

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

REVISTA DE PASSATEMPOS

de MINAS 2

CRUZANDO
COMIDA E
CULTURA
MINEIRA





ICMS - MS
LEI ESTADUAL
DE INCENTIVO
À CULTURA
CULTURA - PAZ - FÉ

APOIO



INCENTIVO

SECRETARIA DE
CULTURA



REVISTA DE PASSATEMPOS

de MINAS

CRUZANDO COMIDA E CULTURA MINEIRA

Coordenação geral e editorial

Paulo Renato Durante

Criação de conteúdo

Sandro Pagin

Composição e edição final

Thiago Pagin

Revisão

Paulo Renato Durante

A R T
E E M
T E X
T O !

Para projetos especiais:

35 3712 7452 - contato@texto.art.br

Arte em Texto Ltda. · texto.art.br

Todo o conteúdo desta publicação é protegido por lei.
É proibida sua reprodução total ou parcial.

Tiragem: 17.500 exemplares



...quem te conhece não esquece jamais

“Mais que apenas um conjunto de delícias, a comida mineira tem sabor de calor humano, de sabedoria, de simplicidade. Tem arte. Tem sabor de prazer inesquecível. E para quem é de lá e está fora, tem gosto de saudade”.

Com estas palavras o músico, poeta e jornalista mineiro Marcel De Brot, define com bastante sentimento e realismo um pouco do significado da mesa mineira, tanto para os locais como para os visitantes que já tiveram o prazer de experimentá-la.

Nos tempos da exploração do ouro, quando, em certas épocas e regiões, havia dificuldade e fome, entre o final do século XVII e o início do XVIII, o uso de produtos que a natureza oferecia e o aproveitamento de praticamente todo o animal abatido se juntavam à criatividade das cozinheiras e cozinheiros.

Boa parte das receitas é resultado de uma confluência das diferentes culturas que ocuparam nosso estado. O cruzamento das técnicas indígenas para o uso de plantas (especialmente da mandioca) com o “jeitinho” que os escravos davam para aproveitar as sobras de comida dos seus senhores e também com a tradição das receitas portuguesas fizeram fermentar uma cozinha única, mas que carrega em si todas essas influências, com características bem marcantes.

Segundo o antropólogo e folclorista mineiro Tião Rocha “as respostas e soluções mineiras dadas às necessidades de sobrevivência, geraram usos pessoais e familiares que, aos poucos, em banho-maria, se transformaram em hábitos locais, que, cozidos em fogo brando, generalizaram-se como costumes regionais, até que pipocaram como torresmos em gordura quente, formando nossas tradições culturais”.

É lindo, não é não?



Canjiquinha

4 A **canjiquinha** mineira é uma delícia! Pequenos pedaços de **milho** pilado (a quirera) cozidos num **caldo** grosso e bem **temperado**, junto com costelinha e outras peças de porco. Experimente fazer essa **receita** num dia **frio** de outono. Ela serve umas 10 pessoas. Chame seus **amigos** e familiares para participarem e ajudarem na preparação e na comilança, acompanhada de um **vinho** tinto...

Esse **prato** é uma variedade de uma receita típica de **Portugal**, chamada "**xerém**", uma papa de farinha de milho acompanhado por ingredientes característicos de cada **região** onde é preparada.

Ingredientes

- 300 g de canjiquinha
- 2 kg de lombinho de porco
- 1 litro de caldo de carne caseiro
- 6 tomates
- 200 g de bacon cortado em cubos
- 200 g de calabresa cortada em cubos
- Sal, pimenta, cebola e alho a gosto
- 200 g de queijo minas ralado
- Cheiro-verde
- Couve à vontade

Modo de preparo

Deixe a canjiquinha de molho na **água** de um dia para o outro. Se for cozinhar sem deixá-la de molho, o tempo de cozimento deverá ser dobrado.

Tempere a **carne** com alho, **cebola**, sal, salsa e **pimenta-do-reino**.

Coloque a canjiquinha em uma **panela** de pressão e cozinhe por 40 minutos.

Enquanto isso, em uma panela grande, refogue cebola e **alho** picado. Coloque a carne para fritar, junto com a **calabresa** em cubos. Adicione os **tomates** picados. Vá retirando o líquido periodicamente, separando-o em um **recipiente**, pois será usado no **complemento** da receita. Verifique o ponto de cozimento da carne, e quando

no **ponto** desejado, junte a canjiquinha já cozida e o caldo da carne. Acrescente o cheiro-verde **picado**.


Corte a **couve** em tirinhas bem finas e refogue no **azeite**, alho picado e **bacon** em cubos. Junte a couve ou sirva em separado à mesa.

Coloque o **queijo** minas no **fundo** do prato, sirva a canjiquinha e despeje um fio de azeite para **finalizar**.

CADÊ?

Tente encontrar, nas letras embaralhadas, todas as palavras em destaque do texto ao lado

A H L S T E S J C A T Ç Q I Õ R R L N U G
 C L P O F H I F U M O B Ã U P I T N I N L
 T O Z Ç L R S G M C M N N V J O J Õ O Ç Q
 S P M F X C A B M B A C O N P E N T N U R
 B O Ç P M R L G I O T Ã H S E Z E T C Õ L
 B E V F L Ã E V D S E Q U E I J O I O H I
 V R Ã Z C E U H R R S Z D S Õ M U H U S S
 I N F Ã Z F M A T R F Z Q I G A M M V M D
 N P J P O I Z E Õ F N T V Q I E U I E C Ã
 H Ç R D Z I G Ã N N A M Ã U R G T L R C F
 O B N A L E I V H T F N E P E H O H L H J
 B U D A T B Ã S L O O N Õ Ç C B J O A R Z
 F H N I L O P G L O R M Ç T E U C D N T C
 C I Õ R Q Ç Ç N S A U H J Q I F I Z J C A
 F Ã O E N L B X C X J X I C T L A T X M N
 G M O C U M Ç Ç C J J G J Ç A X L O Z B J
 C T U I B S O E X F I M E G T M N D V X I
 T E M P E R A D O Z X Ç U U Õ A E J N H Q
 Q R O I Z B C E F S Ç T Õ B X Ç S L H L U
 N Ç X E B V T H R P R S J U J E M S D E I
 A Ã T N J Z T U N O T R G A B C A L D O N
 C P Õ T Õ E Õ P P O E J X R Z Q S B F X H
 A N A E X R F Q L O S B A I E E O T M C A
 L P A N I Z M R Ã Ã I U M Õ V I I Ã C X U
 A I I Q E C L O I X Ç R I E Q L T T U V A
 B P O E U L V Z S O P F Z H J R M E E D G
 R O E P N Q A G F L F P Q J V E O T O R A
 E S O N I X S M Q G X A F H R G R P Ç P M
 S S Õ C E C M Õ L S O S S E S I Õ T G A I
 A X L T O J A G H I C Õ X Q S Ã N U L G G
 P I M E N T A D G E R Z J J T O X H A V O
 U T V N B C E B O L A D F S W W E B L J S
 P O K L A N A L R K M A I T A T T Ç H B A
 Q Õ L E N L P S Ç G P Q A O I V A M O D J



Biscoitos de Polvilho

- 6 Uma antiga e muito popular receita mineira é a do biscoito de polvilho, que usa como base esse tipo de farinha muito fina obtida da mandioca. No caso desses biscoitos, o polvilho usado é o azedo, que se diferencia do doce por ter propriedade semelhante ao fermento, fazendo com que a masa cresça. Já o polvilho doce não cresce tanto e é mais comum nas receitas de pães de queijo.

