

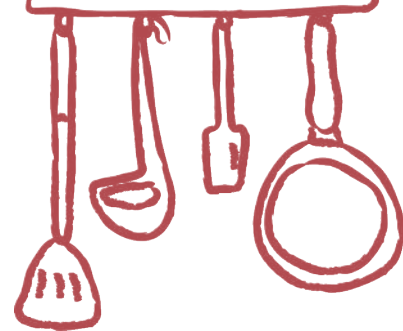
PATRIMÔNIO  
COZINHA  
MINEIRA

# COZINHA MINEIRA

PATRIMÔNIO CULTURAL  
IMATERIAL DE MINAS GERAIS



# APRESENTAÇÃO



O projeto Cozinha Mineira Patrimônio (“Atlas da Cozinha Tradicional de Minas Gerais” – Pronac 210870/Lei de Incentivo à Cultura), desenvolvido pelo Instituto Periférico, contempla a realização de diversas ações para valorização, preservação e promoção da cozinha mineira e seus sistemas culinários. Entre as iniciativas estão a criação de videodocumentários e filmes; a execução de eventos de formação e aperfeiçoamento para agentes de patrimônio e integrantes da cadeia da cozinha mineira; a elaboração de um dossiê técnico para fundamentação do pedido de registro dos “Sistemas culinários da cozinha mineira – o milho e a mandioca” como patrimônio cultural imaterial de Minas Gerais, deferido em 5 de julho de 2023; a publicação de uma edição dos “Cadernos de Patrimônio”, que, assim como o dossiê, resultam de um acordo de cooperação técnica com o Instituto Estadual do Patrimônio Histórico e Artístico de Minas Gerais (Iepha-MG) e sua produção é supervisionada pela equipe técnica do Iepha-MG. Por fim, esta cartilha também integra o conjunto de ações previstas pelo projeto Cozinha Mineira Patrimônio, trazendo uma oportunidade para que estudantes e professores do ensino fundamental de Minas Gerais encontrem, em uma só publicação, referências sócio-históricas associadas à cultura alimentar do estado.

O conteúdo desta cartilha foi elaborado para que o patrimônio cultural imaterial seja apresentado e/ou recordado com os estudantes como um importante elemento que compõe as suas próprias vivências, especialmente quando se fala da cozinha mineira e da sua prerrogativa identitária para quem vive neste território, seja nas montanhas, no sertão ou em seu extenso cerrado. A proposta é que a cartilha possibilite uma construção entre conceitos e memórias, entre narrativas e práticas, demonstrando às crianças e aos jovens que a preservação do nosso patrimônio depende de todos nós.

Após a apresentação de categorias que fundamentam o campo do patrimônio cultural, são abordadas outras categorias, dessa vez diretamente relacionadas à cozinha mineira e seus sistemas. Por fim, são destacados dois insumos basilares da culinária mineira – o milho e a mandioca –, primeiros sistemas caracterizados para registro dos sistemas culinários do estado como patrimônio cultural imaterial de Minas Gerais.

# BOAS-VINDAS

Você já parou para pensar que, quando sentimos um cheirinho de café coado e de um bolo saindo do forno, nos lembramos do aconchego de nossa casa e das pessoas que nos rodeiam preparando aquele alimento de que tanto gostamos? Para quem ainda é criança, ter um adulto por perto para preparar um lanche ou uma refeição é receber um cuidado que criará memórias muito especiais. Para quem é adulto, é hora de colocar a “mão na massa” e preparar a própria comida ou compartilhá-la com amigos e com a família. Desde tempos imemoriais, essa é a rotina de sobrevivência do ser humano e de todos os outros animais: acordar e lutar pela energia que só a alimentação garante.

Apesar dessa relação tão essencial e biológica com a comida, é importante entender que o preparo do alimento envolve também afeto, cuidado, saber, tempo e técnica. Esta cartilha quer convidar você a refletir um pouco sobre como é a história do alimento que consumimos na hora do café da manhã, do almoço ou do jantar e quais as relações sociais e culturais se vinculam ao ato de se alimentar. O que você come, como os pratos são preparados e como isso representa parte da história da sua família são perguntas que deixamos aqui para a sua recordação e reflexão.

