

Comida mineira



Imagem: caminhosdavi.blogspot.com

A cozinha mineira

Nas férias escolares da minha infância viajava para a casa de “tias” de consideração em Goianá ou Ibitipoca. Talvez pela minha pouca idade na época, recordo de ambos os lugares como se fossem o mesmo, com semelhantes rotinas e organização dos móveis e utensílios domésticos. Destas agradáveis lembranças, a que se destaca é a da cozinha como coração da casa!

Se a cozinha era o centro da casa, nela reinava soberano o fogão de lenha, bem feito e conservado, com os metais pintados de preto, a alvenaria em vermelho e o cano de cobre que por ele passava brilhando polido.

As casas ainda não tinham energia elétrica e era a cozinha que centralizava as atividades e convívio das pessoas durante o dia e, principalmente, durante a noite. Nela ficava a moringa de barro e canecas de alumínio com água fresca para diminuir o calor do dia (lembrando que não existia geladeira) e os potes com deliciosos doces. A iluminação noturna era feita por lampiões de querosene e era na cozinha que todos se reuniam à noite, em volta da grande mesa de madeira rústica, para conversar no cômodo mais iluminado da casa, clareado pelas chamas do fogão de lenha.

Não me lembro deste fogão apagado uma única hora! Entre o café da manhã, almoço, café da tarde, janta e café da noite, quando não estava esquentando uma refeição, bolo ou doce, estava com tampas e porta abafando o fogo, conservando em seu interior as brasas vivas, que bastava um capim seco e cheiroso juntamente com madeira nova para soprar e facilmente reacender o fogo.

Eu gostava particularmente do café no meio da tarde quando, para meu delírio, normalmente era feito um bolo com sabor sempre variado e algum tipo de doce (de leite, laranja, manga, abóbora, mamão, goiaba e outros que não me lembro mais). A demora no feitiço dos doces fazia aumentar ainda mais seu sabor quando prontos.

O fogão à lenha fornecia todo tipo de conforto: por ele passava a serpentina (cano de cobre) que esquentava a água do chuveiro no banho antes de deitar. Além de iluminar, era ele que esquentava a cozinha queimando galhos de eucalipto para deixar cheirosa e aconchegante a casa fechada nas frias noites de inverno. Era este mesmo fogão que produzia café sempre fresco e deliciosas broas de milho que acompanhavam a jogatina de Buraco noite adentro.

Por tudo isso, para mim a cozinha é a essência do lar mineiro.



Cozinha da casa de Guimarães Rosa (Cordisburgo)
Foto: Sylvio Bazote

A comida mineira

Famosa como uma das mais características do Brasil, a comida mineira reúne simplicidade, sabor e tradição, que remonta à época do ciclo do ouro e pedras preciosas, resultado do encontro de diferentes raças e culturas que, entre a necessidade de se comer bem com pouco tempo e recursos disponíveis, moldaram a culinária mineira.

O tempo passou, os costumes evoluíram e a cozinha mineira manteve suas características, ganhando destaque dentro e fora do Brasil. Os restaurantes especializados em seus pratos típicos se multiplicaram em fazendas, hotéis, pousadas e nas cidades, onde as pessoas buscam resgatar o sabor das tradições.

A simplicidade marcante da culinária mineira e seu sabor característico estão intimamente ligados ao período colonial. O modo de preparo e os temperos fáceis garantem a confecção de pratos típicos, ricos e variados, como diferentes tipos de linguiça, o torresmo, o feijão tropeiro e o frango com quiabo, angu e couve, sem falar nos queijos, doces, bolos, broas e o apreciado pão de queijo. A cachaça mineira ganhou destaque como bebida apreciada pelo europeu e exportada para diversas partes do mundo.

Em Minas, as receitas familiares passam, de geração em geração, através de cadernos cuidadosamente escritos a mão com letras caprichadas, onde são registrados os segredos de sua culinária. A hora das refeições é o momento dos encontros familiares, das “prosas” e da integração entre as pessoas.