Os biscoitos de polvilho podem ser doces ou salgados e de diferentes formatos. Os mais facilmente encontrados são os “palitinhos” e em “argolas”. Dificilmente você não encontrará essas delícias nas padarias de Minas.

Uma das variações é o biscoitão, maior que os “biscoitinhos de polvilho”, que, recheado com pernil fatiado, se tornou muito popular em várias festas tradicionais mineiras. É praticamente uma refeição! Um bom pernil, bem assado, temperado, desmanchando na boca e com complementos como cebola, pimentão e cheiro verde faz qualquer mineiro sorrir satisfeito!

Comida é festa!

Minas está cheia de festas que celebram nossa culinária. Anote algumas delas na sua agenda.

Maio

- Festa do Ora-Pró-Nobis, em Sabará

Junho

- Festival de Vinhos, em Santana do Riacho, na Serra do Cipó

Julho

- Festa do Biscoito, em Caldas
- Festival de Sabores do Mato Dentro, em Conceição do Mato Dentro
- Festival do Morango, em Estiva
- Festa do Vinho, em Andradas

Agosto

- Festival Internacional de Cultura e Gastronomia, em Tiradentes

Setembro

- Festa do Queijo, no Serro
- Parada do Café com Biscoito, em São Tiago

Outubro/Novembro

- Festival o Bão Buteco, em Araxá
- Festa da Jabuticaba, em Ouro Preto

Dezembro

- Festa da Manga, em Ubá



Taioba

8 Entre as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais), a taioba aparece com saudosismo para os mineiros. A planta, que era muito consumida no estado, é rica em nutrientes e vitaminas e é fácil de ser cultivada, principalmente no verão.

Para os mais novos, que nunca experimentaram o seu sabor, vale a pena conhecê-lo, pois essa erva faz parte da história da nossa cozinha. Pode ser preparada refogada como a couve, recheando bolinhos ou farofas, ou enriquecendo as sopas e o feijão.

Também é conhecida por vários outros nomes, nas diferentes regiões onde é encontrada, como: orelha-de-elefante, mangarito, arão e pé-de-bezerro.

SIMBIOSE

Para cada número há uma letra correspondente. A partir das letras já inseridas, tente descobrir as próximas para preencher o passatempo e descobrir uma curiosidade sobre essa planta.

Dica: comece a colocar as letras pelas sequências mais óbvias, como QU, RR, SS, ão, ões.

1	■	2	1	3	4	5	6	1	■	7	8	■	1	0	
0	■	11	12	13	6	13	4	■	7	8	■	14	13	10	1
B	13	■	4	5	P	12	8	■	13	4	■	3	8	2	8
4	4	10	7	13	7	8	4	■	7	10	13	12	10	13	4
■	7	8	■	V	10	14	13	6	10	3	13	■	13	■	7
8	■	5	6	■	13	7	5	9	14	1	■	3	8	4	
4	8	■	Q	5	8	4	10	14	1	■	13	■	F	1	
9	H	13	■	11	13	3	H	13	■	13	14	8	■	7	13
■	2	8	3	1	5	12	13	■	■	B	12	1	2	1	9
10	4	■	8	■	8	4	P	10	3	13	F	12	8	■	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 A 14 T



“Tinham de sair cedo, por forma que precisavam de caminhar muito, e estavam comendo farofa de carne, com mandioca cozida, todos bebendo café e cachaça. Vaqueiro Salúz matou o porquinho melhor, porque a carne-seca não chegava, e Mãitina, na cozinha não esbarrava de bater paçoca no pilão – aquele surdo rumor.”

“Depois, de dia em dia, e Miguilim já conseguia de caminhar direito, sem acabar cansando. Já sentia o tempero bom da comida; a Rosa fazia para ele todos os doces, de mamão, laranja-da-terra em calda de rapadura, geleia de mocotó”

Trechos da obra “Manuelzão e Miguilim”, de Guimarães Rosa (1908-1967), médico e escritor mineiro nascido em Cordisburgo.

“E aí o casal de pretos, em grande susto, teve de se afanar, num corre-corre de depenar galinhas, matar leitoa, procurar ovos e fazer doces. E Nhô Augusto, depois de buscar ajuda para tratar dos cavalos, andou de casa em casa, arrecadando aluá, frutas, quitandas, fumo cheiroso, muita cachaça, e tudo o mais que de fino houvesse, para os convidados. E os seus convidados achavam imensa graça naquele homem, que se atarefava em servi-los, cheio de atenções, quase de carinhos, com cujo motivo eles não topavam atinar.”

Trechos do conto “A Hora e a Vez de Augusto Matraga”, da obra “Sagarana”, também de Guimarães Rosa.



Frango Ensopado com Pequi

10 O pequizeiro é uma árvore encontrada no interior de São Paulo, na região Centro-Oeste e também em Minas Gerais. Também é chamado amêndoa-de-espinho, grão-de-cavalo e suari.

Seu fruto é muito consumido nas áreas sertanejas. Tem sabor marcante e aroma penetrante. Das suas sementes e polpa, após o cozimento, se extrai um óleo chamado “azeite de pequi”.

Um prato bastante conhecido no Centro-Oeste, mas também muito comum em nosso estado, principalmente nas regiões Norte e Noroeste, é o frango ensopado com pequi.

Além de muito saborosa, a receita é bastante fácil de ser feita, pois não exige muito tempo na cozinha e também não exige muitos ingredientes. Basta um bom frango, pequis maduros e descascados, sal, pimenta-do-reino, cebolinha e coentro a gosto, alho e cebola. Refogue o frango (temperado previamente) com o alho até ficar dourado. Junte os pequis e vá adicionando água fervente, quando necessário. Junte a cebola em rodela, cebolinha e o coentro.

Sirva com um arroz branco bem soltinho e feijão!









Além desse prato delicioso, dos frutos ainda se faz um licor muito popular naquelas regiões.



Os Frutos

A *Caryocar brasiliense*, nome científico do pequi, é uma árvore de tronco tortuoso de até 10 metros de altura. Os frutos normalmente amadurecem entre dezembro e janeiro e possuem uma camada de espinhos que devem ser retirados com cuidado.

Nas casas em destaque será lido o nome do tipo de vegetação onde os pequizeiros são muito comuns

Rosto, cara	Habitam a maior península da Terra	Objeto feito de argila		▼	Produto para substituir outro já acabado (Pop.) Gorar	Cada uma das doze partes do ano	Um pouco de... ética	Relação de nomes	▼	O planeta entre a Terra e Júpiter
	▼	▼			▶	▼	▼	▼		
Pensar	▶				▼					Riqueza, fortuna
Signo que vai de 21.3 a 20.4	▶						(Abrev.) Santo	▶		▼
							Retardar			
Ilha turística da Indonésia	▶					Sem Deus	▶			
						Casa	▼			
As iniciais do ator Murphy, de "Dr. Dolittle"	▶		Elevada	▶					Indivíduo de um povo indígena do litoral do SE	
			Parte da cabeça (pl.)	▼						
Localizar	▶							Goias	▶	
								Bailado	▼	
Aquilo que liga uma coisa a outra	Que não se mexe									A tenista Williams, dos EUA
▶	▼					Reanimam os sentidos	▶			▼
						Aproveitar	▼			
Incêndio		Contribuinte	▶							
		O ponto, no futebol	▼							
▶					Avaliar	▶				
					No máximo	▼				
Que come com avidez	▶						Um saque vencedor	▶		
							Meio... riso	▼		
▶								As iniciais da atriz Negrini	▶	
Narrar		Arbusto ornamental de flores brancas	▶							



12 Os vinhos também possuem bastante tradição na região do sul de Minas, graças ao grande número de imigrantes italianos que transformaram a região em sua segunda pátria, no final dos anos 1800. As plantações de uvas Niagara e Bordô (ou Folha de Figo) são bastante comuns.

