem às artimanhas de criança. Definindo os anos de infância como “intensos”, ele conta que o dom para o artesanato nasceu, em parte, da necessidade: “naquela época a gente fazia os nossos próprios carrinhos, os brinquedos eram muito caros”.

Outro “causo” de que o artesão se lembra com carinho é de quando acompanhava o trabalho do pai, diretor dos Correios da cidade: “as mensagens eram enviadas via cabo. Às vezes dava uma chuva e o cabo arrebentava em algum canto da estrada. A gente tinha que percorrer 45 quilômetros de cabo para consertar. Hoje em dia, tudo é mais fácil com a internet”.

Na juventude, mudou-se para Belo Horizonte para prosseguir em seus estudos como designer gráfico. Era a década de 70, e a capital mineira vivia uma grande efervescência cultural, com movimentos como o Clube da Esquina ganhando força pelo país. Arnaldo se recorda de andar pelas ruas do centro da cidade com seus colegas sem se preocupar com a violência ou o trânsito, como acontece nos dias atuais: “era a melhor cidade do Brasil para se morar”.

O próprio Arnaldo teve seu breve momento de estrela ao participar de uma banda como tecladista: gravou um disco lançado por uma grande gravadora e chegou a lotar uma famosa casa de shows da capital. Infelizmente, o momento de glória durou pouco, já que os membros da banda descobriram que eram explorados pelo empresário: “assinamos o contrato sem ler e depois descobrimos que estávamos sendo escravizados”.

Daquele tempo, só restou o contato com alguns amigos, as peças gráficas que ele produziu para diversas empresas da cidade grande e o amor mais íntimo pela música. “Eu voltei para Desterro há alguns anos, pois estava infernal morar em Belo Horizonte”.

Prestes a se aposentar, Arnaldo comemora o saldo positivo que tira da vida. Ele está preparando uma exposição com outros artistas, em que irá exhibir suas peças na Prefeitura de Desterro. Entre os itens encontram-se um banco em jacarandá, inteiramente esculpido por ele, grandes placas de imagens impressas em azulejos, que retratam momentos de Desterro, além de diversas criações de toda uma vida.

Divorciado e com duas filhas, o artista diz ter chegado na terceira idade com saúde e positividade. O que ele levou dos anos, além das histórias e obras que enchem sua casa de arte, são lições caras para todos: “respeitar a opinião do próximo e olhar o lado positivo da vida. E se não puder elogiar, ficar calado é bom.”

24

## MINGAU DE FUBÁ

Ingredientes:

fubá a gosto

água para o cozimento

2 colheres de alho

4 ovos caipira

carne moída ou costelinha a gosto

cebolinha a gosto

Modo de fazer:

“Torre o fubá enquanto ferve a água. Depois, adicione a água ao fubá e deixe cozinhando por 20 minutos. Estoure os ovos caipiras na mistura e deixe eles cozinharem.

Em seguida, adicione o alho, a carne, a cebolinha e misturar. Está pronto.

“Eu fazia essa receita depois da farra para os meus amigos, já salvou muita gente!

Esse mingau é um levanta-defunto” (risos).”



FLOR  
RECTIMARIA  
DAS  
GRACÇAS  
SANTIAÇO







# FLORECI

A professora aposentada Floreci Maria das Graças Santiago, 72 anos, caiu no magistério por conveniência, mas ouvindo a satisfação com que ela fala sobre a vida profissional é difícil não imaginar que a septuagenária tenha encontrado sua vocação nas salas de aula. Ao longo da vida, Floreci encontraria outra maneira de servir a comunidade, sendo diretora do Lar dos Idosos.

A história de Floreci começa em Passa Tempo, cidade vizinha de Desterro. Após concluir seus estudos fundamentais, a jovem entrou no curso de magistério, recém aberto na região. “Naquela ocasião a gente não tinha opção, na minha cidade só tinha o curso de magistério”, comenta.

Após concluir o curso, a professora se mudou para uma pensão em Desterro, onde conheceu o futuro marido, também professor: “A gente vivia muito nesse ambiente de professores. Ele tinha os namoros dele e eu tinha os meus. De repente a gente resolveu namorar e deu certo!”, ri. Os dois estão juntos há 47 anos.

Uma das principais diferenças daquela época para agora que Floreci destaca é a valorização do professor. Floreci diz que o ofício era mais respeitado, tanto socialmente quanto financeiramente. Ela diz que ainda hoje recebe um grande retorno e carinho da sociedade pelos anos de trabalho na educação, e lamenta que as coisas estejam diferentes: “naquela época os alunos respeitavam os professores. Eles me encontram e me chamam de senhora até hoje. É triste que os valores tenham mudado. Não tem mais isso”.

Concomitante ao trabalho de professora, Floreci sempre buscou impactar a comunidade local. Foi durante a sua gestão como diretora que o Lar dos Idosos de Desterro tomou a forma que tem hoje. A aposentada revela que ajudava a igreja local a realizar festas religiosas a fim de arrecadar fundos para o Lar, algo que ela faz até hoje, ainda que tenha se afastado devido à idade: “eu ia com o padre organizar barraquinhas para pedir doações. Era assim que a gente conseguia comprar mantimentos e ajudar na construção do prédio”.

A principal lição que Floreci deseja deixar para as próximas gerações é que tomem exemplos como o dela e busquem sempre fazer o bem, dando continuidade s obras de caridade já realizadas no município: “eu espero que as pessoas que estão vindo aí se entusiasmem por esses projetos, porque é muito importante. Faz muita diferença pra comunidade essa união.”

#### Ingredientes

3 pratos de fubá de canjica  
1 prato de gordura  
1 prato de leite  
2 dúzias e meia de ovos  
sal a gosto

#### Modo de fazer:

“Essa receita é muito antiga, na época se media no prato.

Comece fervendo a gordura e o leite. Escalde o fubá. Depois vá adicionando os ovos aos poucos, até dar o ponto de enrolar em forma de discos. Unte uma forma e despeje o conteúdo.

Leve ao forno por 30 minutos e é só servir e tomar um cafézinho! (risos)”