O estado de Minas Gerais tem uma forte ligação com a cozinha. Quem aí nunca ouviu falar da famosa culinária mineira? Pois é, sentar à mesa de uma casa genuinamente mineira é garantir uma das experiências mais incríveis. Os pratos que aqui são preparados são admirados em todo o Brasil e, por que não, pelos visitantes de outros países. Você se lembra de algum prato da nossa cultura alimentar que faz parte da tradição da sua família?

Aquele frango com quiabo ou ao molho pardo acompanhado de angu, o bambá de couve, a canjiquinha... E a vaca atolada, que é a mistura de mandioca com carne bovina? Sem falar no mingau de milho-verde e no pão de queijo... Deu água na boca, não deu? Esses e muitos outros sabores fazem parte da essência da culinária mineira, assim



como as técnicas de preparo são passadas de geração em geração por muitos e muitos anos. Por isso mesmo, é importante que a gente entenda a culinária mineira e os sistemas a ela relacionados como parte da nossa cultura.

Compreender que até mesmo o prato mais simples ou a quitanda mais comum vem de uma matéria-prima é o ponto de partida. Dos pratos que citamos há pouco, vale observar que há uma predominância ali de alguns ingredientes, sobretudo o milho e a mandioca. Enquanto o primeiro garante o angu, a canjiquinha e o mingau, o segundo se desdobra na farinha, no polvilho e nos cozidos mais deliciosos. Nosso convite, então, é levar você a uma trilha de sabores e de saberes sobre a culinária mineira, com destaque para esses dois ingredientes tão presentes em nossos quintais e em nossa mesa.

## A COZINHA MINEIRA É AFETO, MEMÓRIA E IDENTIDADE. É TAMBÉM LINGUAGEM E PARTILHA.

Continue por aqui e veja como a nossa cultura alimentar é também sinônimo de acolhimento e hospitalidade.



*"Canjiquinha é um prato preparado a partir de milho que é moído em grãos pequenos".*

*Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico*

# COMO USAR ESTA CARTILHA?

Caros estudantes,

Este material que chega às suas mãos foi pensado para ajudá-lo(a) a compreender a relevância da cozinha mineira em nossa cultura. Para isso, vamos partir de importantes eixos:

**INVESTIGAÇÃO:** O que você acha de ser um detetive? Você vai investigar o papel da cultura alimentar para a construção da identidade das mineiras e dos mineiros. Depois, vai procurar curiosidades e informações sobre a nossa história e sobre a importância dos quintais, dos instrumentos, das técnicas e das festividades relacionadas à culinária de nosso estado. Por fim, vai explorar a presença do milho e da mandioca na cozinha mineira. Agora é hora de reunir informações. Onde buscar? Vamos ler alguns textos sobre isso. Nada impede que você navegue pela internet e busque outras informações também, como vídeos, fotos e até músicas. Converse com pessoas da sua família que possam falar sobre o assunto e pense se o que está lendo, ouvindo ou vendo faz sentido para você.



*O forno a lenha deve ser preparado para receber tabuleiros (ou as chamadas "latas") com biscoitos e roscas ou mesmo para assar carnes como a de porco.*  
*Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico*



**ELABORAÇÃO:** Imaginamos que você tenha gostado de investigar. Agora, com as muitas informações que você tem em mãos, vamos organizar tudo isso. Uma boa ideia para essa fase é a construção de mapas mentais que vão deixar os dados encontrados mais fáceis de serem visualizados. Isso vai permitir que você compreenda a organização de informações e a construção de um conhecimento. E, a todo momento, você deve se perguntar: isso faz sentido para mim? Não se preocupe se, depois de todo esse trabalho, surgirem mais dúvidas. É esse o caminho. O conhecimento nunca se esgota, ele só abre outras portas.