Recentemente, por meio de trabalho desenvolvido em conjunto com a Epamig (Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais), que disponibiliza mudas de qualidade e suporte técnico, a bebida tem recebido cada vez mais atenção. Os vinhos espumantes e brancos das cepas Chardonnay, Syrah e Cabernet Sauvignon, de produtores de Três

Corações, Três Pontas, Cordislândia, Caldas e Andradas, têm ganhado destaque em competições internacionais.

Tudo isso graças às novas técnicas de cultivo, como a chamada “dupla poda”, que é feita para que haja uma inversão do ciclo da videira e ela passe a produzir frutos no inverno. Com essa inversão a região do sul de Minas se equipara nas condições climáticas às melhores regiões produtoras do mundo. Dias ensolarados, baixas temperaturas à noite e pouca chuva.

Bons vinhos artesanais também são encontrados com produtores de pequena escala e distribuição restrita.

ALVARINHO	GEWÜRZTRAMINER	RIESLING
CABERNET SAUVIGNON	GRENACHE	SEMILLON
CARIGNAN	MALBEC	SYRAH
CARMÉNÈRE	MERLOT	TANNAT
CHARDONNAY	MUSCAT	TEMPRANILLO
DURIF	PINOT NOIR	VOIGNIER
GAMMAY	PROSECCO	ZINFANDEL

Italianos



A imigração italiana teve grande influência em várias regiões do estado de Minas, principalmente no sul. Desde o final do século XIX, com o fim da escravidão no Brasil e, coincidentemente com a Unificação Italiana (1871), que gerou um

altíssimo número de migrantes, milhares de famílias em busca de melhores condições de vida desembarcaram no Brasil. Os principais destinos eram o Sul (principalmente para o Rio Grande do Sul), São Paulo e Minas Gerais, onde se adaptaram com facilidade. As lavouras de café receberam boa parte deles. Suas tradições foram mantidas e, ainda hoje, várias festas e eventos são realizados para comemorar essa mescla Brasil-Itália.

TRAMA

Todas as palavras listadas na página ao lado são tipos de vinho e se encaixarão no esquema. Siga a sequência de letras somente em movimentos horizontais e verticais, como no exemplo. Ignore os espaços entre as palavras.

V	A	R	I	I	L	L	O	N	V	I	F	I	R	C	C
L	O	H	N	M	E	S	M	A	Y	O	G	D	U	O	E
A	L	L	I	N	A	R	M	A	M	U	N	I	E	R	S
T	O	G	N	A	C	P	T	G	T	S	R	I	E	S	O
A	N	R	E	C	H	M	E	L	O	C	H	R	A	L	R
A	N	B	A	A	E	M	E	R	M	A	A	I	C	I	P
T	N	E	C	R	C	H	D	O	A	T	R	G	G	N	Z
N	O	R	E	M	R	A	R	N	L	S	Y	N	R	E	I
G	I	N	N	P	I	O	A	N	B	E	C	A	N	N	N
U	V	E	E	I	N	N	Y	W	U	T	R	A	M	I	F
A	S	T	R	E	O	T	G	E	R	Z	L	E	D	N	A



Suã com Arroz

14 Muitos pratos típicos parecem ser comuns a diferentes estados devido ao fato de terem em sua composição produtos e receitas semelhantes. O suã com arroz é um desses casos, já que era comida de tropeiros, responsáveis pelo transporte do gado entre vilas e cidades a partir do século XVII, tendo percorrido várias regiões brasileiras.

Para preparar esse prato você terá que temperar a suã (que é a espinha dorsal do porco, junto ao lombo) com vinha d'alhos, que é um tempero à base de vinagre, sal, alho, cebola, louro e pimenta do reino. Faça isso de véspera, pois deixará a carne mais macia e saborosa. Para fazer o prato, frite bem a suã até dourar. Durante o cozimento, no fundo da panela se formará uma crosta. Acrescente um pouco de água para retirá-la pois será usada para chegar ao ponto e também para refogar, colorir e dar sabor ao arroz.

Finalize com cebolinha. Se possível prepare o prato numa panela de barro. Dá ainda mais sabor!

Um vinho tinto mais pesado combina perfeitamente com o prato.

...
*Ai, grande jantar mineiro
que seria esse. . . Comíamos,
e comer abria fome,
e comida era pretexto.
E nem mesmo precisávamos
ter apetite, que as coisas
deixavam-se expostear,
e amanhã é que eram elas.
Nunca desdenhe o tutu.
Vá lá mais um torresminho.
E quanto ao peru? Farofa
há de ser acompanhada
de uma boa cachacinha,
não desfazendo em cerveja,
essa grande camarada.
ind'outro dia. . . Comer
guarda tamanha importância
que só o prato revele
o melhor, o mais humano
dos seres em sua treva?
Beber é pois tão sagrado
que só bebido meu mano
me desata seu queixume,
abrindo-me sua palma?
Sorver, papar: que comida
mais cheirosa, mais profunda
no seu tronco luso-árabe,
que a todos nos une em um
tal centimano glutão,
parlapatão e bonzão!*

...

Trecho do poema A Mesa
Carlos Drummond de Andrade (1902-1987)

ENCAIXES

Essas são algumas das cidades que fazem parte da história do estado e tiveram importância na época da exploração do ouro e outros minérios, fatos que influenciaram a culinária mineira.

