

## **A COZINHA MINEIRA MANTÉM A TRADIÇÃO GASTRONÔMICA DAS FAZENDAS ANTIGAS**

Elzinha Nunes

**A** cozinha mineira é a única dentro da Região Sudeste, que sofreu três influências: a afro, a indígena e a portuguesa e por isso tem um diferencial. São sabores maravilhosos e tradicionais que se mantêm das fazendas antigas de Minas Gerais.

O interessante é que depois de tanta modernidade com os novos profissionais da gastronomia, a cozinha mineira antiga e tradicional está voltando. Em função da pandemia, as pessoas estão regressando às suas cidades de origem, e reavivando, fazendo renascer os sabores antigos das fazendas. Tenho visto a cozinha mineira com olhar muito cuidadoso e feliz em saber que as tradições estão voltando fortemente nas pequenas cidades.

### **Criatividade e um olhar na tradição mantém os negócios gastronômicos vivos na pandemia do coronavírus**

Não considero que a cozinha mineira teve evolução diferenciada. Tivemos criações por parte dos cozinheiros e chefs, em relação a delivery durante a pandemia, pois somos muito criativos, na medida que deixamos as portas abertas, porque o contexto da pandemia do coronavírus exigiu

isso de todos nós profissionais da gastronomia. Criamos uma nova forma de servir o prato e apresentá-lo, mas mantivemos a tradição na forma de preparo, e isso está sendo o diferencial (NUNES e NUNES, 2007).

### **O diferencial dos chefs da cozinha mineira tradicional é seguir etapas no preparo conferindo maior sabor às preparações**

O Chef de Cozinha mineira tradicional tem muita diferença dos chefes da cozinha moderna. A cozinha mineira de raiz tem todo um ritual para trabalhar com as carnes, no uso das carnes, na utilização da cachaça, uso constante do urucum em todos os pratos, na qualidade do tempero socado na hora, no em pilão (NUNES e NUNES, 2007).

As Cozinhas mais modernas não tomam essa posição. A comida mineira de raiz é muito detalhada, e se você pula uma destas etapas, o sabor não é o mesmo das tradicionais.

### **Os símbolos da Cozinha Mineira e os Chefes que sustentam a tradição gastronômica**

O Torresmo, o Pão de Queijo e as Quitandas Mineiras são símbolos fundamentais para a manutenção da cozinha mineira de raiz, reconhecidos nacional e internacionalmente (NUNES e NUNES, 2007).

Contribuem para manutenção deste e outros símbolos, chefes famosos e maravilhosos que elevam a importância do estado de Minas Gerais no cenário nacional, como: Dona Lucinha, Maria Esther Libânio, Dona Nelsa do Chapuri e entre outros.



## **Academia Mineira busca manter e fortalecer as tradições gastronômicas na formação de cozinheiros e chefs**

As faculdades mineiras de gastronomia, tem trabalhado fortemente nos últimos anos as tradições antigas das fazendas, das senzalas, dos currais de Minas Gerais, os sabores das quitandeiras, os quitutes (NUNES e NUNES,2007).

A Escola mineira vem fazendo um trabalho muito interessante, leva as pessoas que sabem fazer a cozinha tradicional mineira e os profissionais de destaque para fazerem palestras e falar da importância de manter a tradição, além dos pratos modernos com toques de modernos.

## **Ênfase na produção de hortas orgânicas e criação de animais de forma sustentável**

Devido a pandemia, Minas Gerais está muito forte também na comida orgânica e práticas sustentáveis. O retorno das pessoas às cidades de origem, está promovendo um resgate do trabalho com as hortas, criação de animais de forma mais sustentáveis o que tem feito com que a cozinha mineira tenha uma forte expansão também com os alimentos orgânicos e de origem muito substancial, impactando positivamente de forma importante os negócios da gastronomia mineira.

## **O “peso do porco” na gastronomia mineira destaque para a carne de lata**

A Tradição teve início principalmente na época da mineração onde as pessoas procuravam mais ouro e diamante, os animais eram criados

soltos e os porcos davam um insumo muito importante que o mineiro não tinha, a gordura que também conservava os alimentos (NUNES e NUNES, 2007).

Desde o início das Minas Gerais o porco ganha importância, com a carne e gordura de lata, a gordura atribuía mais “sustança” à comida, dos trabalhadores nas minas. A carne suína era forte e ainda é muito presente na cozinha mineira.” Mineiro sem carne suína, não tem jeito.”

A maioria dos mineiros tem em casa a carne de porco em lata, porque é de fácil preparo, gostoso de fazer e encanta as pessoas nos tempos de hoje. Alguns cortes e preparos mais utilizados como linguiça, torresmo, tripa seca, chouriço, lombo, pernil, entre outros e usamos tudo isso usamos em abundância.

### **A importância turística e econômica dos festivais de gastronomia mineira**

Em Minas Gerais temos o Festival dos Caldos, Festival de Comida de Boteco, Festival da Quitanda, Festival do Pé de Moleque, Festa do Queijo, entre outros.

Eles são muito importantes para a economia regional, gastronomia, turismo e negócios. Quando eles acontecem, Minas Gerais recebe chefes de todo o Brasil e do exterior, cada um criando seus pratos. Sempre observamos que as receitas que são premiadas nos festivais, são aquelas que remetem à cozinha mineira de raiz, as mais simples. “Quando você inventa demais nestes festivais, as pessoas não apreciam, mas se o chef volta ao tradicional e relembra as formas antigas de fazer os bolinhos,

os tira-gostos, isso encanta as pessoas, e é que o turista busca (NUNES e NUNES, 2007).

O Festival de Comida de Boteco, por exemplo traz muito turista para Minas Gerais, e a coloca num patamar muito alto em relação ao Brasil.

*“Depois do idioma a comida é o mais importante elo entre o homem e a cultura.”*

Escritor Rui Lodi

*“Gosto sempre de falar essa importante frase do escritor Rui Lodi, que abre o livro História da Arte da Cozinha Mineira”, por Dona Lucinha.*

O livro de Dona Lucinha traz algumas frases sábias que merecem atenção, dentre elas:

*“O primeiro ingrediente que se põe na panela é o amor.”.*

*“O uso de sal, em pitadas deve ser praticado por razões de saúde e por motivos históricos. Era caro e muito difícil sua chegada nas regiões das Minas Gerais.”*

*“Caldo de limão ou uma boa dose de cachaça são excepcionais para limpar, aliviar e retirar o excesso de gorduras das carnes.”*

*“Sempre que possível não despreze as cascas das frutas, dos legumes e suas sementes, sendo bem higienizadas antes de qualquer uso, com elas pode amaciar carnes, fazer sucos, decorar pratos e tornar os alimentos com maior poder de nutrição.”*

*“É muito importante possibilitar as crianças o aprendizado das artes culinárias, leve-as pra a cozinha com você.” Chef Dona Lucinha*

## **Referência**

NUNES, Maria Lúcia Clementino; NUNES, Márcia Clemente. História da Arte da Cozinha Mineira, por Dona Lucinha. Larousse do Brasil, 2007.