

TEMPERO MINEIRO

As melhores receitas e prosas da cozinha mineira com André Muki



Tempero Mineiro: As melhores receitas e prosas da cozinha mineira com André Yuki

Escrito por André Yuki Yoshikai

1ª Edição

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Yoshikai, André Yuki

Tempero mineiro : as melhores receitas e prosas da cozinha mineira com André Yuki / André Yuki Yoshikai ; curadoria Marília Avelina Lopes ; ilustração Dani Werneck. -- Varginha, MG : Ed. do Autor, 2025.

ISBN 978-65-01-50880-1

1. Culinária mineira 2. Gastronomia - Brasil
3. Minas Gerais (Estado) - Aspectos culturais
4. Receitas culinárias I. Lopes, Marília Avelina.
II. Werneck, Dani. III. Título.

25-277800

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas : Culinária 641.5

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Sumário

1. Quem é André Yuki?	05
2. Por que do livro?	08
3. Dedicatória	09
4. Mãe	10
5. Da água que passarinho não bebe para o Brasil	11
6. Tutu à Mineira	12
7. Água Doce Cachaçaria	13
8. Paella Mineira	14
9. Paixão pelos vinhos mineiros	16
10. Moqueca de Tilápia de Furnas à Moda do Chef	17
11. A botequeira mais famosa do Lago de Furnas	19
12. Tilápia com Brócolis e Palmito	20
13. Tradição no Circuito das Águas	21
14. Truta da Serra da Mantiqueira	22
15. O Galo	23
16. Rabada	24
17. Um louco pela gastronomia	25
18. Filé Suíno da Estrada Real	26
19. Superação e inovação a todo momento	27
20. Panceta Real	28
21. Paixão pela gastronomia	29
22. Panceta da Chef Pri	30
23. Uma história de gastronomia	31
24. Feijão Tropeiro	32
25. Comida por Quilo	33
26. Respeito, carinho e amizade	34
27. Frango com Quiabo	35
28. O chef apaixonado pela gastronomia italiana e mais ainda por mineira	36
29. Filet Orgulho Mineiro	37
30. Café	38
31. Shakerato Curaçau	39
32. A Abrasel	40
33. Semana da Criança	42
34. A artista Dani Werneck	43

Quem é André Yuki?



Sou André Yuki Yoshikai e nasci em 11 de agosto de 1973, em São Paulo, capital. Sou o primeiro filho do casal Kazuchika Yoshikai e Kyoko Tsuda. Meus pais chegaram ao Brasil a bordo do Nipponmaru, o último navio a transportar imigrantes japoneses para o país, desembarcando no Porto de Santos, em 27 de março de 1973. Como sempre digo: "Tecnologia japonesa, fabricada no Brasil."

De São Paulo, mudamos para Caçapava, onde nasceu minha irmã Aurora, que infelizmente faleceu no parto. Depois veio Emílio Kazuki e, por fim, o caçula Augusto Haki. Nossa família se estabeleceu em Indaiatuba, cidade vizinha de Campinas, mas retornamos ao Vale do Paraíba, no município de São José dos Campos, onde passei a maior parte da infância e adolescência. Foi lá que tive meus primeiros contatos com o povo mineiro. Costumávamos brincar: "São José é cidade hidromineral, água por baixo e mineiro por cima."

Minha paixão pela cozinha surgiu naturalmente. Desde cedo, influenciado pela minha mãe, aprendi a cozinhar. Comecei pelo simples Miojo e, aos poucos, fui evoluindo para pratos mais elaborados, como o Gohan (arroz japonês). Meus pais sempre nos levavam a bons restaurantes, o que criou uma conexão especial entre gastronomia, família e momentos de celebração.

Aos 16 anos, por indicação do amigo Lucas Ernani Campos, consegui meu primeiro emprego com carteira assinada: telefonista de uma super rádio, a Stereo Vale FM. Lá, fiz boas amizades e aprendi muito sobre a importância da comunicação.

Com o nascimento do meu primeiro filho, Adam Iki, em 1995, precisei partir para o Japão como dekassegui, que significa literalmente "trabalhando distante de casa". Passei dois anos na cidade de Obu, na província de Aichi-ken, trabalhando em uma terceirizada da Toyota. Foi uma imersão profunda na cultura japonesa, especialmente na gastronomia. Nos finais de semana, cozinhava em casa e, com frutos do mar mais acessíveis no Japão, preparava pratos ricos e saborosos.

Ao retornar ao Brasil, decidi me especializar na gastronomia japonesa, sobretudo sushi e sashimi, que começavam a ganhar popularidade no país. Fiz cursos no Bunkyo, em São Paulo e com orientação do meu pai, me aprofundi na culinária tradicional, no restaurante Kakimaru. O Chef Kakimaru me ensinou que ser um sushiman exige não apenas técnica, mas também disciplina e determinação para gerenciar um restaurante. Passei por todas as etapas: lavando banheiros, panelas e lidando com peixes e camarões cujos cheiros persistiam nas mãos. Foi um período de muito aprendizado.

De volta a São José dos Campos, em 1998, meus irmãos e eu assumimos o restaurante Tsubame, da nossa mãe. Mas o desejo de crescer era forte, e com apoio familiar, abri em 2001, a primeira unidade da Água Doce no Nordeste, em Fortaleza. Lá, descobri outra faceta da gastronomia brasileira, aprendendo sobre baião de dois, paçoca cearense, peixada, moqueca, tapioca, carne de sol, caranguejo e feijão verde. Embora o resultado não tenha sido o esperado, cada obstáculo enfrentado serviu como um importante aprendizado, fortalecendo minha visão sobre o mundo da gastronomia e o caminho para o sucesso.

Foi um novo começo. Busquei oportunidades em Guarapuava (PR), Mococa (SP) e Pouso Alegre (MG), até chegar a Varginha (MG), em 2003 — cidade que me acolheu e se tornou meu lar.

No início, tudo foi difícil. Com capital de giro apertado, vendia um produto para comprar outro. Cheguei a morar no próprio restaurante, no espaço que hoje usamos como depósito. A única publicidade que conseguia fazer era por meio de panfletos preto e branco, de meia folha A4, distribuídos estrategicamente em locais determinados, como na frente de restaurantes concorrentes. Brincamos que, sem saber, inventamos o tráfego pago.

Através da gastronomia, fizemos amizades, conquistamos espaços e ganhei minha princesa, Lais Miki. Meu enteado, Wilson Gaspar, veio morar conosco e depois veio o caçula, Gabriel Gen.

Com o tempo, conquistamos nosso espaço. Em 2005, realizamos o primeiro tradicional Jantar Beneficente da Água Doce, onde abrimos o restaurante em uma segunda-feira, exclusivamente para ajudar uma entidade beneficente para angariar fundos para compra de medicamentos, alimentos, vestuários, material escolar ou construção da sede. Desde então, já ajudamos mais de 22 entidades e arrecadamos mais de 1 milhão e 200 mil reais para causas sociais. Outros projetos vieram, como o Caldo Solidário, Escondidinho do Bem, Teleton do SBT e a Semana da Criança, em parceria com a Abrasel, que proporciona às crianças menos favorecidas, uma refeição completa no restaurante — com direito a suco, refrigerante e sobremesa.

As causas sociais abriram mais portas e o reconhecimento chegou com uma Moção de Aplausos, indicada pelo amigo e vereador, Armando Fortunato, em 2014. Em 2016, recebi o título de Cidadão Honorário Varginhense, por indicação do amigo, radialista e vereador, Carlos Costa.

Desde sua fundação em outubro de 2014, o Sindicato Empresarial de Hospedagem e Alimentação de Varginha (SEHAV), apoiado pela Federação Brasileira de Hospedagem e Alimentação (FBHA), tem atuado de forma essencial na defesa dos interesses dos setores de hotelaria, bares, restaurantes e similares na região. Como presidente da instituição até hoje, tenho acompanhado de perto os desafios e conquistas do setor, trabalhando continuamente para fortalecer e impulsionar o desenvolvimento da categoria.

Entre suas principais atuações, o SEHAV trabalha para garantir melhores condições para empresários e trabalhadores, promovendo negociações salariais, incentivando a capacitação profissional e fortalecendo o setor por meio de suporte jurídico, eventos e ações voltadas ao desenvolvimento sustentável da gastronomia e hotelaria em Varginha.

Durante a pandemia de Covid-19, em 2021, o sindicato teve uma participação fundamental na defesa do setor, atuando de forma ativa na Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais (ALMG), onde de maneira virtual, abordou os desafios enfrentados pelos empresários para honrar compromissos como contas de energia e água e buscando alternativas para minimizar os impactos da crise no setor gastronômico.

Durante a pandemia, diante das dificuldades enfrentadas pelo setor e da ausência de representantes regionais, empresários do ramo de alimentação uniram esforços para estruturar a regional da Abrasel no Sul de Minas. Após intensas tratativas, em 27 de setembro de 2021, nasceu a Abrasel no Sul de Minas, com sede em Varginha. A entidade foi criada com o propósito de fortalecer o setor, oferecendo suporte aos empreendedores e impulsionando o desenvolvimento da gastronomia na região. Para garantir uma gestão representativa, conta com um conselho amplo e participativo, composto por lideranças do setor de diversas cidades do Sul de Minas.

Eu e meu amigo Ricardo Petrin (Pinga com Torresmo) somos associados da Abrasel há mais de 20 anos e tivemos a honra de ser os primeiros associados da regional no Sul de Minas. Com a fundação, assumi a presidência do conselho administrativo, enquanto ele assumiu a presidência do conselho fiscal, consolidando nosso compromisso com o fortalecimento da entidade e do setor gastronômico local.