**APLICAÇÃO:** Vamos colocar a “mão na massa”? Que tal registrar o que você aprendeu e o que pode levar dessa experiência? Ao realizar um experimento ou produzir alguma informação, você materializa aquilo que seu pensamento organizou. A ideia aqui é permitir que você tenha consciência de que aprendeu algo significativo para a sua vida. A prática é a “amarração” da aprendizagem.

**CONSTRUÇÃO:** Uma vez que conseguiu reunir aquilo que aprendeu a partir das informações com as quais trabalhou, você construiu um conhecimento efetivo. Isso é uma forma de se apropriar de algo e torná-lo seu. Nosso convite, dentro desse eixo, é perguntar o que todo o percurso da história da culinária mineira, a partir do milho e da mandioca, significou para você? Consegue ligar o que aprendeu com o seu viver? Nossa expectativa é que você pense em como pode atuar e contribuir socialmente a partir desse novo conhecimento para preservação dos sistemas culinários da cozinha mineira como um bem cultural imaterial.





## CULTURA, PATRIMÔNIO E COZINHA MINEIRA

Para pensarmos em cozinha mineira, precisamos voltar para categorias que são anteriores e que nos ajudarão a compreender a centralidade da cultura alimentar para o estado de Minas Gerais. Vamos lá?

### O QUE É CULTURA?

Já parou para pensar que a palavra cultura vem de outra menor, que é culto, que também se origina de cultivar? Pois é, cultura é uma forma de culto a determinados valores de uma época e de cultivo de certos hábitos, saberes, modos de viver e conviver que os seres humanos desenvolvem para a vida em sociedade e a relação com o meio que os cerca.

A cultura resulta do compartilhamento que um grupo social faz de um espaço em um tempo histórico. Ou seja, a cultura é aprendida, é construída coletivamente, a partir de símbolos, tradições, crenças e costumes. Muitas vezes, ela orienta o comportamento dos indivíduos, oferecendo referências para o pensar, o sentir, o crer e o agir.



*Expressão artística e cultural, a caretagem é uma dança de origem africana e está presente nas comunidades remanescentes de quilombos no município de Paracatu (MG).  
Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico*



E são os indivíduos que constituem os grupos sociais que, de geração em geração, transmitem e compartilham o que foi aprendido e desenvolvido coletivamente com todas as modificações que fazem parte do passar do tempo. Por isso, a cultura é o elemento que agrega conceitos, experiências, atitudes, valores, crenças, religião, língua, hierarquia, relações espaciais, noção de tempo, conhecimentos, etc.



*A religiosidade presente nas comunidades quilombolas do estado de Minas Gerais.  
Foto: Élcio Paraíso/Acervo Instituto Periférico*



Impossível acharmos alguém no planeta que, uma vez vivendo em sociedade, não faça parte e se relacione com um tipo de cultura. Por isso, é um equívoco dizer que “determinada pessoa não tenha cultura”. Todos a temos e a vivenciamos! E a nossa prática alimentar, desde o cultivo dos nossos alimentos, passando pelo preparo e a forma como nos habituamos a fazer nossas refeições, é uma das muitas variáveis culturais que carregamos ao longo da vida.

Socialmente, recebemos referências que, à medida que são cultuadas e legitimadas por todos, tendem a padronizar comportamentos. A isso damos o nome de aprendizagem social e, dia após dia, utilizamos os ensinamentos de gerações anteriores e os adaptamos para as demandas da atualidade.



