

Poesia pura

Conheça a alma de dois dos mais belos distritos de Minas, berços de lendas e simpatias, alimentados com receitas da vovó e abençoados por benzedeiras

Mendanha, distrito de Diamantina com 2,5 mil habitantes, fica a 27 km da sede e a milhões do mundo da economia globalizada. No local, velhos costumes são como velhas receitas: mantêm-se inalterados. Lá, enquanto as águas do Rio Jequitinhonha seguem firme em seu leito para, 1.000 km depois, já em Belmonte, na Bahia, desaguar no Atlântico, dona Ciba, batizada Nacibe Amin Lauer de Almeida, 66 anos, já acendeu o fogão a lenha na cozinha de sua casa. No fogo, o feijão – por enquanto pagão – ferve. Ajudada pela filha Luciana, ela prepara salada e frango assado para um grupo de paulistas que está hospedado em sua casa. O aroma do feijão, já temperado, toma conta do ambiente. No fogão, a lenha crepita e traz lembranças de casa de avó. “Eles vão chegar com fome”, diz dona Ciba, com a voz mansa e pausada, referindo-se aos hóspedes.

Dona Ciba mora, há 33 anos, em Mendanha. O marido, falecido, tentou a vida no garimpo. Mas não enriqueceu e, hoje, a renda da casa vem dos hóspedes (ela integra o projeto Turismo Solidário, do governo mineiro) e de seus pratos, famosos na região. As receitas de dona Ciba foram passadas pela mãe, que aprendeu com a avó – a fonte original é a bisavó. Além de pratos tradicio-



“Ao chegar a Mendanha e sentir uma coisa estranha, não se assuste, deixe a alma fluir, é a presença dos antepassados que começa a te seguir”
“Viajante”, de Rosa Lima

Viajante, de Rosa Lima

nais de Minas Gerais, ela usa ingredientes da própria região, como o broto de samambaia (não é a planta usada para decorar casas), fervido para tirar o amargo e servido com carne e angu. O feijão ou o frango com ora-pro-nóbis também dão água na boca. E há o quiabo da lapa e a palma do inferno, ambos refogados e servidos com carne de boi, porco ou torresmo.

Pega-égua A 30 km dali, no pequeno distrito de Alecrim, com cerca de 500 habitantes e pertencente ao município de São Gonçalo do Rio Preto, Dona Neusa Miguel Silva, de 49 anos, também está com o fogão a lenha aceso. Em questão de minutos, prepara um fubá suado (conhecido no garimpo como pega-égua) com torresmo e ovo para dar sustância a quem pega no pesado, seja no garimpo, na roça ou na construção civil. O fubá ganha aparência de farofa e, quando é feito para virar sobremesa, o torresmo é substituído pela rapadura. “A gente vai mexendo o fubá, depois tampa e deixa suar”, diz dona Neusa, que não dispensa o cigarrinho de palha, feito por ela mesma. O primeiro é às 5h30 da manhã, quando levanta. “Pito uns três por dia”, confessa.

Quem preferir comida mais leve pode pedir bolinho de assa-peixe. São dois ovos, 10 folhas de assa-peixe e sal. As folhas são fritas no óleo. Acre-



Do pega-égua (fubá suado) à milagrosa garrafada, Dona Neusa é uma das guardiãs das tradições gastronômicas do Vale do Jequitinhonha





Dona Ciba, de Mendanha, mostra a diversidade de receitas, herdadas da bisavó

dite: o gosto é de peixe. Dona Neusa também faz garrafadas com ervas. Com uma delas, à base de casca de mangaba e curtida na cachaça, a irmã, Anésia, perdeu a barriga em apenas 15 dias. É o que Dona Neusa garante. Se vendesse a garrafada em Belo Horizonte, terra de gente que gosta de cultivar uma barriguinha estufada por cervejas, ela provavelmente estaria rica.

Guardiãs da memória Dona Ciba e Dona Neusa, além de outras mulheres em Mendanha e Alecrim e mais dois distritos (Capivari, no Serro, e Bonfim, em São Gonçalo do Rio Preto), são as guardiãs da memória e tradições seculares da gastronomia e cultura da paupérrima, mas nem por isso menos bela e poética, região do Vale do Jequitinhonha.

As receitas, transmitidas de geração para geração, podem surpreender quem está acostumado aos *self-services* pasteurizados da vida. Tem fa-

rinha e farofa de andu (uma espécie de feijão do norte), muscela (sangue de porco com salsa, quitoco, alfavaca e outras folhas verdes), azeite de mamona, umbigo de banana, salada de gondó.

