



LIVRO DE RECEITAS

AREADO

e seus sabores

comidas típicas do nosso povo



PREFEITURA MUNICIPAL DE
AREADO
Governo consciente, gestão eficiente!



SECRETARIA MUNICIPAL DE
CULTURA E TURISMO
PREFEITURA DE AREADO



O livro "Areado e seus sabores - comidas típicas do nosso povo" nasceu do anseio de preservar a memória culinária e a cultura gastronômica do nosso município, além de homenagear pessoas que fizeram e fazem a nossa história.

O nosso povo é conhecido por ser hospitaleiro e acolhedor. E a história da nossa gente cruza em vários momentos com a culinária. Temos o título de “biscoiteiros” e como bem imaterial do nosso município, o registro da receita de biscoito de polvilho. Famílias mantêm receitas tradicionais, que vêm passando por várias gerações. Para que tudo isso não se perca com o tempo, montamos este livro, que reúne nossas mais tradicionais receitas.

Acreditamos que cada receita, quando feita nas casas das pessoas, carregará o DNA de Areado, a hospitalidade, o sorriso largo e fácil... Carregará nossa história e nossos sabores...

Nossa homenagem àqueles que, com mãos talentosas, tanto contribuíram para nossa cultura e economia. Aos saudosos: D. Maria Borges, D. Olímpia, D. Hortência, D. Augusta, Sá Chica, D. Vicentina, D. Fernandina, Sr. Luiz Trapé, D. Carola, D. Nelsa, D. Célia, D. Odete...

Nosso agradecimento e homenagem àqueles que continuam o legado da culinária, escrevendo nossa história cultural: D. Maria Inês, Maria Honória, Celina, D. Venina, D. Márcia, Lena, Geralda Inês, D. Nenzinha, Maria Eurídice, D. Benedicta Vieira, Beth, Marly, D. Carolina, Terezinha, Severina, Sr. José Corrêa, D. Netinha, Lico, Rosana, Andreia, D. Martha, Maura, Solange Sarmento e Ana Paula.

Nossos parabéns e agradecimentos à ABU – Associação Biscoiteiros Unidos de Areado, que divulga nossa cultura culinária e que produz nossas receitas tradicionais.

Nosso aplauso para todos vocês!

Sumário

D. Maria Borges	03
ABU – Associação Biscoiteiros Unidos	05
Ana Paula Paz	11
Andreia Rocha	24
D. Augusta	26
D. Aurélia (Netinha)	28
D. Benedicta Vieira	30
D. Carolina	34
D. Célia	36
Celina	39
Dailton (Lico)	41
D. Eunice (Nenzinha)	43
D. Fernandina	45
D. Francisca (Sá Chica)	47
Geralda Inês	49
D. Hortência	51
Sr. José Corrêa	60
Sr. Luiz Trapé	62
D. Marce	64
Maria Eurídice	69
Maria Helena (Lena)	71
Maria Honória	73
D. Maria Inês	79
D. Maria Olímpia	86
Marly	94
D. Martha	96
Maura	109
D. Odete	111
Rosana Rocha	113
Severina	115
Solange Sarmento	120
Terezinha	123
D. Venina	128
D. Vicentina	130
Outras receitas	132
Hino de Areado	142
História de Areado	143



Maria Borges dos Santos nasceu em Areado, no bairro Barro Branco, em 11 de maio de 1923. Filha de Sebastião Florêncio Martins e Maria Cândida de Oliveira. Foi casada por 60 anos com Fernando Batista dos Santos, com quem teve 11 filhos: Sebastião, Célio, Celino, Homero, Zequinha, Susana, Teresinha, Totonho, Marcos, Luiz Fernando e Ademir. Fazia biscoitos e quitandas desde criança, quando aprendeu com sua avó, também chamada Maria Borges, e com a mãe, D. Mariinha. D. Maria Borges faleceu em 01 de março de 2013 e deixou um legado de hospitalidade, eternizado na sua receita de biscoito de farinha, registrada como Patrimônio Imaterial de Areado.

Biscoito de Farinha

Ingredientes

2 ovos;
2 copos de farinha de milho;
1 kg de polvilho azedo;
1 colher de sal;
1 copo de gordura de porco;
1 copo de leite;
1 copo de água.
* Copo tipo americano.

Modo de fazer

Encharcar a farinha de milho com leite e deixar inchar. Sovar bem o polvilho umedecido com água fria. Misturar o polvilho sovado com a farinha, sová-los novamente e colocar o sal. Ferver a gordura, o leite e a água. Colocar sobre o polvilho sovado com a farinha e misturar bem. Acrescentar os ovos e misturar. Colocar água e amassar muito bem até o ponto de enrolar. Enrolar os biscoitos e assar, de preferência, em forno de barro.



A Associação Biscoiteiros Unidos - ABU nasceu da vontade de preservar a tradição dos biscoitos assados em forno de barro, que foi passada de geração em geração, uma atividade que era comum entre as famílias da cidade. Por esse motivo, o município ficou reconhecido como a Terra do Biscoito. E foi pensando em manter essa cultura viva que a Associação Biscoiteiros Unidos nasceu e tem lutado dia a dia por esta causa. A associação é presença constante na já tradicional Festa do Biscoito de Areado, que reúne turistas e moradores para apreciar os saborosos biscoitos. Além disso, ela sedia e organiza eventos e projetos que mantêm viva a cultura do biscoito, permeada por outras quitandas que também são produzidas pela ABU. Porque “não basta ser mineiro, tem que ser biscoiteiro”.

Biscoitinho seco de polvilho

Ingredientes

1kg de polvilho azedo;
2 xícaras de água;
1 colher (sopa) de sal;
1 colher (sopa) de açúcar;
1 ½ xícara de óleo;
1 xícara de leite;
2 ovos.

Modo de fazer

Sove o polvilho com 1 xícara de água fria. Numa vasilha, junte a outra xícara de água, o sal, o açúcar, o óleo e o leite e deixe ferver. Escalde o polvilho sovado. Espere esfriar e acrescente os ovos. Se necessário, coloque mais um pouco de água, para que a massa fique no ponto de “espremer”. Fure um dos cantos de um saco plástico, coloque a massa e modele os biscoitinhos numa fôrma. Asse em forno moderado.

Pão de queijo especial

Ingredientes

**1kg de polvilho azedo;
2 copos de leite gelado;
2 copos de água;
2 copos de óleo;
1 colher de sal;
De 3 a 5 ovos;
Tempero desidratado a gosto;
300g de queijo ralado.**

Modo de preparo

Coloque o polvilho numa vasilha, ponha o leite gelado, sove bem e reserve. Ferva a água com o óleo e o sal e escale o polvilho. Deixe esfriar e sove mais. Acrescente 3 ovos batidos, o tempero desidratado e o queijo. Amasse. Se a massa estiver muito dura, coloque mais ovos, um de cada vez, até que fique no ponto de enrolar os pãezinhos.

Broa ou pau-a-pique de fubá

Ingredientes

1 copo de leite;
1 copo de água;
1 copo de óleo;
1 pitada de sal;
Cravo e canela a gosto;
1 copo de açúcar;
1 copo de fubá;
1 copo de farinha de trigo;
6 ovos grandes;
1 colher de fermento em pó.

Modo de fazer

Misture o fubá e a farinha de trigo e reserve. Ferva o leite com a água, o óleo, o sal, o açúcar, o cravo e a canela. Despeje o fubá misturado com a farinha e mexa bem para não empelotar. Deixe cozinhar até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Então, acrescente os ovos e amasse. Se a massa ficar dura, acrescente mais ovos. Por fim, coloque o fermento em pó.

Obs.: Se for fazer broa, a massa deve ficar mais firme. Boleie e coloque na fôrma. Mas, se for fazer pau-a-pique, a massa deve ficar mais molinha. Coloque na folha de bananeira, depois na fôrma e asse.

Broa de fubá com queijo

Ingredientes

2 xícaras de óleo;

8 ovos;

2 xícaras de queijo fresco (amassadinho com o garfo);

6 xícaras de fubá de canjica;

2 xícaras de leite;

1 xícara de açúcar.

Modo de fazer

Coloque numa bacia todos os ingredientes líquidos e misture com o fuê. Acrescente o açúcar e bata. Ponha o fubá e continue batendo. Coloque o queijo e incorpore-o à massa sem amassar para que ele não se dissolva.

Unte uma vasilha, polvilhe com fubá, coloque mais ou menos 2 colheres de sopa de massa e boleie a massa na vasilha. À medida que for formando as broas, coloque na fôrma.

Obs.: Polvilhe fubá na vasilha a cada broa que for bolear.

João-deitado com mandioca

Ingredientes

1kg de mandioca;
2 copos de queijo “Canastra” curado;
2 xícaras de açúcar;
3 ovos;
2 colheres de manteiga;
Folhas de bananeira para enrolar.

Modo de Preparo

Descascar, ralar as mandiocas e espremê-las em um pano limpo para tirar o caldo. Juntar o açúcar, os ovos, o queijo ralado e a manteiga derretida, misturando até a massa ficar homogênea.

Lavar e secar as folhas de bananeira. Colocar a massa na folha e enrolar bem para não soltar ou vazar a massa. Pôr os rolos numa fôrma com a emenda da folha de bananeira virada para baixo. Assar em forno quente até as pontas ficarem douradinhas.



Ana Paula Ferreira da Paz nasceu em Areado/MG, em 17 de julho de 1970. Filha de Paulo do Abel e Celina, foi criada por Antônio Anizelli, Lídia e Maria. É casada com Toninho, tem 2 filhos: Paulo Roberto e Andiará e 2 netinhos: Arthur e Benjamin. É bibliotecária e contadora de histórias. Nas horas vagas faz artesanatos, quitandas e doces.

Pau-a-pique de fubá com rapadura e amendoim

Ingredientes

3 xícaras de amendoim torrado;

3 ½ xícaras de fubá;

3 xícaras de rapadura raspada;

1 xícara de água;

½ xícara de óleo;

½ colher (sopa) de sal;

2 ovos;

1 colher (sopa) de bicarbonato.

Modo de fazer

Misture o fubá com o amendoim e reserve. Misture a rapadura com a água. Deixe ferver, escale o fubá com o amendoim e mexa bem. Deixe esfriar naturalmente, tampe e reserve até o dia seguinte. Então, acrescente os ovos batidos, o óleo, o sal e o bicarbonato. Coloque a massa em folhas de bananeira, ponha numa assadeira e asse por mais ou menos 1 hora.

Obs.: Você pode utilizar a massa para fazer bolo ou broa.

Bolachinha de nata

Ingredientes

300g de nata (se não tiver, pode usar 150g de creme de leite + 150g de margarina);

3 ovos;

1 xícara de açúcar;

100g de coco ralado;

1 pitada de sal;

3 colheres (sopa) de amido de milho;

4 xícaras de farinha de trigo;

2 colheres (sopa) de amoníaco.

Modo de fazer

Bata os ovos com o açúcar, o sal e o coco. Coloque a nata e bata mais um pouco. Acrescente a farinha de trigo, o amido de milho, o amoníaco e sove bem a massa. Então, é só enrolar as bolachinhas e assar em forno médio. Depois de assadas, passe as bolachinhas na manteiga (ou margarina) derretida e no açúcar refinado com canela.

Bolo de banana nanica

Ingredientes

1 ½ xícara de açúcar;

3 xícaras de farinha de trigo;

2 colheres (sopa) de margarina;

1 ½ xícara de leite;

1 colher (sopa) de fermento em pó;

1 pitada de sal;

Canela a gosto;

2 bananas nanicas picadas;

6 bananas nanicas cortadas ao meio, no sentido do comprimento;

Canela em pó e açúcar para polvilhar.

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes, menos as 6 bananas e a canela com açúcar. Coloque numa fôrma untada e enfarinhada, ponha as fatias de banana sobre a massa e polvilhe a canela com açúcar. Asse em forno médio por mais ou menos 40 minutos.

Cocadinhas morenas

Ingredientes

1 coco ralado;
1/2 kg de açúcar;
1/2 xícara de água.