## RESUMINDO:

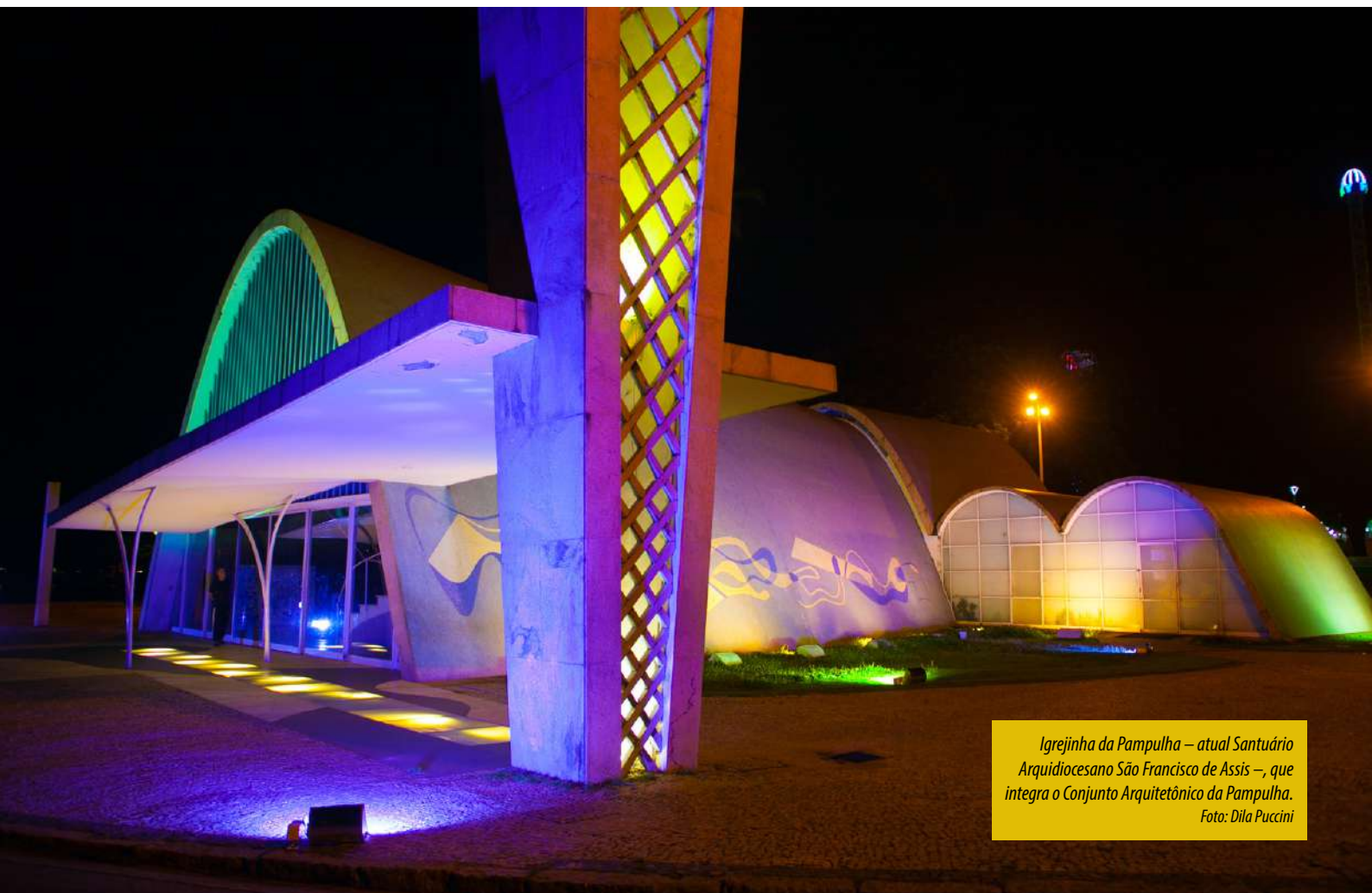
*Vamos entender os pontos básicos da cultura:*

- *é um conjunto que reúne valores, saberes, crenças e costumes que identificam um determinado grupo;*
- *agrega comportamentos sociais comuns, ainda que carregue em si a diversidade;*
- *é simbólica e representa uma época;*
- *é fruto das relações sociais;*
- *é transmitida de geração em geração;*
- *é viva, movente e dinâmica, como todo e qualquer conhecimento humano.*

## CULTURA MATERIAL E CULTURA IMATERIAL

Sabendo sobre o que é cultura, precisamos compreender que ela pode se materializar de forma concreta, como o conjunto arquitetônico da Pampulha, em Belo Horizonte, por exemplo; ou de forma abstrata, como é o caso de celebrações de um povo. Por isso, existem os termos cultura material e imaterial.