GE

RALDO

MAGE

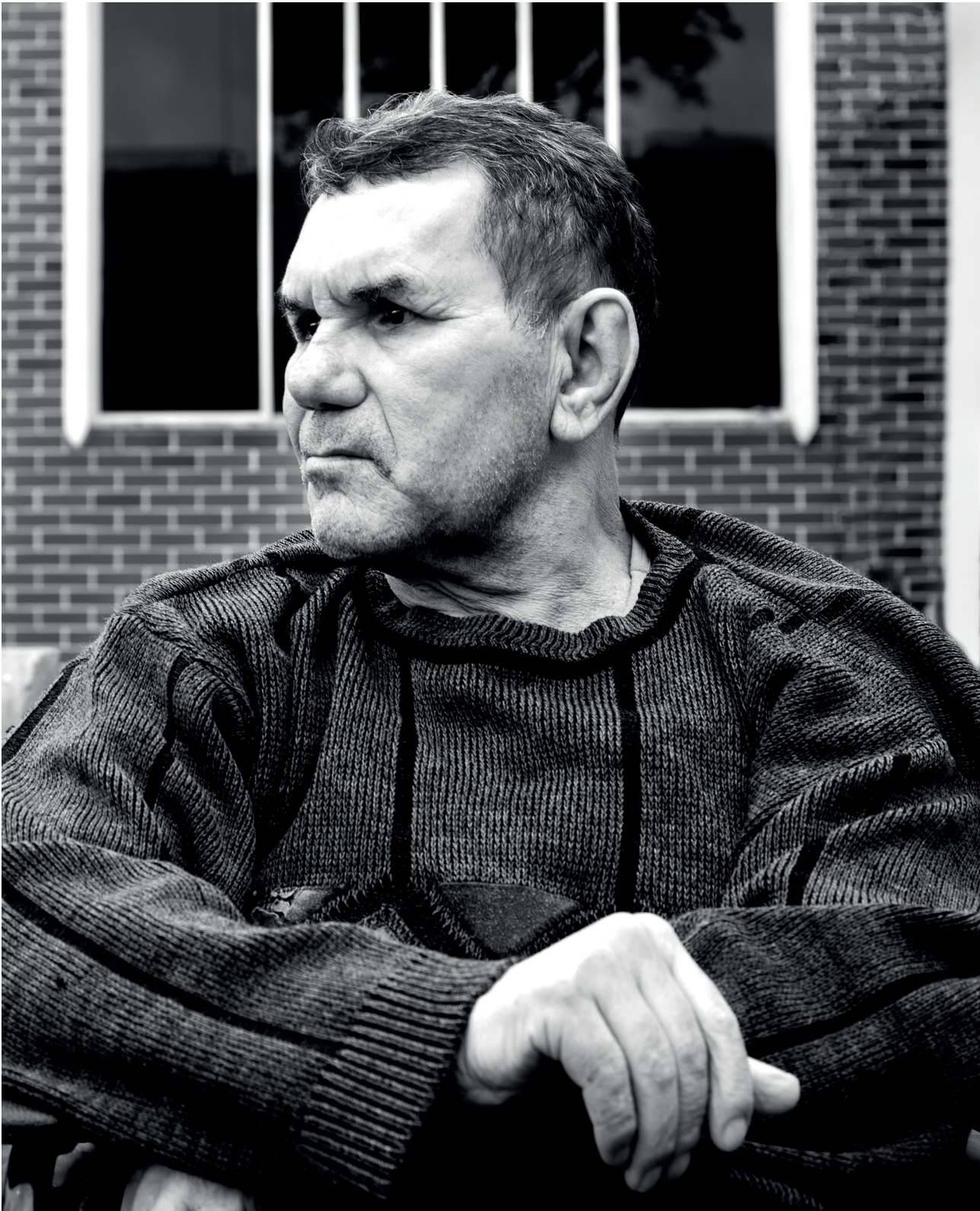
LA

W

RES

ENDE







# GERALDO

Geraldo Magela de Resende, 62 anos, é muito direto ao falar sobre a vida. Natural de Piedade das Gerais, ele enfrentou um grande desafio na vida: a luta contra o alcoolismo. “O álcool é muito prejudicial, foi um processo muito penoso. Perdi muita coisa por causa da bebida”, afirma.

Mesmo se recuperando de um acidente vascular cerebral recente, Geraldo é um dos membros mais animados do Lar de Idosos de Desterro, sempre ativo nas aulas de teatro e cantoria. Entre os companheiros do lar, o humor de Geraldo ajuda a quebrar o clima saudosista que às vezes pode dominar o ambiente.

A história de Geraldo remonta à mudança da cidade natal para Belo Horizonte aos sete anos, devido ao trabalho do pai em uma multinacional alemã. Nas brincadeiras de infância, Resende costumava brincar de futebol e “nego corrido” na rua com seus dez irmãos. A brincadeira consistia em dividir a turma em dois grupos, em que um se escondia e o outro devia procurá-lo.

Aos 14 anos, Geraldo já trabalhava na empresa do pai, como eletricista, e cursava o Senai. Nesta idade, Geraldo começou sua relação complexa com as bebidas alcoólicas. “Antes dos 14 anos eu já estava bebendo. Quando morei num alojamento em Cantagalo, costumava esconder garrafa de cachaça debaixo da cama. Lá a cachaçada comia desembolada”, recorda-se.



À medida que o tempo passava, a carreira de Geraldo progredia. Ele entrou no ramo alimentício como representante comercial, trabalhando com marcas grandes do setor. O trabalho é uma das coisas da qual o idoso se lembra com orgulho, embora a rotina agitada e o alcoolismo tenham o levado a viver uma vida solitária.

Geraldo não se casou nem teve filhos. Um dos refúgios de Magela foi a música. O ex-eletricista revela ter possuído vários discos. Entre as músicas favoritas de Geraldo estão “Coração de Estudante”, de Milton Nascimento, e “Borbulhas de Amor”, do Fagner.

Geraldo viveu cerca de três anos em um centro de reabilitação, em Jaboticatubas, para lidar com o alcoolismo. Para passar o tempo, desenvolveu seus dons artísticos com pintura e telas, eventualmente imprimindo-as em camisas. Além disso, foi no centro que ele teve o primeiro contato com teatro.

32 Após retornar a Desterro por achar que a vida em Belo Horizonte estava insuportável, arrumou uma vaga no Lar. Embora diga que sua relação com os irmãos era de união, o aposentado diz que eles não costumam visitá-lo muito. “Às vezes é a rotina”, pondera. Entre as consequências do consumo do álcool, Geraldo destaca o impedimento de construir relacionamentos duradouros e uma família, como seus irmãos fizeram.

Como um bom solteirão, Geraldo brinca dizendo ter pouca afinidade com a cozinha: “sei fazer um ótimo miojo!”. Os dotes culinários da família se concentraram na mãe e em uma irmã que costuma comandar a cozinha nas festividades familiares. A resiliência e espontaneidade de Geraldo superam as limitações físicas e emocionais do tempo e espaço em que ele se encontra e deixam entrar raios de leveza e felicidade

# MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE

## Ingredientes

- 1 pacote de macarrão
- 1 unidade de massa de tomate
- 1 tablete de caldo de galinha
- cebola a gosto
- cebolinha a gosto

## Modo de fazer:

“Eu costumava seguir a receita que vinha na embalagem do macarrão (risos). Em uma panela cozinhe bem o macarrão até ficar no ponto. Pode ser qualquer tipo de macarrão.

Equanto isso, em outra panela, vamos preparar o molho: pique a cebola, a cebolinha e junte ao molho. Refogue os ingredientes no molho e deixe cozinhar.

Eu costumava colocar um tablete de caldo de galinha para melhorar o gosto. Depois é só misturar o macarrão com o molho e servir.”





IRACI

CON

CEIÇÃO

DE

JE

SUS







# IRACI

O semblante de Iraci da Conceição de Jesus é ao mesmo tempo convidativo e misterioso. A moradora do Lar dos Idosos alterna rapidamente entre as risadas e as lágrimas. A conversa com Dona Cici, como é carinhosamente chamada, é turva e sinuosa. Mas com a delicadeza necessária, podemos vislumbrar um pouco da história desta desterrense de 72 anos.

Dona Cici diz que desde a infância trabalhava em serviços braçais. Quando criança, vivia com a madrasta e os irmãos, que de acordo com ela eram muitos: “eu nem sei falar quantos eram!”. A senhora não especifica o que houve, mas diz que não gostou do casamento do seu pai com a madrasta. Iraci diz ter vivido numa roça grande, em que eram cultivados produtos como milho e arroz. A educação formal de Cici foi modesta, já que na época as escolas realizavam punições físicas, segundo ela: “eu nunca aprendi a ler, até hoje não sei meu nome direito”, diz.

Quando perguntada sobre como foi sua juventude, Iraci diz ter sido animada: “nunca gostei de ficar em casa, não perdia um baile”, revela rindo. A jovem Cici gostava de ir para festas e forrós quando podia, diz gostar muito de dançar, e que os homens eram meio “xoxos pro forró”. Iraci confessa que nunca se casou ou se interessou por matrimônio, mas que gostava de se arrumar e se aproximar dos homens. Apesar disso, viveu boa parte da vida morando sozinha. “Antes de vir pra cá eu cozinhava, fazia tudo sem ajuda”, reforça.



Em certo momento da entrevista, Iraci tem uma mudança expressiva de humor. Ela pede para que não a deixem morrer e começa a chorar. De acordo com uma familiar de Iraci, sua ida para o lar ocorreu por causa de uma ferida oriunda do descontrole da diabetes que a deixou incapacitada de cuidar de si mesma. A Assistência Social da cidade recorreu e a enviou para o Lar até que ela se curasse das feridas, mas a estadia acabou se tornando permanente.

Apesar do espírito mais independente que marcou sua vida, Iraci é reticente quando perguntada se quer sair: "Não quero não, me deixem aqui!", diz para quem quiser ouvir. De repente, a Iraci alegre e divertida dá lugar a outra mais calada e soturna, envolvendo de novo as sete décadas de vida de Dona Cici em um certo mistério.

# FRANGO FRITO EMPANADO

Ingredientes:

1 kg de frango a passarinho

dentes de alho a gosto

sal a gosto

suco de 2 limões

farinha de trigo

pimenta a gosto

1 ovo

1 xícara de leite

1 xícara de água

Modo de fazer:

Limpe bem os pedaços do frango e tempere com o suco de limão, alho, sal, pimenta e mais qual tempero preferir. Deixe a carne descansar para pegar o gosto.

Depois misture o leite, a água e o ovo em uma bacia e adicione os pedaços de frango, mergulhando eles bem. Então, quando o frango estiver bem grudado passe bem os pedaços na farinha de trigo. Nessa hora pode adicionar mais temperos como salsinha ou cebola.

Após isso, frite o frango em bastante óleo bem quente, "pelando". Deixe fritar por um cinco minutos, mais ou menos. Quando estiver pronto deixe o excesso de óleo escorrer e sirva. Pode ser servido com batata.

"É bom demais. Eu e minha prima comíamos isso quando voltávamos do forró, porque lá só tinha pinga!" (Risos).





JULITA  
MARIA  
DE RES  
ENDE  
ANDRA  
DE







# JULITA

Julita Maria de Resende Andrade, 73 anos, não esconde seu profundo afeto pelo campo. “Eu não gosto muito da cidade não. Sou mais da roça. A gente tem nossa liberdade, tem muito mato. Gosto de fazer minhas orações debaixo da árvore”, explica.