Modo de fazer

Queime um pouco do açúcar, acrescente a água e o restante do açúcar. Assim que ferver, coloque o coco e mexa até engrossar bem. Retire do fogo, bata um pouco com uma colher de pau e modele as cocadas ou coloque numa fôrma até secar, para depois cortar.

Bolinho de chuva

Ingredientes

1 ovo;

1 xícara de açúcar;

1 xícara de leite morno;

1 colher (sopa) de margarina;

3 xícaras de farinha de trigo (mais ou menos, acrescentar aos poucos até dar o ponto);

½ xícara de amido de milho;

1 colher de fermento em pó.

Modo de fazer

Bata o ovo com o açúcar até ficar bem clarinho. Acrescente a margarina e bata mais um pouco. Ponha o leite e misture. Coloque a farinha de trigo e o amido de milho e bata levemente. Por último, o fermento em pó. Frite em óleo não muito quente e passe na mistura de açúcar refinado com canela ainda quente.

Paçoquinha de amendoim

Ingredientes

3 copos de amendoim torrado e moído;

3 copos de açúcar (pode ser rapadura raspada, se preferir);

1 pitada de sal;

6 copos de farinha de milho.

Preparo

Coloque os ingredientes no processador ou liquidificador até que forme uma farofa bem fina.

Paçoquinha salgada

Ingredientes

3 xícaras de carne cozida e desfiada (de porco, de vaca ou de frango);

1 pitada de sal;

6 xícaras de farinha de milho ou de mandioca.

Preparo

Processe (ou bata no liquidificador) todos os ingredientes, até que forme uma farofa fina.

Bolo de farinha de milho

Ingredientes

5 ovos;

1 ½ xícara de açúcar;

1 xícara de óleo;

2 xícaras de leite;

3 xícaras de farinha de milho;

½ xícara de farinha de trigo;

½ xícara de queijo ralado;

1 colher de fermento em pó.

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador e asse em forno moderado.

Bolo de farinha de rosca

Ingredientes

1 xícara de açúcar;

2 xícaras de farinha de rosca (ou farinha de pão);

1 xícara de farinha de trigo;

2 xícaras de leite;

½ xícara de óleo;

3 ovos;

1 colher de fermento em pó.

Preparo

Bata tudo no liquidificador e leve ao forno até ficar bem dourado. Retire do forno, polvilhe açúcar refinado com canela e volte para o forno até derreter o açúcar.

Doce de abóbora com rapadura

Ingredientes

**1kg de abóbora madura;
400g de açúcar;
1 folha de rapadura;
Cravo a gosto.**

Modo de fazer

Cozinhe a abóbora até ficar bem molinha. Escorra a água do cozimento. Coloque no tacho e acrescente a rapadura ralada, o açúcar e o cravo. Mexa o doce até que comece a desgrudar do fundo do tacho. Retire do fogo, bata com a colher de pau até esfriar um pouco e encorpar. Despeje numa superfície untada com margarina ou óleo e corte assim que esfriar.

Obs.: Se quiser o doce para comer com colher, tire-o antes, de acordo com a consistência que desejar.

Bolo de milho verde

Ingredientes

1 lata de milho verde (com a água);
A mesma medida de açúcar;
A mesma medida de leite;
3 ovos;
 $\frac{3}{4}$ xícara de óleo;
3 colheres de margarina;
1 xícara de flocos de milho (Kimilho);
1 pitada de sal;
1 xícara de queijo ralado;
1 colher de fermento em pó.

Modo de preparo

Bata o milho verde com o leite e o açúcar.
Acrescente os ovos, o óleo, a margarina, o sal
e o “Kimilho”. Por último, coloque o fermento
em pó. Ponha o queijo e mexa, sem bater.
Leve ao forno até ficar bem douradinho.

Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

Ingredientes

Massa

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo;
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite;
3 cenouras médias (cruas);
4 ovos;
2 xícaras (chá) de açúcar;
2 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sopa) de fermento em pó;

Cobertura

1 colher (sopa) de manteiga;
3 colheres (sopa) de chocolate em pó;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 xícara (chá) de leite.

Modo de fazer

Massa

Bata no liquidificador as cenouras, os ovos e o óleo, depois, acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a farinha de trigo aos poucos. Ponha o fermento e misture lentamente com uma colher. Asse em forno preaquecido, a 180°, por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura

Misture a manteiga, o chocolate em pó, o açúcar e o leite e leve ao fogo até obter uma consistência cremosa. Então, despeje ainda quente por cima do bolo.



Andreia Rocha de Oliveira nasceu e foi criada na roça, no bairro Grama, município de Areado/MG. Filha de Armando Domingues de Oliveira e Lucy Rocha de Oliveira. É funcionária pública, trabalha na Escola Municipal João Luiz Alves. Sempre gostou de fazer guloseimas e essa paçoquinha é sua preferida.

Paçoquinha

Ingredientes

**½ kg de amendoim torrado e processado
(ou moído);**

2 caixas de leite condensado;

**3 pacotes de bolacha “Maisena”
processada (ou triturada no
liquidificador).**

Modo de fazer

**Mistura tudo e vai amassando, até dar
ponto pra enrolar. Depois de enrolado,
deixe na geladeira de um dia para outro
e, depois, é só cortar.**



Augusta Rosa Moreira nasceu no distrito de Divino Espírito Santo (Cavacos), município de Alterosa/MG, em 19 de março de 1900. Casou-se com Evaristo Faria Moreira, com quem teve 8 filhos: Ivônio, Ivani, Irondina, Ivadir, Terezinha, Nilson, Rony e Rosalina, sendo 7 já falecidos. Somente Ivadir é vivo. A família mudou-se para Areado, onde D. Augusta comandou o Hotel Nossa Senhora Aparecida por muitos e muitos anos. A casa onde funcionava o hotel foi demolida há algum tempo. Nela, o filho Nilson morou com sua família. Seu marido, Sr. Evaristo tinha um boteco muito famoso na cidade, o Boteco do Evaristo, que, posteriormente, se tornou o Bar do Nilson. D. Augusta faleceu em 22 de dezembro de 1982, deixando muitas saudades.

Bolo campineiro da D. Augusta

Ingredientes

5 ovos;

3 xícaras de açúcar refinado;

1 xícara de manteiga ou margarina;

1 ½ xícara de leite morno;

4 xícaras de farinha de trigo;

1 pitada de sal;

2 colheres de fermento em pó.

Modo de preparo

Bata as gemas com o açúcar e a manteiga até ficar bem clarinho. Em seguida, misture os outros ingredientes, acrescentando-os um de cada vez e batendo sempre. Finalmente, junte as claras em neve e misture bem. Asse em forno médio. Retire do forno e polvilhe o bolo ainda quente com açúcar e canela.



Aurélia Maria Figueiredo Corrêa, mais conhecida como D. Netinha, foi criada em fazenda e aprendeu com a avó os segredos dos tachos e do fogão a lenha. Seus tradicionais doces em compota são um sucesso.

Doce de abóbora em calda

Ingredientes

1 abóbora amarela de 1kg (não pode ser moranga);

½ litro de água;

1kg de açúcar;

Cal virgem (para cada 24 pedaços de abóbora, usar uma colher de sopa do produto).

Como fazer

Cortar a abóbora, descansar, tirar as sementes e picar em pedaços de cerca de 4cmX4cm. Com uma faca pequena ou canivete, decorar as bordas, fazendo uma espécie de serrilhado. Pôr na água com cal, durante 30 minutos, cobrindo com um tecido e mexendo sempre. Escorrer a água com a cal, lavar muito bem cada pedaço com uma escovinha, em água corrente. Fincar o garfo nos pedaços de abóbora, uma vez de cada lado. Levar para cozinhar até que fiquem bem macios. Escorrer e reservar. Com a água e o açúcar, fazer uma calda grossa, quase em ponto de fio. Despejar a abóbora, que deve estar na mesma temperatura da calda - ambas quentes ou frias - e ferver durante 20 minutos. Tirar do fogo e deixar no tacho durante 24 horas, pelo menos. Guardar em vidros esterilizados.



Benedicta Aparecida Vieira nasceu em 8 de abril de 1935, em Bom Jesus da Penha. Viúva de José Onofre Vieira e mãe de 4 filhos: Carlos Roberto Vieira, Rosa Maria Vieira, José Reinaldo Vieira e Ângela Maria Vieira Bichara. Trabalhou na fabricação de rapadura, farinha e queijo na zona rural, onde morava.

Morou em São Paulo no início do casamento por alguns meses, mas mudou-se para Areado, onde vive desde então.

Para ajudar nas despesas da casa, ajudava o marido a consertar sofás, tinha horta de verduras, as quais vendia, tecia, costurava e fazia artesanatos. Certa época, a família também teve um moinho de fubá. Começou a fazer seu famoso pastelzinho de fubá por acaso. Os filhos lhe pediram para fazer pastel, mas não tinha farinha de trigo suficiente.

Então, acrescentou fubá à massa. Todos comeram e se deliciaram. Os filhos sempre pediam para que ela fizesse “daquele pastel”. Desde então, D. Benedicta faz o delicioso pastel, com muito carinho, para agradar amigos e parentes.

Pastel de fubá da Benedicta

Ingredientes

1 kg farinha de trigo sem fermento;
2 ½ copos de fubá (copo de requeijão);
3 ovos;
1 colher de (sopa) de fermento em pó;
½ copo (de requeijão) de óleo;
1 copo (de requeijão) de água;
1 colher (sopa) de sal.

Preparo

Coloque todos os ingredientes secos em uma bacia e misture bem. Depois, ponha os ovos, a água, o óleo e vá amassando. Se precisar, coloque mais água, até dar o ponto de abrir a massa. Detalhe: tem que abrir a massa e ir colocando na geladeira para não desandar. Abra a massa mais grossa do que para pastel comum. Recheie e corte os pastéis. Se quiser congelar pode. Só plastificar os pastéis um por um. Não pode colocar um encostado no outro, para não grudar. Frite em óleo quente. O recheio é da sua preferência.

Bolo de milho verde na palha

Ingredientes:

6 espigas de milho verde ou 6 xícaras (chá) de milho;

4 ovos;

½ xícara (chá) de leite de vaca ou leite de coco;

1 lata de leite condensado;

½ xícara (chá) de manteiga (100g)

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ou meia cura ralado (34g)

1 colher (sopa) de fermento em pó;

Palhas do milho para forrar a fôrma.

Modo de fazer:

Antes de começar a preparar o bolo, unte e enfarinhe a fôrma. Corte a ponta mais durinha das palhas do milho (a parte debaixo, do talo), coloque-as em água fervente e deixe por 3 minutos. DICA: esse passo é importante para higienizar as palhas e deixá-las mais fáceis de modelar na fôrma. Escorra a água, seque bem as palhas e acomode-as na fôrma, com a parte de dentro virada para fora.

No liquidificador, coloque os ovos, o leite, a manteiga, o leite condensado, o queijo ralado e o milho. DICA: se o liquidificador for pequeno, divida essa receita em duas partes. Bata por 2 minutos, adicione o fermento em pó e deixe bater por mais 10 segundos, apenas para misturar. Despeje essa massa na fôrma forrada com as palhas e leve para assar em forno pré-aquecido, a 180°, por cerca de 45 minutos ou até dourar.

Broinhas de amendoim

Ingredientes

700g de açúcar;

1 copo (americano) de óleo ou gordura;

1 pitada de sal;

1 colher (sopa) de fermento em pó ou de bicarbonato;

500g de farinha de trigo;

500g de fubá;

250g de amendoim torrado e moído;

4 ovos;

1 litro de água.

Modo de preparo

Colocar o açúcar na panela e caramelizar. Depois, ponha a água, deixe dissolver, formando um melado, e coloque o fubá. Mexa o angu até cozinhar. Retire do fogo, deixe esfriar e acrescente os ovos, a farinha de trigo, o óleo, o sal, o amendoim e o bicarbonato ou fermento em pó. Se a massa estiver muito dura, pode colocar leite ou água para amolecer. “Pingar” a massa com uma colher para fazer as broinhas, que devem ficar firmes na assadeira. Asse no forno 180°.