Ao reunirmos a cultura material e a imaterial de um grupo social, compreendemos como somos cercados por muitas e diversas manifestações culturais, cada uma delas marcada por valores, tradições ou por diversos tipos de linguagem.



*Igrejinha da Pampulha – atual Santuário Arquidiocesano São Francisco de Assis –, que integra o Conjunto Arquitetônico da Pampulha.  
Foto: Dila Puccini*

A arquitetura de um lugar, uma obra de arte, as festas religiosas, que são tão comuns Brasil afora, a dança de uma determinada região ou época, os ofícios que preservam saberes ou, dentro do que estamos trabalhando nesta cartilha, a riqueza culinária de uma região, como a nossa cozinha mineira, têm um papel muito importante para a configuração cultural brasileira.



*O congado é uma das formas de celebração católica, com origem na religiosidade africana. Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico*



A sociologia e a antropologia são as principais ciências que se debruçam sobre o estudo da cultura de um povo. Se há pessoas que compartilham o mesmo ambiente, ou seja, fazem parte de uma comunidade, dentro de uma mesma época, certamente haverá muitas manifestações cotidianas para elas marcarem na linha do tempo a sua existência. A isso damos o nome de expressões humanas.

Uma expressão humana é a soma de criações humanas que, de geração em geração, dita o caminho de toda e qualquer manifestação futura de uma sociedade. Por isso, é tão importante conhecermos o passado para compreendermos não somente as ações de uma época, mas como isso se desdobra nas formas atuais de viver e conviver.

A diferença entre cultura material e imaterial, nesse sentido, está no fazer cultural daquilo que é visto e está ao alcance do nosso toque, da realidade física que nos cerca. Enquanto a imaterial abrange tudo aquilo que faz parte de uma formação cultural, do cotidiano, da maneira como as pessoas se expressam, trabalham, celebram, cultuam.

## EXEMPLOS

### *Cultura material:*

- *artes plásticas, como pinturas, esculturas, artesanatos, arquitetura, paisagismo, fotografia, intervenções humanas na paisagem natural, literatura, etc.*

### *Cultura imaterial:*

- *idioma, gírias e variações linguísticas, religião, festas populares, festas religiosas, dança, música, lendas e crenças populares, ofícios, saberes e a culinária, etc.*

Está vendo como é importante preservar a cultura de um povo? Só assim protegemos a sua identidade. E como fazer isso? A partir de ações que valorizam, preservam, promovem e protegem não somente a materialização da cultura, mas as suas manifestações imateriais, como é o caso da nossa culinária mineira.

Se considerarmos a cultura como fruto daquilo que as pessoas que vivem em um determinado lugar constroem, vivenciam e acreditam, precisamos reunir de forma organizada os elementos culturais que costuram as pessoas em torno daquilo que nomeamos como sociedade. A esse conjunto de elementos culturais que se perpetuam por meio da tradição e que têm valor para quem com eles se relacionam, damos o nome de patrimônio cultural.

## PATRIMÔNIO CULTURAL

O artigo 216 da Constituição Brasileira, de 1988, assim define o patrimônio cultural:

*Art. 216. Constituem patrimônio cultural brasileiro os bens de natureza material e imaterial, tomados individualmente ou em conjunto, portadores de referência à identidade, à ação, à memória dos diferentes grupos formadores da sociedade brasileira, nos quais se incluem:*

- I – as formas de expressão;*
- II – os modos de criar, fazer e viver;*
- III – as criações científicas, artísticas e tecnológicas;*
- IV – as obras, objetos, documentos, edificações e demais espaços destinados às manifestações artístico-culturais;*
- V – os conjuntos urbanos e sítios de valor histórico, paisagístico, artístico, arqueológico, paleontológico, ecológico e científico.*



Foto: Belini Andrade/Arquivo Instituto Pariférico

Observe que o patrimônio cultural representa aquilo que é importante para um grupo humano, seja algo material, seja imaterial. É o que caracteriza, identifica, fortalece e faz parte da vida dos indivíduos ao longo de gerações.