OURO
PRETO

DIAMANTINA

CAETÉ

BRUMADINHO

SERRO

SABARÁ

SÃO JOÃO
DEL REI

LAVRAS
NOVAS

TIRADENTES

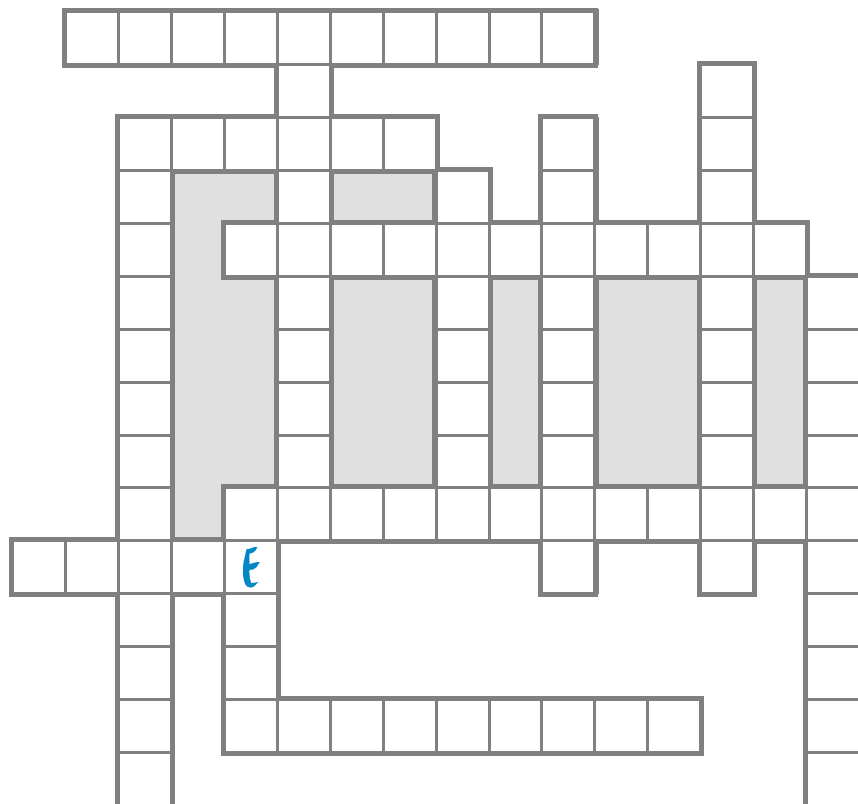
MARIANA

SANTA
BÁRBARA

CONGONHAS

CATAS
ALTAS

Encaixe as palavras nos lugares corretos. Ignore os espaços entre as palavras



Pé de Moleque

- 16 Rapadura e amendoim: difícil achar alguém que não goste desses ingredientes, mesmo que comidos separadamente! Quando juntos, então, viram um doce dos deuses. O pé de moleque é muito conhecido por todos os lugares do Brasil (e também do mundo!). Mas, uma cidade do sul de Minas Gerais tem a fama de ser a “terra do pé de moleque”: Piranguinho.

Apesar de ter apenas por volta de dez mil habitantes, a sua fama percorre distâncias. Tudo começou quando, nas paradas do trem de ferro naquela estação, os doces eram vendidos para ajudar na renda das famílias.

Depois, barracas na beira da estrada que corta a cidade (BR 459 - que liga o sul de Minas ao Vale do Paraíba, região do estado de São Paulo) começaram a vendê-los. Hoje já há festas comemorativas que celebram a importância do produto no dia a dia do município, a ponto de, em 2015, terem produzido o maior pé de moleque do mundo, com mais de 20 metros de comprimento.



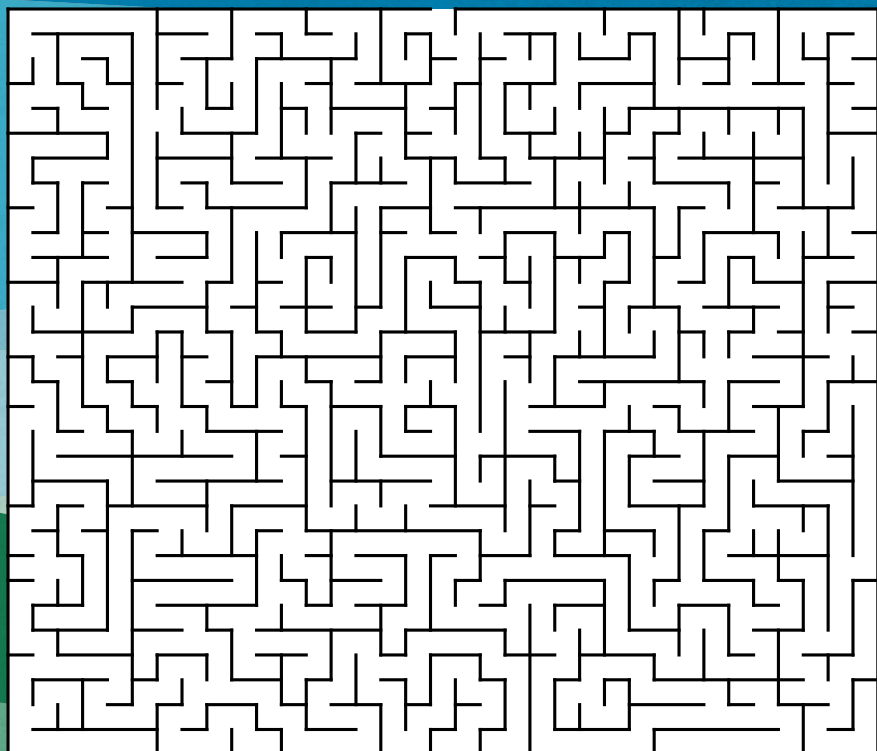
Receita

Essa é uma das tradicionais lá de Piranguinho. Mãos à obra!

- Use 1 kg de amendoim torrado, frio e sem casca.
- Na panela, derreta 2,5 kg de rapadura em uma xícara de água, até virar um melado.
- Ferva um pouco
- Desligue o fogo e junte o amendoim, misturando tudo até ficar homogêneo e com boa consistência
- Passe essa mistura para uma assadeira e espere uns minutinhos para cortar em pedaços de aproximadamente 7 centímetros.

LABIRINTO

Essa pequena cidade fica pertinho de Itajubá e é fácil de chegar. Vamos lá!



PIRANGUINHO



Leitoa Pururuca e Tutu à Mineira

18 Muita gente torce o nariz quando vê uma leitoa assada. Alguns pelo fato do animal ser assado inteiro, outros pelo excesso de gordura. Mas, ninguém é de ferro! Saborear uma casquinha crocante ou a carne macia, despedaçando, dividindo o prato com o tutu de feijão, arroz branco quentinho, servido numa panela de barro... Ai ai ai, quanta coisa boa junta!

E a variedade de acompanhamentos atende ao gosto de todos os fregueses. Couve picada bem fininha, passada na

panela só para dar um “susto” é uma das opções. Farofa de banana ou de ovo com bacon, cebola e alho, feita na manteiga também casa muito bem. Para os que “não querem engordar”, uma farta salada verde de folhas como rúcula, agrião e alface deixam a refeição um pouco mais leve, mas não menos gostosa. Afinal de contas, de vez em quando a gente pode dar uma fugida dos regimes, principalmente se esse pequeno prazer vai ajudar a cabeça a ficar mais alimentada!

Panelas

As panelas de barro e de pedra ajudam a dar o sabor da culinária mineira. Tradicionais por todo o estado, dão um tempero especial na nossa comida. O feito é passado de pai para filho, nas famílias produtoras. Muitos aprendem as técnicas ainda criança.

O centro de Minas é o berço das panelas de pedra sabão, já que a matéria-prima é típica da região.

As feitas de barro, que vem de tradições indígenas, estão em estudo para que seja tombado como bem cultural em Inhaúma, cidade próxima a Sete Lagoas.



No destaque será lido o nome científico do principal ingrediente do tutu à mineira.

Números iguais representam letras iguais.

- A.** Dar a autorização para a realização
- B.** Peça do vestuário destinada a cobrir a cabeça
- C.** Recipiente para tirar água de poços, recolher leite ordenhado etc.
- D.** Que tem superfície desigual, geralmente desagradável ao tato
- E.** Reservado, como o voto dos eleitores
- F.** Programa televisivo, contado em capítulos diários
- G.** O cantor norte-americano **Presley** (1935-1977)
- H.** Canção
- I.** Pessoa que utiliza certo serviço
- J.** Ser útil para alguma finalidade
- K.** O espaço não ocupado por nada, nem pelo ar
- L.** Acessório absorvente usado por bebês
- M.** Qualidade que faz as coisas parecerem maiores do que realmente são
- N.** Porção de vapor resultante de uma fogueira
- O.** Planeta do sistema solar, o terceiro quanto à proximidade do Sol
- P.** Fundamental, principal
- Q.** Pessoa que dirige orquestra, coro ou banda

A	1		3	4	5	1	3
B	7		1	2	9	10	
C	6		11	12	9		
D	1		2	9	3	4	
E	13		7	3	9	14	4
F	16		5	9	11	1	
G	9		5	18	13		
H	19		13	18	7	1	
I	10		10	1	3	18	4
J	13	9	3		18	3	
K	5	1	7		4		
L	15	3	1		12	1	
M	9	22	1		9	3	4
N	15	10	19		23	1	
O	14	9	3		1		
P	6	1	13		7	4	
Q	19	1	9		14	3	4



Vaca Atolada

20 Esse é mais um dos pratos típicos de Minas que se mistura com a presença em outros estados, como São Paulo, por exemplo. A provável origem de seu nome vem das andanças dos tropeiros, que, para venda e entrega de gado e outros produtos, vez por outra se viam em terreno de difícil locomoção, principalmente em épocas de chuva, quando encontravam caminhos com muitos atoleiros e lamaçais.