Em 2024, com o apoio de diversos empresários, assumi a presidência da Associação Comercial, Industrial, Agropecuária e Serviços de Varginha (ACIV), marcando um momento histórico: o centenário da entidade, celebrado em 06 de abril.

A diretoria, composta por representantes de diversos segmentos, está fortemente comprometida com o desenvolvimento da cidade, atuando de forma estratégica para fortalecer o setor empresarial, fomentar oportunidades e impulsionar o crescimento econômico de Varginha.



Por que do livro?

A gastronomia mineira é uma expressão genuína da cultura de Minas Gerais. Com pratos ricos em sabor e tradição, ela se destaca por suas receitas acolhedoras e cheias de história. A mistura das culturas indígena, africana e europeia com ingredientes simples, como o feijão-tropeiro, o pão de queijo e o frango com quiabo, cria uma explosão de sabores que refletem a hospitalidade e a riqueza cultural da região.

Minha paixão pela gastronomia mineira vem da capacidade de transformar ingredientes simples, locais e acessíveis, em pratos incríveis que aquecem tanto o corpo, como a alma. Além disso, essa culinária possui uma incrível facilidade em se adaptar a outras culturas. Por que não acrescentar shoyu, alga kombu, dashi, farinha panko e outros ingredientes orientais a essa cozinha tão expressiva, que ao mesmo tempo é tradicional e contemporânea? Além disso, a cozinha mineira é repleta de técnicas culinárias transmitidas de geração em geração, o que adiciona um toque de autenticidade e carinho a cada refeição.

Este livro é uma homenagem aos cozinheiros, chefs de cozinha e empresários da nossa região do Sul de Minas. É uma maneira de honrar esses profissionais e os restaurantes que fazem parte da história da gastronomia local e regional, valorizando os ingredientes da nossa terra. O trabalho árduo e a dedicação desses indivíduos não apenas preservam, mas também enriquecem a nossa herança culinária. Ao destacar suas contribuições, celebramos a tradição e a inovação que eles trazem à mesa, promovendo um reconhecimento merecido e duradouro.



Dedicatória

Dedico este livro a Deus, por sempre abençoar, iluminar e conduzir a minha vida e da minha família. À minha mãe, que me introduziu à gastronomia desde o início, sempre sendo minha mentora e inspiração. Ao meu pai, pelo apoio. Aos meus irmãos, Kazuki, Haki e à minha cunhada Socorro, que sempre estiveram ao meu lado quando mais precisei. Aos meus filhos, Adam Iki, Laís Miki, Gabriel Gen e Wilson Gaspar (enteado), por me fazerem nunca desistir dos meus objetivos, mesmo nos momentos mais difíceis. À minha companheira, Marília Avelina Lopes, por acreditar neste sonho e por apoiar a cada momento na construção deste livro. À minha amiga, Ana Luísa Alves Leite, por ajudar a concretizar esse projeto. E por fim, aos amigos e colegas da cozinha, que fazem da gastronomia um ato de amor, a quem dedico este livro com muito amor e carinho.



Mãe

Minha mãe sempre foi minha maior inspiração na gastronomia. Desde pequeno, ela influenciou e ensinou a mim e aos meus dois irmãos a cozinhar.

Kyoko Tsuda, de nacionalidade japonesa, nasceu na cidade de Minamata, na província de Kumamoto. Órfã desde cedo, foi criada por sua tia e, ainda criança, começou a ajudar nas tarefas domésticas. Com apenas oito anos, já demonstrava talento na cozinha.

Com extrema maestria, ela prepara uma grande variedade de pratos, tanto doces quanto salgados, transitando entre a gastronomia japonesa e a brasileira. Sempre dedicada, está constantemente estudando e inovando, criando novas receitas e aperfeiçoando suas técnicas.

Já atuou como empresária no ramo gastronômico, tendo sido proprietária do restaurante japonês Tsubame (que significa "andorinha" em japonês), em São José dos Campos. Atualmente, trabalha ao lado do meu irmão, Chef Augusto Haki, no Izakaya Seo Haki, localizado em Varginha. Lá, você tem a oportunidade de saborear o melhor gyoza do Brasil, preparado por ela mesma com todo o seu talento e dedicação.



Da água que passarinho não bebe para o Brasil

O primeiro prato do livro é o tradicional Tutu à Mineira. A palavra "tutu" tem origem na língua quimbundo, especificamente na palavra "quitutu", que significa "papão." Essa língua africana é predominantemente falada em Angola. Segundo historiadores, o tutu surgiu no século XVI, com a chegada dos portugueses, atraídos pelo ciclo do ouro e pelas riquezas em Minas Gerais. Devido ao alto preço do sal, as cozinheiras precisavam ser criativas, elaborando comidas saborosas à base de feijão e milho. A farinha de mandioca começou a ser usada para engrossar o feijão sem aumentar os custos da produção. Hoje em dia, o tutu é uma presença constante nos restaurantes do Brasil, especialmente na rede Água Doce Cachaçaria, representando essa tradição e cultura do sabor da gastronomia brasileira.

A história da Água Doce Cachaçaria se confunde com a de seu fundador, idealizador e carinhosamente "meu patrão", Delfino Golfeto, que começou com uma pequena aguardentaria na garagem de sua casa, em Tupã (SP). Delfino, ex-boia-fria, formado em agronomia e especialista em açúcar e álcool, começou a vender cachaças artesanais e coquetéis, enquanto sua esposa, Dona Silvia Maria, preparava pratos e porções típicos brasileiros. Em pouco tempo, a pequena aguardentaria se transformou em uma rede de franquias especializada na gastronomia brasileira, oferecendo uma variedade de pratos e porções fartas e uma seleção de mais de 250 rótulos de cachaças artesanais, principalmente de Minas Gerais.

É uma história de dedicação, paixão e sucesso, que mostra como um sonho pode se transformar em uma marca icônica no cenário gastronômico brasileiro.

Uma frase do patrão que levo para sempre é:

"Eu adoro falar de sorte. Mas depois de passar 18 horas trabalhando, a sorte fica bem próxima de você".

Delfino Golfeto

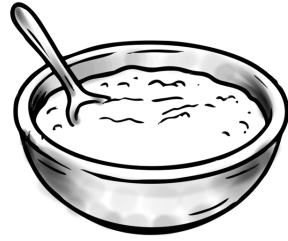


André Yuki, Delfino Golfeto e Julio Bertolucci (diretor de franquias da Água Doce).

Tutu à Mineira

Ingredientes:

- 500 gramas de feijão novo, cozido e sem tempero;
- 03 colheres (sopa) de cebola picadinhas;
- 04 colheres (sopa) de bacon picadinho;
- 30 ml de cachaça;
- 03 colheres (sopa) de cebolinha picadinha;
- 02 colheres (sopa) de azeite ou óleo;
- 80 gramas de couve crua;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.



Modo de preparo:

1. Bata o feijão no liquidificador com o caldo do cozimento até obter uma mistura homogênea;
2. Em uma panela, aqueça o óleo ou azeite e refogue o bacon, a calabresa ou linguiça artesanal picadinha e a cebola até dourar;
3. Flambe com uma dose de cachaça para dar um sabor especial;
4. Acrescente o feijão batido e deixe ferver por alguns minutos, mexendo ocasionalmente;
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto;
6. Adicione a couve crua e desligue o fogo;
7. Gradualmente, adicione a farinha de mandioca, mexendo constantemente até obter um virado mole.

Sugestão: torresminho, linguiça artesanal, costelinha, arroz branco ou ovo com gema mole para acompanhar o prato.



Água Doce Cachaçaria

O Água Doce Cachaçaria de Varginha iniciou suas atividades em 06 de setembro de 2003, consolidando-se como uma referência na gastronomia brasileira. Seu cardápio valoriza sabores típicos e pratos generosos, trazendo receitas tradicionais que celebram a culinária nacional. Entre as especialidades, destacam-se o escondidinho, feijão tropeiro, tutu à mineira, moqueca, parmegiana, arroz carreteiro e galinhada, além de uma vasta seleção de cachaças artesanais e drinques exclusivos.

Com o compromisso de preservar os ingredientes regionais e exaltar a cultura gastronômica local, a casa possui o maior clube do whisky do Sul de Minas e uma carta de vinhos que valoriza o terroir sul-mineiro, com 80% dos rótulos vindos da região.

Além da excelência na culinária, o Água Doce Cachaçaria é reconhecido por sua atuação em eventos corporativos e gastronômicos, proporcionando experiências únicas para clientes e empresas. Há duas décadas em Varginha, a casa está sempre investindo em inovação, contando com ferramentas como o Garçom Virtual, Cardápios Digitais e Inteligência Artificial integrada ao WhatsApp, facilitando a escolha dos pratos e proporcionando informações detalhadas sobre ingredientes e alergênicos.



Paella Mineira

A Paella Mineira é uma deliciosa releitura do famoso prato espanhol, adaptado ao estilo e ingredientes da culinária de Minas Gerais. Esta versão mineira mantém a essência da paella tradicional, que é feita com arroz e uma variedade de ingredientes, mas incorpora sabores e ingredientes típicos da região.

Ao invés de frutos do mar, a Paella Mineira pode incluir carnes tradicionais como frango, lombo de porco, linguiça calabresa e até mesmo carne de sol. Alguns toques mineiros adicionais podem incluir o uso de legumes frescos locais, como quiabo e couve, além de temperos característicos da cozinha mineira, como o alho, a cebola e a pimenta-de-cheiro.