Uma receita, quatro gerações...
D. Carola ensinou D. Nelsa de Oliveira Ruela,
que passou para a filha, Carolina Regina
Monteiro, que, hoje, ensina a neta Ana
Letícia...

Broa da Vó Lina

Ingredientes:

1 folha de rapadura;

½ litro de água;

½ litro de leite;

500g de banha derretida;

½ colher de sal;

Cravo a gosto

1 colher de sopa de bicarbonato de sódio;

Fubá a olho;

Ovos (quantidade necessária para amolecer a massa).

Modo de fazer:

Derreta a folha de rapadura em ½ litro de água, acrescente 500g de banha derretida, o leite, o sal e coloque para ferver. Depois que ferver, vá acrescentando o fubá aos poucos à mistura, até formar um angu. Retire do fogo, deixe esfriar e use ovos suficientes para amolecer a massa. Pingue 3 a 4 gotas de limão no bicarbonato e coloque na massa. Unte um cuietê (tigela) e empane as broas modeladas com o fubá. Leve ao forno a 180° e asse até que as broinhas estejam douradinhas por cima.



D. Célia foi uma quitandeira tradicional em Areado. Encantava com suas bolachas e sequilhos (quebra-quebra). A bolacha aprendeu com a sogra, mãe do Sr. João Pio. A sogra havia aprendido essa bolacha com sua mãe, D. Aurélia. Essa receita é uma tradição de família que vem atravessando gerações. O famoso sequilho, D. Célia aprendeu com a irmã, Cacilda. Essas receitas são um sucesso na família e, todos que as experimentam, se apaixonam. D. Célia faleceu em 10 de agosto de 2023, deixando um legado de hospitalidade e simpatia.

Sequilho (quebra-quebra)

2 copos de nata;

2 copos de açúcar;

4 gemas;

1 colherinha de sal;

2 pacotes grandes de coco ralado;

2 colheres (sopa) de fermento pó;

Polvilho doce até dar o ponto de enrolar.

Bolacha da Vovó

Ingredientes

½ kg de açúcar;

6 ovos;

1 colher (sopa) de bicarbonato;

1 pitada de sal;

1 ½ copo de leite morno;

1 copo grande de banha (ou ½ de banha e ½ de manteiga);

Farinha de trigo para engrossar;

Canela à vontade.

Modo de preparo

Bater tudo bem batido e engrossar a massa com farinha de trigo, não deve ser dura. Enrolar fazendo trancinhas e levar para assar.



Celina Fernandes Luciano nasceu em Areado/MG, no dia 12 de janeiro de 1953. Filha de Rosária Batista Neto e José Fernandes Neto. Casou-se com Jaime Luciano e tem 3 filhos: Cláudia, Jussara e Guilherme, e 4 netos: Vivian, Vinícius, João Vitor e Miguel. Mora no bairro Santo Antônio (Trapés).

Aprendeu a fazer os famosos canudinhos com a sogra, D. Auta Trapé, e a cunhada, Maria de Lourdes Trapé Goulart.

De início, ajudava fazendo as capinhas, pois trabalhava como costureira na época. Mas, com o passar do tempo, as costuras foram diminuindo e, para ajudar no orçamento doméstico, decidiu fazer o doce de canudo completo. E foi um sucesso! Todos que experimentavam, aprovavam e as encomendas foram só aumentado. E já faz mais de 30 anos que Celina faz seus canudos. Recebe encomendas até de outros estados.

Canudinho de doce de leite

Para a massa

1 xícara (chá) de farinha de trigo;

1 colher (sopa) de óleo;

1 pitada de sal;

Água até dar o ponto.

Junte todos os ingredientes numa vasilha e amasse bem, até obter uma massa lisa. Passe várias vezes pelo cilindro, até ficar bem fininha. Corte a massa em tiras, enrole no bambuzinho de cana-do-reino e frite. Depois de frio, retire do bambuzinho com cuidado para não quebrar.

Para o doce de leite

2 litros de leite;

2 copos (americano) de açúcar.

Leve ao fogo e mexa sempre, até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e recheie os canudos.

Obs.: Você pode abrir a massa no rolo de macarrão e pode substituir o bambuzinho por algum utensílio cilíndrico que não seja de plástico.



Dailton Joaquim da Silva, mais conhecido como Lico, nasceu em Areado, no bairro Posses, onde morou por 41 anos. É filho de Maria Inês da Silva e Antônio Gomes da Silva. Gosta muito de fazer um prato tradicional da nossa região: o arroz carreteiro.

Arroz carreteiro

Ingredientes

300g de bacon cortado em cubinhos;

3 calabresas cortadas em cubinhos;

2 saches de milho;

1 maço de couve picada bem fininho;

3 a 4 xícaras de arroz;

Alho, cebola, pimenta do reino e sal a gosto.

(Se quiser o arroz mais colorido, coloque cenouras cozidas cortadas em cubinhos).

Modo de fazer

Faça o arroz normalmente e reserve. Frite o bacon, depois, acrescente a calabresa e deixe fritar também. Coloque o alho e a cebola, deixe fritar até ficarem douradinhos, ponha a couve e vá mexendo até ela murchar. Acrescente o milho e, por último, o arroz já cozido.

Obs.: Lico costuma fazer essa receita no disco de arado, no fogão de lenha.



Eunice Nunes Trapé, conhecida como D. Nenzinha, é casada com Zé do Leré, com quem tem uma filha, Rita de Cássia (Cassinha). Nasceu em 22 de agosto de 1941. Reside no Sítio Santo Antônio, no bairro Trapés, zona rural de Areado/MG. Foi bordadeira por muitos anos e também fazia crochê. No alto de seus 83 anos, D. Nenzinha ainda faz seu famoso pau-a-pique e seus deliciosos doces.

Broa ou pau-a-pique

Ingredientes

1 maço de rapadura;
8 xícaras de água;
2 xícaras de leite;
3 xícaras de açúcar;
2 xícaras de óleo;
1 pitada de sal;
7 xícaras de fubá;
2 xícaras de farinha de trigo;
2 xícaras de manteiga;
6 ovos;
2 colheres de bicarbonato.

Modo de fazer

Derreta a rapadura em um pouco de água. Misture o restante da água, o leite, o óleo, o açúcar, o sal, a manteiga, o fubá e a farinha de trigo e leve ao fogo, mexendo sempre, até formar um angu. Deixe cozinhar um pouco, mas não pare de mexer. Retire do fogo e espere esfriar. Depois de frio, acrescente os ovos e, por fim, o bicarbonato. Modele as broas e coloque para assar. Se for pau-a-pique, colocar a massa em folhas de bananeira.



Fernandina Soares Trapé nasceu em 30 de maio de 1937. Era casada com Luís Trapé. Tiveram 9 filhos: Lourenço, José (Zé Botão), Ângela, Maria Aparecida, Norma, Eloísa, Laura (Laurinha), Laudelino e Lucinéia. Era costureira e dona de casa. Dedicava-se muito à família. Gostava de fazer quitandas e suas preferidas eram as roscas e os bolos de fubá. Faleceu em 2009, deixando muitas saudades.

Rosca de pobre

Ingredientes

**50g de fermento biológico;
4 xícaras de leite morno;
3 xícaras de açúcar;
2 ½ xícaras de farinha de trigo;
3 ovos;
1 xícara de gordura de porco;
1 pitada de sal;
Canela a gosto.**

Modo de preparo

Dissolva o fermento com um pouco do leite. Depois, misture o restante do leite, 1 xícara de açúcar e a farinha de trigo. Deixe crescer. Depois, coloque os ovos, mais 2 xícaras de açúcar, a gordura, o sal e a canela. Vá acrescentando farinha e amassando até dar o ponto de enrolar as roscas. Deixe crescer novamente e asse.



Francisca Bastos Prado, conhecida por Sá Chica, nasceu em 02 de agosto de 1904, em Areado/MG. Mãe de Maria da Glória Prado Fernandes (Glorinha) e avó de Maria Cristina e Marcus Vinicius. Faleceu em 25 de junho de 1991.

Pão de óleo da Sá Chica

Ingredientes

50g de fermento biológico;

½ litro de leite morno;

1 xícara (chá) de óleo;

7 colheres (sopa) de açúcar;

1 colher (sopa) rasa de sal;

4 ovos;

Farinha de trigo ao ponto de enrolar.

Preparo

Misture todos os ingredientes e acrescente a farinha de trigo até o ponto de enrolar. Deixe a massa crescer. Enrole os pãezinhos e deixe crescer novamente. Asse em forno quente.



Geralda Inês Mendes de Brito é filha de Maria Pedra da Silva e Romeu Silva. É casada com Antônio Mendes de Brito e tem 3 filhos: Tiago, Aline e Ygor.

Nasceu e foi criada no município de Monte Belo, na zona rural. Mora há alguns anos em Areado.

Aprendeu a fazer esses biscoitinhos, que são uma tradição da nossa região, vendo a avó e a mãe fazendo!

Biscoitinho de polvilho frito

Ingredientes

(Para medida usar copo tipo americano)

2 copos de polvilho azedo;

2 colheres de sopa de farinha de milho;

1 colher de sobremesa de sal;

½ copo de água morna;

½ copo de água fervendo;

1 ovo inteiro.

Modo de preparo

Sovar bem o polvilho e a farinha de milho com água morna. Em seguida, colocar a água fervendo, o sal e, por último, o ovo. Amassar bem, até que a massa não grude nas mãos. Se estiver grudando nas mãos, acrescentar mais polvilho até que não grude mais. Enrolar os biscoitos e colocar para fritar em óleo morno para frio, em uma panela funda e média, mexendo sempre, até que fique bem sequinho. Tire um para observar se não murchar, se não murchar, pode retirar todos e colocar em uma vasilha forrada com papel toalha.



Hortência nasceu em 04 de janeiro de 1927, em Areado/MG. Filha de José Corrêa Lourenço e Anna Umbelina. Era solteira, mas criou os sobrinhos: João (João Biscoito) e Geraldo. Fazia deliciosas quitandas que assava no forno a lenha. Seus sobrinhos que entregavam as encomendas pela cidade. Fazia também uma grande variedade de doces. Nos finais de ano, passava noites assando pernil e leitoa para atender as encomendas.

D. Hortência morreu em 07 de abril de 2005, deixando imensa saudade e doces lembranças.

Sequilhos

Ingredientes

1 prato (fundo) de polvilho bem cheio;

200g de manteiga;

Um pouquinho de gordura de porco (1 colher + ou -);

100g de coco ralado;

½ prato (fundo) de açúcar;

1 pitada de sal;

Ovos ao ponto de enrolar.

Modo de fazer

Misture os ingredientes e amoleça com os ovos. Não pode ficar mole.

Bolacha esborrachada

4 ovos;

4 xícaras de açúcar;

½ xícara de caldo de limão;

**2 colherinhas de bicarbonato (colocar no
caldo de limão);**

1 ½ xícara de leite;

**1 colher de fermento em pó (colocar no
leite);**

1 pitada de sal;

1 xícara de margarina;

Canela em pó

Farinha de trigo ao ponto de enrolar.

Broa fofa

Ingredientes

4 copos de fubá de canjica;
4 copos de farinha de trigo;
4 copos de água;
4 copos de leite;
2 copos de gordura de porco derretida;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 pitada de sal.
Obs.: usar copo americano.

Modo de preparo

Ferva a água com o leite, o açúcar, a gordura e o sal. Misture o fubá e a farinha, despeje no caldo e mexa rapidamente. Retire do fogo, desempelote, se necessário, e deixe esfriar. Depois, amoleça com ovos, até o ponto de enrolar e asse.

Rosca

50g de fermento biológico;

2 colheres rasas de açúcar;

1 colher rasa de sal;

400ml de água morna.

Misture bem e deixe crescer.

Depois, coloque:

2 copos de leite;

1 copo de gordura de porco ou manteiga derretida;

500g de açúcar;

Farinha ao ponto de enrolar.

Amasse bem, modele as roscar, deixe crescer e asse em forno moderado.