Nas paradas para descanso preparavam suas refeições com carne mantida na lata e, eventualmente, aproveitavam mandioca e outras hortaliças que encontravam em vilas e até mesmo plantas nativas na beira das estradas. E o nome ficou marcado pelas “paradas forçadas”.

Festival Gastronômico e Cultural de Tiradentes

Criado em 1998, o festival hoje é referência e considerado um dos principais eventos de gastronomia do país.

Realizado em Tiradentes, uma das cidades históricas mais charmosas do nosso estado, conta com a presença de vários *chefs* renomados e centenas de profissionais da área.

Pratos requintados, experiências culinárias e exploração de sabores exóticos com matérias-primas pouco comuns também são atrativos em seus cursos, palestras e oficinas.



1	2	■	3	4	5	6		7	■	8	9	10		11	12
○	○	13	○	○	○	○	■	14	15				■	16	
17					■	18	19					■	20		
	■		■	21	22					■	23	24			■
25	26		27	■	28					29	■	30			31
■	32			33		■		■	34		35			■	
36		■	37			38		39	■	40				41	
42		43					■	○	44	○	○	○	○	○	○
45					■	46						■	47		

Nas casas em destaque serão lidos dois dos ingredientes principais desse prato.

HORIZONTAIS

1. (Sigla) Instituto de Geologia
3. Distintivo de pessoa ou família nobre
8. Separado, solto
14. Relativo ao sol
16. Abreviatura de **hectare**
17. Menina que vai à escola
18. Andar para trás
20. Comitê Olímpico Brasileiro
21. Dar latidos (o cão)
23. Gostar muito de
25. Típica baleia dos mares do norte
28. A cor característica da casca da castanha
30. (NE) Interjeição de alegria e incitamento
32. A principal artéria do coração
34. Mulher manhosa
36. **400**, em romanos
37. Sazonado (fruto)
40. Arranhar
42. Procurador romano que não quis assumir

a responsabilidade da condenação de Jesus

45. Duas vezes
46. (Pop.) Esposa
47. Pedido de socorro

VERTICAIS

1. O protagonista de um lendário voo com asas de cera
2. (Fut.) Arco, meta
3. Bônus do Tesouro Nacional
4. (Madrid) Equipe espanhola de futebol
5. (Quím.) O símbolo do alumínio
6. Mancha marrom que aparece geralmente no rosto e nos ombros
7. O ator **Magrini**
8. Flanco
9. A peça de bambu usada em pescarias
10. Uma ponta do... fêmur
11. (Ingl.) Tipo de bermuda
12. Ordem dos Advogados do Brasil

13. Nascido em Estocolmo
15. Um naipe do baralho
19. Não acertar
20. Indígenas do sul do Pará e extremo norte do Mato Grosso
22. O escritor **Jorge** (1912-2001)
24. Famoso jogador argentino de futebol
26. Aparelho para se ouvir música
27. Equipar para a guerra
29. Não muito quente
31. Em lugar posterior
33. Um dos cinco sentidos
35. A ausência de tudo
36. Centro de Processamento de Dados
38. Universidade de São Paulo
39. Organização Mundial de Turismo
41. Uma parte do... casaco
43. As iniciais do escritor **Barreto** (1881-1922)
44. É indispensável para a vida



Bolachinhas

22 As bolachinhas que acompanham o café sempre têm um quê de quero mais. Feitas a partir de diferentes ingredientes, da araruta à farinha integral, podem passear pelos mais variados sabores. Numa boa mesa mineira, beijos-de-freira, esquecidos, bem-casados se misturam aos pães de queijo, broas e bolos, formando uma interminável fila de delícias a serem consumidas!

Os biscoitinhos de sequilho são capítulos à parte! A riqueza de tipos, formatos, sabores, recheios, tamanhos... Há uma infinidade de bolachinhas para acompanhar um café ou chá. Difícil é deixar de experimentar alguma! Boa parte delas vem da influência portuguesa na feitura de doces, pães e rosas.

Alguns destes sequilhos são preparados com araruta, uma fécula branca (amido extraído das plantas, em forma de farinha), bastante nutritiva.

Broinhas de fubá, “temperadas” com sementes de erva-doce, também vão muito bem com um cafezinho de coador ou até mesmo com um bom chá de erva-cidreira colhida no quintal.

Se quiser dar uma incrementada, experimente colocar uma fatia de queijo branco no meio dela ou, ainda, uma boa geleia de mexerica ou morango...

As broas pau-a-pique são deliciosas quando feitas no forno caipira, enroladas em folha de bananeira.

A brevidade é um bolinho quebradiço, leve e farinhento, feito de polvilho, araruta ou maisena, junto com ovos e açúcar.

O angu de fubá ou a mandioca assada sobre folhas de bananeira é um doce típico da região da Serra da Canastra (descubra o seu nome resolvendo o passatempo abaixo).

Biscoito da vovó, maripá (uma brevidade mais seca), rosquinhas açucaradas, cavaca, bolhachinhas de nata.

Ai, meu santo, isso não tem fim!

ANAGRAMA

Organize as letras para descobrir o nome desse biscoito

A Ñ E I O O D D J T

DIFERENÇAS

Existem 6 diferenças entre as duas imagens.
Você consegue encontrar todas elas?





Queijos Especiais

24 Os **queijos** produzidos em Minas Gerais possuem algumas **tradições** e peculiaridades que são marcantes. Como, por exemplo, o “queijo de **caverna**”, que é produzido em **Caeté**, em um santuário na serra da **Piedade**.

O processo era feito por um **padre**, frei Rosário Jofylly, falecido no ano 2000, que aproveitava o **clima** frio da região para **maturar** os queijos em um cômodo construído embaixo de uma **pedra**, com bastante **rusticidade**. Ainda hoje a **cura** é feita dessa maneira.

Dentro da caverna o clima é mais frio e o **ambiente** úmido ajuda na maturação do queijo, dando a ele uma **casca** que protege seu **interior**. O resultado é uma **massa** macia, com gosto de quero mais!

Já o queijo do Serro, o da Serra do **Salitre** e o da **Serra** da Canastra, têm o reconhecimento de Patrimônio **Imaterial** graças às características das regiões onde são produzidos, como **altitude**, temperatura e até o tipo de alimento que o gado come. No Serro, por exemplo, são as pastagens com o **capim**-meloso e também o capim-gordura.

O **Cobocó**, outro queijo de origem mineira, é muito semelhante com ao queijo prato, mas tem **consistência** mais macia e sabor amanteigado.

... Mineiro foge da luz do sol por suspeitar da própria sombra, vive entre montanhas e sonha com o mar, viaja mundo para comer, do outro lado do planeta, um tutu de feijão com couve picada. Mineiro sai de Minas sem que Minas saia dele. Fica uma saudade forte, funda, farta e fértil.