O prato é geralmente preparado em uma panela larga e rasa, semelhante à paellera, e é cozido lentamente para que os sabores se misturem e o arroz absorva todos os temperos e aromas. O resultado é um prato rico, cheio de sabor e com uma apresentação vibrante que celebra a culinária mineira.

Tive a oportunidade de ver e provar esse prato pela primeira vez em Monte Verde, distrito de Camanducaia, no Encontro da Hotelaria Mineira, promovido pelo amigo Marcos Valério, coordenador da Federação Brasileira de Hospedagem e Alimentação (FBHA) em Minas. O prato foi preparado pelo querido mestre Edson Puiati, renomado chef e educador, atual coordenador da Frente da Gastronomia Mineira (FGM), nascido em Barbacena, "Terra dos Loucos pela Gastronomia". Puiati tem mais de 35 anos de experiência na área educacional do setor gastronômico e hoteleiro e é um dos principais atores que leva nossa cozinha mineira para o mundo.

A Paella Mineira é um exemplo perfeito de como a culinária pode evoluir e se adaptar, mantendo suas raízes culturais enquanto incorpora novos elementos. É uma verdadeira homenagem à riqueza gastronômica de Minas Gerais.



Paella Mineira

Ingredientes:

- 100 gramas de bacon bem picado;
- 100 gramas de linguiça calabresa;
- 500 gramas de filé mignon suíno;
- 500 de linguiça fina cortada em pequenos pedaços;
- 500 gramas de coxa e sobrecoxa de frango desossado;
- 300 gramas de milho verde;
- 300 gramas de ervilha congelada;
- 04 espigas de milho verde;
- 02 cebolas picadas;
- 01 cabeça de alho bem picada;
- 04 tomates médios picados em cubos com sementes;
- 01 pimentão vermelho cortado em pequenos cubos;
- 01 pimentão amarelo cortado em pequenos cubos;
- 02 cenouras cortadas em cubos;
- 02 cubos de caldo de galinha;
- 01 bandeja de ovos de codorna cozidos;
- 01 maço de cheiro-verde;
- 100 ml de cachaça boa;
- 300 gramas de quiabo cortado ao meio;
- 02 quilos de arroz;
- Torresmo a gosto;
- Azeite;
- Sal;
- Pimenta-do-reino;
- Açafraão-da-terra (cúrcuma);
- Páprica picante;
- Água quente.

Modo de preparo:

1. Preparação inicial:

- Cozinhe os ovos;
- Frite o torresmo;
- Pique o cheiro-verde para enfeitar a comida;
- Corte todos os legumes.

2. Fritura inicial:

- Adicione azeite no fundo da paelleira para cobrir toda a superfície;
- Sele o quiabo cortado com uma pitada de sal. Retire e reserve.

3. Refogado principal:

- Adicione mais azeite à paelleira;
- Frite a cebola até dourar;
- Acrescente o alho e deixe dourar;
- Adicione o bacon picado e frite até ficar bem dourado.

4. Carnes:

- Adicione o filé mignon suíno e frite um pouco;
- Adicione as linguiças picadas e frite;
- Acrescente as coxinhas de frango e frite;
- Adicione a calabresa picada e frite um pouco.

5. Legumes e flambagem:

- Adicione a cenoura, os pimentões e o tomate em cubos;
- Flambe os ingredientes com a cachaça.

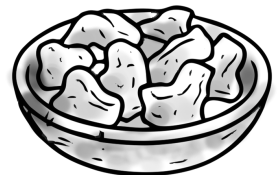
6. Adição do arroz e temperos:

- Adicione o arroz à paelleira;
- Acrescente açafraão-da-terra e páprica picante. Misture bem;
- Adicione a água quente e o caldo de galinha dissolvido;
- Continue verificando para garantir que o arroz não queime no fundo da panela.

7. Finalização:

- Quando estiver pronto, enfeite com o cheiro-verde, torresmo, ovos cozidos e quiabo selado.

Sugestão para acompanhar o prato: pimenta dedo de moça ou malagueta.



Paixão pelos vinhos mineiros

O meu relacionamento com Luiz Porto Júnior iniciou em meados de 2013. Na época, a crescente onda dos vinhos do Sul de Minas já estava presente no restaurante, onde trabalhava com alguns rótulos como Maria Maria e Primeira Estrada. Em parceria, realizamos alguns eventos de harmonização. Quando o restaurante Água Doce comemorou 15 anos em Varginha, fomos agraciados com um rótulo comemorativo de uma safra especial de Cabernet Sauvignon.

A história da vinícola Luiz Porto começa com o avô de Luiz Porto Júnior, que possuía uma propriedade em Cordislândia (MG). Ele teve seis filhos, sendo a primogênita, uma filha que teve a oportunidade de estudar na cidade. Ela atravessou a Serra da Mantiqueira e foi parar no Vale do Paraíba, onde conheceu Luiz Porto, o pai de Júnior. Apaixonado pela mineirinha, Porto adquiriu uma propriedade ao lado dos avós dela, encantado pela região, pelos cavalos da raça manga larga e pela gastronomia típica mineira.

Iniciou-se na cafeicultura, mas enfrentou diversos desafios, especialmente as geadas. Buscando diversificar, encontrou na produção de uvas, uma paixão que se alinhava com seu amor pelos vinhos. Assim, implementou um vinhedo com um caráter de ciclo invertido. Júnior acabou se mudando para a região e se conectando com o projeto.

Infelizmente, no Natal do primeiro ano comercial da vinícola, seu pai faleceu. Para homenageá-lo, lançou os vinhos dando à vinícola, o nome de Luiz Porto. Desde então, a vinícola trouxe sete variedades de uvas, destacando-se a Syrah e a Sauvignon Blanc. Com tecnologia importada da Itália, construíram uma vinícola que se tornou referência em qualidade.

Luiz Porto Júnior valoriza a harmonização dos vinhos com a gastronomia local e sente orgulho ao ver os vinhos da vinícola sendo apreciados nas mesas dos restaurantes mineiros. A história da vinícola é, portanto, uma combinação de tradição familiar, amor pela terra e pela cultura mineira, além de uma contínua busca pela excelência na vinícola.

“Uma das maiores premiações que eu pude receber na vida foi ver as pessoas sentadas nas mesas dos restaurantes e pedir o vinho mineiro da Luiz Porto. Foi algo que me enchia de muita alegria ver as pessoas realmente compartilhando as emoções de suas famílias, com as emoções da nossa família, na criação dos nossos vinhos”.

Luiz Porto Júnior



Moqueca de Tilápia de Furnas à Moda do Chef



A moqueca é um prato tradicional brasileiro com raízes profundas na história e cultura do país, especialmente nas regiões costeiras. Sua origem remonta ao período pré-colonial, sendo influenciada pela culinária indígena, que cozinhava peixes e frutos do mar com ervas e ingredientes locais muito antes da chegada dos europeus. Eles utilizavam a técnica de cozinhar os alimentos em panela de barro, que é mantida até hoje na preparação da moqueca.

Com a chegada dos africanos, novos ingredientes e técnicas foram incorporados à moqueca, como o uso do azeite de dendê e do leite de coco. Por fim, os portugueses trouxeram temperos e ingredientes adicionais, como cebola, alho e tomate, além de consolidar a prática de cozinhar peixes em ensopados.

A moqueca se tornou um prato emblemático da culinária brasileira e é amplamente apreciada em todo o país. Cada região tem sua própria versão e adaptação, refletindo a diversidade cultural e gastronômica do Brasil.

Em Minas Gerais também não foi diferente. No Lago de Furnas, o peixe de mar foi substituído pela tilápia, por sua abundância e preço de mercado, resultando na moqueca de tilápia, uma deliciosa variação da tradicional moqueca brasileira.

Tive a oportunidade de criar uma versão de tilápia com banana-da-terra pela primeira vez em Monte Verde e apresentá-la ao público em uma aula-show na praça central, durante o I Encontro Regional da Cozinha Mineira e Turismo Rural do Lago de Furnas, em Alfenas. A combinação ficou além das expectativas. Hoje, um dos pratos que levo nos meus eventos.

Moqueca de Tilápia de Furnas à Moda do Chef

Ingredientes:

- 500 gramas de filé de tilápia limpo;
- 01 cebola cortada em julienne;
- 1/2 pimentão vermelho cortado em palitos (julienne);
- 1/2 pimentão amarelo cortado em palitos (julienne);
- 02 tomates cortados em palitos sem sementes (julienne);
- 100 gramas de quiabo cortado ao meio;
- 03 bananas-da-terra meio verdes e cortadas em rodela;
- 01 fio de azeite de oliva;
- Açafrão-da-terra (cúrcuma);
- Páprica picante;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 03 folhas de couve-manteiga rasgadas;
- 01 maço de coentro;
- 01 maço de cebolinha;
- 01 vidro pequeno de leite de coco (200 ml).



Modo de preparo:

1. Em uma frigideira, sele o quiabo partido ao meio em azeite com uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em uma panela (de preferência de barro), coloque um fio de azeite no fundo e disponha uma camada de cebola em julienne.
3. Sobre a cebola, coloque os filés de tilápia, e por cima, distribua o tomate e os pimentões cortados em julienne.
4. Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino, uma pitada de açafrão-da-terra e páprica picante. Adicione apenas uma pequena quantidade de cada tempero para realçar a suavidade do peixe.
5. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo. O peixe soltará água própria, mas se necessário, acrescente um pouco de água fervente para não ressecar. Cozinhe até os filés estarem macios, cuidando para que não cozinhem excessivamente e se desfaçam.
6. Uma vez o peixe cozido, adicione as rodela de banana-da-terra e as folhas de couve-manteiga rasgadas. Tempere com coentro e cebolinha e despeje o leite de coco opcionalmente.
7. Para finalizar, decore com o quiabo selado no azeite.
8. Sirva com pirão e arroz branco.