E as quitandas.... ah, as quitandas! Elas vão da broa de fubá ao bolo engorda-marido. E tem os chás. Arruda com assa-peixe (para pneumonia), caninha do brejo com folha seca de abacate (rins e urina presa) e uma dezena de outras.

Globalização da benzeção Finalmente, mas não menos importante, há as benzedeadas, próprias de comunidades que aprenderam a viver isoladas e longe dos serviços públicos. Onde mais elas sobreviveriam que não no sertão? Só lá, aonde a tecnologia e a medicina chegam no lombo de formigas, é possível uma Geralda das Graças Silva, a Du. Ela é a benzedeadora de Mendanha. Benze adultos e crianças contra quebranto, mau-olhado, espinhela caída, sol na ca-



Dona Marilac confere o registro de algumas das receitas de doces que prepara para a tradicional Festa do Rosário

beça e picada de bicho, inclusive cobra. “Já benzi gente que chegou aqui no carro sem conseguir andar. Saiu andando”, conta.

Du revela as rezas que emprega em cada caso? Jamais. Mas, esperta, ela – tal e qual os pastores eletrônicos que, há anos, globalizaram a fé – aproveita o pouco de tecnologia que já lhe chegou e benze via telefone. “Se você me ligar e disser seu nome, minha prece chega até você”, garante. Suas garrafadas contra gripe, tosse e rouquidão são vendidas via Sedex para clientes de São Paulo e Rio de Janeiro. É a globalização da benzeção.

Mas tem gente que prefere mesmo viver longe da modernidade. Dona Marilac do Rosário Almeida, de 65 anos, moradora de Alecrim, é responsável, há 17 anos, pela produção dos doces da tradicional Festa do Rosário, em agosto. São cerca de 20 a 25 baldes de 15 litros cada um com doces de mamão e laranja. Ela, contudo, não sai de

As receitas, transmitidas de geração para geração, podem surpreender quem está acostumado aos *self-services* pasteurizados da vida



casa há mais de ano. Sua casa, o quintal, as plantas, as hortas e os doces são seu mundo. Ali, à beira do Rio Preto, ela tem tudo de que precisa.

Resgate Por isso mesmo, há dois anos, o Sebrae Minas iniciou um projeto com o governo mineiro para resgatar e preservar a cultura local. Com o programa Turismo Solidário, foram capacitados moradores para receber turistas interessados em conhecer a culinária, as belezas e as lendas da região.

As comunidades foram ouvidas durante cinco meses, e o projeto recebeu o nome de *Ambiente Gastronômico do Vale* – que, por sua vez, já gerou dois frutos: quatro livros (cada um registra o material recolhido em um distrito: Alecrim, Mendanha, Bonfim e Capivari) com as receitas de forno e fogão dos moradores (além das lendas e garrafadas) e o Diamantina Gourmet, festival gastro-

nômico em Diamantina, que teve, este ano, a segunda edição, de 5 a 15 de novembro.

“Todas as comunidades se envolveram no projeto e, quando viram os livros prontos, com seus nomes e receitas, ficaram orgulhosas e com a autoestima elevada”, diz Maria Sônia Madureira de Pinho, que trabalha como consultora do Sebrae Minas no Ambiente Gastronômico do Vale. No prefácio dos livros, a consultora relata, de forma simples e poética, o trabalho realizado: “É a pura história de Minas, metamorfoseada em quitandas, salgados, doces e infusões. São receitas de vida e de fé”. Dona Ciba resume: “A iniciativa dos livros foi boa. Conhecemos mais gente e ficamos conhecidas”.

Foi um longo caminho percorrido. “Formamos quatro grupos das comunidades e trabalhamos cinco temas principais: ambiente, receitas salgadas e doces, relacionamento com as questões de

manifestações culturais, rezas e orações. Os próprios moradores decidiram quais receitas seriam publicadas, bem como as lendas e rezas. Em 2008, já tínhamos todo o material pronto e fotografado. Enviamos ao Sebrae-MG em 2009, e os livros ficaram prontos em dezembro de 2010”, explica. Hoje, são distribuídos em agências de turismo e podem ser baixados no site www.sebraemg.com.br. Cada pessoa das comunidades que participaram do projeto recebeu um exemplar.

Outras iniciativas do Sebrae na área do turismo ajudam a estimular o turismo na região. “Trabalhamos para a realização da segunda edição do Diamantina Gourmet; trouxemos jornalistas para conhecer a região; estamos finalizando o site Viva Diamantina, com os destinos turísticos regionais; e vamos divulgar um portfólio para captar pequenos eventos corporativos para a cidade”, diz Luciana Teixeira, técnica do Sebrae em Diamantina.