No Brasil, temos uma importante instituição pública que cuida da preservação do patrimônio cultural brasileiro: o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan). É esse instituto que protege e ajuda a promover os bens culturais do Brasil, também desenvolvendo ações para conservar, salvaguardar e acompanhar os bens culturais brasileiros inscritos na Lista do Patrimônio Mundial e na Lista do Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. É isso mesmo: nosso país tem bens que são reconhecidos em todo o mundo.

Em Minas Gerais, temos o Instituto Estadual do Patrimônio Histórico e Artístico de Minas Gerais (Iepha-MG), criado em 1971. No nosso estado, é o Iepha-MG que desenvolve e orienta pesquisas e ações para proteção e promoção de bens culturais de natureza material e imaterial. Muitas iniciativas são realizadas em parceria com os órgãos municipais e com o próprio Iphan, além de contar com a participação de instituições públicas, privadas ou do terceiro setor.

O Iepha-MG produz inventários e é o responsável pelo registro e tombamento dos bens estaduais. O Inventário Cultural de Proteção do Rio São Francisco é um exemplo de iniciativa desenvolvida pelo Iepha-MG (em parceria com a Unimontes). Durante três anos, entre 2012 e 2015, o instituto foi a 17 comunidades ribeirinhas e povoados do vale do rio São Francisco no trecho localizado em Minas Gerais para inventariar seus bens culturais, identificando saberes, modos de fazer, lugares, formas de expressão e celebrações que caracterizam as comunidades visitadas.

Outro inventário produzido pelo Iepha-MG alcançou o levantamento de projetos arquitetônicos e obras do arquiteto Oscar Niemeyer em Minas Gerais. Foram identificados 62 projetos concebidos por Niemeyer em 17 municípios mineiros.

*Você sabe a diferença?*

*Um bem material pode ser tombado, enquanto um bem imaterial pode ser registrado.*



## BENS TOMBADOS

Os bens tombados pelo Iphan-MG em todo o estado passam de 150. São edifícios, igrejas, capelas, fazendas, estações de trem, hotéis, complexos hidrotermais, ruínas, mosteiro, casas e casarões, palácios, parques, centros históricos, picos, monumentos, praças, serras, lagoa, escolas e até mesmo o Vapor Benjamin Guimarães e a bacia hidrográfica do rio Jequitinhonha.

Até 2023, o Iphan já aprovou o tombamento de 205 bens materiais localizados em Minas Gerais. Veja como são centenas de bens reconhecidos nacionalmente! Sabia que o nosso estado é o que tem mais bens declarados Patrimônio da Humanidade pela Unesco? Veja quais são:

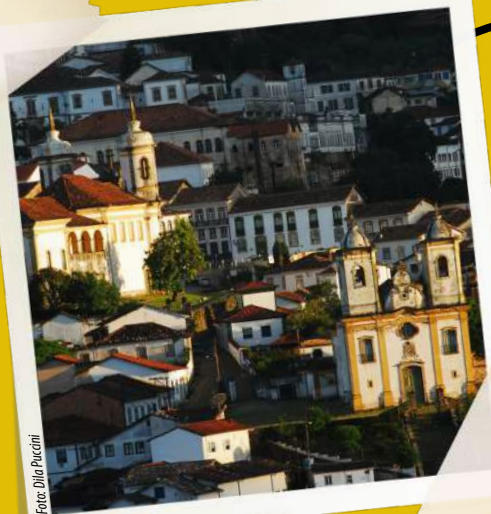


Foto: Dália Pucatti

### Ouro Preto

Foi o primeiro conjunto urbano tombado pelo Iphan, em 1938, e declarado pela Unesco como Patrimônio Mundial em 1980. Foi também o primeiro bem cultural do Brasil inscrito na Lista do Patrimônio Mundial.