Sobre a tilápia:

A tilápia, originária da África e do Oriente Médio, encontrou no Brasil um ambiente perfeito para prosperar. Minas Gerais se destaca como o terceiro maior produtor nacional, impulsionado pela qualidade das águas e pelo desenvolvimento da aquicultura.

No Lago de Furnas, um dos principais polos da piscicultura em Minas, cidades como Guapé, Alfenas e Carmo do Rio Claro lideram a produção, garantindo peixes de excelente qualidade, que abastecem desde restaurantes renomados, até mercados em todo o país.

Com um sabor apreciado e um cultivo cada vez mais eficiente, a tilápia não é apenas uma alternativa econômica, mas também uma força crescente na gastronomia e na economia local.

A botequeira mais famosa do Lago de Furnas



Rita Maria da Silva nasceu em Fama, Minas Gerais. Ela era gerente de confecção e residia em Varginha, visitando sua cidade natal todos os finais de semana para tomar uma boa cachaça. Em um belo dia em 1989, durante a tradicional festa de São Pedro, no mês de julho, assumiu o compromisso de sócia com o cunhado do tio, na compra do Bar do Gordo. Rita afirma que estava muito bêbada e entrou na parceria de farra. O bar não tinha quase nada: faltavam talheres, copos, pratos, o fogão estava caindo aos pedaços, havia meia dúzia de cadeiras, três mesinhas de ferro e, para piorar, sem capital de giro.

Determinada, Rita iniciou sua jornada no mundo dos bares e mudou o nome para "Bar da Rita". Apesar das dificuldades iniciais, como a falta de utensílios e móveis, Rita contou com a ajuda de amigos para montar o bar, pedindo mesas e cadeiras aqui e ali, conseguindo um freezer de outro amigo e caçando panelas nas casas das tias e do pai. Logo, o ponto se tornou popular, atraindo gente de Varginha, Três Pontas e Alfenas.

Rita enfrentou muitos desafios, pois o bar só tinha movimento nos finais de semana. A necessidade de expandir e melhorar as instalações do bar, levou Rita a trabalhar em dupla jornada, sendo representante de peças de carro durante a semana. Contudo, sempre contando com a solidariedade dos amigos, ela conseguiu construir e reformar o espaço, tornando-o adequado para receber muitos clientes. O bar se tornou famoso entre os estudantes, chegando a fechar a rua devido à grande quantidade de pessoas.

Mesmo durante a pandemia, Rita aproveitou o tempo para realizar reformas e melhorias no bar. Ela sempre teve um apoio significativo dos amigos, que contribuíram com materiais e mão de obra. Ao longo dos anos, o Bar da Rita se tornou um local de referência, conhecido por sua comida caseira, especialmente os pratos de peixe e pela acolhida calorosa da anfitriã.

Hoje, Rita continua a gerir o bar com a ajuda de sua família. Ela é conhecida por seu espírito comunitário e por manter as tradições do local, que já passou por quatro gerações de clientes. Com 36 anos de história, o bar vende atualmente mais de meia tonelada de peixes por semana, incluindo tilápia, traíra e lambari.

Tilápia com Brócolis e Palmito



Ingredientes:

- 500 gramas de filés de tilápia;
- Azeite;
- Sal;
- Pimenta do reino;
- 01 dente de alho picado;
- 100 gramas de palmito picado;
- 100 gramas de brócolis cozido.

Modo de preparo:

1. Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira bem quente, coloque o azeite e os filés com a pele virada para baixo.
3. Deixe-os espaçados para que não juntem água. Grelhe em fogo médio ou alto até as laterais começarem a esbranquiçar e dourar.
4. Vire com uma espátula grande para não quebrar e dourar do outro lado por mais três minutos.
5. Retire o filé de peixe e reserve em uma travessa.
6. Acrescente o alho picado, palmito e brócolis cozido e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
7. Finalize com os legumes cozidos sobre o peixe.



Tradição no Circuito das Águas

Fernando Lopes Agostini Megda, conhecido entre os amigos como “Panda”, nasceu em Caxambu e após se formar, mudou-se para a Inglaterra. Em Londres, seu interesse pela área de alimentos e bebidas cresceu, mesmo começando com o pior emprego: limpando a coifa sem saber falar inglês. Trabalhou em vários setores de restaurantes, o que despertou sua paixão pela gastronomia, onde atuou em diferentes funções, desde lavador de pratos até cozinheiro. Ao retornar ao Brasil, fez uma pós-graduação em Campos do Jordão, na área de alimentos e bebidas.

Fernando veio administrar o restaurante do hotel, que foi construído pela sua avó em 1929 e administrado pelo seu pai desde 1983. Em 1989, transformaram o restaurante do hotel em uma pizzaria, dando-lhe o nome de Agostini, em homenagem a avó de origem italiana.

Em 2001, criaram uma segunda pizzaria. O pai de Fernando saiu do negócio e ele e sua irmã, assumiram a administração. Durante a pandemia, reformaram o local. Agora, Fernando está à frente do restaurante Agostini, que tem uma pegada italiana devido às suas origens.

Apesar do restaurante ter a influência da gastronomia italiana, os principais ingredientes são regionais e de Minas Gerais, como o queijo muçarela, provolone, parmesão e o requeijão. Eles também têm o cuidado de adquirir produtos locais, como cogumelos, tomates e hortaliças.

O Restaurante e Pizzaria Agostini é um lugar acolhedor e com uma comida saborosa. Se você estiver no Circuito das Águas, visite a casa em Caxambu ou a filial em São Lourenço.



Truta da Serra da Mantiqueira

Ingredientes:

- 01 truta inteira sem espinhos;
- 02 colheres de sopa de manteiga;
- 02 colheres de azeite;
- 01 limão-cravo conhecido em Minas como limão capeta ou caipira;
- Sal;
- Pimenta-do-reino.

Modo de preparo:

1. Tempere a truta com sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira bem quente, coloque o azeite e a manteiga e disponha a truta com a pele virada para baixo.
3. Grelhe em fogo médio ou alto até as laterais começarem a dourar.
4. Vire com uma espátula grande para não quebrar e doure do outro lado por mais três minutos.
5. Retire o peixe e reserve em uma travessa.
6. Raspe o limão-cravo sobre a truta e enfeite com algumas rodelas finas.



A truta pode ser acompanhada por diversos ingredientes, dependendo da sua preferência: legumes cozidos, molhos com castanhas, gratin de batata, arroz, risotos, salada de folhas, purê de batata ou cogumelos.

Sobre a truta mineira:

Um peixe que veio de longe, encontrou nas águas frias da Serra da Mantiqueira, um lugar ideal para se desenvolver. A truta, nativa da América do Norte, vive nos rios do país há mais de meio século. Essa espécie precisa de água limpa e fria — quanto mais fria, melhor. No Brasil, ela se desenvolve em águas que ficam entre 10°C e 20°C.

A espécie que mais se adaptou ao Brasil foi a truta arco-íris. Ela é mais alongada e cheia de pequenas pintas, com coloração variada que dá o nome a espécie.



O Galo

Quer beber uma cerveja bem gelada às 16 horas de uma segunda-feira? Tive a oportunidade de conhecer esse famoso boteco icônico, que fica lotado todos os dias de segunda a sexta-feira, através da minha amiga Ana Luísa, uma botequeira de primeira.

O famoso Bar do Galo, que nada tem a ver com o Atlético Mineiro, é comandado por Rodrigo Simplicio, ex-ajudante de motorista, pai de dois filhos, empreendedor e carinhosamente conhecido como "Galo" pelos amigos de futebol. Rodrigo está à frente do bar há 25 anos, tendo herdado o negócio do pai. No início, não foi nada fácil. Era um bar simples, com balcão, copo americano, cerveja gelada e tira-gosto básico. A clientela frequentemente reclamava que a carne estava dura e diziam: “Cadê o gás? Coloca mais na panela”, comentou o Galo.

Em 2018, o apresentador de TV e grande amigo de Rodrigo, Ademir Santos, filmou os tira-gostos do bar e apresentou na televisão e publicou nas mídias sociais. Foi uma febre! A clientela aumentou significativamente e várias pessoas famosas começaram a frequentar o bar.

Os carros-chefes do Galo são a Carne de Panela, Pimentão Recheado, Isca de Tilápia, Cupim com Mandioca e a famosa Rabada, a qual vamos passar a receita.



André Yuki, Galo e Ademir Santos.

Rabada

Ingredientes:

- 02 colheres de óleo;
- 01 kg de rabada;
- 01 cebola grande picada;
- 05 dentes grandes de alho amassados;
- 01 tomate grande picado;
- 300 gramas de batata descascada e cortada no meio;
- 200 gramas de batata baroa/salsa;
- 01 punhado de salsinha picadinha;
- Tempero completo;
- 01 litro e meio de água fervente.