Por causa das origens históricas da constante busca pela riqueza rápida e altos preços praticados por ambiciosos mercadores, os habitantes de Minas Gerais criaram um jeito mais fácil e barato de comer. Os pratos mineiros mais tradicionais são os provenientes do fundo do quintal de casa (frango, porco, feijão, milho, mandioca e verduras). Outra característica que se arrasta pelo tempo é a fartura. Come-se muito bem nas casas mineiras, onde uma visita é obrigatoriamente seguida de café fresco, broas de milho, pão de queijo e doces em compotas com queijo branco. Essa tradição é ainda mais forte no interior.



Imagem: tudosobreculinaria007.blogspot.com

História da culinária mineira

Durante o século XVIII o Brasil viveu o ciclo do ouro com a descoberta das riquezas minerais em Minas Gerais. O ouro e o diamante atraíram milhares de pessoas de diferentes regiões do Brasil e Portugal, interessadas em ganhar dinheiro com o garimpo. A região da atual Minas Gerais na época era pouco explorada e os índios ofereciam resistência aos exploradores. Em pouco tempo as áreas de mineração se tornaram o mais importante centro econômico do Reino Português, o que fez com que as atividades produtivas de outras regiões brasileiras se integrassem em um comércio que trazia comida, roupas, ferramentas e artigos de luxo para Minas Gerais.

Com a rápida imigração de grande número de pessoas, as cidades ficaram superlotadas e conseqüentemente ocorreu falta de alimentos. Nas terras afastadas das cidades, ainda sem donos e procuradas pelos chegados à região, a situação era ainda mais difícil para se conseguir comida. Na ânsia de tornarem-se ricos rapidamente, as pessoas preferiam garimpar ao invés de gastar tempo plantando, cuidando e colhendo alimentos. As terras irrigadas, próximas aos rios não eram usadas para plantações, pois eram as que ofereciam ouro de forma mais fácil e rápida, sendo controladas com pessoas armadas pelos ricos. Em locais onde se iniciava o plantio e surgisse algo no solo que parecesse ouro ou diamante, a plantação era destruída pelos plantadores ou outras pessoas em busca de riquezas. Existem registros das autoridades portuguesas de imigrantes que morreram com a barriga vazia e a bolsa cheia de ouro.

O isolamento dos locais, dificuldades de alimentação e insegurança com violência e roubos levaram a desistência e retirada de muitos mineradores. Para incentivar e organizar a extração das riquezas minerais, a Coroa Portuguesa criou povoações, com destacamentos militares e instituições burocráticas, o que incentivou uma nova leva de exploradores. As primeiras vilas como Mariana, Ouro Preto, Sabará, Diamantina e São João del-Rei, entre outras, surgiram nos locais da mineração. Havia grande quantidade de escravos usada como mão-de-obra para a exploração mineradora em rios e minas. Juizes, militares, funcionários públicos, profissionais liberais, comerciantes e artistas formavam a sociedade de Minas Gerais.

A falta de espaço nas vilas e povoados nas montanhas ao redor das minas fez surgir pequenas hortas e pomares onde alimentos de fácil cultivo como mandioca, couve, taioba, feijão, milho, inhame, abóbora, banana, laranja, goiaba, jabuticaba e outras frutas forneciam o sustento diário. Animais de pequeno porte e baixo custo de manutenção como o porco e galinha também eram criados no limitado espaço das casas. Destes eram usadas as carnes e ovos para o preparo dos mais diversos pratos. Até hoje as carnes dos típicos pratos mineiros são baseadas em galinha, porco e seus derivados.

Pratos como leitão a pururuca, linguiça frita, couve refogada, tutu de feijão, frango com quiabo, vaca atolada (caldo de mandioca com costela de boi), angu e compotas de frutas fazem da culinária mineira uma das mais fáceis de serem reconhecidas através do seu sabor e características peculiares.

O sal era escasso e caro, por isso usava-se pouco deste ingrediente e foram criados pratos feitos à base de temperos fáceis e baratos como raízes, salsa, cebolinha, urucum e outros brotos nativos. Assim, a cozinha mineira se fez sem requintes, com os ingredientes nascendo no quintal de casa, tendo a criatividade como ingrediente mais importante.

A constante e desgastante atividade de mineração é uma das explicações para o costume de fazer cinco refeições por dia: café da manhã, almoço, café da tarde, jantar e café da noite.