Ser mineiro é comer goiabada de Ponte Nova, doce de leite de Viçosa, queijo do Serro, requeijão de Teófilo Otoni e lingüiça de Formiga, tudo regado a pinga de Salinas.

É cozinhar em fogão de lenha com panela de pedra sabão....

Trecho do texto “Ser Mineiro”
de Frei Betto, escritor nascido em Belo Horizonte

Tente encontrar, nas letras embaralhadas, todas as palavras em destaque da página ao lado

I Ã U F I N T E R I O R F F A T A E A R E
 H C Q Z D D V J I L L E U M A T U R A R U
 S S V B P C A S C A U A G Õ Ã U B S T D C
 A V J M I V R U S T I C I D A D E I L L D
 M E E C E H Z T Q C C D E G P Õ L C G U R
 B J V E D N U Z N U T T E A M A S S A B N
 I A N E A G P E E G E R L M S O L Õ I I I
 E C L B D Z T U G A Õ I A U O X P M Z B N
 N R C T E S M M C D H D J D C L A S A J O
 T Õ N A I M A T E R I A L O I C O B O C O
 E F G S V T Z J S E Q A E V S Ç Ç N Ã L X
 B S N L M E U O R E R C U Õ Õ T Õ Ã J I Ã
 S O L S Õ Q R D H D R U A N D C B E A M T
 C M S G J C A N E P J R X P H S E M S A M
 Õ Ã O D M P X P A E R A A D I M H U P G S
 F Ç M Ç C Q S D X Õ V V M G G M C Z O J R

Catupiry

Foram os imigrantes italianos Mário e Isaíra Silvestrini, que a partir de uma receita de família fizeram nascer a Laticínios Catupiry, em 1911. Uma pequena fábrica em Lambari, no sul do estado, produzia o requeijão quase artesanalmente.

Depois de pronto, cada requeijão era envolvido em papel celofane e cuidadosamente colocado um a um em pequenas caixas de madeira. O que eles não imaginavam é que o requeijão de consistência cremosa, porém firme, e as caixas redondas de madeira produzidas à mão, fariam tamanho sucesso.



Produção dos laticínios já na fábrica de São Paulo, onde se instalou em 1949

26 Os sabores de Minas andam ganhando novos temperos e produtos graças à evolução dos estudos e tecnologias de cultivo. O azeite e o vinho são bons exemplos disso. Graças às temperaturas, à altitude e ao incansável trabalho de produtores, colonos e pesquisadores de empresas da agroindústria, essa vertente tem se tornado, além de um grande negócio, um modelo de produção.

Os azeites do sul de Minas, por exemplo, têm recebido ótimas avaliações da sua qualidade, pois são óleos com baixíssima acidez, produzidos principalmente com as azeitonas do tipo Arbequina e Arbosana, de origem espanhola. Têm características de mais aroma e picância suave. Algumas das principais cidades produtoras estão na serra da Mantiqueira. Dentre elas podemos citar Maria da Fé, que já possui até uma espécie de oliveira que leva seu nome, e a região de Poços de Caldas, na divisa com São Paulo.

Benefícios

Já ouviu falar da dieta do Mediterrâneo? É saudável, cheia de produtos naturais e muito saborosa. E um de seus principais ingredientes é o azeite, porque:

- Ajuda a manter o coração jovem, pois com o consumo regular pode manter a saúde cardiovascular forte e resistente.
- Reduz os níveis de LDL (o colesterol ruim), e aumenta os níveis de HDL (o colesterol bom).
- A ingestão de óleos saudáveis, como os dos bons azeites, é fundamental para estimular o metabolismo das gorduras.
- Um estudo demonstrou que a ingestão de azeite afeta positivamente na densidade óssea, ajudando na prevenção da osteoporose.
- Devido à sua ação antioxidante e à vitamina E presente no óleo, proporciona uma pele mais jovem e saudável.

COLUNAS EMBARALHADAS

As colunas estão embaralhadas entre si.
Coloque-as nos lugares corretos para ler um fato sobre o azeite.

A	E	O	M	■	R	O	Ã	■	■	G	D	I	A
O	E	E	E	R	M	Â	T	N	■	D	R	I	R
■	U	E	É	N	T	E	M	■	A	A	T	L	■
O	P	Á	P	V	S	L	S	■	E	O	E	N	R
U	5	A	D	■	9	R	D	O	■	%	P	■	R
E	■	D	D	I	O	L	N	■	A	M	A	U	Ç
R	E	,	O	■	Z	A	E	V	A	I	F	T	■
U	D	E	S	L	I	S	P	■	C	A	A	■	E
C	C	I	■	Ç	■	E	D	S	S	O	Õ	N	A
M	Á	A	O	S	M	■	C	C	I	T	,	I	L
■	S	T	L	E	A	S	N	O	B	T	■	A	■
C	A	O	■	■	E	M	C	E	L	S	I		

■													
■													
A										■			
E										■			
■			%										
Ã													
A							,						
C													
S													
I										,			
B													
E													





O Norte e Nordeste de Minas

28 O sertão mineiro ("ser tão mineiro!"), região que engloba o norte e parte do nordeste e também do noroeste do estado, traz surpresas para quem nunca experimentou sua rica diversidade de sabores. Cidades como Pirapora, Curvelo, Unaí, Pedra Azul e Montes Claros, além dos planos e veredas da bacia do rio São Francisco, o "Velho Chico", são centros regionais que possuem e cultivam frutos típicos do cerrado e da caatinga e também possuem pratos, onde a "cara" do sertanejo está presente, com a sua rusticidade e segura.

Os sabores são considerados "exóticos" por boa parte dos brasileiros, incluindo muitos mineiros que pouco conhecem dessa área do estado. Mas, na realidade, os sabores de frutos como cagaita, seriguela, araticum e umbu são valores originais dos nossos alimentos, já que também eram usados desde o início da ocupação de Minas.

O buriti, palmeira que ocorre desde a Amazônia até São Paulo, passando pelos altos do nosso estado, também fornece frutos consumidos *in natura* ou usados para fazer doces.

A "distância" das regiões ocupadas e

urbanizadas pelos europeus produziu um cardápio que se restringia aos produtos encontrados no território do sertão mineiro, mais pobre economicamente, mas não menos rico culturalmente. A criação de gado bovino ao longo do rio São Francisco supria as regiões de mineração do centro-sul do estado. Devemos considerar a influência dos estados que circundam a área, Goiás e Bahia, que também gozam de traços culturais e econômicos bastante marcantes. Arroz com pequi, carne-seca, peixes dos grandes rios, cana-de-açúcar e seus derivados e feijão andu são produtos e comidas que representam bem a região.