Biscoito seco

Ingredientes

1kg de polvilho;
1 colher de sal;
1 copo de leite;
½ copo de água;
1 copo de óleo;
1 ovo.

Modo de fazer

**Ferva junto o leite, a água, o óleo e o sal e
escalde o polvilho. Sove bem. Coloque o
ovo, sove mais, amoleça com água e
enrole bem fininho. Então, é só pôr para
assar.**

Bolacha caipira

6 ovos;

½ kg de açúcar;

1 colher de bicarbonato;

1 concha e um pouquinho de gordura de porco ou manteiga derretida (+ ou - 1 copo);

1 copo de leite;

Farinha de trigo ao ponto de enrolar.

Espera marido

3 litros de leite;

3 copos de açúcar;

3 paus de canela;

3 cravos.

Deixar no ponto de doce mole. Depois, acrescentar 5 ovos batidos e mexer bem.

Pau-a-pique

Coloque para ferver:

1 litro de leite;

2 copos de água;

1 folha de rapadura;

2 conchas de gordura de porco ou manteiga derretida (+ ou - 1 copo).

Depois que ferver, acrescente o fubá (de 6 a 7 copos) e cozinhe bem o angu. Retire do fogo e deixe esfriar. Então, coloque ½ xícara de caldo de limão e amoleça a massa com ovos. Prove para ver o doce. Se precisar acrescente mais açúcar. Ponha 1 colher de bicarbonato e 1 colher de fermento em pó. Modele o pau-a-pique na folha de bananeira e coloque para assar.



José Corrêa é um areadense da gema e usa toda imaginação e criatividade para fazer um dos pratos mais tradicionais e irresistíveis da nossa região: o feijão tropeiro.

Tropeirão do Zé Corrêa

Ingredientes

1kg de feijão (não pode ser preto);
½ kg de linguiça calabresa;
½ kg de linguiça de porco fresca;
½ kg de bacon;
½ kg de carne seca;
½ kg de toucinho para torresmo (panceta);
500g de farinha de milho;
4 ovos;
2 cebolas grandes;
Alho a gosto;
2 maços de couve;
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Cozinhe o feijão na panela de pressão e reserve. Ele não pode cozinhar muito, os grãos têm que ficar inteirinhos. Escorra minutos antes de usar.

Dessalgue a carne seca e cozinhe na panela de pressão até ficar bem molinha; corte em pedaços pequenos ou desfie. Reserve.

Pique o toucinho em lascas pequenas e finas, tempere com sal e frite até ficar bem sequinho. Reserve.

Frite a linguiça fresca e pique em rodelinhas. Reserve.

Pique o bacon em cubinhos, frite e reserve.

Faça o mesmo com a calabresa.

Numa panela grande, coloque umas 100g de gordura. Se quiser, pode aproveitar a gordura da fritura do bacon, ou da calabresa, ou do torresmo. Frite o alho amassadinho e a cebola picadinha. Acrescente os ovos um a um e vá mexendo até que vire um mexido. Coloque a couve picada bem fininha e refogue. Ponha o feijão, já escorrido e deixe afogar um pouquinho. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Vá acrescentado e mexendo, um de cada vez, o bacon, a calabresa, a linguiça, a carne seca e o torresmo. Por fim, coloque a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre. Se estiver muito seco, acrescente mais gordura.



Luiz trapé nasceu em Areado/MG, em 18 de fevereiro de 1926. Filho de Lourenço Trapé e Maria da Cruz. Casou-se com Fernandina Soares Trapé e tiveram os filhos: Lourenço, Ângela, José (Zé Botão), Maria Aparecida, Norma, Eloísa, Laudelino, Laura (Laurinha) e Lucineia.

Sr. Luiz tinha uma olaria no bairro Trapés, zona rural de Areado, onde morava com a família. Era pedreiro de ofício.

Às vezes se aventurava a fazer quitandas e a família gostava muito do seu pãozinho de batatas.

Sr. Luiz faleceu em 05 de janeiro de 2002, deixando o gosto amargo da saudade no coração de sua família.

Pãezinhos de batata inglesa

Ingredientes

50g de fermento biológico;
2 ovos batidos;
½ xícara de óleo ou gordura de porco;
1 colher de manteiga ou margarina;
1 xícara de leite morno;
1 xícara de açúcar;
1 colherinha de sal;
4 batatas cozidas e amassadas;
Canela em pó;
Farinha de trigo.

Modo de fazer

Dissolva o fermento no leite e vá acrescentando os demais ingredientes, por último a farinha. Amasse bem. Enrole os pãezinhos, pincele com gemas e canela. Deixe crescer e asse em forno moderado.



Marce Martins dos Santos Figueiredo, mais conhecida como Márcia, nasceu em Areado, no dia 17 de novembro de 1950. Viúva de Heitor Luiz Figueiredo, mãe de Darlene, Denise e Daniel e avó de Rafael, Lucas, Mayara. Teve bar por 26 anos, onde fazia quitandas e salgados para vender. Suas receitas são tradicionalíssimas na cidade.

Rosca

Ingredientes

3 ovos;

1 copo e ½ de açúcar;

3 colheres de margarina;

½ copo de óleo;

1 pitada de sal;

1 copo de água;

1 copo de leite;

50g de fermento biológico;

Farinha de trigo.

(Usar copo tipo americano).

Modo de fazer

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, a margarina, o óleo e o sal. Amorne a água com o leite, despeje na mistura do liquidificador e bata mais um pouco. Coloque numa bacia, acrescente o fermento, mexa bem até dissolvê-lo e vá colocando farinha de trigo e sovando, até desgrudar do fundo da bacia. Amasse bem e deixe crescer. Molde as roscas, coloque-as em fôrma untada e enfarinhada, pincele com a mistura de 1 gema com 1 colher de água e jogue açúcar cristal por cima. Deixe crescer novamente e asse em forno moderado.

Empadinha ou pastel

Massa

Numa vasilha coloque 1kg de farinha de trigo, 4ovos, 4 colheres (sopa) de gordura talhada, 1 colher de sal, misture bem e vá acrescentando leite até formar uma massa lisa. Sove bastante e deixe descansar coberta com um plástico por 1h. Depois, sove de novo até que esteja despregando do fundo da bacia e das mãos. Estique a massa no cilindro ou no rolo de macarrão e modele os pastéis ou coloque nas forminhas próprias para empadinhas.

Recheio

Lave, pique e cozinhe um frango inteiro com água e sal (refogue normalmente). Depois, desfie os pedaços e reserve. Cozinhe 4 batatas descascadas, amasse-as no espremedor (ou com o garfo) e reserve. Frite duas cebolas raladas e 5 dentes de alho amassadinhos. Refogue uma lata de extrato de tomate e ponha o caldo do cozimento do frango (ou dissolva 2 cubinhos de caldo de galinha em 3 copos de água). Coloque 2 copos de farinha de trigo e cozinhe até virar um anguzinho; se ficar duro, acrescente água. Então, junte a batata amassada, o frango desfiado, 1 vidro de azeitonas picadinhas, 1 vidro de palmito picadinho. Acerte o sal e acrescente cheiro verde e pimenta-do-reino a gosto.

Esfirra

Massa

Numa bacia coloque $\frac{1}{2}$ litro de leite morno, $\frac{1}{2}$ copo de óleo, 1 colher de sal, 50g de fermento biológico e mexa bem, até dissolver o fermento. Acrescente farinha de trigo aos poucos, até que a massa despregue do fundo da bacia e não grude nas mãos. Deixe crescer.

Recheio

Refogue a carne moída normalmente, acrescente 2 colheres de extrato de tomate, sal, pimenta-do-reino, pimentão e cheiro verde a gosto. Mexa bem, deixe cozinhar um pouco (até secar a água), retire do fogo e deixe esfriar.

Preparo

Abra a massa com as mãos mesmo, coloque o recheio, feche (dando o formato típico da esfirra) e leve ao forno até ficar douradinha.

Pão de mandioca

Ingredientes

3 ovos;

1 copo (americano) de açúcar;

1 colher de sal;

2 copos (americano) de mandioca cozida amassada;

3 colheres de gordura de porco;

2 copos (americano) de leite morno;

50g de fermento biológico;

Farinha de trigo.

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o sal, a mandioca, a gordura e o leite. Coloque o fermento e bata até dissolvê-lo. Despeje numa bacia e vá acrescentando a farinha de trigo até desgrudar do fundo da bacia e não grudar mais nas mãos. Deixe crescer. Depois, modele os pãezinhos, coloque-os em fôrma untada e enfarinhada, deixe crescer novamente e leve ao forno moderado.



Maria Eurídice de Oliveira é filha de Francisco (Chiquito) e Hortência. Nasceu no bairro Serra dos Silveiras, município de Areado/MG. É mãe de Leandro e Laiana e avó de Lara e Helena.

Trabalha como Especialista de Educação Básica na E. M. Dr. José Custódio de Oliveira e tem paixão pela culinária. Gosta de fazer quitandas: bolos, roscas e biscoitos. Aprendeu a fazer o bolo de fubá tradicional da família com sua mãe, mas acrescentou à receita seu toque particular: amendoim triturado. E o que já era bom ficou ainda melhor.

Bolo de fubá com amendoim

Ingredientes

3 ovos;

1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado;

½ xícara (chá) de óleo;

1 xícara (chá) de leite morno;

1 colher (café) de sal;

1 xícara (chá) bem cheia de farinha de trigo;

1 xícara (chá) bem cheia de fubá;

1 colher (sopa) de fermento em pó;

4 colheres (sopa) de amendoim triturado.

Modo de fazer

Coloque no liquidificador: ovos, açúcar, óleo, sal, leite e bata por 3 minutos. Depois, acrescente o fubá, a farinha de trigo e bata mais um pouquinho. Adicione o fermento e, por último, o amendoim. Mexa bem. Coloque na fôrma e leve ao forno. Depois de assado, passe uma pequena camada de leite condensado e jogue amendoim por cima.



Maria Helena Gonçalves de Souza é viúva de Jorge Luiz de Souza e mãe de Michel Gonçalves de Souza e de Ialla Gonçalves de Souza.

Filha de Vitor Gonçalves e Lourencia de Lima.

Fazer carne de lata é uma tradição na família e Maria Helena aprendeu com sua mãe.

Carne de lata

Ingredientes

1 kg de carne suína (pode ser suã, costelinha ou pernil);

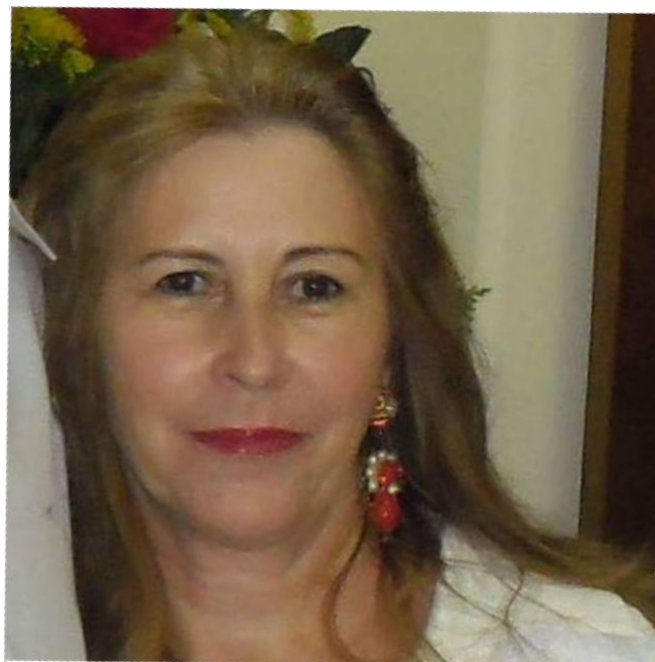
1 litro de banha derretida (+ ou -);

1 colher de tempero completo;

Alho a gosto.