Diferentes tipos de bolos, roscas, broas, biscoitos, queijos, requeijões, doces, além de café, licores e cachaças, entre outros alimentos característicos das refeições que não eram as duas principais com pratos salgados receberam a designação popular de quitutes. O lugar onde se vendiam esses alimentos tornaram-se conhecidos como quitandas, que posteriormente acabou por designar também esse tipo de comida.

O termo quitanda tem origem africana (do dialeto quimbundo “Kitanda”), designando o tabuleiro em que se expunham os diversos alimentos em feiras livres ou dos vendedores ambulantes. A palavra quitute, também de origem africana (do dialeto banto “Kitutu”), designa um alimento refinado e valioso, que foge à alimentação consumida pela necessidade de sobrevivência, significando também indigestão.



Loja de doces (Araxá)
Foto: Sylvio Bazote

A cozinha das fazendas e a cozinha dos tropeiros

Para conhecer a cozinha mineira deve-se caminhar por duas trilhas: uma que leva à fazenda e outra aos tropeiros.

A cozinha que se faz nas fazendas é molhada, composta por pratos suculentos que são em geral acompanhados de caldos e molhos. O angu e a couve são pratos habituais e necessários, as carnes são geralmente refogadas e servidas com caldos; a verdura é farta pois não se concebe uma fazenda sem hortas em Minas Gerais. Nas fazendas tinha-se grande variedade de alimentos à mão e podia-se ter diariamente verduras e legumes frescos, sempre picados na hora de refogar para não perder o suco e manter suas cores fortes, que apuram o paladar e encantam os olhos. Na cozinha da fazenda, destacam-se o frango ensopado com quiabo, a couve e o imprescindível angu. Têm-se ainda as carnes ensopadas como a costelinha e a rabada; a canjiquinha e os brotos nativos como o ora-pro-nóbis (conhecido como carne dos pobres devido ao alto teor de ferro e proteínas), couve, taioba e o agrião. Tudo isto entremeado com pimentas e diferentes cachaças; hábitos originários do nordeste brasileiro. No final do século XIX a expansão das fazendas leiteiras inclui de maneira definitiva o leite e seus derivados no cardápio do mineiro. O queijo passa a ser o símbolo maior das iguarias, bem como outros derivados do leite, como doce de leite, ambrosia, coalhada e o pão de queijo.

A cozinha que alimentava os tropeiros é seca. A tropa era o conjunto de mulas conduzidas por comerciantes (tropeiros) que traziam e levavam o precioso e raro sal, ferramentas, tecidos, cachaças, sementes, vasilhames e tudo que se necessitasse e fosse possível transportar para comercializar. A cozinha volante era acondicionada em bolsas de couro cru (bruacas) no lombo das mulas. Para não apodrecer durante as longas viagens, que às vezes demoravam semanas, a alimentação dos tropeiros era composta de produtos secos e duráveis. A farinha

era hábito de primeira necessidade dentro dos seus embornais. Muitas vezes, para aliviar o peso das mulas, parte do carregamento de farinha com carne seca era acondicionado em embornais de couro e amarrado em galhos de árvores (para ficar fora do alcance dos animais) nos locais de acampamento para a viagem de volta.

As carnes eram previamente desidratadas com sal ou já feitas e guardadas em recipientes com gordura para se conservarem. Na fase inicial da viagem, misturava-se o feijão (quando este ainda não estava azedo dependendo do tempo de viagem) à farinha com carne seca, originando o feijão tropeiro. Caldeirões de ferro eram dependurados sobre fogueiras e fazia-se a refeição usando também o que se encontrava pelos caminhos, como brotos nativos e caças. A cachaça era acompanhamento certo para diminuir o cansaço do dia e o frio da noite.



Imagem: lendasdecaissa.blogspot.com

A geografia da culinária mineira

O norte de Minas, na extensão das margens do Rio São Francisco, com suas muitas fazendas de gado de corte, oferece diferentes receitas e tipos de peixes e carne de sol. Na região do Cerrado Mineiro reina o pequi, consumido largamente com arroz ou através de seu licor. Do Triângulo Mineiro, a tradição doceira de Araxá com suas compotas de frutas e a abundância do milho, chamado de "ouro em penca" que produz receitas de pamonhas, o tradicional angu lavado, bolos, mingaus e broas. O sul de Minas, além da riqueza agrícola do solo fértil, mostra vocação ao gado leiteiro e ganhou fama com seus laticínios e finos doces à base de leite. Na Zona da Mata, a tradição do plantio da cana e as melhores goiabadas. O nordeste de Minas nasce com o Rio Jequitinhonha e o Rio Doce e por lá se tem de tudo um pouco do que é tão típico em cada canto de Minas. Talvez, por conta de tantas e tamanhas montanhas, por lá permaneceram as mais preciosas tradições da cozinha mineira!