Modo de preparo:

1. Primeiramente, coloque a rabada em uma panela com bastante água e deixe ferver. Escorra bem e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma panela e adicione a cebola picada e o alho amassado. Frite até que fiquem dourados.
3. Adicione a rabada à panela e frite bastante, virando de vez em quando até que esteja bem dourada.
4. Quando não houver mais água, acrescente o tomate picado e a batata baroa/salsa.
5. Tempere com o tempero completo e misture bem.
6. Acrescente um litro e meio de água fervente e deixe cozinhar na pressão por pelo menos 40 minutos.
7. Após esse tempo, abra a panela e verifique se a carne está no ponto desejado. Sugiro que a carne esteja bem macia, soltando dos ossos.
8. Se preferir, acrescente as batatas no final do cozimento, tampe a panela e deixe cozinhar por mais cinco a oito minutos. Outra opção é adicionar a mandioca já cozida para finalizar o prato.
9. Retire a tampa e deixe o caldo engrossar.
10. Sirva com salsinha picada e, se desejar, uma pimentinha para dar um toque especial.



Um louco pela gastronomia

O Chef Ricardo Martin, mineiro de Barbacena, Campo das Vertentes, região da Zona da Mata Mineira, é um apaixonado pela gastronomia. Pós-graduado em Gastronomia e Hotelaria, Ricardo possui 22 anos de experiência no ramo gastronômico. Ele mantém suas raízes em seus cardápios, utilizando ingredientes típicos da sua região, como angu branco, taioba, feijão vermelho, melaço e gordura de porco.

Ricardo iniciou sua carreira gastronômica graças à influência de sua mãe, que era uma excelente cozinheira e quitandeira, fabricando biscoitos amanteigados em forno de lenha de forma totalmente artesanal. Foi ajudando sua mãe que Ricardo despertou sua paixão pela culinária.

Essa vivência na cozinha e a tradição culinária familiar influenciaram Ricardo desde cedo. Ele decidiu estudar gastronomia na renomada escola do Senac Hotel Grogotó, em Barbacena. Após se formar, trabalhou em diferentes restaurantes e cidades para ganhar experiência. Essas vivências enriqueceram seu repertório e sua compreensão sobre os ingredientes e técnicas autênticas da culinária mineira.

Ricardo também se aventurou como empresário, fundando o Bistrô Sericícola, uma casa centenária no centro de Varginha, localizada na Praça Dom Pedro II (Jardim do Sapo), que lembra Tiradentes. Além disso, ele é professor em várias universidades da região e instrutor do Senac Minas, sempre buscando atualização constante para capacitar futuros profissionais nas áreas de Gastronomia, Hotelaria e Turismo.

Tive a honra de cozinhar com o Chef Ricardo em duas edições do Festival Gourmet, no restaurante Água Doce, em 2018 e 2019.

Ricardo é conhecido por sua defesa fervorosa dos produtos regionais. Ele acredita que valorizar ingredientes locais, como o queijo de Cruzília, os vinhos do Sul de Minas e a cachaça artesanal, é essencial para preservar a identidade gastronômica da região. Além disso, ele sempre enfatiza a importância do processo de cozinhar, desde a escolha dos ingredientes até o preparo cuidadoso dos pratos.

Com essa filosofia, Ricardo contribui para a valorização e preservação da culinária mineira, adaptando-a para os tempos modernos, mas sempre mantendo suas raízes e tradições vivas.

Agora vamos provar esse filé mignon suíno com molho de melaço e cachaça, acompanhado de taioba refogada e polenta branca.

“Minha mãe sempre foi uma boa cozinheira e boa quitandeira. Ela tinha uma fábrica de biscoitos amanteigados artesanal, assado no forno a lenha, todos feitos de forma manual, durante muitos anos. E assim, eu comecei a trabalhar com ela”, contou Chef Ricardo.



Filé Suíno da Estrada Real



Ingredientes do filé mignon suíno:

- Filé mignon suíno;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Manteiga a gosto;
- Azeite a gosto.

Modo de preparo:

1. Tempere o file suíno com sal e pimenta-do-reino a gosto e deixe descansar por 30 minutos.
2. Em uma frigideira acrescente o azeite e sele o filé, virando para que todos os lados fiquem dourados.
3. Pré-aqueça o forno a 160 graus e em uma assadeira, pincele com a manteiga e leve para assar por aproximadamente 30 minutos para finalizar o cozimento.

Ingredientes do fubá branco:

- 200 gramas de fubá branco;
- 300 ml de água;
- Manteiga;
- Sal.

Modo de preparo:

Em uma panela acrescente a água e dissolva o fubá até que estejam bem incorporados. Leve ao fogo para ferver e assim que começar a ferver, abaixe o fogo e acrescente a manteiga e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, mexendo de vez em quando. Após cozido, coloque em um refratário untado para esfriar.

Ingredientes do molho de melão com cachaça:

- 200 ml de melão de cana;
- 100 ml cachaça;
- 30 gramas de manteiga.



Modo de preparo:

Aqueça a manteiga em uma panela, acrescente o melão e assim que levantar ferver, abaixe o fogo e acrescente a cachaça. Flambe para o álcool evaporar.

Montagem:

Corte o angu em discos e o filé suíno em medalhões de aproximadamente cinco centímetros. Monte alternadamente o angu e os medalhões, regando generosamente com o molho. Para finalizar, decore com um delicioso refogado de taioba ou couve, acrescentando sabor e um toque especial ao prato.

Superação e inovação a todo momento

Rodrigo Carneiro Ferreira, mineiro de São Gonçalo do Sapucaí, é um chef e empreendedor que começou a sua paixão pela cozinha bem cedo, influenciado pelo pai. Aos 23 anos, mudou-se para a Austrália, onde trabalhou em diversos restaurantes, principalmente no atendimento. Foi lá, durante as folgas, que começou a experimentar e desenvolver alguns pratos, aumentando as suas habilidades culinárias.

Em 2014, retornou ao Brasil e abriu o bar Mioslos, em 2015. O nome surgiu de um brainstorming, inspirado em uma página do YouTube, chamada Mioslos Fritos.

Iniciou com apenas trinta reais no caixa, que era o que tinha. A cada dia, uma nova superação! Sem desanimar, enfrentou diversos desafios ao longo de sua jornada, incluindo a greve dos caminhoneiros, uma divisão de sociedade complexa e, principalmente, a pandemia de COVID-19, que impactou severamente seu negócio durante um período crucial de reforma e mudança.

Rodrigo acredita na importância do associativismo e da cooperação no setor, mantendo uma postura de resiliência, humildade e dedicação. Ele destaca a importância de servir com honestidade e criar um ambiente de trabalho positivo, seguindo o princípio de tratar os clientes como gostaria de ser tratado.

“Decidi deixar de lado a ideia de concorrência e de me preocupar com os outros. Sempre me concentrei em fazer o meu trabalho bem-feito, de forma correta e garantir que não houvesse espaço para problemas”, contou Rodrigo.

O Mioslos Botequim possui um ambiente aconchegante, cardápio diversificado com pratos autorais criado pelo próprio Chef Rodrigo, com um ambiente aconchegante e uma decoração que remete aos tradicionais botequins, oferecendo uma experiência gastronômica completa.



Panceta Real

Ingredientes para o angu:

- 20 gramas de manteiga;
- 1/2 dente de alho amassado;
- 1/8 de cebola picada;
- 1/2 folha de louro pequena;
- 1/2 xícara de fubá;
- 500 ml água;
- Sal.

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola junto com a manteiga.
2. Após refogados, acrescente metade da água, o sal e a folha de louro e deixe ferver.
3. Com o restante da água, dissolva o fubá em um recipiente. Misture até que todo o fubá tenha se dissolvido na água (para não empelotar).
4. Junte a massa de fubá na panela em fogo baixo, mexendo por aproximadamente 25 minutos.
5. Atenção: o angu estará no ponto quando começar a soltar da panela.

É extremamente importante seguir o passo a passo. Se adicionar o fubá direto em toda a quantidade de água, ele vai empelotar e dar errado. Após adicionar toda água fervida e a mistura estiver completamente homogênea, cozinhe em fogo médio para baixo por cerca de cinco minutos, mexendo de vez em quando.

Ingredientes para a panceta:

- 02 bifés de panceta (cortados um pouco mais fino do que quando é para a grelha);
- 1/4 limão;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo da panceta:

1. Tempere a panceta com limão, sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, frite a panceta, dourando os dois lados.

Ingredientes para o molho de melado de cana:

- 30 gramas de melado de cana;
- 1/4 pimenta dedo de moça em pedaços grandes;
- 10 gramas de manteiga;
- Sal.



Modo de preparo:

1. Utilize a panela que grelhou a panceta e deixe-a aquecida.
2. Acrescente 50 ml de água e mexa bem até soltar tudo do fundo (aproveitando todo o sabor que ficou).
3. Acrescente o melado e a pimenta e deixe ferver por alguns minutos.
4. Quando começar a engrossar, retire a pimenta.
5. Acrescente a manteiga e mexa bem para incorporar.

Montagem:

Distribua metade do angu bem quente no recipiente desejado. Em seguida, espalhe 80g de queijo provolone ralado sobre o angu e cubra com a porção restante, mantendo a textura cremosa e homogênea. Disponha as pancetas grelhadas delicadamente sobre a camada de angu e regue-os com a quantidade desejada de molho, garantindo um sabor envolvente. Para finalizar, adicione a couve crispy para decorar.

Paixão pela gastronomia

A Chef Pri desenvolveu sua paixão pela gastronomia ao observar seu pai cozinhar, que trabalhava como cozinheiro de hotel para sustentar a família. Iniciou sua carreira na cozinha, trabalhando em casas de família. Aos 13 anos, mudou-se para Varginha e ingressou no Senac, onde aperfeiçoou suas técnicas culinárias e trabalhou como instrutora. Posteriormente, foi convidada para trabalhar no Mato Grosso e em Santa Catarina, onde chefiou cozinhas e organizou eventos, adquirindo vasta experiência na rede hoteleira.