Modo de preparo

Tempere a carne e reserve. Frite o alho num pouco da banha e retire. Derreta a banha, adicione a carne temperada e cozinhe-a em fogo alto. Depois que estiver cozida, deixe fritar na mesma gordura. Coloque a carne em lata de alumínio (ou pote de plástico – se esse for o caso, deixe esfriar a gordura para não derreter o pote) e cubra com a banha com que a fritou. A carne precisa ficar completamente submersa na gordura. Espere esfriar e tampe a lata (ou pote). Está pronta sua carne de lata.



Maria Honória é filha de Victória e Orlando. Nasceu em 11 de fevereiro de 1964 e foi criada na zona rural de Areado/MG. Ainda criança ajudava sua mãe a fazer quitandas no forno de barro. Casou-se com João Paulino e tem 4 filhos: Rosineia, Roseli, Robson e Ruth. Além das quitandas que aprendeu com a mãe, também faz doces diversos: cristalizados, de cortar, compotas, em pasta, geleias. Faz licores. Também é artesã.

Bolo de arroz cru

Ingredientes

3 copos de arroz cru;
2 copos de açúcar refinado;
1 copo de leite;
6 ovos;
100g de queijo ralado;
100g de coco ralado;
1 pitada de sal;
1 colher de fermento em pó.

Modo de preparo

Coloque o arroz numa vasilha, cubra com água e deixe de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, escorra a água e coloque o arroz no liquidificador. Acrescente o leite, o açúcar e bata por alguns minutos. Coloque os ovos, o sal e bata mais um pouco. Ponha o queijo, o coco, o fermento em pó e misture bem. Coloque em assadeira untada e enfarinhada e asse em forno a 180°.

Rosca de leite condensado

Ingredientes

3 ovos;

2 colheres de amido de milho;

1 xícara de água morna;

2 colheres de açúcar;

1 caixa de leite condensado;

1 pacotinho de fermento biológico (10g);

Farinha de trigo ao ponto.

Preparo

Misture o fermento com o açúcar e os ovos. Mexa bem e depois acrescente os outros ingredientes. Coloque a farinha por último e aos poucos até dar o ponto de enrolar. Deixe crescer. Então, modele as roscas e deixe crescer novamente. Asse em forno a 180°.

Biscoito frito

Ingredientes

½ kg de polvilho;

1 copo de água;

½ copo de leite;

1 ovo;

½ colher de sal;

Água fria.

Modo de fazer

Ferva a água com o leite e escale o polvilho. Mexa bem com uma colher e deixe esfriar. Depois de frio, sove bem, acrescente o ovo e o sal e continue sovando. Vá colocando água fria até o ponto de modelar os biscoitos. Coloque os biscoitos em óleo frio e leve ao fogo. Frite-os até ficarem bem sequinhos.

Obs.: Tampe a panela na hora que estiver fritando os biscoitos, pois podem espirrar.

Sequilho de polvilho doce

Ingredientes

1 kg de polvilho doce;
400g de açúcar refinado;
1 vidro de leite de coco;
1 ovo;
1 pitada de sal;
400g de margarina.

Preparo

Coloque os ingredientes numa bacia, menos o leite de coco, e amasse. Então, vá acrescentando o leite de coco aos poucos e amassando, até obter uma massa lisa e que não gruda nas mãos. Enrole os sequilhos e asse em forno pré-aquecido a 180°.

Bolo delicioso

Ingredientes

4 ovos;
2 xícaras de açúcar;
1 copo (de requeijão) de óleo;
3 xícaras de farinha de trigo;
1 xícara de amido de milho;
1 pitada de sal;
1 copo de leite quente;
1 colher de fermento em pó.

Modo de fazer

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo. Despeje numa bacia, acrescente a farinha de trigo, o amido de milho, o sal e misture bem. Incorpore na massa o leite quente e o fermento em pó. Leve ao forno em fôrma untada e enfarinhada à temperatura de 180°.



Maria Inês da Silva nasceu e foi criada na roça, no bairro Posses, município de Areado/MG. Filha de Olimpio Luiz Gomes (mais conhecido por Olimpio Severino) e Maria Alves Gomes (conhecida como Fiuta). Viúva de Antônio Gomes da Silva, com quem teve 5 filhos: Liliane, Antônio Marcos, Dailton Joaquim (Lico), Luciana e Arlides. Atualmente mora na cidade, mas mantém o sítio da família. Sempre trabalhou com quitandas e suas receitas são muito famosas. Na foto de família, a primeira sentada, da direita para a esquerda, é a mãe da D. Inês, D. Fiuta; a que está sentada do lado esquerdo do homem é sua avó, D. Inês Vitalina. Foi com elas que D. Inês aprendeu suas receitas deliciosas.

Rosca de Leite Condensado

Ingredientes

1 lata de leite condensado;
Mesma medida de óleo;
Mesma medida de leite;
4 ovos;
4 colheres de açúcar (+ ou – ½ xícara);
1 colher rasa de sal;
50g de fermento biológico;
Farinha de trigo (mais ou menos 1kg).

Moda de fazer

Bata tudo no liquidificador, menos a farinha de trigo. Depois, vá colocando a farinha de trigo até obter uma massa que não gruda nas mãos. Sove bem a massa e deixe descansar por 15 minutos. Em seguida, modele as roscas e coloque para crescer. Uma dica: faça uma bolinha com a massa e coloque em um copo com água; quando ela subir está na hora de assar. Coloque as roscas em forno a 180°, de 15 a 20 minutos.

Bolo Toalha Felpuda

Ingredientes

Massa

250g de manteiga ou margarina;
6 ovos (claras em neve);
4 ½ xícaras de farinha de trigo;
1 vidro de leite de coco;
Mesma medida de leite de vaca;
2 colheres (sobremesa) de fermento em pó.

Calda e cobertura

1 copo e ½ de água;
1 copo e ½ de açúcar;
1 pacote grande de coco ralado.

Modo de fazer

Misturar os ingredientes, batendo sempre e, por último as claras em neve. Coloque para assar. Quando retirar do forno, regue o bolo ainda quente com a calda e jogue o coco ralado por cima.

Biscoito de fubá da vovó

Ingredientes

1 kg de polvilho;

1 copo de fubá;

1 copo de banha de porco ou de manteiga;

2 ovos;

1 colher (sopa) de sal;

2 colheres (sopa) de nata (ou creme de leite);

Água até dar o ponto.

Modo de preparo

Coloque o polvilho numa vasilha e sove com meio copo de água. Depois, acrescente o fubá e escale com a banha quente. Sove de novo para misturar bem. Ferva um copo de água com 1 colher de sal e escale de novo o polvilho com o fubá. Depois, coloque os ovos e a nata. Ir acrescentando água morna aos poucos, até dar o ponto de enrolar os biscoitos. Asse em forno a 180°.

Pãezinhos de nata

Ingredientes

1 copo de nata (ou $\frac{1}{2}$ de creme de leite + $\frac{1}{2}$ de margarina ou manteiga);
1 copo de leite (levemente morno);
50g de fermento biológico;
2 colheres (sopa) de açúcar refinado;
1 colher (sobremesa) de sal;
5 ovos.

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador, menos a farinha de trigo. Depois, despeje a mistura em uma vasilha e vá acrescentado farinha de trigo até dar o ponto de enrolar. Sove bem e deixe a massa crescer por 2 horas. Sove novamente e enrole os pãezinhos. Deixe-os crescer outra vez e pincele-os com gema. Asse em forno quente.

Broa de fubá

Coloque para ferver:

2 copos de água;

2 copos de leite;

1 copo de gordura de porco ou de margarina derretida;

12 colheres de açúcar (+ ou - 1 xícara e ½);

1 colherinha de sal;

Canela e erva doce.

Depois que ferver, junte 2 copos de farinha de farinha de trigo. Mexa o angu até cozinhar a farinha. Deixe esfriar e amoleça com ovos.

Obs.: A massa não deve ficar muito mole. Para enrolar as broinhas, unte as mãos com óleo.

Bolo de fubá da vovó

Ingredientes

4 copos (americano) de leite;
6 ovos;
2 copos (americano) de açúcar;
1 copo (americano) de óleo;
1 colher de manteiga ou margarina;
6 colheres bem cheias de queijo ralado;
1 copo (americano) de fubá;
2 colheres de fermento em pó.

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador. Colocar o fermento em pó por último. Assar numa forma untada e polvilhada, a 180°, por 30 minutos.



Maria Olímpia dos Reis nasceu em Monte Belo/MG, no dia 05 de outubro de 1945. Filha de Orozimbo dos Reis Figueiredo e Maria José Ferreira. Foi casada com Joaquim Pereira, com quem teve dois filhos: Paulo César e Soraia. Separou-se e mais tarde casou-se com Paulo Sérgio (Serginho), com quem viveu por 13 anos, até sua morte. Quitandeira e doceira de mão cheia, colocava seus produtos para serem vendidos na Casa do Artesão, mas os vendia na sua casa também. Faleceu em 02 de janeiro de 2014. Ficou a saudade e a lembrança da alegria com que fazia seus doces e quitandas, sempre com um sorriso no rosto.

Rosca de cenoura

Ingredientes

**4 cenouras médias;
2 xícaras de leite morno;
1 xícara de óleo;
2 xícaras de açúcar;
4 ovos;
2 colheres de fermento biológico;
Farinha até dar o ponto.**

Modo de preparo

Dissolva o fermento num pouco de leite. Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha de trigo, e misture ao fermento dissolvido. Mexa bem e vá acrescentando a farinha até o ponto de enrolar. Sove bem a massa e deixe crescer. Modele as roscar e deixe crescer novamente. Então, é só assar em forno médio.

Bolacha de nata

Ingredientes

2 ovos;

**2 copos de nata (ou 1 copo de creme de leite
+ 1 copo de manteiga ou margarina);**

2 copos de açúcar;

1 pitada de sal;

2 colheres de fermento em pó;

**Farinha de trigo até dar o ponto de enrolar as
bolachas;**

Goiabada para rechear.

Modo de fazer

**Misture todos os ingredientes, menos a
farinha de trigo e a goiabada, e vá
acrescentando a farinha de trigo até o ponto
de modelar as bolachinhas. Coloque cubinhos
de goiabada para rechear e leve ao forno
médio.**

Sonhos

Ingredientes

Massa

$\frac{1}{2}$ Kg de farinha de trigo;
50g de fermento biológico;
1 pitada de sal;
1 colher (sopa) de essência de baunilha;
100g de margarina;
2 ovos;
Aproximadamente um copo de água.

Creme para rechear

1 litro de leite;
 $\frac{1}{2}$ kg de açúcar;
150g de farinha de trigo;
1 colher de margarina ou manteiga;
3 ovos;
1 colher de essência de baunilha.

Modo de preparo

Massa

Dissolva o fermento em um pouco de água e mexa até formar uma “esponja”. Depois, acrescente os outros ingredientes, deixando por último a farinha de trigo. Sove bem a massa, modele os sonhos e deixe crescer por 40 minutos. Frite os sonhos em óleo não muito quente e reserve.

Creme para rechear

Misturar os ingredientes, menos os ovos, numa panela e levar ao fogo até ferver. Então, acrescente os ovos e mexa até engrossar. Retire do fogo, deixe esfriar e recheio os sonhos.

Pé-de-moleque com açúcar

Ingredientes

½ kg de amendoim torrado e moído;

4 xícaras de açúcar;

1 lata de leite condensado.

Modo de fazer

Derreta o açúcar e acrescente o amendoim. Abaixar o fogo e mexa um pouco. Depois, junte o leite condensado e mexa mais um pouco. Quando engrossar bem, retire do fogo e bata até começar a endurecer. Despeje numa forma untada com margarina ou óleo, deixe esfriar e corte os docinhos.

Pão de torresmo

Ingredientes

50g de fermento biológico;

1 xícara de leite morno;

1kg de farinha de trigo (mais ou menos);

1 colher de sal;

1 colher de açúcar;

3 ovos;

2 colheres de margarina ou manteiga;

2 colheres de óleo;

Aproximadamente 1/2 kg de torresmo (já frito).