O ouro fez com que as atividades produtivas das diferentes regiões brasileiras se integrassem em um comércio que trazia para Minas Gerais comida, roupas, ferramentas e pequenos luxos. Os bandeirantes de São Paulo descobriram as riquezas. No Rio de Janeiro estavam os portos mais próximos para a saída do ouro para a Europa e a entrada de mercadorias estrangeiras e escravos vindos da África. Os fazendeiros da região nordeste traziam o gado e também produtos agrícolas para comercializar com os mineradores. Do norte vieram trabalhadores atrás de riquezas. Do sul do país, os tropeiros gaúchos forneciam carne bovina e mulas para o transporte.

A culinária mineira é o resultado da mistura dos hábitos dos índios aprisionados, dos escravos africanos, da população de todas as regiões brasileiras, além da influência dos estrangeiros. As receitas vindas de diversas partes do Brasil sofreram mudanças e adaptações motivadas pelas necessidades e possibilidades de diferentes áreas e épocas, construindo a culinária de Minas Gerais.

Os primeiros vestígios da cozinha mineira começam a se formar por mãos indígenas e africanas. São de suas culturas os utensílios rústicos e de manuseio simples como gamelas (recipientes de madeira), balaios de palha e bambu, potes de madeira e barro, além de panelas de barro e pedra. O rápido entrosamento entre os hábitos alimentares de nativos e negros forneceu a base dos ingredientes de cultivo simples, como mandioca, batata, inhame, milho, taioba e couve, além de temperos resistentes às mudanças climáticas e de fácil disseminação, como urucum e outros brotos nativos. Estes ingredientes foram complementados com frutas tropicais como banana, laranja, goiaba, jabuticaba e manga. Brasileiros de outras regiões trouxeram seus pratos e temperos regionais e os portugueses contribuíram com as ervas finas e temperos típicos do comércio de especiarias desenvolvido com os asiáticos.

A influência portuguesa marcará presença lentamente na cozinha e hábitos do cotidiano mineiro. Isto se deve ao fato de que estes não se ocupavam do trabalho como mão-de-obra, mas da sua organização e fiscalização. Esta influência virá de forma mais definitiva à medida que a descoberta de quantidades cada vez maiores de minerais preciosos motiva a chegada e fixação das famílias portuguesas que, através de suas senhoras, trazem novas receitas, louças e impõem toques de requintes nas mesas mineiras.

Resulta desta mistura de culturas nos primeiros tempos da culinária mineira o uso abundante do limão e da cachaça no preparo das carnes, sem o uso de temperos fortes, de pouco sal e gordura só para refogar e conservar as carnes, colorida pelo urucum e pelos brotos nativos, com um sabor que fez fama além de suas montanhas.

Pratos típicos da cozinha mineira

As receitas mais características da culinária mineira são:

- Pão de queijo
- Frango com quiabo
- Couve e angu
- Torresmo à pururuca
- Linguiças
- Tutu de feijão à mineira
- Feijão tropeiro
- Canjica

A origem do pão de queijo se confunde com a origem da culinária mineira, adaptando-se às necessidades e acompanhando a evolução dos ingredientes: primeiro surgiu a goma, vinda da mandioca na forma de polvilho doce ou azedo; depois acrescentando o sal, ovo, leite, nata, manteiga e por último o queijo, que aos poucos incorporou-se ao biscoito de goma. As cozinheiras das fazendas preparavam os biscoitos no século XVIII, moldados em pequenas bolas e assados.



Restaurante em Bichinho (Distrito de Prados)
Foto: Sylvio Bazote



Imagem: historiasdecomidas.blogspot.com

A cozinha está no coração do mineiro!



Imagem: tremdos7.wordpress.com

Blog HistóriaS

www.historiasylvio.blogspot.com.br

Autor:

Sylvio Bazote