“Todas as comunidades se envolveram no projeto e, quando viram os livros prontos, com seus nomes e receitas, ficaram orgulhosas e com a autoestima elevada” Maria Sônia Madureira de Pinho, consultora do Sebrae Minas no Ambiente Gastronômico do Vale



Na infância, o chef Vandeca descobriu na tradicional culinária mineira a sua profissão

Diamantina Gourmet

Luiz do Rosário Vieira Lobo aprendeu a cozinhar aos oito anos, quando morava na casa de uma tia. Aos 13, já era responsável por cozinhar para 60 garimpeiros. Há 24 anos, é um dos chefs mais famosos da região e o rei da cozinha da Pousada Garimpo, cujo restaurante participou do 2º Diamantina Gourmet. Mas, ao chegar à cidade, não procure por Luiz do Rosário. Ninguém saberá quem é. Procure por Vandeca, o codinome do chef. “Sempre fui fã da Vanderleia e, quando criança, carregava lata d’água na cabeça cantando as músicas dela”, explica.

Os pratos de Vandeca são inesquecíveis (como se não bastasse, ele também prepara doces e licores). O que esteve no evento foi um megamexido com arroz, andu preto, ovo, cebola, couve e linguça, tudo refogado no óleo e envolto numa folha de couve. Os visitantes também puderam optar por broto de samambaia refogado, palma do inferno com carne ou bambá do garimpo (feijão,



Intercâmbio de sabores: no restaurante de Ahmad Issa, temperos mineiros e árabes se misturam

couve, costelinha, arroz e angu mole). “O bambá é uma homenagem ao garimpo”, diz. Detalhe: todos os ingredientes vêm da horta que Vandeca cultiva na pousada. Aliás, esse foi um diferencial do festival de Diamantina, que procurou fazer um contraponto a outros famosos, como o de Tiradentes: a valorização da comida local.

Mesmo restaurantes que não oferecem exclusivamente pratos típicos da região carregam algum ingrediente do Vale do Jequitinhonha. É o caso, por exemplo, do Al Árabe, cujo carro-chefe do festival foi a Balada Oriental, com carne de carneiro, molho de ervas, amêndoas e arroz de açafrão da terra. O dono do restaurante, Ahmad Issa, ex-fotógrafo que largou a profissão e decidiu abrir um estabelecimento na cidade, aprendeu as artes da culinária na marra. “Eu não sabia fritar um ovo até que minha mulher, grávida, estava cozinhando e teve enjoo. Tive que ir para a cozinha”, revela.

Outro “estrangeiro” é o Deguste Dressing, no Beco do Mota, capitaneado pelos sócios Maria Luar Mendes de Souza e Leonardo Pereira. Servem-se ali crepes, massas e lasanha artesanal, montada pelo próprio cliente. A atração do festival foi o *Como é bom*, crepe de lombo defumado ao molho de cerveja preta, acompanhado de geleia de pimenta e ananás. “Nossa ideia era justamente abrir um lugar diferente na cidade”, diz Maria Luar, a Malu. No Caipirão, o prato foi o Palmas para Jacob: medalhão de lombo com arroz branco, angu e palma do inferno.

A realização do Diamantina Gourmet, que também tem o apoio do Sebrae, movimenta o comércio e o turismo na cidade. Na edição do ano passado, 1.111 pessoas foram servidas. O faturamento dos restaurantes participantes (nove) aumentou 43%, e os hotéis e pousadas da cidade registraram uma ocupação de 98%. Este ano, foram 10 restaurantes participantes e, numa mistura entre culinária e música, cada um deles homenageou um compositor de chorinho, como Catulo da Paixão Cearense, Chiquinha Gonzaga, Pixinguinha e Altamiro Carilho, entre outros. Em 2012, as guardiãs da culinária e histórias da comunidade, como dona Ciba, terão um local exclusivo no evento. Mercadamente.



“Nossa ideia era justamente abrir um lugar diferente na cidade” Maria Luar

O broto de samambaia é um ingrediente típico do norte de Minas, geralmente servido com carne e angu



Prêmio Sebrae
Mulher de Negócios.

Sua trajetória pode abrir caminho
para milhares de outras mulheres.

Conte a história da sua empresa ou associação e inspire milhares de brasileiras a percorrer um caminho de garra e criatividade como o seu.

São duas categorias: Pequenos Negócios, para quem é dona da sua empresa; e Negócios Coletivos, para associações.

Você batalhou muito para chegar até aí, agora é hora de o Brasil conhecer e aplaudir o seu talento.

Inscreva-se já e receba, gratuitamente, um diagnóstico do seu perfil empreendedor.



Inscrições a partir do dia 5 de setembro no site:

www.mulherdenegocios.sebrae.com.br



Maria de Fátima Santana de Oliveira,
vencedora na categoria
Negócios Coletivos 2010.