Modo de preparo

Dissolva o fermento num pouco de leite e reserve. Misture os demais ingredientes, menos o torresmo, com metade da farinha de trigo. Acrescente o fermento dissolvido e vá colocando o restante da farinha, amassando bem, até formar bolhas. Então, incorpore o torresmo à massa. Modele os pães, deixe crescer e asse em forno médio.

Pão de forma caseiro

Ingredientes

1 ovo;

1 colher de gordura de porco (ou óleo);

1 colher de margarina ou manteiga;

2 colheres de açúcar;

½ colher de sal;

1 xícara de leite;

1 colher de fermento biológico dissolvido numa xícara de água;

½ kg de farinha de trigo.

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador e acrescentar a farinha de trigo aos poucos. Colocar a massa numa forma própria para pão de forma, tampar (para que o pão fique quadrado) e deixar crescer. Assar em forno médio.

Pão de fubá

Ingredientes

2 colheres de fermento biológico;
½ xícara de água morna;
1 xícara e ½ de leite;
2 xícaras de fubá;
½ xícara de açúcar;
4 ½ colheres de manteiga ou margarina;
2 ovos;
2 colheres de sal;
6 xícaras de farinha de trigo.

Modo de fazer

Dissolva o fermento na água morna. Misture o leite, o fubá, o açúcar, 4 colheres de margarina, os ovos, o sal e 2 xícaras de farinha de trigo. Bata bem, até obter uma massa lisa. Vá acrescentando farinha de trigo suficiente para que a massa fique lisa e elástica. Unte um recipiente com ½ colher de margarina, coloque a massa e vá virando até que toda ela fique untada. Deixe crescer, até dobrar o volume (mais ou menos 1 hora e meia). Modele os pãezinhos e asse em forno médio.



Marly mora na zona rural, no bairro Serra dos Silveiras, município de Areado/MG.

Filha de Antônio e Maria Victoria. É casada com José Nivaldo e tem 2 filhos: Eder e Edvaldo (falecido). Tem um casal de netos: Elisa e Pedro.

Muçarela caseira

Ingredientes

10 litros de leite;

20 ml de coalho;

200 ml do soro do leite que coalhou, que é guardado do dia anterior.

Modo de preparo

Aqueça o leite bem quentinho, mas sem deixar ferver. Desligue o fogo, coloque o coalho e o soro. Reserve e aguarde de 40 a 60 minutos. Quando o leite coalhar, passe a faca na massa, picando-a e aguarde ainda uns 15 minutos. Assim que a massa for para o fundo, escorra o soro. Numa vasilha, coloque uns 4 litros de água e deixe ferver até borbulhar. Despeje sobre a massa e mexa-a por 15 minutos. Depois, escorra a água e aperte bem a massa no escorredor próprio para queijo. Tampe e reserve por 24 a 25 horas. Então, corte a massa em lascas finas, coloque na água fervendo e vá mexendo com uma colher de pau, até “fechar”, ou seja, formar uma bola. Deixe esfriar e coloque de molho numa salmoura bem forte por 2 horas. Tire do escorredor e enrole num pano de prato por 3 horas. E, enfim, está pronta a muçarela caseira.

Dica: Se você não tiver escorredor próprio para queijo, improvise um, furando um pote de plástico no fundo e nas laterais.



Martha de Souza Fernandes nasceu em Areado, em 26/03/1945. Filha de Homero de Souza Dias e de Esperança de Oliveira Dias.

Aprendeu a fazer quitandas com a avó, Dona Rita e com a mãe. Ainda criança, vivia subindo em um banquinho para ver a avó amassar as quitandas e sempre pedia para ajudá-la. Como a avó permitia, foi aprendendo a fazer as deliciosas quitandas que ela fazia.

Mais tarde aprendeu algumas receitas com a sogra, D. Vitória.

Hoje, com oitenta anos, ainda nos presenteia com suas deliciosas quitandas.

Biscoito de farinha

Ingredientes

1kg de polvilho azedo;

1 copo (tipo americano, 200ml) e mais um pouquinho de farinha de milho;

1 copo e ½ (tipo americano, 200ml) de leite;

1 copo (tipo americano, 200ml) e mais um pouquinho de óleo;

2 ovos;

1 colher (sopa) de sal;

Água até o ponto de enrolar.

Modo de fazer

Deixe a farinha de molho no leite por meia hora. Misture ao polvilho e sove. Coloque o óleo bem quente e sove bastante. Acrescente os ovos e o sal. Vá colocando água fria e misturando levemente até dar o ponto de enrolar os biscoitos. Asse em forno a 180°.

Biscoito Chimango

Ingredientes

6 xícaras de polvilho azedo;

1 xícara e ½ de gordura de porco ou manteiga;

1 xícara e ½ de leite;

1 colher de açúcar;

1 ovo;

Água morna.

Modo de fazer

Coloque o polvilho numa bacia. Misture o leite, a gordura e o açúcar e, assim que ferver, escale o polvilho. Assim que esfriar um pouco, sove bem. Acrescente o ovo e amoleça com água morna até o ponto de enrolar. Asse em forno bem quente.

Biscoitos Negrinhos

Ingredientes

3 ovos;

3 xícaras de açúcar;

2 colheres de manteiga;

Polvilho.

Modo de fazer

Coloque os ovos, o açúcar e a manteiga numa vasilha e misture bem. Acrescente polvilho até dar o ponto de enrolar e sove bem. Modele os biscoitos e asse em forno quente.

Broa

Ingredientes

2 copos de fubá;

2 copos de farinha de trigo;

1 copo de gordura de porco ou manteiga;

2 copos de leite;

2 copos de água;

2 copos de açúcar;

1 pitada de sal;

Ovos.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, menos os ovos, e leve ao fogo até formar um angu. Deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre. Depois, despeje numa vasilha e deixe esfriar. Por fim, acrescente os ovos, um a um, até o ponto de enrolar as broas. Então, é só moldar e assar.

Sequilhos da Santa Vieira*

Ingredientes

1kg de polvilho azedo;

4 colheres de manteiga;

3 colheres de banha talhada (ou óleo);

½ kg de açúcar refinado;

5 ovos;

1 pacote de coco ralado (ou, se preferir, queijo).

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, amasse bem e modele os sequilhos. Asse em forno moderado.

*** Santa Vieira era filha do saudoso Maestro Nicanor Vieira e Silva, fundador e primeiro maestro da Banda Municipal.**

Bolo da Tia Aracy

Ingredientes

4 ovos;
3 xícaras de açúcar refinado;
2 colheres de manteiga;
4 colheres de queijo ralado;
1 vidro de leite de coco;
A mesma medida de leite;
1 pitada de sal;
1 xícara de farinha de trigo;
1 colher de fermento em pó.

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e asse em forno moderado.

Doce de batata doce

Ingredientes

1kg de batata doce cozida e passada na peneira;

1kg de açúcar;

1 vidro de leite de coco;

2 pacotes de gelatina sem sabor vermelha;

1 pacote de gelatina sem sabor incolor.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes muito bem. Leve ao fogo até desgrudar do fundo da panela, mexendo sempre. Despeje numa assadeira untada e deixe na geladeira até o dia seguinte. Então, corte o doce, passe no açúcar e deixe mais um pouco na geladeira. Depois, é só servir.

Pão de queijo de liquidificador

Ingredientes

3 xícaras de polvilho doce;
1 copo (300ml) de leite;
1 copo (tipo americano) de óleo;
3 ovos;
100g de queijo ralado;
1 pitada de sal.

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, despeje em forminhas de empada, previamente untadas, e leve para assar em forno quente.

Licor de figo

Ingredientes

6 folhas de figo;
1 copo de álcool;
½ kg de açúcar;
2 copos de água.

Modo de preparo

Deixe as folhas de figo no álcool durante 8 dias. Depois, coe, misture os outros ingredientes e despeje na garrafa.

Pão de queijo

Ingredientes

4 xícaras (chá) de polvilho azedo;
2 xícaras (chá) de queijo ralado;
1 xícara (chá) de óleo;
1 xícara (chá) de água;
1 xícara e ½ de fubá peneirado;
1 colher e ½ de sal;
5 ovos.

Modo de preparo

Coloque o polvilho numa bacia e sove bem.
Ferva o óleo com a água e o sal e escale o polvilho. Sove novamente e acrescente o fubá, o queijo e os ovos. Coloque em uma fôrma untada e leve ao forno quente.

Biscoito pipoca

Ingredientes

4 copos de polvilho azedo coado;

1 copo de óleo;

1 copo de leite;

1 pitada de sal;

1 ovo.

Modo de preparo

Ferva o leite com o óleo e o sal. Escalde com essa mistura o polvilho. Depois, sove bem. Acrescente o ovo e ponha mais leite aos poucos, se necessário. A massa deve ficar mais molinha. Enrole fininho e leve para assar.

Biscoitinho seco

4 copos (tipo americano) de polvilho;

1 copo de água fria.

Sove até ficar fininho.

Ferva $\frac{1}{2}$ copo de água, $\frac{1}{2}$ copo de leite e 1 copo de óleo e escale o polvilho sovado. Amasse bem, acrescente 1 colher de sal e 1 ovo. Sove de novo, enrole fininho e leve para assar.



Maura de Azevedo Brito, filha de Olivina da Costa e José de Azevedo Brito, nasceu em Alterosa/MG, em 11/12/59. Casou-se com Pedro, com quem tem 5 filhos: Douglas, Darlene, Daniele, Daiana e João Pedro. Morou em Areado muitos anos, mudou-se para a zona rural de Alterosa, em 1995, onde permanece até hoje. Aprendeu a receita da rosca com sua mãe.

Rosca

Ingredientes

50g de fermento biológico;

4 ovos;

1 xícara de açúcar refinado;

2 xícaras de leite;

1 pitada de sal;

1 xícara de manteiga (ou margarina) derretida.

Modo de fazer

Dissolva o fermento em um pouco de leite. Depois, bata os demais ingredientes. Vá acrescentando a farinha de trigo até dar o ponto de enrolar. Modele as roscas, coloque numa assadeira enfarinhada e deixe crescer. Passe gema de ovo com açúcar na parte de cima das roscas. E, então, asse as roscas em forno médio até ficarem douradinhas por cima.



D. Odete e sua filha Elizabeth (Beth) frequentam Areado há muitos anos e têm uma casa na cidade, onde vêm sempre passar uma temporada. Elas recebem a Folia de Reis em sua casa todos os anos e oferecem sempre um almoço. Certo ano, uns 20 anos atrás, quando acontecia na sua casa mais uma festa de Folia de Reis, as pessoas olhavam admiradas para a mesa, sem entenderem porque D. Odete e sua filha Elizabeth, cozinheiras de mão cheia que eram, tinham feito um “bolo de ovo”, que na realidade era o famoso e extraordinário cuscuz. As pessoas se entreolhavam... Ninguém queria ser o primeiro a experimentar o “bolo de ovo”... E se não gostassem? Não queriam fazer desfeita às anfitriãs, cozinheiras famosas. Então, o Monsenhor Onofre, pároco da cidade na época, resolveu acabar com a espera e tirou um pedaço do “bolo de ovo”. Todos ficaram observando a reação do padre, que logo no primeiro pedaço que comeu exclamou: “Que cuscuz delicioso, maravilhoso! Quero que a senhora, D. Odete, o faça sempre em nossas festas...” Depois desse comentário, todos os presentes se deliciaram com o maravilhoso cuscuz. A partir de então, em toda festa que tem na casa da D. Odete e da Beth em Areado, tem que ter o famoso e delicioso cuscuz da D. Odete.

Elizabeth fala sobre a origem da receita: “Na minha família, antigamente, o cuscuz era feito com sobras de alimentos, mas, com o passar dos anos, a gente foi incrementando, enfeitando com milho, ovos cozidos, palmito, sardinha... porém a base da receita continuou sempre a mesma e é muito simples. O que a deixa especial é o carinho com que minha mãe a faz”.

Cuscuz da D. Odete

Ingredientes

1 litro de água fervendo;
3 dentes de alho amassados;
1 cebola picadinha;
½ xícara de óleo;
1 peito de frango desfiado;
2 gomos de linguiça desfiado;
3 tomates sem sementes cortados em cubinhos;
1 sachê (ou latinha) pequeno de extrato de tomate;
3 xícaras de farinha de milho;
Sal a gosto;
Cheiro verde a gosto.