Com o falecimento do marido e a idade avançada, Julita se viu obrigada a vir para o distrito-sede de Desterro para ficar mais perto dos seus numerosos familiares: oito filhos criados com muito esmero e carinho, que lhe deram 12 netos. Ainda assim, confessa ter dificuldade de se adaptar à cidade.

Criada no distrito de Mumbeca, Julita relembra a infância com um sabor agrícolo. Apesar das dificuldades inerentes a época, em especial o trabalho árduo no campo e a obediência aos pais, a aposentada sente nostalgia pelo senso de comunidade que havia ao seu redor: “a gente brincava junto, juntava aquele monte de criança brincando, gostava daquela vida”.

Em suas visitas a sua antiga comunidade, algo que sempre chama sua atenção é um engenho desativado em que seu pai costumava trabalhar. Da mãe, Julita herdou o dom para a costura e para a culinária. Os pais de Julita costumavam cultivar especialmente milho, além de engordar porco.

Ainda jovem, quando foi para Belo Horizonte, à contragosto, para ajudar uma tia que havia acabado de ter um filho, Julita conheceu o amor da sua vida. O casamento durou mais de 47 anos e teve um fim trágico: seu marido desenvolveu depressão e tirou a própria vida durante a pandemia da Covid-19.



A família numerosa de Julita é seu grande orgulho: são sete mulheres e um homem, que a mãe descreve como muito “trabalhadores”. Em especial, está uma das filhas de Julita que possui deficiência auditiva, algo que trouxe complexidade para vida de ambas. “Uma vez ela me perguntou porque era assim, nessa hora eu desabei, chorei muito. Eu disse pra ela que as pessoas achavam ela bonita, inteligente e ela acreditou”, lembra. Julita diz que após a filha entrar numa escola para pessoas com as mesmas condições, ela ficou mais feliz e desenvolveu amizades, chegando até a engatar um noivado com um rapaz.

Outro grande apego de Julita refere-se à neta Cecília, que foi criada junto dela e, por isso, desenvolveram uma relação especial. O afeto é tanto que, para se mudar da casa de Julita, a mãe da Cecília, Maria Isabel, enganou a ex-trabalhadora rural e saiu de casa sem avisar: “ela me disse pra ir ver um berço para a Cecília e quando eu cheguei em casa elas não estavam mais lá! Eu chorei muito. Ela me falou que fez isso pra poder se mudar, porque sabia que eu não ia deixar. Eu tenho saudade de acordar e ver a Cecília mexendo comigo na cama antes de eu levantar.”

Nessa fase da vida, Julita tenta deixar as tristezas para trás e se movimentar. Além de ajudar a cuidar da neta, a desterrense diz gostar de fazer exercícios físicos no clube local e ler. Quando a saudade bate, Julita não hesita em ir para o campo e encontrar velhos amigos da estrada da vida.

Mas como pode se ver pelo relato profundo e sensível de Julita, talvez seu verdadeiro passatempo seja falar: “as pessoas dizem que eu sou muito tagarela”, ela diz sorrindo. Com uma história de vida tão rica e cheia de beleza como essa, é difícil manter as coisas em segredo.

## BATAA GRATINADA

### Ingredientes

4 batatas médias  
300g de mussarela  
1 creme de leite  
2 xícaras de leite  
2 colheres de amido de milho

### Modo de fazer:

“Com o creme de leite, o leite e o amido de milho, prepare o molho branco que servirá de cobertura para a batata gratinada. Para isso, cozinhe os ingredientes em uma panela e misture até chegar na consistência mais engrossada de molho. Reserve.

Cozinhe a batata e corte em rodela. Coloque as rodela em uma forma, adicione a mussarela por cima e o molho branco, repetindo esse processo até usar todos os ingredientes. Após isso, leve para assar até gratinar.

Faço essa receita nas festas de família. Lá em casa o Natal é uma loucura!”





LA  
ERCO  
RIB  
ERCO  
DIN  
YZ







# LAÉRCIO

Morador do Lar dos Idosos, Laércio Ribeiro Diniz chama a atenção das pessoas pela altura, carisma e cantoria pelos corredores. O mais novo entre os residentes, com 59 anos, Laércio é provavelmente um dos poucos que pode ser visto tanto dentro quanto fora das dependências da instituição, já que a maioria dos idosos não consegue ou não é autorizado a sair. Alternando entre momentos de cuidado e cuidador, já que frequentemente ele ajuda nas dinâmicas do asilo, Diniz não passa despercebido por quem o encontra.

A história de Laércio remonta a uma olaria pertencente à família. Desde muito criança, ele e os irmãos ficavam encarregados do trabalho na pequena fábrica, um trabalho extremamente desgastante e perigoso fisicamente. “A gente tinha que carregar aqueles tijolos pesados e colocar no forno quente”, relembra. O falecimento do pai colocou os irmãos mais velhos de Laércio no comando do negócio, o que estremeceu as relações familiares, devido à exploração a que Laércio diz ter sido submetido.

Buscando por independência, Laércio partiu para a cidade grande almejando novas oportunidades de vida. O desterrense se alocou em São Paulo, onde começou a trabalhar como segurança em um bar, enquanto tentava viver da sua verdadeira paixão: a música. Formando uma dupla com o primo, Zé Luca, Laércio tentou um lugar ao sol tocando modas antigas. O artista diz que chegou a se apresentar em muitos programas de rádio e TV.



Um momento sensível do relato de Laércio é quando ele diz que a mãe, após ouvi-lo cantar em um programa, ligou para ele chorando de saudades e implorando para que ele voltasse para perto dela. “Depois disso eu não aguentei, tive que voltar”, confessa. Ele afirma ter passado cerca de 20 anos na capital paulista.

Apesar de possuir boa capacidade física, Laércio fez do Lar dos Idosos seu refúgio. Ele diz que sua ida para lá veio após um problema de saúde: ele acredita que foi envenenado por um membro da sua família em razão de uma briga por herança. “Ela me deu um negócio e minha barriga começou a inchar, inchar. Quase que eu morro. Desde então tenho muito medo de sair daqui”. Ele diz que apesar da saudade do mundo lá fora, às vezes, a vida continua do jeito que tem ser lá dentro: “Até namorada a gente arruma aqui!”.

Ingredientes:

1 kg de mandioca  
carne moída  
farinha de trigo  
2 ovos  
1 pacote de molho de tomate

Modo de fazer:

“Cozinhe a mandioca e depois amasse bem, até ficar mais pastosa. Depois junte o ovo, a farinha e misture bem. Observe a consistência da massa e dose a quantidade.

Forme os nhoques e cozinhe na água com sal. Enquanto isso, asse a carne moída com molho de tomate e temperos a gosto. Cubra o nhoque pronto com a carne e sirva.”

M  
A  
R  
I  
A  
M  
Á  
L  
I  
A  
R  
A  
O









# MARIA AMÁLIA

A aposentada Maria Amália Arão, 74 anos, quer reviver o passado e se lembrar da infância na roça, ela prepara a broinha de fubá que ajudava a mãe a fazer no forno de cupim. “Naquela época não havia fogão, nem micro-ondas, nem padaria... nada”, afirma.

A mãe, segundo ela, era uma mulher muito inteligente e à frente do seu tempo. Apesar de muito simples, era professora de uma escola rural, em Desterro de Entre Rios. “Ela fez um concurso, passou e trabalhava na escolinha da roça”, recorda.

E tudo isso porque, quando contraiu tétano, teve que ficar dois meses internadas no hospital da cidade grande, fazendo com que o marido não só gastasse todas as suas economias, como também vendesse a casa da família. “Minha mãe queria trabalhar para ajudá-lo a comprar outra moradia”, lembra-se a filha.

Com muito esforço, a família acabou adquirindo uma nova casa, mas a mãe de Maria Amália continuou dando aulas na roça. O resultado foi que a filha nasceu na casinha da escola. E desde cedo aprendeu as receitas da culinária amorosa da mãe, eternizadas num pequeno caderno escrito à mão e amarelado pelo tempo.

Ingredientes:

3 xícaras e meia de fubá

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de leite

1 xícara de açúcar

6 colheres de sopa de gordura ou “manteiga de porco”

1 colher de chá de erva doce

1 colher de chá de fermento

1 colher e meia de chá de sal

2 ovos

Modo de fazer

“A gente mede o leite, o açúcar, o sal, a erva-doce, a manteiga e/ou gordura e coloca em uma panela. Leva ao fogo para ferver e peneira o fubá. Depois, escalda o fubá com o leite, fervendo aquela mistura.

Então, a gente deixa a massa esfriar, adiciona ovos, um de cada vez, mexendo bem e medindo a farinha e o fermento.

Enquanto mistura, vai ‘acertando’ a massa.

Neste ponto, a gente polvilha uma tigelinha ou uma cuia para enrolar a massa, que tem que ser mais mole, não pode ficar dura. Isso porque não dá para enrolar na mão.