Durante a pandemia, retornou a Caxambu, sua cidade natal, e com coragem, abriu o Bistrô Prinacota, contra todas as previsões. Graças à sua persistência e trabalho árduo, o bistrô está em funcionamento há três anos, recebendo convidados ilustres, celebridades e políticos.

O Bistrô Prinacota, cujo nome faz referência à sobremesa italiana que a chef mais adora, a panna cotta, é especializado em comida italiana com um toque mineiro. Um dos pratos preparados pela chef é a panceta assada com risoto, mantendo a identidade mineira e a qualidade culinária.



Panceta da Chef Pri

Ingredientes para panceta:

- 01 kg de panceta;
- Sal;
- Pimenta-do-reino;
- 01 fio azeite;
- 01 ramo de alecrim;
- 1/2 litro óleo.

Modo de preparo:

1. Tempere a panceta com sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Coloque a panceta em uma travessa com a gordura virada para cima.
3. Regue com um fio de azeite.
4. Coloque um ramo de alecrim sobre a panceta.
5. Asse a 180 graus por uma hora.
6. Vire a panceta com a gordura para baixo.
7. Asse por mais 30 minutos a 180 graus.
8. Retire do forno e deixe esfriar por no mínimo uma hora.
9. Corte a panceta em pedaços que desejar.
10. Aqueça 1/2 litro de óleo em uma frigideira.
11. Frite a panceta com a gordura virada para baixo, depois vire e jogue o óleo quente por cima.
12. Escorra em papel toalha e corte em fatias.

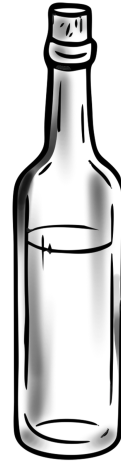


Ingredientes para o purê de abóbora:

- 200 gramas de abóbora cabotiá madura;
- 02 dentes de alho;
- 01 ramo de alecrim;
- 01 fio de azeite;
- Água;
- Sal;
- Salsa.

Modo de preparo:

1. Descasque a abóbora cabotiá e corte em cubinhos.
2. Lave e escorra a abóbora.
3. Em uma panela no fogão, adicione um fio de azeite.
4. Acrescente dois dentes de alho.
5. Adicione a abóbora e misture.
6. Adicione o sal (ajuste conforme o seu paladar) e um pouco de água para cozinhar a abóbora.
7. Tampe a panela e cozinhe até a abóbora desmanchar.
8. Desligue o fogo e amasse a abóbora em um mixer até formar um purê.



Sirva o prato com couve e ora-pro-nobis refogados, acompanhados de uma cabeça de alho assado. A panceta pode ser servida com molho barbecue ou molho de goiabada.

Uma história de gastronomia



Há 45 anos, o “Restaurante O Caipira”, em Pouso Alegre, mantém viva a tradição da gastronomia mineira, conquistando gerações com sua história emocionante e um ambiente acolhedor que remete às lembranças de infância.

Fundado em 08 de setembro de 1980, pelo saudoso Marcílio Alves, um visionário e produtor artístico da época, o restaurante rapidamente se tornou um marco, não apenas pela culinária autêntica, mas também pela forte conexão com a cultura e a música. Durante sua gestão, Marcílio recebeu grandes artistas, transformando O Caipira em um espaço vibrante e cultural.

Hoje, com a mesma essência e carinho, o restaurante é conduzido pela matriarca Dona Waldete Vieira Alves, que junto de suas filhas, Lidiane Alves e Veridiana Alves, preserva a alma única do lugar. Elas vieram de São Paulo para acompanhar Marcílio, que na época trabalhava com o músico e compositor trespontano, Silvio Brito.

Dona Waldete conta que no início, o restaurante funcionava no sistema self-service, algo pouco conhecido na época. Segundo ela, foi o primeiro do Brasil a adotar esse modelo. No entanto, como a clientela não se acostumou, a pedido dos frequentadores, optaram pelo sistema à la carte após dois meses de tentativa. Curiosamente, anos depois, o self-service se tornaria uma febre entre os brasileiros.

Outra história curiosa remonta a 1982, quando Marcílio viajou a Juiz de Fora para divulgar shows de artistas. Na época, para promover eventos na TV, era necessário ir até a cidade. Em uma dessas viagens, ele experimentou o feijão-tropeiro e gostou tanto que pediu ao cozinheiro que lhe ensinasse a receita, levando-a para O Caipira.

Além do feijão-tropeiro, outro prato icônico do restaurante é o Frango Atropelado, uma criação trazida pelo filho de Dona Waldete, que se tornou uma das especialidades da casa.

Mais do que um restaurante, O Caipira é um espaço onde história, sabor e tradição se unem para criar memórias afetivas que atravessam gerações.

“A morte não existe. Para mim, ela é apenas uma palavra temporária, não definitiva. O corpo pode perecer, mas a alma nunca. O espírito transcende tudo isso”, disse Dona Waldete.

Feijão Tropeiro

Ingredientes:

- 200 gramas de bacon em cubinhos;
- 01 unidade de linguiça calabresa em cubinhos;
- 02 colheres de sopa de manteiga;
- 02 colheres de sopa de azeite;
- 01 maço de couve cortada bem fina;
- 01 cebola picada;
- 04 dentes de alho;
- 300 gramas de feijão vermelho;
- 03 unidades de ovos;
- 01 xícara de farinha de milho flocada;
- 01 punhado de cheiro verde.

Modo de preparo:

1. Aqueça a panela com manteiga e azeite.
2. Adicione o bacon e a linguiça calabresa à panela e misture.
3. Adicione a cebola à panela e misture.
4. Adicione o alho.
5. Quebre os ovos um a um e misture bem com os ingredientes.
6. Adicione a couve.
7. Adicione o feijão cozido e coado à panela.
8. Adicione a farinha de milho aos poucos até atingir a consistência desejada.
9. Tempere com sal e pimenta-do-reino.



Dona Waldete e suas filhas, Veridiana e Lidiane.

Sobre o feijão tropeiro:

É um prato tradicional caipira de Goiás, Mato Grosso, Minas Gerais, Paraná e São Paulo, criado pelos tropeiros que percorriam o Brasil, transportando mercadorias. Durante as viagens, eles precisavam de refeições práticas e nutritivas, utilizando os alimentos disponíveis e sem a presença de mulheres nas tropas, tinham que preparar sua alimentação. Quando paravam para descansar, consumiam feijão quase sem caldo, com carne de sol e toucinho, dando origem ao feijão tropeiro. Além de ser saboroso e energético, tornou-se um símbolo da culinária regional e permanece popular até hoje, muitas vezes enriquecido com torresmo, couve e bacon. Segundo Dona Waldete, o feijão com farinha de milho é mais apreciado pelos mineiros e o de farinha de mandioca, pelos sulistas.

Comida por Quilo



A história do self-service, popularmente conhecido como "restaurante por quilo" no Brasil, tem origem na necessidade de refeições rápidas e acessíveis, permitindo que o cliente escolhesse os alimentos e pagasse pelo peso. Esse modelo de negócio surgiu no país em 1984, introduzido por Fred Mata Machado, que inicialmente possuía um restaurante à la carte.

Ao oferecer quentinhas para entrega, ele percebeu que muitos clientes preferiam consumir a refeição no próprio local. Diante dessa demanda, adaptou seu serviço e implantou o sistema self-service, dando origem ao primeiro restaurante desse tipo no Brasil. A inovação se espalhou rapidamente, tornando-se uma das formas mais populares de alimentação no país.

Para homenagear esse formato de serviço, a Abrasel criou o concurso gastronômico O Quilo é Nosso, uma iniciativa que valoriza o modelo de restaurante a quilo, uma tradição genuinamente brasileira. Desde 2017, o evento premia os melhores restaurantes desse segmento em diversas cidades e estados do país, incentivando a criatividade dos chefs e promovendo a cultura da comida a quilo. Além de reconhecer a qualidade dos restaurantes participantes, o concurso fortalece o setor e atrai novos clientes, contribuindo para a valorização da culinária brasileira.

Respeito, carinho e amizade

A colaboradora e amiga, a Chef Mariza Balbino, têm uma trajetória inspiradora na cozinha. Seu primeiro trabalho foi como doméstica, com apenas 14 anos. Depois, migrou para uma empresa preparando refeições para funcionários e, com o tempo, aprimorou suas habilidades.

Foi no restaurante Água Doce, onde está há 13 anos, que realmente assumiu desafios maiores, tornando-se chef de cozinha. No início, sentia medo da responsabilidade, mas com prática e dedicação, dominou a arte culinária.

Apesar de ter feito um curso de costureira e sonhado em ser estilista, percebeu que sua verdadeira paixão estava na cozinha. Já realizou diversos cursos, incluindo salgados, massas, saladas, montagem de pratos e comida de boteco, além de especializações como risotos.

Hoje, Mariza não se vê longe do fogão e segue aprimorando sua arte culinária com entusiasmo e amor pela gastronomia.

Quando se trata de saborear, ela não abre mão da tradicional comida mineira caseira, apreciando todos os seus sabores.

A paixão pela gastronomia também está presente em sua família. Seus filhos demonstram interesse pela culinária de maneiras diferentes: um gosta de preparar pratos salgados, enquanto o outro prefere doces. Desde cedo, eles experimentam receitas e desenvolvem suas habilidades, com um deles já se aventurando até no preparo de frango assado e outros pratos mais elaborados.