Modo de fazer

Frite no óleo o alho e a cebola até ficarem douradinhos. Refogue a linguiça um pouco, depois acrescente o extrato de tomate e o tomate. Coloque a água, tempere com sal e deixe ferver. Vá colocando a farinha de milho aos poucos até engrossar. Depois, coloque o frango e o cheiro verde e misture bem. Enfeite a assadeira com o que você preferir: ovos cozidos picados ao meio, sardinha, palmito (todos esses ingredientes podem ser colocados na massa também) e despeje por cima a massa. Pressione para retirar o ar. Deixe esfriar, desenforme e sirva.



Rosana Aparecida Rocha de Oliveira nasceu e foi criada no bairro Grama, município de Areado/MG.

Filha de Armando Domingues de Oliveira e Lucy Rocha de Oliveira.

Trabalha com conserto de roupas e gosta muito da arte culinária. Na adolescência aprendeu a fazer “doce crespo” ou doce de ovos, um de seus preferidos.

Doce Crespo (doce de ovos)

Ingredientes

1 litro de leite;

1 Kg de açúcar;

2 colheres de caldo de limão galego;

Raspas da casca do limão;

12 ovos.

Modo de fazer

Em uma panela grande, leve ao fogo leite, açúcar, suco do limão e as raspas da casca e mexa bem. Coloque os ovos bem batidos e não mexa mais. Quando começar a ferver, mexa somente nas beiradas. Deixe ferver até ficar bem firme e com pouca calda.



Severina Maria Rosa é filha de Evaristo Rosa e de Ana da Conceição Rosa. Nasceu em 28 de setembro de 1953, no bairro Cruzes, município de Areado. Na juventude, passou um tempo no convento, mas saiu e se casou pouco depois. Teve dois filhos, Emiliana e Roberto. Separou-se alguns anos mais tarde e, para sustentar os filhos ainda pequenos, fazia peças de tricô para vender. E foi assim que criou os filhos.

Hoje é aposentada, mas ainda faz algumas peças em tricô de vez em quando. Mora perto da filha, tem duas netas e seu passatempo preferido é cozinhar.

Licor de jabuticaba

Ingredientes

1 litro e ½ de jabuticabas;

1 kg de açúcar cristal;

1 litro de pinga.

Modo de fazer

Lave bem as jabuticabas, seque-as e corte-as ao meio. Coloque-as num recipiente de vidro ou louça (não pode ser de plástico). Acrescente o açúcar e a pinga, mexa bem e tampe. Deixe curtir de 10 a 12 dias, mexendo 3 vezes ao dia. Depois coe e engarrafe.

Pau-a-pique

Ingredientes

1 litro de água;
1 colher de erva doce;
Um punhado de folha de alfavaca;
10 cravos;
1 maço de rapadura;
1 litro de leite;
1 concha de banha ou gordura de porco (se quiser, pode colocar 1 colher de manteiga);
6 ovos;
3 copos de fubá;
1 copo de farinha de trigo;
1 pitada de sal;
300g de amendoim torrado e moído;
1 colher de fermento em pó.

Modo de fazer

Faça um chá com a água, a erva doce, a alfavaca e os cravos. Coe o chá e coloque a rapadura (se quebrar ou raspar derrete mais rápido). Depois que derreter a rapadura, ponha a gordura, o sal e metade do leite e deixe ferver por 2 minutos. Acrescente o fubá e mexa. Coloque o restante do leite e cozinhe até desgrudar do fundo da panela. Despeje numa bacia e deixe esfriar. Coloque, então, a farinha e misture. Acrescente os ovos e amasse bem. Coloque o amendoim e misture. Por fim, ponha o fermento em pó. Coloque na folha de bananeira verde, enrole e asse em forno quente.

Bolo de caçarola

Ingredientes

3 copos de fubá;

2 copos de açúcar;

4 ovos;

1 copo de leite;

1 colher de gordura de porco (ou manteiga);

1 pitada de sal.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes. Coloque numa caçarola de ferro untada. Ponha a caçarola em cima da trempe do fogão de lenha. Coloque uma tampa com brasa por cima e deixe assar até ficar uma crosta na beirada da caçarola.

Obs.: Pode ser colocado na fôrma e assado no forno. Não vai fermento.

Tareco de milho verde

Rale 3 espigas de milho, coloque sal a gosto, 1 ovo, 1 pitadinha de açúcar e 1 colher de óleo. Mexa bem. Ponha numa frigideira untada (ou antiaderente), coloque fatias de queijo por cima e deixe dourar. Vire do outro lado e deixe dourar também.



Solange Aparecida Sarmento de Oliveira nasceu em Belo Horizonte em uma família de artesãos. Escolheu Areado para viver. Participou ativamente da fundação da ABU – Associação Biscoiteiros Unidos, onde se encantou com a tradição do biscoito assado em forno de barro e acabou por aprender os ofícios dessa tradição, sob a tutela de biscoiteiras antigas. Fez cursos (ministrados pelo SEBRAE e SENAR) que lhe aprimoraram os sentidos e as habilidades gastronômicas. Hoje exerce o papel de presidente da Associação Biscoiteiros Unidos, ajudando na perpetuação da cultura, por intermédio dos eventos culturais que organiza dentro e fora da ABU. Considera-se uma completa biscoiteira.

Bolo da Cleusa

Ingredientes

3 ovos;

2 xícaras de açúcar;

½ xícara de óleo;

1 pitada de sal;

1 xícara de leite;

1 xícara e ½ de farinha de trigo;

½ xícara de maisena;

1 colher de fermento em pó.

Modo de preparar

Bater tudo no liquidificador e assar.

Bolo Rajado Nutritivo

Ingredientes

1 xícara (chá) de óleo;
3 xícaras (chá) de açúcar;
2 xícaras (chá) de fubá;
3 xícaras (chá) de leite;
3 ovos inteiros;
2 colheres (sopa) de manteiga;
2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
1 pacote (50 g) de queijo ralado;
1 colher sopa fermento em pó.

Modo de preparo

Bater os ingredientes no liquidificador, colocando o fermento por último, menos o queijo, que deve ser misturado depois. Assar em forma untada e enfarinhada.



Teresinha Isabel dos Santos é professora aposentada. Filha, neta e bisneta de grandes quitandeiras, D. Maria Borges dos Santos, D. Maria Cândida e D. Maria Borges, mantém a tradição de compartilhar receitas da culinária familiar.

Broa

Ingredientes

2 copos de leite;
2 copos de água;
1 copo de óleo;
1 copo de açúcar;
2 copos de fubá;
2 copos de farinha de trigo;
1 pitada de sal;
Ovos até dar o ponto de enrolar.

Modo de preparo

Ferva o leite com a água, o óleo, o açúcar e o sal. Acrescente o fubá e a farinha de trigo. Mexa o angu. Deixe esfriar e amoleça com ovos.

Obs.: Não vai fermento.

Bolinho de fubá de canjica

Bata junto 2 ovos e 1 colher de polvilho. Acrescente 1 pitada de sal, 2 xícaras e $\frac{1}{2}$ de leite e mexa bem. Coloque fubá até dar o ponto. Pingue no óleo não muito quente e frite até ficar douradinho.

Obs.: Use colher pequena para pingar porque cresce muito.

Brevidade

Ingredientes

½ kg de polvilho doce;
400g de açúcar;
6 a 7 ovos;
1 pitada de sal;
Canela ou raspas de limão.

Modo de fazer

Bata as claras em neve. Acrescente o sal, o açúcar e as gemas e bata mais um pouco. Coloque o polvilho e bata até formar bolhas. Ponha canela ou raspas de limão, conforme o sabor que desejar. Despeje em fôrma untada e enfarinhada e asse até ficar douradinha.

Doce de banana prata

Ingredientes

1 prato (fundo) de banana prata amassada;

2 xícaras de açúcar;

1 sachê de gelatina de morango.

Preparo

Misture todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.



D. Venina nasceu em Areado, em 25 de agosto de 1930. Filha de José Fernandes Nogueira (José Tereza) e Alice Martins. É viúva do saudoso Maestro Emílio Rodrigues. Mãe de Sueli, Sumarly e Suzisley (Leley). Foi costureira por muitos anos. Teve pizzeria por 11 anos e sua pizza era famosa em toda região.

Massa de pizza da D. Venina

Ingredientes

4 ovos;

4 colheres de margarina;

1 pitada de sal;

1 colher de açúcar;

2 copos (americano) de leite morno;

50g de fermento biológico;

Farinha de trigo.

Modo de preparo

Numa vasilha misture os ingredientes, menos o leite e a farinha de trigo. Amorne o leite e despeje sobre a mistura. Mexa bem e acrescente farinha de trigo aos poucos, até o ponto de enrolar. Deixe crescer, depois abra a massa, modele na forma de pizza e pré-asse. Recheie a seu gosto e volte ao forno para derreter o queijo.

Obs.: Rende em média 4 discos de massa.



Vicentina de Brito Cruz nasceu em 04 de abril de 1946 e Antônio Batista da Cruz, em 28 de fevereiro de 1935, na pequena cidade de Areado, Sul de Minas Gerais. Tiveram quatro filhos: Maria, Lurdinha, Marlene e Paulinho, netos e bisnetos.

D. Vicentina começou a fazer seus deliciosos pãezinhos com a ajuda da filha Marlene, que rodava a cidade fazendo as entregas numa cesta, em uma bicicleta rosa, chamada Brisa. Quando a filha mudou-se com a família para São Paulo, D. Vicentina continuou com os pães, agora com a ajuda do esposo, Sr. Antônio. Ele amassava e ajudava a modelar os pãezinhos. Era ele quem lavava todas as formas usadas. Sr. Antônio, com muito capricho, construiu um carrinho branco para que D. Vicentina colocasse os pães e fizesse as entregas pela cidade, todas as sextas-feiras. Alegria e simpatia eram sua marca registrada e toda cidade conhecia os famosos – e deliciosos – pães da D. Vicentina.

Com o passar dos anos, foi ficando difícil para D. Vicentina empurrar o carrinho pela cidade. Então, sua outra filha, Lurdinha, passou a entregar as encomendas de carro.

D. Vicentina faleceu em 15 de agosto de 2014, mas sua neta, Priscilla continuou seu legado por certo tempo.

D. Vicentina e seus pãezinhos deixaram muitas saudades e sua marca na história de Areado!

Pãezinhos da D. Vicentina

Ingredientes

3 ovos;

1 copo (americano) raso de açúcar;

$\frac{3}{4}$ de copo de óleo;

1 colher (sopa) rasa de sal;

2 copos e $\frac{1}{4}$ de leite morno;

50g de fermento biológico;

1 kg de farinha de trigo + 2 copos, se necessário.

Modo de preparo

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes, menos a farinha. Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos e amassando. Sove bem a massa e deixe descansar em local quente, tampado com um pano, até dobrar de volume. Depois, amasse mais um pouco. Estique a massa com rolo de macarrão, recheie, se quiser, com goiabada ou presento e queijo, enrole a massa envolvendo o recheio, pincele com gema, deixe crescer novamente e leve para assar.

Outras Receitas

Brevidade

Ingredientes

1 kg de polvilho doce;
1 kg de açúcar refinado;
1 dúzia de ovos.

Modo de fazer

Bata os ovos com o açúcar até ficar bem clarinho. Depois, vá acrescentando o polvilho aos poucos. Asse em forno moderado até que fique douradinho por cima.

Sequilha de coco

Ingredientes

1 kg de polvilho doce;
3 xícaras de açúcar refinado;
5 ovos;
250g de manteiga ou margarina;
200g de coco ralado.

Modo de fazer

Misture o polvilho, o açúcar e o coco.
Acrescente os ovos e a margarina e sove bem.
Deixe descansar por 20 minutos. Então, faça os sequilhos e asse em forno médio.

Pudim de maria-mole

Ingredientes

1 caixa de maria-mole;
1 copo (250ml) de água quente;
1 lata de leite condensado;
1 lata de creme de leite;
A mesma medida de leite de vaca.