Depois, é só colocar num tabuleiro untado e assar no forno quente. Fica muito gostosa.”

MARIA  
AMA  
LIA  
NE  
VES  
SILVA









# MARIA AMÁLIA

Maria Amália Neves Silva, a Dona Ném lembra aquelas avós da ficção que habitam o imaginário popular. Com cabelos brancos curtos e óculos, a senhora de 83 anos deixa ao lado do sofá agulhas de crochês, assiste novelas e faz suas orações como muitas mulheres de sua geração.

Vinda de uma família numerosa, composta por mais 14 irmãos, Maria passou a infância na comunidade rural de Baietas. Sua mãe era dona de casa e seu pai era um dentista reverenciado pela população. Na época, Desterro ainda era apenas um arraial e havia pouquíssimas coisas na região, mas Amália só possui memórias positivas: “era bom demais, minha mãe teve muitos filhos e a gente passava o dia brincando, era muito tranquilo, a família era toda unida e depois foi se esparramando”, relembra.

Com cerca de 17 anos, Maria casou-se. Ela conheceu o marido, um peão boiadeiro, na festa de casamento de uma prima. “Ele era um homem muito ciumento, não gostava que eu saísse muito fora de casa. Algumas pessoas reclamam, mas pra mim estava tudo bem porque a gente sempre combinou muito”, suspira. Entre o trabalho na roça e as andanças do marido, o casal criou 8 filhos.

Com a avidez de quem chegou bem de corpo e mente a faixa dos 80 anos, Maria Amália diz não gostar de ficar parada. A aposentada diz que gosta de bordar sapatinhos e roupas de crochê que, depois, são doadas para os mais necessitados. Outro delicioso passatempo de Dona Ném é aproveitar a companhia dos bisnetos que vêm chegando e ser paparicada por sua família numerosa.

“Estou bem realizada, os filhos eu aproveitei pouco por causa do trabalho, os bisnetos eu estou aproveitando muito”, afirma ela, do alto dos seus 83 anos bem vividos e sempre sendo preenchidos de amor.

## BATATA ACEBOLADA

Ingredientes:

batata a gosto  
cebola a gosto

Modo de fazer:

"Sempre que junta a família, todo mundo fica doido me pedindo pra fazer esta receita.

Cozinhe as batatas com a casca mesmo, depois fatie-as em rodelas e reserve.

Enquanto isso, refogue uma cebola picada. Quando ela estiver bem cozida cubra a batata com ela. Adicione sal a gosto e tempere com ervas finas como cebolinha, salsa, pimenta...  
Serve a família toda."



MARIA  
ROSA  
ESILVA









# MARIA BENZEDEIRA

O nome pelo qual Maria Rosa da Silva, 71 anos, é conhecida revela o que há de mais instigante sobre ela. Cultuada como Maria Benzedeira, a aposentada é tida como uma pessoa santa, à qual as outras recorrem em busca de ajuda para os mais diversos problemas. A fama é tamanha que pessoas de outras cidades procuram Maria em busca de alívio. “Já benzi muita gente aqui em volta”, afirma.

Irmã de Vicentina, Maria tem memórias doces sobre o pai tal qual a violeira (ver página 91). Mas enquanto Vicentina puxou a afinidade do pai para a música, Maria foi quem herdou os hábitos místicos da família. “Meus pais benziam e eu ficava atrás, escutando eles falarem. Toda benzeção que eles faziam em pouco tempo curava a pessoa”, atesta. Apesar do culto e reverência da comunidade, Maria Benzedeira se mantém humilde: “a gente não faz nada, quem faz é Deus”.

A benzeção pode envolver rituais com folhas de café e terços, mas o principal componente é sempre a fé. Um dos casos mais célebres de Maria Benzedeira refere-se a quando ela atendeu um homem em Belo Horizonte. De acordo com a idosa, a família do homem a contactou em desespero e, ao chegar a casa do indivíduo, se surpreendeu com a feição do rapaz, que parecia morto. Após realizar sua benção, Maria diz que foi para a cozinha e em poucos minutos ela e a família do benzido se surpreenderam ao encontrar o homem de pé. “Ele parecia morto, eu até fiquei com medo. Depois ele apareceu na porta da cozinha pedindo almoço”, rememora.



Maria destaca que faz as benzeções para oferecer ajuda às pessoas e não cobra por isso, apesar da prática ser comum: “meu pai falava para fazer, mas nunca cobrar. Às vezes a pessoa que mais precisa fica doente porque não pode pagar.”

Trabalhadora rural junto com o marido, Benzedeira teve uma vida difícil ao lado do esposo Geraldo, já falecido. Ele possuía um tumor no cérebro que o levava a sofrer alterações de humor que comprometiam o ritmo do lar: “Era um homem trabalhador, saía cedo e só voltava à noite. Mas, às vezes ficava muito agressivo”.

A religiosidade sempre foi um grande conforto para Maria nessas ocasiões. Apesar disso, se lembra com carinho do marido e diz que após o seu falecimento nunca mais conseguiu tocar sanfona, um hábito que ela cultivava junto com Geraldo.

Com cinco filhos e cinco netos, Maria diz que nenhum deles se interessou pelo tino dela para benzeção, mas que deixa as portas da sua casa aberta para aqueles que desejam aprender, esperando passar adiante o seu legado tal qual um dia ela fez com a herança espiritual de seus pais.

Ingredientes:

1/4 de lagarto

1 cabeça de cebola picada

pimentão

1 colher de cachaça

sal

cebolinha

2 a 3 dentes de alho

"tampa" de um limão ou laranja

Modo de fazer:

"Pegue a carne de lagarto e lave bem. Após isso, faça furos nela, tempere com a cebola, o pimentão, a cachaça, sal, cebolinha e 2 a 3 dentes de alho socados. Depois, besunte a peça de lagarto, amarre com cordão para ela não se desfazer e deixe um dia de molho.

No dia seguinte, cozinhe a carne em uma panela de pressão, virando-a para certificar-se de ter cozinhado em todos os lados, por volta de 20 a 30 minutos. Na hora que ela estiver começando a "fritar", desligue a panela, jogue o suco da tampa de um limão ou laranja por cima.

Quando a carne esfriar coloque para assar em fogo médio. Quando a peça estiver marrom está pronta.

A gente serve com arroz ou com macarronada. Eu vou te falar: fica gostoso demais da conta!"





MARIA  
DE  
LOURDES  
DES  
LILLAS  
MAMA







# MARIA DE LOURDES

Uma senhorinha com arco no cabelo e vestido florido se destaca pela alegria em uma tarde de seresta no Lar de Idosos. Maria de Lourdes de Lima, ou “Maria do Tango”, apelido que faz referência ao seu marido, é uma das mais recentes moradoras da instituição, mas demorou um pouco para a aposentada de 73 anos se sentir mais confortável com a nova vida, dada as privações que ela viveu para chegar aonde está hoje. “No começo eu chorava muito, ainda choro às vezes em silêncio”, diz.

Natural da zona rural de Desterro, Maria relembra que desde cedo foi obrigada a realizar serviços braçais no engenho do pai, um homem violento que a maltratava: “a gente tinha um engenho simples, não tinha nem carroça para transportar a cana. Eu tinha que andar e levar na mão”. Durante toda a vida, Maria trabalhou pesado, o que foi gradativamente foi deteriorando sua saúde.

A chegada de Maria ao Lar remete a uma triste sucessão de tragédias na vida da aposentada. Seu único filho morreu em um acidente, ao cair em um buraco enquanto trabalhava na construção de um prédio, nos arredores de Desterro. Resgatado por um máquina, ele sofreu vários ferimentos no corpo. “Foi a coisa mais triste do mundo, porque a máquina perfurou o pulmão dele”, lamenta Maria, que não consegue conter as lágrimas.



Com o falecimento do marido por causas naturais, ela se viu sozinha no mundo. A septagenária resolveu morar no lar após sofrer uma queda em casa e fraturar o fêmur. “Eu contratava duas pessoas para ficarem comigo. Um dia eu fui buscar água sozinha e caí. De acordo com Lourdes, foram mais de dois meses internada e diversas cirurgias. Ainda hoje Maria precisa passar por uma rotina de curativos e anda com uma bengala.

Olhando em retrospecto tudo o que houve em sua vida, Maria se apegava à fé e à persistência em viver para encarar os dias que ainda virão. “Apesar de tudo, graças a Deus, ainda estou viva”, celebra.

## BROA

### Ingredientes

2 kg de farinha

1 kg de fubá

coalhada

3 ovos

1 colher de bicarbonato de sódio

### Modo de fazer:

“Besunte as mãos e vá amassando os ingredientes bem. Pode incrementar a massa com coco ralado ou queijo. Após isso, unte a forma e modele a massa em forma de bolinhas. Assar em fogo médio.

Eu fazia essa receita e dava água na boca em todo mundo. Quando eu vendia, não sobrava um! Tenho até saudades de preparar essa broa.”