Nas casas em destaque serão lidos os nomes de dois peixes comumente encontrados no rio São Francisco e que fazem parte da culinária local

Afinal	(Pop.) O traseiro	A parte mais bonita da planta	Imagem Atraso, delonga	O ator Pitt, de "Bastardos Inglórios"	(Bull) Raça de cães Palpite em jogo	(Gir.) Bagunça
				O ramo subterrâneo da planta		
Qualquer coisa				Capaz O solo da praia		
Peixe tam- bém conhe- cido como tubarana						Peça para vedar recipientes
Cometer equivocos					Abreviatura de santa A casa dos esquimós	
Serviço de Atendimento ao Consumidor		O sertanista português Brás (1507- 1592)	Interjeição de alegria Recipiente para servir chá			Executar qualquer trabalho
		Que tem duas esposas Outro nome para o pintado				
A capital do Afeganistão	Frequente Sentir afeição				Sigla da Paraíba Imponente	
				Vestir Objeto Voador Não Identificado		
Corrida de cavalos					O passar do tempo	Da boca, relativo à boca
			Preço Parte do... sovaco			
Secretaria de Educação Superior		Propaganda em site Daquela				A 6ª nota da escala musical
Que se acrescenta						
Divisão, parte				Assento usado para cavalgar		



Doces Para Todos

- 30 Doces tipicamente mineiros como goiabada cascão, ambrosia e doce de abóbora, ao longo do tempo, se juntaram a tantos outros, como, suspiro, melindre, arrufado, papo-de-anjo, baba-de-moça, quindim... Quem é que resiste a um arsenal de delícias como essas?

A mesa de doces dos mineiros é o resultado de um mix das culturas que ocuparam nosso estado. Entretanto, uma delas tem bastante peso na sua caracterização: a cozinha portuguesa. A união dos conhecimentos culinários dos colonizadores com os produtos regionais encontrados e usados por aqui fizeram das experiências feitas nas receitas um grande apanhado de novidades em doces e sobremesas, principalmente pelo uso de ovos, leite e derivados da cana-de-açúcar.

Vamos lá. Vamos conhecer um pouco mais sobre alguns deles:

Goiabada cascão - O nome provavelmente vem do fato das cascas e sementes da fruta serem usadas pelos escravos, já que a goiabada dos senhores era feita somente com a polpa. Tradicionalmente é feita no formato de um tijolo e armazenada em caixas de madeira.

Ambrosia - É considerada o mais antigo doce mineiro. São ovos cozidos com leite, açúcar e baunilha. Sua definição nos dicionários diz "alimento dos deuses do Olimpo", e vem da mitologia grega.

Doce de abóbora - Abóbora, açúcar, cravo da índia e canela em pau. Esses são os ingredientes originais do doce, que pode ser feito em pedaços, em pasta, com coco...

Baba-de-moça - Típico da culinária do Brasil feito com gemas de ovos, leite de coco e calda de açúcar fervidos até se tornarem um creme.

Suspiro - De consistência leve, é feito com clara de ovos batida com açúcar e assada em forno.

Cristalizados - Frutas (ou pedaços delas), revestidas com uma camada de açúcar derretido e solidificado, dando aspecto de vidro. Abacaxi, figo e abóbora são algumas das mais usadas.

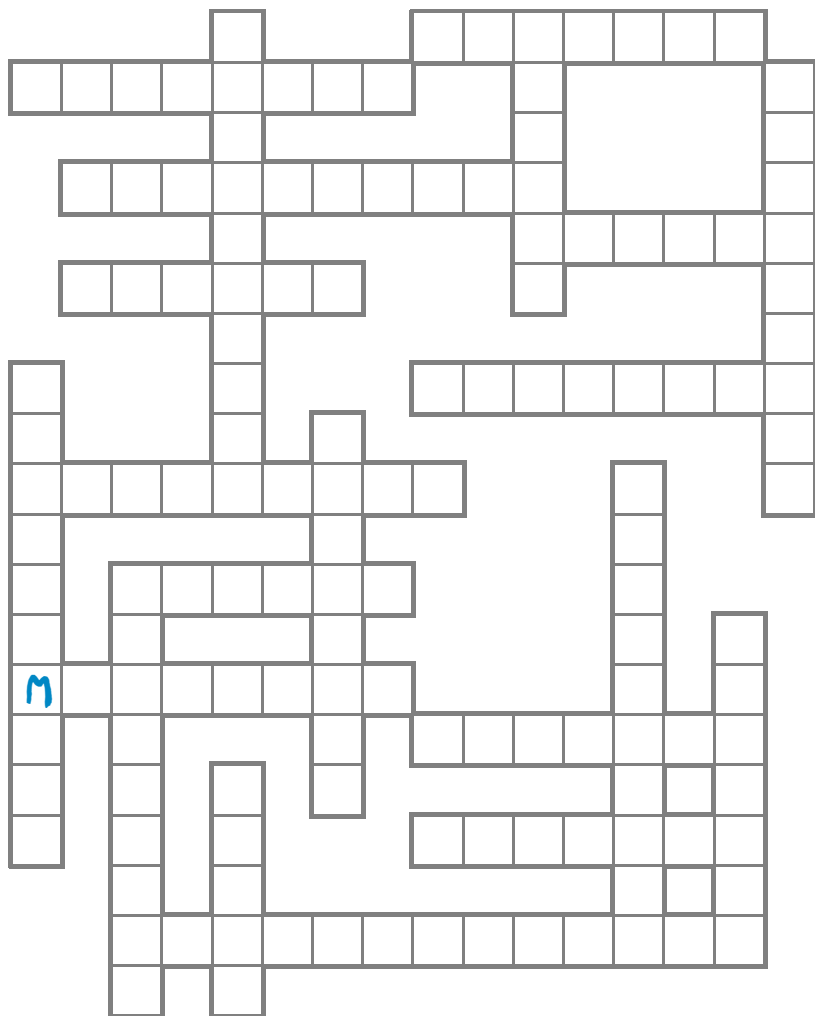
Papo-de-anjo - De origem portuguesa e tradicional no Brasil, também é à base de gemas de ovos.

Quindim - Feito de gema de ovo, coco ralado, manteiga e calda de açúcar, é difundido em todo o Brasil.

ENCAIXES

Encontre as posições corretas de todos dos doces abaixo.

<i>GLACÊ</i>	<i>SUSPIRO</i>	<i>MARMELADA</i>
<i>COCADA</i>	<i>TAPIOCA</i>	<i>ROCAMBOLE</i>
<i>GELEIA</i>	<i>AMBROSIA</i>	<i>BABA-DE-MOÇA</i>
<i>MANJAR</i>	<i>BEIJINHO</i>	<i>BOLO DE ROLO</i>
<i>PAÇOCA</i>	<i>MERENGUE</i>	<i>BRIGADEIRO</i>
<i>COMPOTA</i>	<i>RAPADURA</i>	<i>PAPO-DE-ANJO</i>
<i>QUINDIM</i>	<i>BOMBOCADO</i>	<i>DOCE DE ABÓBORA</i>





32 Já pensou que tropeiro não é só um prato à base de feijão? Os tropeiros foram os homens que exploraram as terras do interior de alguns dos estados da região sudeste e também da centro-oeste, levando mantimentos em lombo de burros e cavalos e conduzindo o gado para novas paragens.

Nas suas matulas alguns mantimentos estavam sempre presentes para a pronta reposição de energia nas paradas para repouso, após os longos períodos de viagem. Farinha de mandioca, torresminho frito em pequenos pedaços, cebola e alho picados são fundamentais na montagem desse prato, além, claro, do feijão. Tudo isso refogado na gordura de porco se tornava um banquete!

Em algumas receitas também são usados ovos, linguiça e couve picada, e servido com arroz branco, fica delicioso. Algumas variações regionais ocorrem, mas em nada tiram o romantismo e a tradição deste prato.

As comidas mineiras são fortes e retratam a força do seu povo.

Torresminho

Antigamente era só uma maneira de obter a banha de porco utilizada na culinária, mas os escravos passaram a consumi-lo diretamente.

Passou então a ser usado como um delicioso petisco da comida mineira, acompanhado de uma cachacinha, e também como ingrediente da feijoada e do feijão tropeiro, por exemplo.