Apesar da influência materna, por enquanto, nenhum deles pretende seguir carreira como chef de cozinha, mas Mariza segue incentivando e curtindo a arte de cozinhar junto com sua família!

Ela tem uma história emocionante que se conecta profundamente com a “Semana da Criança da Abrasel”. Vinda da zona rural, Mariza conhece bem as dificuldades enfrentadas por muitas crianças. Na infância, sua família, composta por seis irmãos, não tinha acesso a materiais escolares novos, contando apenas com aqueles fornecidos pela prefeitura. Para ela, ter um caderno com folhas branquinhas era um sonho.

Hoje, poder preparar as refeições para crianças nessa iniciativa é gratificante, pois ela sabe o impacto que esses momentos podem ter na vida delas. Mariza lembra que na época em que estudava, nunca teve essa oportunidade, e por isso, sente uma enorme alegria ao contribuir para que os pequenos tenham uma experiência diferente e especial dentro de um restaurante.

Essa conexão e empatia fazem de Mariza uma cozinheira não apenas dedicada, mas alguém que entende a importância de proporcionar momentos inesquecíveis para quem mais precisa.



Frango com Quiabo

Ingredientes:

- 01 kg de quiabo;
- 01 kg de sobrecoxa desossada;
- 05 dentes de alho amassados;
- 01 cebola grande bem picada;
- 01 pimentão vermelho picado;
- 02 tomates picados;
- 01 alho-poró picado;
- Óleo;
- Colorau;
- Sal, pimenta-do-reino e páprica doce a gosto;
- ½ maço de cheiro verde picado;
- ½ litro de água fervente.

Modo de preparo:

1. Tempere o frango com os alhos amassados, sal, pimenta e páprica doce a gosto. Deixe marinar.
2. Lave o quiabo e seque com um pano, deixando-o bem sequinho.
3. Pique em rodelinhas e reserve.
4. Em uma panela, aqueça duas colheres de sopa de óleo e doure muito bem a cebola, como se estivesse caramelizando (isso fará com que solte um sabor especial).
5. Junte o frango e deixe-o fritar muito bem.
6. Quando estiver bastante dourado, junte três xícaras de água fervente ou um tanto que quase cubra o frango.
7. Corrija o sal, se necessário e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semi-tampada por mais ou menos 20 minutos ou até que o frango esteja bem macio.
8. Acrescente o quiabo picado e refogue. Deixe apurar até que fique encorpado.
9. Se estiver com muito caldo, aumente o fogo e deixe secar um pouco mais.
10. Por último, junte o cheiro-verde.

Sirva com arroz e feijão fresquinhos e angu (ou polenta sem molho).



O chef apaixonado pela gastronomia italiana e mais ainda por mineira

Entre os profissionais que conheci através da gastronomia, destaca-se o Chef Omar. Aos 62 anos, nasceu em Brasília, mas é mineiro de coração, como eu. Antes de se dedicar à culinária, Omar trabalhou no mercado financeiro entre Rio de Janeiro e São Paulo.

Motivado pelo amor, casou-se em Itanhandu e teve duas filhas. Apaixonado pela cozinha, formou-se em gastronomia e pós graduou-se em Gestão de Qualidade em Alimentação. Possui um curso de Alta Formazione em Cuochi Italiana e é associado à Federazione Italiana Cuochi (FIC), uma entidade importante que reúne profissionais da culinária italiana.

Omar é um entusiasta fervoroso da gastronomia mineira e participa de diversos grupos dedicados ao desenvolvimento do setor, aos quais também pertencço.

Visite o Butiquim do Bistrô, um gastrobar localizado em Itanhandu, Sul de Minas, que oferece uma cozinha autoral que mistura técnicas franco-italianas com a culinária contemporânea mineira.

Vamos conhecer essa fusão da gastronomia italiana com os ingredientes da Mantiqueira?

Confira a receita do fonduta de queijos da Mantiqueira de Minas com batatas crocantes em chimichurri, afogando cubos de filet mignon.



Filet Orgulho Mineiro

Ingredientes do Molho Orgulho da Mantiqueira:

- 159 gramas de creme de leite;
- 45 gramas de queijo brisa;
- 45 gramas de queijo geadá (tipo Camembert);
- 22,5 gramas de queijo parmesão ralado;
- 01 pitada de noz moscada.

Ingredientes filet:

- 200 gramas de filet mignon;
- 130 gramas de Molho Orgulho da Mantiqueira;
- 60 gramas de batata inglesa;
- Chimichurri com pimentas secas à gosto.

Modo de preparo:

1. Em fogo médio, aqueça o creme de leite fresco até iniciar a ebulição;
2. Corte todos os queijos em pedaços pequenos;
3. Junte os queijos ao creme de leite e em fogo baixo, envolva tudo com o fouet, em movimentos que raspem o fundo, evitando assim que queimem no fundo da panela;
4. Quando estiverem fundidos em um só creme, liso e brilhante, raspe um pouco de noz moscada para acentuar o sabor;
5. Reserve.

6. Em uma frigideira bem quente, frite os cubos de filet mignon;
7. Tempere com pimenta moída movimentando a panela e evitando a formação de água;
8. Quando os cubos de filet estiverem bem fritos, acrescente o sal, salteando;
9. Flambe a gosto. (Estamos em Minas, que tal usarmos uma boa Cachaça Mineira?);
10. Reserve.

11. Com as batatas cortadas em cubos, frite-as até obter crocância e maciez externa;
12. Escorra sem secar completamente;
13. Junte as batatas em uma vasilha com chimichurri e movimente a fim de que todas fiquem envolvidas nos temperos. A gosto: acrescente pimenta calabresa seca.

Apresentação: com tudo quente, no centro do prato coloque um aro tipo hambúrguer e complete com as batatas. Ao redor do aro, coloque os cubos de filet mignon e por cima espalhe o molho de queijos.



Café

A barista e consultora Lidiane Moura, que conheci há 20 anos quando ainda trabalhava como bancária, tornou-se minha amiga por meio de um projeto do Sebrae Minas voltado para o setor de alimentação e da Cultura da Cooperação. Juntos, realizamos várias atividades.

Lidiane foi a fundadora da Vimi Café Gourmet em Três Pontas, uma das cafeterias mais acolhedoras da região. Curiosamente, "Vimi" é a abreviação do nome do primeiro filho dela, Vitor Miguel. Em 2019, tive o prazer de cozinhar ao vivo na Vimi, onde preparei uma Paella Mineira.

Infelizmente, a cafeteria fechou suas portas em 2020, no auge da pandemia de Covid-19. Muitos estabelecimentos foram forçados a encerrar suas atividades ou ainda carregam o fardo das dívidas daquela época difícil.

Como Lidiane costuma dizer: *“Depois que o bichinho do café pega a gente, é um caminho sem volta”*.

Especialista em café, uma bebida tão representativa da nossa cultura brasileira e abundante em nossa região, Lidiane atua há nove anos no setor de alimentação voltado para cafeterias. Ela ministra cursos e consultorias, melhorando os processos para servir o melhor café ao consumidor.

Vamos então provar esse delicioso drinque com café?



Shakerato Curaçau

Shakerato é uma bebida à base de café expresso e gelo. A receita surgiu na Itália e é uma ótima escolha quando o assunto é se refrescar no calor. Nesta receita, Lidiane trouxe uma opção alcoólica, misturando um licor de café bem estruturado, com sua doçura marcante e o licor de laranja, com notas cítricas e um leve toque seco e revigorante. Uma bebida equilibrada e saborosa!

Ingredientes:

- 30 ml de licor de café;
- 30 ml de licor Curaçau Red;
- 30 ml de café expresso ou coado mais concentrado;
- 06 pedras de gelo.

Modo de preparo:

1. Bata tudo em uma coqueteleira e despeje na taça.

Café do Sul de Minas para o mundo:

O café um dos pilares econômicos e culturais do Sul de Minas, desempenhando um papel fundamental no desenvolvimento da região e impulsionando setores como a gastronomia e o turismo.

Reconhecido mundialmente pela qualidade dos grãos, o café sul-mineiro é fruto de um terroir privilegiado, com clima e altitude ideais para o cultivo. Essa excelência destaca a região no mercado internacional, atraindo apreciadores e investidores e fortalecendo pequenos produtores e cooperativas locais.

Na gastronomia, o café vai além da tradicional xícara. Ele inspira chefs e confeitores a criarem receitas inovadoras, como pratos à base de café, sobremesas sofisticadas e harmonizações com queijos e doces típicos. A valorização do produto reforça a identidade gastronômica da região e expande oportunidades para o setor de alimentação.

Já no turismo, o café é protagonista de roteiros encantadores. Fazendas históricas abertas à visitação oferecem experiências imersivas, permitindo que turistas acompanhem desde a colheita até a degustação. Eventos como festivais e concursos também movimentam a economia e reforçam o valor do café na cultura regional.

Com esse impacto positivo, o café do Sul de Minas não é apenas uma commodity, mas um elo entre tradição, inovação e prosperidade. Sua influência se espalha por diversos setores, consolidando a região como um dos grandes polos do café no Brasil.

Nada melhor que um café e um pão de queijo!