Modo de preparo

No liquidificador, bata a maria-mole com a água quente por 5 minutos. Depois, acrescente o leite, o leite condensado e o creme de leite e bata mais um pouco. Despeje em fôrma caramelizada e leve ao congelador por pelo menos 4 horas.

Bolo de laranja

Ingredientes

1 xícara e ½ de açúcar;
100g de margarina (ou manteiga);
3 ovos;
2 xícaras e ½ de farinha de trigo;
1 xícara de caldo de laranja;
1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de fazer

Bata o açúcar com a margarina. Junte as gemas e continue batendo até ficar bem cremoso. Peneire juntos a farinha de trigo e o fermento em pó e adicione ao creme, alternando com o caldo de laranja. Por fim, coloque as claras em neve e misture bem. Despeje numa fôrma untada e enfarinhada e asse em forno médio por 35 minutos.

Pamonha assada

Ingredientes

5 espigas de milho verde;
1 xícara (chá) de leite;
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 pitada de sal.

Modo de fazer

Corte ou rale o milho. Depois, acrescente os demais ingredientes e bata no liquidificador. Coloque numa assadeira de buraco, untada e enfarinhada. Cubra com papel alumínio e leve ao forno, em banho-maria. Estará pronto quando você espetar o palito e ele sair limpo.

Obs.: Você pode misturar queijo fresco ralado na massa antes de assar.

Roupa velha (pudim de pão)

Ingredientes

Pudim

6 unidades de pão amanhecido;

4 ovos;

½ lata de leite condensado;

2 copos de leite morno;

1 colher de margarina.

Calda

½ xícara de açúcar;

½ xícara de água.

Modo de preparo

Faça a calda, queimando o açúcar e acrescentando a água. Deixe ferver até o ponto de fio. Caramelize a fôrma e reserve. Bata todos os ingredientes do pudim no liquidificador e despeje na forma caramelizada. Leve para assar em banho-maria em forno moderado.

Mané Pelado (bolo de mandioca)

Ingredientes

4 xícaras de mandioca ralada;
2 xícaras de queijo ralado;
3 xícaras de leite;
1 xícara de açúcar;
5 ovos;
2 colheres de manteiga ou margarina;
100g de coco ralado;
1 colher de fermento em pó.

Preparo

Bata os ovos como para omelete. Misture os outros ingredientes, menos o fermento em pó, e bata bem. Adicione o fermento, mexa bem e despeje numa fôrma untada e enfarinhada. Leve ao forno médio por aproximadamente 50 minutos.

João Deitado

Ingredientes

2 xícaras de fubá;
2 colheres (sopa) bem cheias de banha de porco
(ou manteiga ou margarina);
Sal a gosto;
1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
2 ovos;
Queijo ralado a gosto;
Leite até dar o ponto.

Modo de preparo

Em uma vasilha, misture o fubá com a banha e o sal. Adicione o fermento e misture bem. Em uma vasilha separada, quebre os ovos e bata. Então, junte os ovos batidos à mistura de fubá e amasse. Acrescente o queijo e continue amassando. Coloque o leite aos poucos, até obter uma massa consistente e lisa. Enrole a massa em folhas de bananeira (ou papel manteiga) em forma de cilindro (não aperte muito, pois vai crescer), coloque em uma fôrma, dando espaço entre os rolinhos, e asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos.

Bolo formigueiro

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo;

½ xícara de óleo;

1 xícara e ½ de açúcar;

3 ovos;

1 xícara de leite;

1 colher (sopa) de fermento em pó;

100 g de chocolate granulado.

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o óleo e o açúcar. Despeje numa vasilha, acrescente a farinha de trigo, misture bem e coloque o fermento. Por último, adicione o chocolate granulado. Leve ao forno médio (180°) em fôrma untada e enfarinhada por aproximadamente 30 minutos.

Hino do município de Areado

Letra por Maestro Emílio Rodrigues
Melodia por Maestro Emílio Rodrigues

Vila Gomes começou
O teu nome oh! Meu torrão!
E Areado, conquistou
Logo, logo o coração!
O Cruzeiro erigido,
No alto da colina
Sobranceiro! Refúgio!
Sinal da fé que te ilumina

Areado oh! Minha terra!
Nunca vou te esquecer
Esteja eu onde estiver
Amar-te-ei até morrer.

Os teus antepassados
Vamos todos exaltar
Pioneiros! Brava gente!
Devemos todos imitar!
Teu progresso te projeta
No cenário nacional.
Marcha à frente no futuro
Pois tu és fenomenal.

Areado oh! Minha terra!
Nunca vou te esquecer
Esteja eu onde estiver
Amar-te-ei até morrer.

História de Areado

A povoação areadense foi fundada aos 23 dias do mês de abril de 1823, pelo Guarda-Mor Joaquim José da Cunha Bastos, juntamente com Antônio dos Reis Rosa e João Marques de Araújo, sendo esses dois últimos, os doadores da área aproximada de quinhentos hectares, que serviriam para o assentamento inicial dos primeiros habitantes. Os desbravadores, idealizadores e generosos cidadãos referidos, abriram uma clareira em plena mata densa e edificaram uma capela que seria o primeiro marco da cidade de Areado.

A agricultura fixou os recém-chegados ao solo produtivo e experiências pioneiras foram feitas, então, com o plantio do trigo e do centeio. Depois, tiveram êxito as culturas da cana-de-açúcar, fumo e algodão. Como atividade auxiliar, a criação de gado de corte e leiteiro. Naquele tempo, as casas eram de pau-a-pique, posteriormente substituídas pelas de adobo, feitas de uma espécie de tijolo de barro, sendo certo que algumas ainda existem até hoje.

Já naquela época, a vocação para o desenvolvimento do artesanato florescia para suprir as necessidades de utensílios, vestimentas, instrumentos, fiação em roca, tecelagem manual, manufatura em couro, cerâmica e outras.

No dia 23 de abril de 1823, o Padre Venâncio José Siqueira rezou a primeira missa, cuja data acabou ficando admitida como a de fundação da cidade, com o nome de São Sebastião do Areado.

Em 1859, o bispo de São Paulo, Dom Antônio de Melo, elevou a capela a Curato, sendo promovida a freguesia doze anos mais tarde, em 1871, tendo assim permanecido até 1911, quando passou a chamar-se Vila Gomes, desmembrando-se de Alfenas por força da Lei Estadual nº 556/11. No período da freguesia, destacou-se a figura do inesquecível Padre Antônio Mariano Pimentel, vigário principal e responsável pelo desenvolvimento vertiginoso verificado no povoado, razão porque o seu nome acabou perenizado no coração do povo numa rua da cidade.

Pela Lei Estadual nº 747, de 20 de setembro de 1919, o nome da cidade voltou a ser Areado, como assim o é até hoje.

No dia 10 de setembro de 1925, pelo Decreto-lei Estadual nº 893, acabou sendo considerada cidade, realizando-se sua emancipação político-administrativa.

Arquivo: Museu Municipal “Monsenhor Faria” Areado – MG

Por que o nome Areado?

Segundo relatos, o nome Areado foi dado devido à grande quantidade de areia fina existente na região. Desde os tempos coloniais, os desbravadores de Minas chamavam de areados os lugares planos e arenosos, geralmente às margens dos rios, ou ainda qualquer terreno onde há muita areia fina. A prosódia vulgar mineira é “ariado”.

Relata-se ainda, que as caravanas de boiadeiros que passavam pela região, aproveitavam a areia fina das margens dos rios e córregos para arear os utensílios de cozinha.

Arquivo: Museu Municipal “Monsenhor Faria” Areado – MG

POR QUE BISCOITEIRO?

Dizem que mineiro, além daquilo que consta no manual do bom mineiro, é também, um bom contador de histórias. Por isso, estou sempre contando casos do Areado. Já tive a oportunidade de juntar num caderno ilustrado com caricaturas, uma seleção de tipos populares, que fazem parte do folclore areadense e ficaram gravados na memória da minha infância.

Uma expressão hilariante, jocosa, que se tornou generalizada, é ostentada com orgulho pelos areadenses: o apelido de “biscoiteiro”. Vamos recorrer à história.

São Sebastião do Areado, fundada em 23 de abril de 1823, era distrito de Villa Formosa, hoje, a grande cidade de Alfenas.

No ano de 1911, passou a vila e teve seu nome alterado para “Villa Gomes”, jurisdicionado à comarca de Alfenas e sob o domínio político do partido Republicano Mineiro.

Em 1916, surgiu o primeiro movimento de rebeldia contra a política de Alfenas: um abaixo assinado, liderado pelo vereador Álvaro Faria Pereira e seu primo, o deputado João Leão de Faria, percorreu toda a vila, protestando contra o nome de “Villa Gomes”.

O Germinal, jornal editado na Villa, em 1918, publicava na sua última página, anúncios de casas comerciais, como: Salão de Barbeiro, Onofre Paiva, Praça Wenceslau Brás, Villa; Casa Lealdade, Fortunato Rodrigues do Prado, Fazendas e Armarinhos, Rua Visconde de Ouro Preto, Villa Gomes; Pharmácia São Geraldo, Pharmaceutico Álvaro Faria Pereira, Villa de Areado; portanto, três nomes diferentes.

Em 1919, com a renúncia do Cel. Antônio Hygino da Silva, do cargo de Agente Executivo e Presidente da Câmara Municipal, assume o cargo, o vereador Álvaro Faria Pereira. Seu primeiro trabalho como tal foi a mudança do nome de “Villa Gomes” para “Villa do Areado”, conforme o projeto: Emenda nº 15 de agosto de 1919, apresentado pelo deputado estadual Dr. João Leão de Faria. Com isso, criou-se certa animosidade entre Alfenenses e Areadenses.

A presença de Areadenses no Fórum de Alfenas era muito frequente: como testemunhas, jurados e interessados em causas jurídicas.

Naquela época, o meio de transporte mais rápido era o cavalo, pois Areado distava quatro léguas de Alfenas (pouco mais de 20 km). Pela estrada de ferro, Rede Sul Mineira, perdia-se muito tempo; a começar pelo transporte da Villa para a estação de Areado: tomava-se, às cinco horas da manhã, um tróley, do Zé Bulheiro ou do Filéto Marcondes, para embarcar no trem das seis horas, com destino a Três Corações e Cruzeiro; após uma hora de viagem, fazia-se uma baldeação na estação de Gaspar Lopes, ramal de Alfenas e Machado, e, somente pelas dez horas, chegava-se a Alfenas. No retorno, era o mesmo trajeto e os trens chegavam sempre atrasados.

No período das chuvas, as enchentes dos rios Cabo Verde e Muzambo deixavam Areado ilhado, sem comunicação com os municípios vizinhos.

Certa ocasião houve uma convocação judiciária para diversas pessoas: homens e mulheres. Formou-se, então, uma caravana com muitos cavaleiros. Como bons mineiros e autênticos areadenses,

levaram na matula frango virado com farinha de milho, linguiça frita e, para completar, os famosos biscoitões de polvilho da Maria Borges (avó do saudoso prefeito: Homero Batista dos Santos). Lá na praça, descansavam e faziam o lanche, quando o magistrado passou por eles, em direção ao Fórum. Iniciada a audiência, não aparecia nenhum dos convocados. O Juiz, um tanto nervoso, chamou o oficial de justiça e ordenou: chame esses “biscoiteiros do Areado”. Calhou bem o apelido e, desde então, o Areadense fica todo orgulhoso e continua apreciando os saborosos biscoitos de polvilho.

Fundaram até uma escola de samba “Biscoiteiros Unidos” que, durante o carnaval, desfilava em Alfenas, onde recebia aplausos e homenagens. Nas camisetas, levavam a grife: “Não basta ser mineiro, tem que ser biscoiteiro”.

Essa é a história que sei. Agora, porque os Areadenses apelidaram os Alfenenses de bananeiros é outro “causo”...

Célio Garcia Pereira
Arquivo Museu Municipal “Monsenhor Faria” Areado – MG