MARIA  
GERALDA  
DAMA  
LUIZA  
CANDIA  
DRADE









# MARIA GERALDA

A história de Maria Geralda Maia de Andrade, a Dona Ladinha, 64 anos, é similar a de muitos desterrenses: família grande, luta pela sobrevivência e grande relação com a agricultura. Mas como toda história guarda algo de místico e fantástico, Geralda já surpreende com um fato curioso sobre seu nascimento: sua mãe deu à luz em uma manjedoura, tal como Maria, a mãe de Jesus. “Minha avó paterna acusou minha mãe de gastar muito querosene e ela ficou sentida e se mudou para o pasto. A sogra da minha mãe achava que ela gastava muito querosene e minha mãe ficou sentida. Ela se mudou para o pasto e montou a cama dela onde ficavam os bezerros, grávida de mim”, esclarece.

A infância de Dona Ladinha, com seus onze irmãos, era difícil, mas a família fazia o possível para dar alegria às crianças. “Meu pai montava móveis e minha mãe era dona de casa. Tudo era muito simples, mas a vida era boa”, conta. A necessidade fazia tudo ser regrado o máximo possível. “A minha mãe partia 14 fatias de queijo. Era pouco, mas ninguém ficava sem comer”, comenta.

Geralda recebeu pouca educação formal e não trabalhou até a vida adulta, após o casamento. Foi com a separação do marido que a desterrense começou a buscar a própria independência. Um trabalho que a marcou bastante foi o de cuidadora no Lar dos Idosos. Maria ficou cinco anos assistindo os moradores do Lar.

Além de tratar das necessidades físicas dos recolhidos no Lar, ela oferecia carinho e amizade aos idosos, especialmente em momentos difíceis. “A gente conversava muito com eles, falava até coisa que não presta (risos). Era bom, porque tinha pessoas ali em uma situação muito pesada. Quando me aposentei, tive que sair com pesar, pois amava trabalhar lá”, relembra.

A aposentadoria de Dona Ladinha tem sido tranquila. A desterrense divide seu tempo entre cerimônias religiosas e as visitas aos amigos mais próximos. A pandemia da Covid-19 deixou-a mais reclusa, mas a entrevista para o livro e as conversas à beira da porta com Nérita, outra ilustre desterrense deste livro (ver página 83), mostram que Geralda ainda não cessou de distribuir palavras de carinho e afeto para as pessoas.

Ingredientes:

- 2 copos de coalhada
- 1 copo de farinha de trigo
- 1/2 copo de óleo
- 2 copos de fubá
- 2 ovos
- 2 copos de açúcar

Modo de fazer:

“Bata a coalhada, o óleo, os ovos e o açúcar numa tigela. Depois adicione aos poucos o fubá e a farinha.

Leve ao fogo e confira, a massa não pode estar nem muito mole nem muito dura. Quando achar esse equilíbrio, desligue e retire do forno.

Eu faço essa receita até hoje, a diferença é que não asso a broa na brasa, e sim no fogão.”

MOAC  
IRCON  
CAL  
VES  
DE  
SOUSA







# MOACIR

O olhar profundo de Moacir Gonçalves de Sousa o destaca entre os moradores do Lar de Idosos de Desterro. Apesar de mais contido e reservado que o usual, Moacir não titubeou em compartilhar seus 83 anos de história de vida conosco. Recém chegado ao Lar, ele refletiu sobre seus laços familiares e sua busca por independência ao longo das oito décadas de existência.

Nascido na cidade vizinha, Entre Rios de Minas, Moacir foi criado junto de mais cinco irmãos. A busca por trabalho fez a família se mudar para vários lugares, se estabelecendo em Belo Horizonte. Na capital mineira, Moacir encontrou o trabalho que lhe deu satisfação pessoal. Com carteira de motorista em mãos, o jovem conseguiu emprego como mecânico de tratores, profissão na qual ele atuou por muitos anos: "Eu gostava muito, trabalhei como mecânico de tratores em uma empresa e depois fui pra outra. Fiquei muitos anos nessa profissão," comemora.

Um fato curioso da vida de Moacir ganhou as manchetes dos jornais nacionais. Após desenvolver um desgaste no fêmur, o aposentado foi internado em um hospital de Belo Horizonte em que foi submetido a mais de oito cirurgias. O curioso é que o hospital estava sob investigação e, após uma matéria de uma emissora de televisão, foi desativado, sendo Moacir um dos últimos internados na casa de saúde. O ex-mecânico vive em uma cadeira de rodas.



Moacir nunca se casou, porém tem um filho na faixa de 20 anos, residente em Juatuba. O assunto é sensível, com o octogenário se limitando a dizer que a relação com o filho é estremecida. “A gente se desentendeu, o Conselho Tutelar entrou no meio e achou melhor separar, cada um ir pro seu canto”, explica. Após a indicação de um sobrinho, encontrou espaço no Lar dos Idosos.

Olhando em retrospecto a própria vida, Moacir avalia que sua história foi marcada pela busca por estabilidade e independência, lição que ele gostaria de passar adiante. “Minha ideia era construir uma casa. Aí eu consegui, depois construí outra e aluguei. A pessoa tem que buscar independência, os pais não vivem eternamente. Temos que evoluir na vida”, aconselha.

## MACARRONADA

Ingredientes:

macarrão a gosto  
1 pacote de molho de tomate  
1 cebola picada  
temperos a gosto

Modo de fazer:

“Eu fazia essa receita assim, cozinhava o macarrão e refogava o molho de tomate com a cebola.

Adicionava alguma carne que tivesse em casa, como salsicha ou calabresa. Depois é só jogar o molho por cima do macarrão. É bem simples!”



MÔNICA

APARE

CIDA

CONSO

LACAO

SANTOS







# MÔNICA

Andar com Mônica Aparecida Consolação Santos, 62 anos, pelas ruas de Desterro é testemunhar reverências vindas de todos os cantos. Professora e diretora aposentada da principal escola pública da cidade, a Escola Estadual Prefeito João José de Lima, ela já lecionou para ao menos uma geração de quase toda família desterrense. O carinho dos ex-alunos é a coroação do trabalho de uma vida: “Isso pra mim é uma dádiva de Deus. A educação é tudo que nós temos e que ninguém pode tirar da gente”.

A profissão de professora funde as duas paixões de Mônica: a vontade de ajudar sua comunidade e o interesse em resgatar e documentar a história. Descendente de imigrantes sírios, ela sempre buscou resguardar as memórias de seus antepassados. Uma das relíquias guardadas em sua casa é o título de eleitor de seu bisavô, em que este é reconhecido como um imigrante sírio. Entre outros membros ilustres de seu clã está seu irmão, João Evangelista dos Santos, carinhosamente chamado de “Bilé”, que dá nome ao campo de futebol de Desterro.

Mas a grande obra e orgulho de Mônica se refere ao tempo em que foi diretora da escola estadual da cidade. Em um caderno recheado de fotos, anotações e desenhos, Mônica remanesce sobre um tempo que não existe mais, mas que deixou suas marcas no agora. “As crianças aprendiam no chão, os banheiros tinham coisas que nem existem mais. Eu tive que batalhar muito, ia para Belo Horizonte direito”, relembra.



Uma conquista da direção de Mônica foi a volta dos desfiles escolares de 7 de Setembro, uma tradição que havia sido perdida há anos e fazia parte dos marcadores culturais de Desterro. Com trabalhos que envolvem não apenas as crianças, mas toda a comunidade intra e extraescolar, a gestão da professora foi marcada por atividades que abraçaram todos os públicos.

A receita escolhida por Mônica é um biscoito muito tradicional na região, chamado de quebrador. Entre as fábulas da infância, Mônica conta que era um hábito passar de casa em casa pedindo leite e ovos para a produção dessas receitas, que depois eram vendidas ou doadas com o intuito de ajudar pessoas necessitadas.

O mesmo instinto coletivo que guiou os sonhos de Mônica por toda a vida retorna em forma de biscoito, provando que cozinhar, educar e ajudar podem ser apenas reflexos diferentes da mesma jóia que é o amor ao próximo e o meio em que se vive.