Para preparar o torresmo bem gostoso faça da seguinte forma:

- Corte o toucinho em pedaços da largura de um dedo.
- Coloque os pedaços em uma tigela e acrescente uma pitada de sal e um pouco de cachaça, que vai ajudar a deixá-lo sequinho e a estourar a sua pele. Misture e deixe descansar por uns 15 minutos.
- Coloque em uma panela com óleo suficiente para cobrir, e frite em fogo médio até que comecem a boiar. Não mexa muito, pois podem grudar.

COLUNAS SILÁBICAS

Nas casas em destaque serão lidos outros dois nomes como também eram conhecidos os tropeiros.

1	2	3	4	5	6	7	8
○	○	○	○				
				○	○	○	○

1. Diz-se de pimenta picante, que queima
2. Conjunto de animais criados para corte
3. Terraço, varanda
4. O tipo de algarismo que se escreve com letras maiúsculas
5. Pacote envolvido com papel, plástico etc. para presentear alguém
6. A atriz e modelo **Piovani**, de "A Mulher Invisível"
7. Pequeno utensílio portátil, usado para acender cigarros
8. (Pop.) Vesgo

Use as seguintes sílabas para completar o passatempo:

A	AR	BA	BRU	DA	DI	DO	EI
EM	IS	LHO	LHO	LU	MA	NA	NHO
NO	QUEI	RA	RE	RO	RO	RO	ZA

· Retire da panela e escorra. Leve à geladeira para descansar. Nesse ponto, se quiser, você pode guardá-los em saquinhos no congelador para consumir posteriormente.

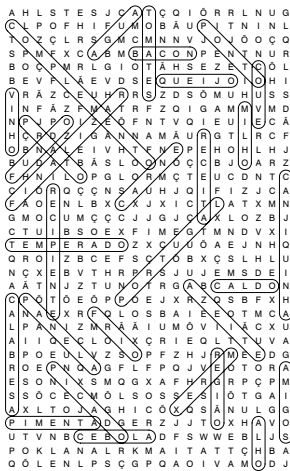
· Para finalizar, volte para a panela e cubra com óleo limpo. Não use o óleo da primeira etapa da preparação! Deixe fritar até que fiquem corados.

· Escorra o excesso de gordura antes de servir!



RESPOSTAS

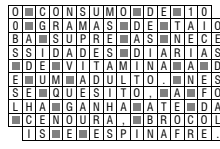
Pg. 5



Pg. 7



Pg. 8



Pg. 11

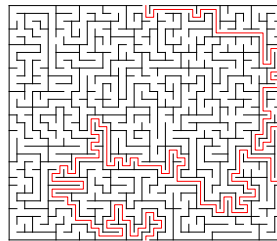


Pg. 7
MACAXEIRA

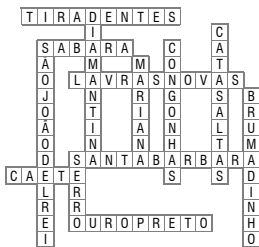
Pg. 13



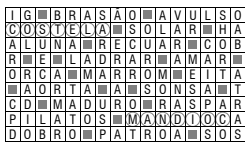
Pg. 17



Pg. 15

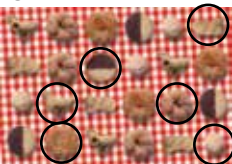


Pg. 21

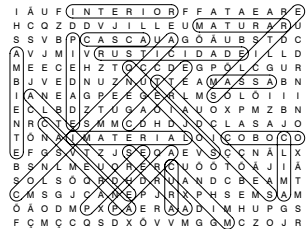


Pg. 22
JOAO-DEITADO

Pg. 23



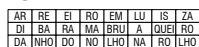
Pg. 25



Pg. 27



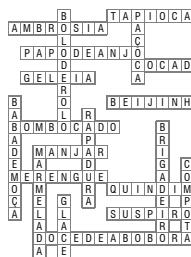
Pg. 33



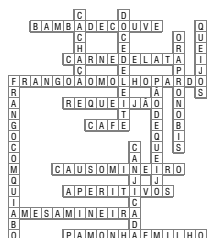
Pg. 29



Pg. 31



Pg. 35



ENCAIXES

Essas são as delícias que apareceram na primeira edição dessa revista.
Encaixe-as no esquema (ignore os espaços e hífen).

DOCE DE LEITE

ORA-PRO-NÓBIS

APERITIVOS

PAMONHA E MILHO

QUEIJOS

CANJICADA

A MESA MINEIRA

BAMBÁ DE COUVE

CARNE DE LATA

FRANGO COM QUIABO

CAFÉ

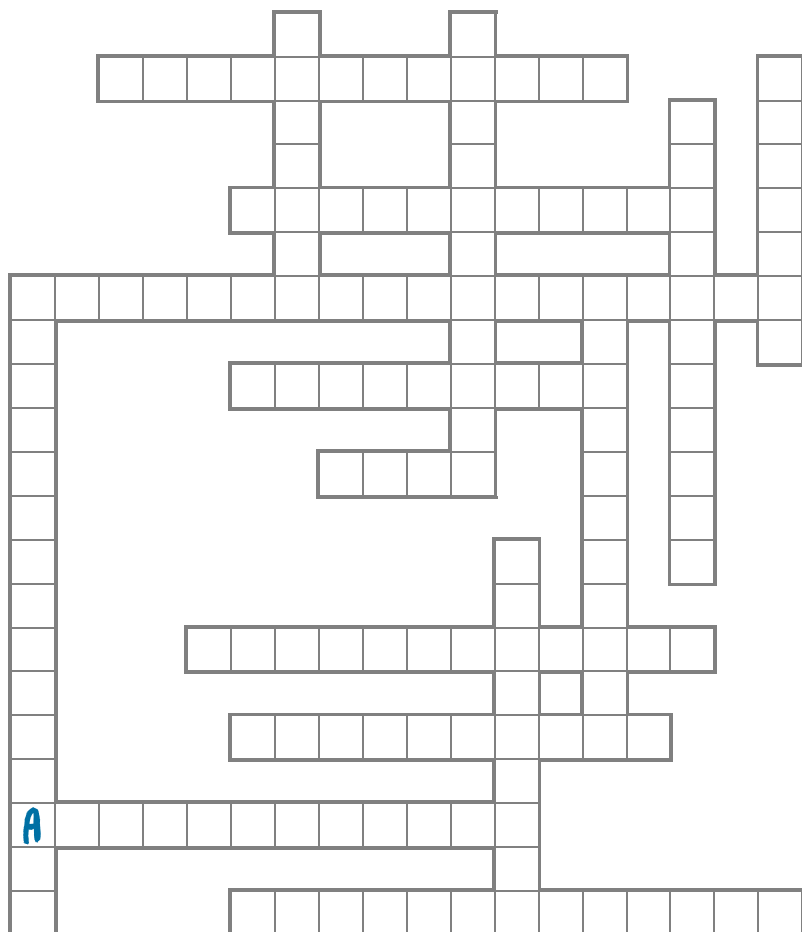
FRANGO AO MOLHO PARDO

REQUEIJÃO

CACHAÇA

CAUSO MINEIRO

PÃO DE QUEIJO



APOIO

INCENTIVO



ICMS - MG
**LEI ESTADUAL
DE INCENTIVO
À CULTURA**
CULTURA - FAZENDA

TOGNI S/A
Metalurgia Nutracômica

SECRETARIA DE
CULTURA

**MINAS
GERAIS**
GOVERNO DE TODOS