### Santuário do Senhor Bom Jesus de Matosinhos

Localizado em Congonhas, reúne as esculturas dos profetas de Aleijadinho e outras obras. O santuário foi inscrito no Livro do Tombo das Belas Artes, pelo Iphan, em 1939. Em 1985, foi reconhecido como Patrimônio Cultural Mundial pela Unesco.



Foto: Belmi Andrade / Acervo Instituto Periferico

Foto: Aterro Secult-MG



## Centro Histórico de Diamantina

Tombado pelo Iphan em 1938, mesmo ano do tombamento do conjunto urbano de Ouro Preto, recebeu o reconhecimento como Patrimônio Mundial, pela Unesco, em 1999.

## Conjunto Moderno da Pampulha

Tombado pelo Iphan em 1997, o conjunto, localizado em Belo Horizonte, foi declarado em 2016 Patrimônio Mundial, sendo o primeiro bem cultural a receber o título de Paisagem Cultural do Patrimônio Moderno.

Foto: Dilia Pivetti



## BENS REGISTRADOS

Agora você já sabe que, em Minas Gerais, temos centenas de bens materiais que foram tombados pelo Iepha-MG e pelo Iphan e que alguns também receberam reconhecimento mundial pela Unesco.

Com o patrimônio imaterial não é diferente: nosso estado tem muitos, muitos elementos que tornam a cultura mineira diversa e com notória importância não somente para o próprio estado, mas também para o país. Nossos bens culturais imateriais estão relacionados às variadas formas de expressão, aos modos de fazer, às manifestações artístico-culturais. Tudo isso resultando em celebrações, em lugares que são a própria identidade de uma comunidade ou em saberes e ofícios que demonstram as complexas relações entre o mineiro e o meio que o cerca.

O Iepha-MG já registrou, como patrimônio cultural imaterial do estado, os seguintes bens:

**MODO DE FAZER O QUEIJO ARTESANAL DA REGIÃO DO SERRO:** foi o primeiro bem registrado como Patrimônio Cultural Imaterial do estado de Minas Gerais, em 2002. Seis anos depois, o registro pelo Iphan (revalidado em 2021) – que incluiu as Serras da Canastra e do Salitre – mostrou a importância do processo de transmissão desses saberes e do modo de produção tradicional também para o país. Em 2012, o registro estadual do Modo de Fazer o Queijo Artesanal da Região do Serro foi revalidado pelo Iepha-MG, além de serem incluídos outros quatro municípios, chegando a 11. Até o momento, foram reconhecidas as seguintes regiões produtoras do Queijo Minas Artesanal: Diamantina, Araxá, Canastra, Campos das Vertentes, Cerrado, Serra do Salitre, Serra do Ibitipoca, Serro, Triângulo Mineiro e da Serra da Piedade ao Caraça.



Foto: Luciana Praxedes



### **FESTA DE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO DOS HOMENS PRETOS DE CHAPADA DO NORTE:**

registrada como patrimônio cultural imaterial de Minas Gerais em 2013, é uma celebração muito importante para o município de Chapada do Norte, localizado no Jequitinhonha. A festa teve início no século XVIII para devoção dos membros da Irmandade de Nossa Senhora do Rosário dos Homens Pretos, Libertos e Cativos, da Freguesia da Santa Cruz da Chapada, antigo nome da Irmandade do Rosário de Chapada. A origem africana reafirma sua importância na constituição da cultura mineira.



Foto: Acervo Iepha-MG

### **FESTA DE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO DA COMUNIDADE DOS ARTUROS:**

novamente, uma festa de devoção para Nossa Senhora do Rosário, mas dessa vez na Comunidade dos Arturos, em Contagem. O reconhecimento, em 2014, vincula-se ao registro da própria comunidade, que consegue preservar outros bens culturais como a Folia de Reis, o Congado, as Guardas de Congo e Moçambique, a Festa do João do Mato, a Festa da Abolição, saberes sobre as plantas e a própria cozinha tradicional. O Reinado/Congado e o Rito da Benzeção nos Arturos também foram reconhecidos.