80

## BISCOITO QUEBRADOR

Ingredientes:

- 1 kg de polvilho azedo
- 1 pacote de mistura para bolo sabor coco
- 3 xícaras de açúcar mascavo (1 xícara = 240 ml)
- 1 xícara de manteiga derretida
- 300ml de leite
- 1 colher de sopa bem cheia de fermento.
- cerca de 5 ovos (colocá-los 1 por 1)

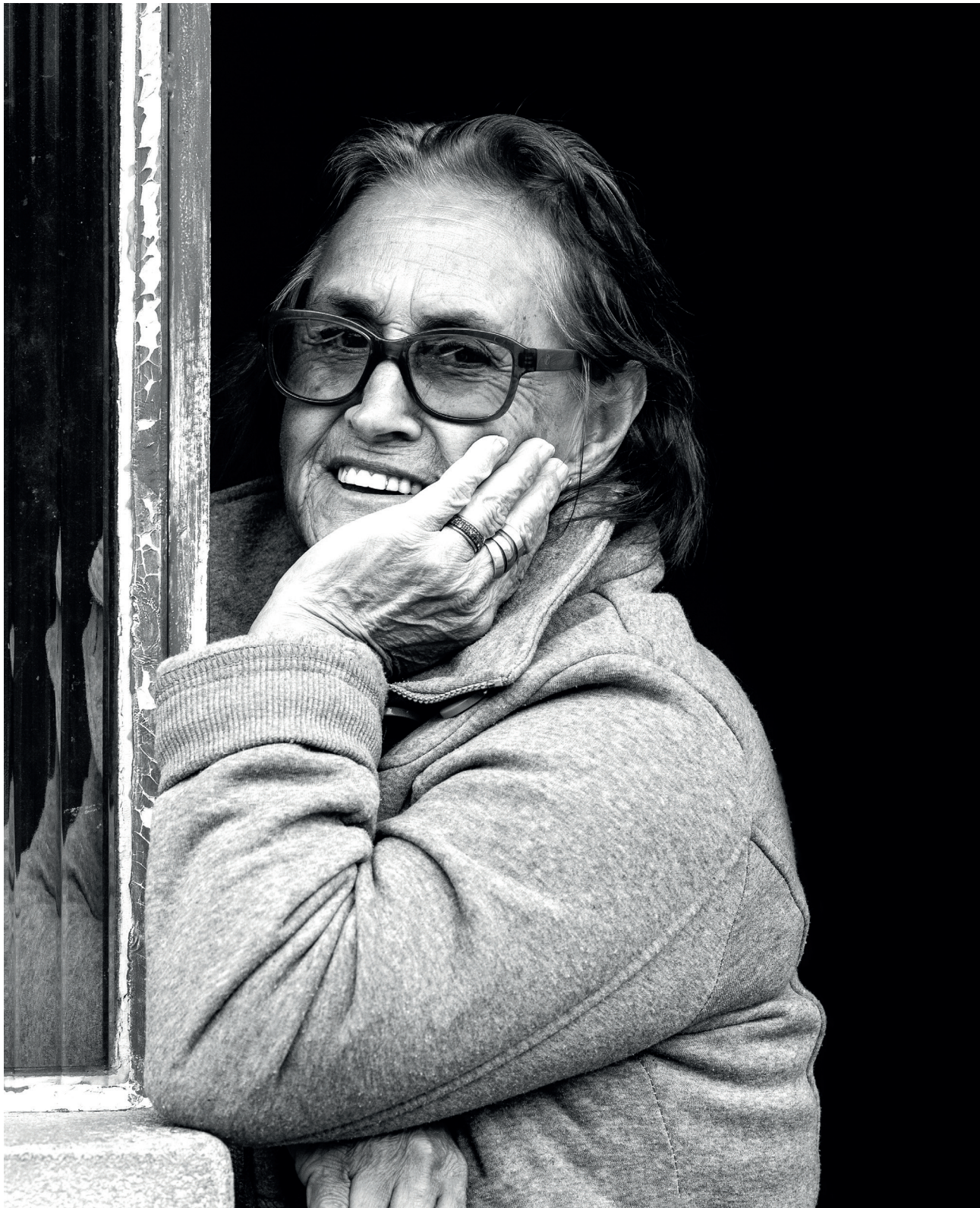
Modo de fazer:

“Primeiro, bata no liquidificador leite, açúcar, manteiga, 2 ovos e uma pitada de sal. Depois, em uma vasilha, coloque o polvilho, a mistura e o fermento. Mexa. Em seguida, despeje o líquido que já foi batido e amasse. Vá colocando os ovos até a massa ficar no ponto de enrolar (não pode ser mole).

Faça argolinhas, pinte com gema. Com o tabuleiro untado e enfarinhado, asse em forno a 180°”.

NÉ  
RITA  
FRAN  
CISCA  
DE LLIMA  
ANDRA  
DE







# NÉRITA

O bom humor de Nérita Francisca de Lima Andrade, a Dona Neli, é a arma da desterrense para quando os dias ficam mais pesados. Aos 76 anos, ela conta que teve a suas parcelas de alegria e a de tristeza durante a vida. Por isso, não se importa de revivê-la.

Os primeiros anos dela remetem à vida com os irmãos e o trabalho na roça. “Quando Desterro nem era cidade ainda”, destaca. Devido às condições socioeconômicas da época e à resistência dos pais, Nérita teve pouco estudo durante a infância, tendo completado o ciclo básico apenas depois dos 40 anos.

Um fato curioso é que ela rememora que sua mãe preparava seu lanche com alimentos tipicamente cultivados na região. “Um pedaço de rapadura e caldo de cana que a minha mãe mesmo moía”, relembra.

Durante a vida adulta, com quatro filhos para criar e a urgência de completar a renda da família, Dona Neli conseguiu um trabalho que provavelmente firmou seu nome no legado de Desterro. Reconhecida como a primeira mulher da cidade a conseguir a carteira de motorista, ela complementou a renda levando mulheres em trabalho de parto para os hospitais da região.

A afinidade que as mães tinham com Nérita foi um diferencial que a destacou. “As pessoas me chamavam correndo pedindo pra levar as grávidas no hospital porque confiavam em mim. Já levei muita criança pra nascer em outra cidade”, avalia.

Uma reflexão que Dona Neli faz sobre a saúde pública da região à época é que a falta de hospitais nas proximidades de Desterro prejudicava o atendimento da população.



Nérita, posteriormente, se formou técnica de enfermagem, na época que viveu em São João del-Rei.

O período da pandemia da Covid-19 foi especialmente difícil para a ex-motorista. Além do isolamento forçado e da paranóia com o vírus, ela perdeu dois irmãos em sequência. O trauma fez com que ela desenvolvesse um quadro psíquico que a deixou sem falar por certo tempo. “Perdi mãe, perdi pai e agora perdi um irmão atrás do outro”, lamenta.

Morando sozinha, a aposentada se virou para o cuidado da casa, onde possui uma criação de galinhas. Outro passatempo de Dona Neli são as conversas à beira de porta com os amigos acumulados ao longo do tempo.

Mesmo as lembranças mais espinhosas têm seu espaço para existir nos diálogos da septuagenária. De acordo com a própria: “quando penso no passado tudo se renova”.

## ALETRIA (MACARRÃO DOCE)

Ingredientes:

250g de aletria (macarrão cabelo de anjo)

1 litro de leite

300g de açúcar (preferencialmente mascavo)

3 gemas batidas

canela a gosto

Modo de fazer:

“Coloque o leite para ferver junto do açúcar e acrescente o macarrão. Deixe o cabelo de anjo cozinhar em fogo médio até amolecer. Após isso retire do fogo

Peneire as gemas e dilua elas em com um pouco de leite, então adicione elas sobre o macarrão. Misture bem e sirva com canela em pó a gosto.

Essa era uma receita que mamãe fazia quando queríamos comer algo diferente. Eu ficava numa vontade...”

TERESI  
NHA DE JE  
SUS  
SMAU  
R LÚCIA  
LONE  
LO









# TERESINHA & MAURA

Quem visita o Lar de Idosos de Desterro de Entre Rios provavelmente será recebido por uma simpática dupla de irmãs inseparáveis que estão sempre andando nos corredores da instituição. Teresinha Maria de Jesus, de 62 anos, e Maura Lúcia de Melo, de 53, fazem parte de um quadro raro de familiares que residem na mesma instituição.

Sempre sorridentes e simpáticas, Teresinha e Maura são dois dos membros mais animados do lar. Apesar da dificuldade em responder algumas perguntas (Teresinha não sabia a própria idade, por exemplo), as irmãs ainda são capazes de contar a própria história. Nascidas e criadas em Desterro, numa fazenda não tão longe de onde elas vivem agora, as irmãs cresceram no campo, trabalhando no meio rural junto com o resto da família: “a gente plantava milho, guardava lenha, moía cana”, lembram.

Teresinha e Maura também trabalharam como serventes. Nenhuma das irmãs se casou, mas o assunto família traz à tona uma chaga aberta de Teresinha: o seu filho, que foi criado por um dos irmãos de Teresinha e tirado do seu colo pouco tempo depois do nascimento: “Eu tenho um filho!”, ela relembra com entusiasmo. “Eles tiraram ele de mim ainda bebê, pouco tempo depois que ele nasceu. Meu irmão criou ele, casou ele. Eu sinto muita saudade dele, queria que ele me visitasse. O meu irmão não me deixa ver ele”, lamenta.