A Abrasel

A Abrasel, Associação Brasileira de Bares e Restaurantes, é uma entidade de classe que representa e apoia empresas do setor de alimentação fora do lar no Brasil, como bares, restaurantes, lanchonetes, cafeterias, padarias, entre outros. Atua na defesa dos interesses do setor junto aos poderes públicos (municipal, estadual e federal), propondo políticas públicas que favoreçam o desenvolvimento sustentável do segmento. Oferece cursos, treinamentos e programas de qualificação para empresários e trabalhadores, buscando melhorar a gestão e a qualidade dos serviços oferecidos. Desenvolve projetos e parcerias para estimular inovação, eficiência operacional e acesso a novas tecnologias. Publica pesquisas, dados econômicos e análises sobre o setor de alimentação fora do lar, servindo como fonte de informação estratégica para empreendedores, investidores e governos. Realiza eventos, campanhas e feiras gastronômicas para valorizar e divulgar a gastronomia brasileira e fortalecer a imagem do setor. Conecta empresários, fornecedores, parceiros e autoridades, criando um ambiente propício para troca de experiências e geração de negócios. Oferece aos associados diversos benefícios, como descontos e condições exclusivas sobre taxas de vale-refeição, condições exclusivas em taxas de maquininha, gratuidades e condições especiais nos principais eventos do setor, conexão com outros empresários, estar à frente das principais pautas e novidades, condições especiais com fornecedores, orientação jurídica e contábil gratuita, entre outros. Atua na representação dos interesses do setor junto aos governos com diálogo com parlamentares, mantendo contato direto com deputados, senadores e assessores técnicos, levando pautas prioritárias e contribuindo na formulação de projetos de lei; realiza reuniões com ministérios e órgãos públicos, atuando junto a órgãos como o Ministério da Economia, Ministério do Turismo, Anvisa, Receita Federal e secretarias estaduais e municipais; participa em conselhos e câmaras setoriais, representando o setor em instâncias como Conselhos de Turismo, Conselhos de Desenvolvimento Econômico e Câmaras Temáticas da Alimentação; propõe e acompanha de projetos de lei, monitorando e influenciando propostas legislativas que impactam o setor, como a Reforma tributária e desoneração fiscal, legislação trabalhista e jornada de trabalho e regulamentações sobre delivery, bebidas alcoólicas, entretenimento, entre outros; elabora notas técnicas e pareceres, fornecendo dados, análises e argumentos técnicos que subsidiem decisões legislativas e administrativas; simplifica os tributos com defesa de regimes tributários mais simples e adequados à realidade das pequenas e médias empresas; combate à informalidade com propostas para facilitar a formalização e equilibrar a concorrência; incentiva a gastronomia e o turismo, apoiando políticas públicas que valorizam a culinária brasileira como atrativo turístico e vetor de desenvolvimento econômico; realiza campanhas de conscientização e pressão política, convocando empresários a se mobilizarem em temas estratégicos (ex: pressão por medidas emergenciais durante a pandemia); realiza audiências públicas e consultas populares, participando de debates oficiais, levando a voz do setor aos espaços de decisão; atuação regional descentralizada, onde possui seções estaduais e núcleos regionais que promovem articulações locais com vereadores, prefeitos e secretarias. Entre os exemplos de conquistas, está a inclusão do setor em programas emergenciais durante a pandemia (como o Pronampe e a MP 936 para suspensão de contratos); participação ativa nas discussões da Reforma Tributária, defendendo um regime diferenciado para bares e restaurantes e redução de alíquotas ou prorrogação de tributos em estados e municípios.

A Abrasel

A Abrasel é dividida por três níveis complementares: nacional, seccional e regional. A nacional, a sede central da entidade, com base em Belo Horizonte, está responsável por coordenar estrategicamente as ações em todo o país. Atua diretamente na representação do setor junto ao Governo Federal, ao Congresso Nacional, ministérios e agências reguladoras; desenvolve políticas institucionais, diretrizes nacionais, projetos de impacto amplo e campanhas publicitárias de alcance nacional; produz e distribui pesquisas, publicações e informações estratégicas para orientar as demais unidades. A seccional ou estadual, está presente nos estados brasileiros e representa a entidade em nível estadual. Atua junto aos governos estaduais, assembleias legislativas, secretarias e órgãos de fiscalização; promove eventos, cursos e campanhas voltados para os empresários locais.; articula as demandas dos empresários de cada estado e canaliza essas demandas para a Abrasel Nacional; serve como ponto de apoio técnico e político para as regionais dentro do estado. Exemplo: Abrasel Minas Gerais, Abrasel São Paulo e Abrasel Bahia. A regional atua em cidades ou microrregiões, com foco nas realidades locais dos empresários. Representa os interesses do setor junto a prefeituras, câmaras municipais, vigilância sanitária, secretarias municipais de turismo, cultura e desenvolvimento; organiza eventos, fóruns e capacitações locais, como festivais gastronômicos ou cafés com empresários; faz a ponte direta com os empresários associados, entendendo suas demandas cotidianas e repassando essas necessidades à seccional estadual; facilita o networking e o fortalecimento do setor em nível local. Exemplo: Abrasel Sul de Minas, Abrasel Zona da Mata e Abrasel Campo das Vertentes. O setor de bares e restaurantes é um dos pilares da economia brasileira, responsável por gerar milhões de empregos e promover a cultura e a convivência social. No entanto, é um segmento que enfrenta inúmeros desafios, como a complexidade tributária, as constantes mudanças no mercado e a necessidade de inovação contínua. Nesse contexto, a Abrasel se apresenta como uma entidade essencial, que representa e fortalece os interesses do setor em âmbito nacional, estadual e regional. Associar-se à Abrasel significa ter voz ativa nas decisões políticas e regulatórias que impactam o negócio, além de contar com uma ampla gama de serviços, capacitações e benefícios que contribuem para o desenvolvimento e a sustentabilidade das empresas. A participação na entidade possibilita ainda o acesso a um valioso networking, promovendo a troca de experiências e o fortalecimento coletivo. Por isso, convido empresários e profissionais da área a conhecerem a Abrasel, pois juntos podemos construir um setor mais forte, moderno e preparado para os desafios do presente e do futuro.



Semana da Criança

A Semana da Criança Abrasel é uma iniciativa solidária que acontece anualmente em outubro, promovendo momentos especiais para crianças em situação de vulnerabilidade. Durante o evento, diversos restaurantes em todo o Brasil abrem suas portas para oferecer refeições, atividades recreativas e experiências gastronômicas únicas.

Em Varginha, a ação é realizada pela Abrasel no Sul de Minas, com destaque para o restaurante Água Doce, que recebe crianças da zona rural para um dia especial. Em edições anteriores, mais de 60 crianças de escolas da zona rural participaram do evento, desfrutando de um almoço especial, contação de histórias, guloseimas e momentos educativos.

O projeto busca não apenas proporcionar alegria, mas também estimular o interesse das crianças pela gastronomia e pelo empreendedorismo, criando memórias afetivas e fortalecendo a conexão entre os restaurantes e suas comunidades.



A artista Dani Werneck

Dani Werneck, artista visual, muralista, ilustradora e artista plástica, tem 33 anos e é nascida e criada em Varginha, no coração do Sul de Minas. Confira o depoimento da artista:

Ilustrar a capa deste livro foi uma das experiências mais significativas e emocionantes da minha trajetória profissional. Há mais de seis anos trabalho com arte, vivendo muitas vivências criativas e afetivas, mas confesso que criar essa capa teve um sabor especial. Como mineira, a comida sempre fez parte da minha vida — mais do que isso, sempre fez parte da minha história, das minhas memórias, das conversas em família e da maneira como vejo o mundo. Quando o André me convidou para ilustrar o livro e me deu a liberdade de criar algo com a minha identidade, desde que trouxesse a culinária e o personagem, fiquei imediatamente à vontade. Essa confiança me permitiu criar de forma muito mais espontânea, deixando a imaginação correr solta, como uma boa prosa à beira do fogão. Antes mesmo de pegar no lápis, mergulhei em pesquisas, observei receitas e, principalmente, revivi muitas memórias da minha própria relação com a cozinha mineira. Tive conversas profundas com a minha mãe, que sempre cozinhou tão bem, e que me inspirou muito nesse processo. Perguntei a ela o que gostaria de ter em um livro de receitas, o que representaria, para ela, esse afeto culinário mineiro. E, a partir dessas trocas, fui desenhando, como quem prepara uma receita com paciência e amor. Cada elemento que escolhi colocar na ilustração — as montanhas ao fundo, a lua de queijo no céu, a colher de pau, a galinha caipira, o triângulo mineiro, e até a expressão “trembão” — carrega um pedacinho dessa vivência. As montanhas, que sempre encheram meus olhos e minha alma, me lembram de onde venho; o queijo, tão nosso, traz um toque lúdico e afetivo; e a paleta quente de cores reforça esse aconchego tão característico do Sul de Minas. O processo foi tão natural e fluido que, quando percebi, a arte já estava pronta, como se sempre tivesse existido. Acho que isso acontece quando a gente cria com verdade, quando a arte nasce de um lugar íntimo e sincero. Sou imensamente grata ao André pela confiança e pela generosidade de me convidar para fazer parte deste projeto tão bonito, que celebra não apenas a gastronomia mineira, mas também nossas raízes, nossas memórias e o afeto que sempre esteve à mesa. Espero que, ao olhar para essa capa, cada pessoa sinta um pouco desse carinho, dessa alegria e dessa mineiridade que coloquei em cada traço.

Com muito afeto,

Dani Werneck





abrasel



FUNDAÇÃO CULTURAL
DE VARGINHA



PREFEITURA DE
VARGINHA



LEI
PAULO
GUSTAVO

MINISTÉRIO DA
CULTURA



GOVERNO FEDERAL

UNIÃO E RECONSTRUÇÃO