A vida de Teresinha e Maura no Lar é tranquila, segundo elas. As irmãs reconhecem a diferença de poderem passar por esse momento da vida juntas. Um dos prazeres que as duas sentem falta, especialmente Maura, é o de cozinhar.

Ela revela que gostava muito de preparar sobremesas, algo que ela não pode mais, pois além de residir no lar, é diabética. “Eu fazia suspiro, arroz doce, doce de figo, de abóbora. Agora não posso mais, mas era muito bom.” Entre risadas e brincadeiras nos corredores, Teresinha e Maura acharam outra receita para produzir doçura na vida delas.

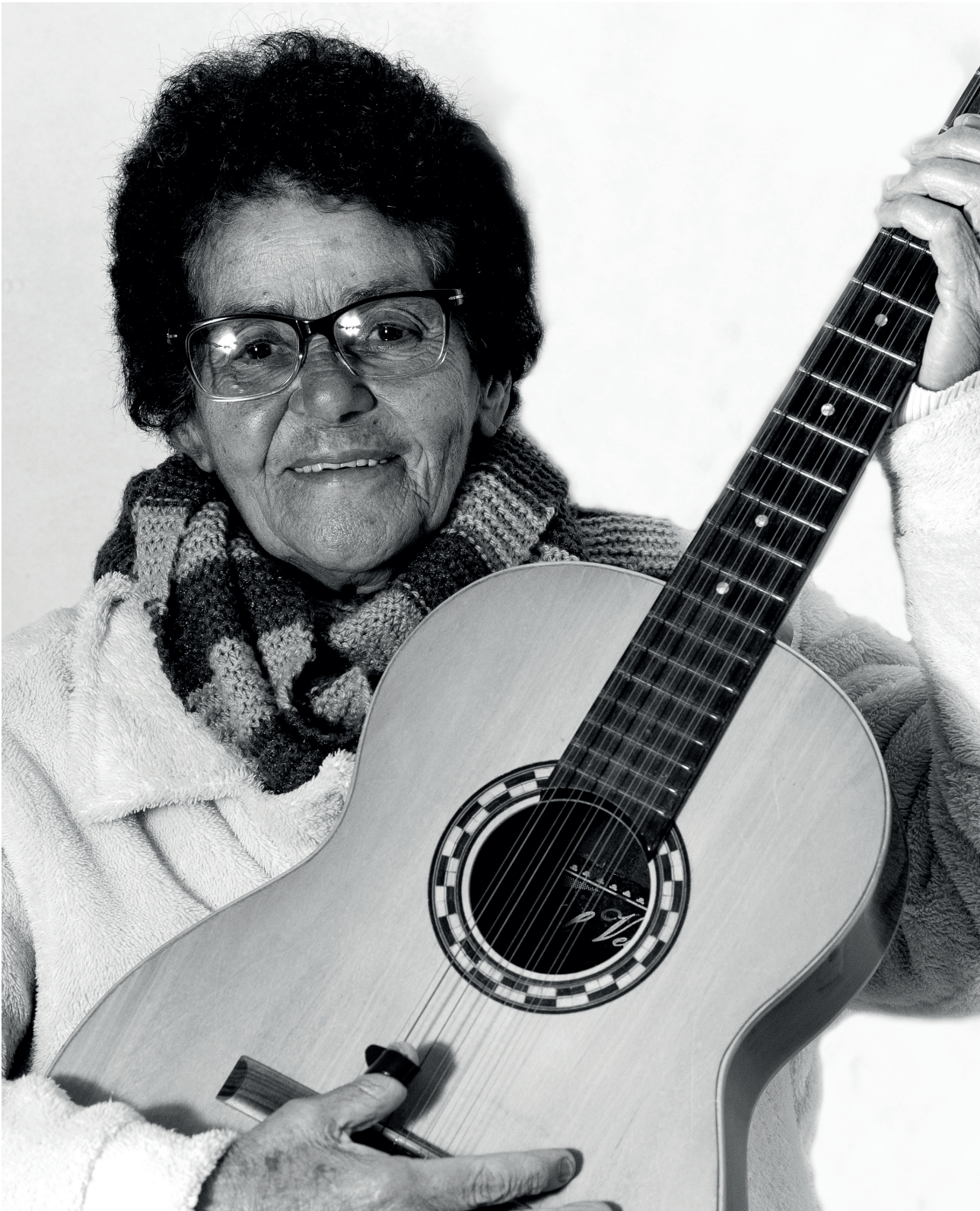
Ingredientes:  
caldo de cana de açúcar  
1 xícara de fubá

Modo de fazer:  
“Despeje o caldo de cana de açúcar em uma panela e deixe-o derreter até chegar no ponto do melado.

Enquanto isso, adicione a xícara de fubá em uma panela com água e vá mexendo. Regule os ingredientes até o angu ficar levemente firme. Desligue e espere esfriar. Adicione o melado sobre o angu.”

VICEN  
TINA  
LO  
UR  
DES  
ANDRA  
DE







# VICENTINA

Vicentina Lourdes Andrade, 75 anos, pode ser definida como uma mulher de fé: em Deus, na música e na própria história. Reconhecida na comunidade de Pereirinhas, a trabalhadora rural, hoje aposentada, surpreende pela eloquência e lucidez com que relembra detalhes da sua história, sempre acompanhada de seu violão.

Dona Tina, como é chamada, rememora os ensinamentos adquiridos de seu pai, desde a mais tenra idade: “meu pai era violeiro e minha mãe tocava cavaquinho. Quando eu era criança, queria tocar também. Então, meu pai fez uma viola de bambu para mim”.

A musicalidade acompanhou ela e seus quatro irmãos por toda a vida, envolvendo apresentações em rádios, festas religiosas e eventos culturais. Até hoje Dona Tina é presença constante nas celebrações de Desterro e se define como “uma cantora de Deus e do povo”.

Todas as recordações de Dona Tina carregam um senso místico em relação à figura paterna, a do peão boiadeiro. A infância de Vicentina foi recheada de momentos transcendentais em que o pai relatava suas aventuras desbravando a região centro-oeste do Brasil.

Um dos contos mais épicos sobre José Luiz narra o milagre da sobrevivência dele, após passar em um rio cheio de piranhas com o cavalo machucado e jorrando sangue. Todas essas histórias, claro, são passadas para frente em forma de moda de viola.



Tido como um homem sensível e carinhoso, José Luís vive em todas as falas de Vicentina: “era aquele homem do ontem e do hoje, que sabia ouvir. Sabia a convivência do que era certo e errado.”

Com três filhos, cinco netos e um bisneto, Dona Tina tem como missão preservar não só o legado de seus antepassados, mas também o de sua comunidade. “A cultura sou eu, é você”, afirma ela.

Com o violão empunhado nos braços e uma inabalável crença no sagrado, a voz de Dona Tina parece ecoar para muito além das montanhas da sua querida Desterro de Entre Rios.

## PÃO DE QUEIJO DA VOVÓ

Ingredientes:

1 kg de polvilho azedo  
3 copos de leite  
1/2 copo de óleo  
2 colheres rasas de sal  
3 a 4 ovos  
queijo ralado a gosto

Modo de fazer:

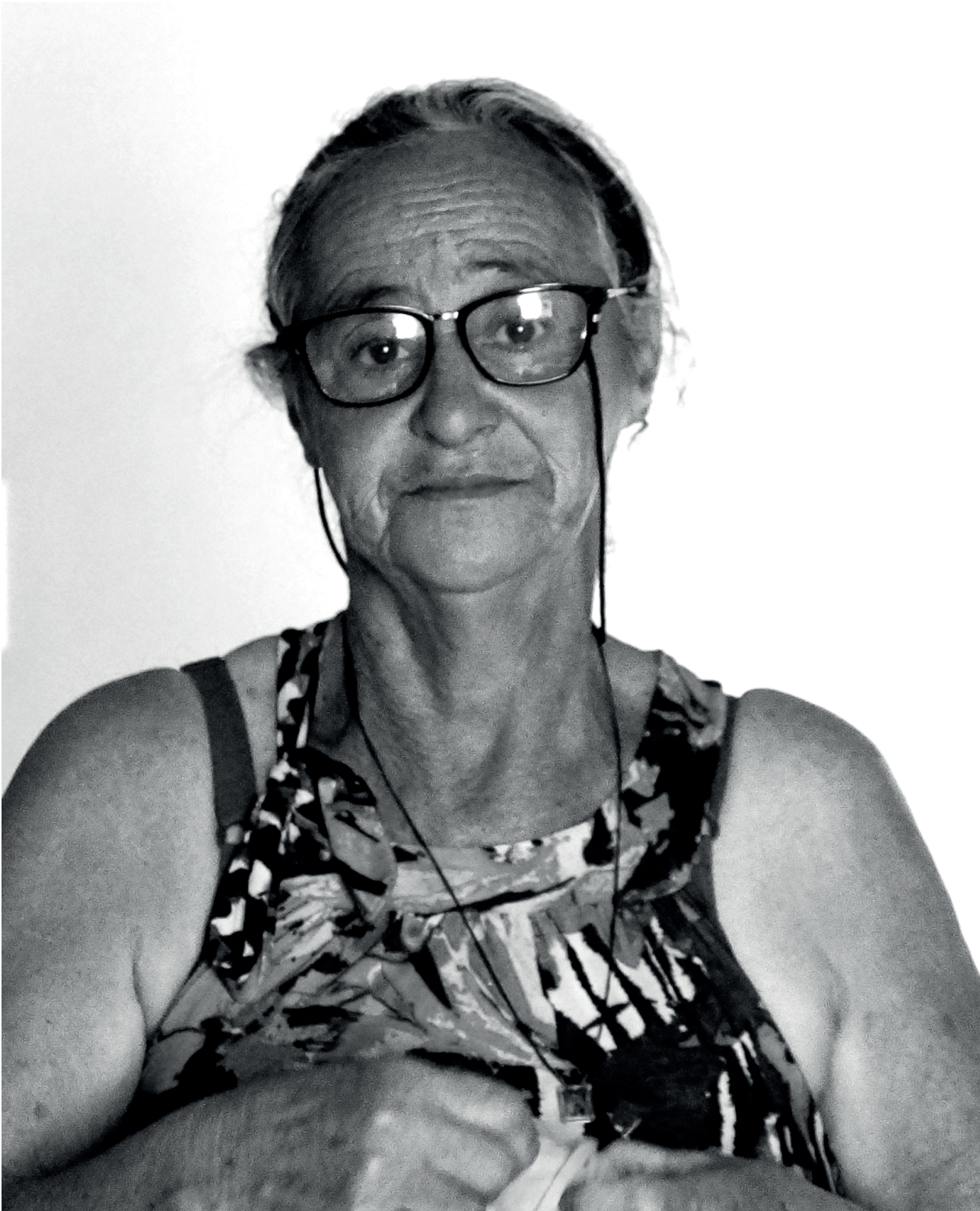
“Ferva o óleo e o leite juntos e escale o polvilho. Com a massa morna, adicione os ovos, o sal e o queijo. Amasse bem até que a massa fique homogênea.

Se a massa estiver dura, coloque água ou leite. Faça as bolinhas e asse em forno bem quente.

Observação: depois de uns vinte minutos, diminua o calor do forno para secar.”

WAL  
DE MIRA  
EU  
GÊNIA  
DE MOR  
AES  
DINTZ







# WALDEMIRA

As vestimentas coloridas e a personalidade efusiva de Waldemira Eugênia de Moraes Diniz escondem uma vida marcada por sacrifícios. Criada no meio rural, a aposentada de 65 anos revela ter passado por grandes provações para chegar onde está hoje. Apesar disso, diz não guardar rancores de ninguém e sempre buscar o bem: “Perdoei tudo o que fizeram comigo e sempre busquei ser melhor”, diz.

Criada na comunidade rural de Contendas, dividiu a infância entre as brincadeiras e a subsistência. Criada com mais onze irmãos, ela relata que, no trabalho, não havia diferenças de gênero: “a gente capinava, trabalhava que nem homem mesmo, que nem macho!”, ri.

As dificuldades da época tornavam os recursos escassos, ao ponto de Waldemira dizer que uma refeição como arroz e feijão era um banquete. A aposentada também destaca que a condição não era exclusiva de sua família, mas um reflexo do meio em que vivia: “a vida de todo mundo era assim”.

Na juventude, Waldemira gostava de se distrair com os bailes e festividades religiosas que ocorriam na roça. Ela diz que percorreria muitos quilômetros para se divertir. Em um desses fins de semana conheceu seu marido, Jesus Salvador, com quem teve três filhos. O casal relata ter tido muita dificuldade para criá-los, mas se orgulha de ter conseguido dar a eles mais do que teve. “Eu sei ler, mas não sei escrever, só estudei um ano. Eles tiveram mais estudo, formaram no 2º Grau”, comemora Waldemira. Os dias de virar a noite dançando ficaram pra trás, mas a saudade a acompanha ao longo dos anos.



Hoje, Waldemira e o marido podem desfrutar de uma velhice mais tranquila e ajudar os filhos, mas esse conforto não veio de graça. Um dos fatos que a marcou foi quando chegaram a ser explorados por um fazendeiro, que lhes pagava pouco e cobrava preços com juros exorbitantes pela alimentação e gastos recorrentes do trabalho.

“O homem que nos arrumou esse trabalho era meu compadre, frequentava minha casa. Depois ele se juntou com o fazendeiro e fez isso comigo. Lembro que eu fui na casa dele e ‘pintei’ com a cara dele, cheguei a cuspir nele. Eu paguei, mas hoje vejo que isso não adiantou de nada para ele, pois ele não tem nada, vive da ajuda da mulher e dos filhos”.

Os agouros que Waldemira passou não endureceram seu espírito. Muito apegada a sua fé, ela pratica a máxima de sempre dar o melhor para a vida que a lhe tirou tanto: “com todo amor e carinho. Sempre seguirei em frente praticando o bem e dando o melhor de mim para as pessoas”.

# ROSCA RAINHA

Ingredientes:

1 kg de farinha  
1 tampa de garrafa de açúcar  
1 tampa de leite  
3 ovos  
3 colheres de margarina  
canela a gosto

Para o preparo do "fermento"

1 colher de açúcar  
1 colher de farinha  
50g de fermento  
meia tampa de leite

Modo de fazer:

"Primeiro vamos preparar o 'fermento'. Para isso, misture os ingredientes e coloque a mistura para crescer.

Depois, com exceção da farinha, bata tudo e depois coloque o "fermento" já crescido.

Após isso vai colocando a farinha aos poucos até a massa parar de grudar e se soltar da bacia.

Nisso, vá amassando e modelando a massa, depois deixe ela descansar uns trinta minutos. Em seguida, leve ao forno médio para alto.

A minha mãe me passou essa receita e eu passei para minha filha..."





# AGRADE CIMEN TOS

A realização deste projeto não seria possível sem que o Conselho Municipal do Idoso e a Prefeitura Municipal de Desterro do Entre Rios apostassem na nossa ideia. Por isso, a eles, o nosso muito obrigado!

Agradecemos também - e imensamente - aos servidores do Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) e aos funcionários do Lar dos Idosos que nos ajudaram a colher os depoimentos incríveis a que todos terão acesso a partir desta obra.

Impossível esquecer, aqui, o apoio e carinhos prestados a toda a nossa equipe por Euder Cristiano Lima de Andrade e sua mãe, Nérta Francisca de Lima Andrade.

Por fim, agradecemos de todo coração aos desterrenses que compartilharam conosco suas preciosas histórias de vida, além de nos ensinarem suas receitas prediletas. A todos vocês, o nosso muito obrigado!



## FICHA TÉCNICA

Pesquisa	Iasmin Alice Pablo Araújo Fernandes Rafael Martins
Redação	Rafael Martins
Edição de Textos	Najla Passos
Revisão de Textos	Sílvia Moriconi
Projeto Editorial	Olívia Lombardi
Diagramação	Olívia Lombardi
Fotografias	Júnior Viegas Rafael Martins (ref. Waldemira e Maria Geralda)
Coordenação	Juliano Pereira Paula Nicolau

ARISTON FLORECI MARIA  
BENZEDEIRA IRACI ANGELO  
NÉRITA MARIA GERALDA  
VICENTINA LAÉRCIO TEREZINHA  
E MAURA MARIA AMÁLIA ARÃO  
MÔNICA ARNALDO ALVELINO  
GERALDO MARIA DE LOURDES  
MOACIR JULITA MARIA AMÁLIA  
ARÃO ARNALDO WALDEMIRA  
FLORECI MARIA GERALDA MARIA  
AMÁLIA SILVA IRACI LAÉRCIO  
MARIA DE LOURDES ANGELO  
MARIA BENZEDEIRA ARISTON  
VICENTINA GERALDO MOACIR  
NÉRITA WALDEMIRA ALVELINO  
MARIA AMÁLIA SILVA JULITA  
MÔNICA TEREZINHA E MAURA



A história de Desterro de Entre Rios não é feita apenas de grandes proprietários de terras ou de viscondes do Brasil Império. Nestes últimos 300 anos, todos os dias, josés e marias também escrevem os rumos do município. E é desses desterrenses, de fato ou de coração, que este livro trata.

Convidamos 20 idosos do município para contarem suas histórias de vida e, também, uma receita culinária que lhes trouxesse boas lembranças. O resultado é esta obra de aquecer o coração e encher a boca d'água. Este é, portanto, um livro de histórias de vida e receitas de histórias... ou de receitas de vida e história de receitas.... como queiram!

Patrocínio



Apoio



Realização

**TEATRO** da  
**PEDRA**

Parceria