Foto: Acervo Iepha-MG

**FOLIAS DE MINAS:** as folias de reis (ou Festa de Santos Reis ou Reisado) que ocorrem em território mineiro foram registradas como patrimônio cultural de Minas Gerais em 2017. As celebrações vão de 24 de dezembro a 6 de janeiro, Dia de Reis, e são manifestações culturais e, ao mesmo tempo, religiosas. A devoção aos Santos Reis Magos, Divino Espírito Santo, São Sebastião, São Benedito e Nossa Senhora da Conceição motiva a reunião de grupos que, embalados por instrumentos e cantos, levam a bandeira para uma série de ritos.



Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico

**SABERES, LINGUAGENS E EXPRESSÕES MUSICAIS DA VIOLA EM MINAS GERAIS:** em 2018, o registro desse bem oficializou a importância de preservação, valorização, proteção e promoção das técnicas e dos saberes que permitem a fabricação desse instrumento tão marcante na paisagem sonora do nosso estado, assim como as afinações, as referências das violas para diversos gêneros musicais e a presença do instrumento e suas manifestações em celebrações como folias, catiras, congados e lundus.



Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico



**COMUNIDADE QUILOMBOLA MANZO NGUNZO KAIANGO:** localizada em Belo Horizonte, foi registrada em 2018 como Patrimônio Cultural do Estado de Minas Gerais na categoria de lugares. O reconhecimento da comunidade fundada na década de 1970 por Mãe Efigênia valoriza as dinâmicas e as práticas sociais presentes no espaço e pautadas na religiosidade de matriz africana.



Foto: Acervo Instituto Periférico

**ARTESANATO EM BARRO DO VALE DO JEQUITINHONHA - SABERES, OFÍCIOS E EXPRESSÕES ARTÍSTICAS:** reconhecidos como Patrimônio Cultural do Estado de Minas Gerais em 2018, esses elementos constituem e caracterizam a produção das peças, que é feita manualmente. Todo o processo é realizado pelas artesãs e pelos artesãos, que extraem o barro, fabricam os pigmentos e até mesmo constroem os fornos onde as peças são queimadas.



Foto: Acervo Iepha-MG



**SISTEMA AGRÍCOLA TRADICIONAL DE APANHADORAS E APANHADORES DE FLORES SEMPRE-VIVAS EM MINAS GERAIS:** o sistema já havia recebido o selo do Programa de Sistemas Importantes do Patrimônio Agrícola Mundial (Sipam), atribuído pela Organização das Nações Unidas (ONU), por meio da Organização para a Alimentação e Agricultura (FAO), e, em 2023, foi declarado Patrimônio Cultural Imaterial de Minas Gerais. As comunidades tradicionais que vivem na porção meridional da Serra do Espinhaço desenvolvem esse sistema caracterizado por ações que somam agricultura, criação de animais e manejo do cerrado. O Sistema Agrícola Tradicional de Apanhadoras e Apanhadores de Flores Sempre-Vivas é composto não somente da coleta das flores, mas do plantio, criação de animais e coleta de frutos e plantas medicinais.



Foto: Débora Raiza/Acervo Iepha-MG

**SISTEMAS CULINÁRIOS DA COZINHA MINEIRA - O MILHO E A MANDIOCA:** esse registro, feito em 2023, carrega um pouco de todos os bens reconhecidos como patrimônio cultural imaterial de Minas Gerais. Isso porque os bens indicados até aqui vinculam-se também à cozinha mineira e à sua importância para as dinâmicas e práticas sociais, indo muito além do preparo dos já tradicionais pratos que dão fama à culinária do estado. Os sistemas culinários do milho e da mandioca são fundamentais para o desenvolvimento da cultura alimentar em Minas e representam a presença dos povos originários e africanos na rica história construída em território mineiro.

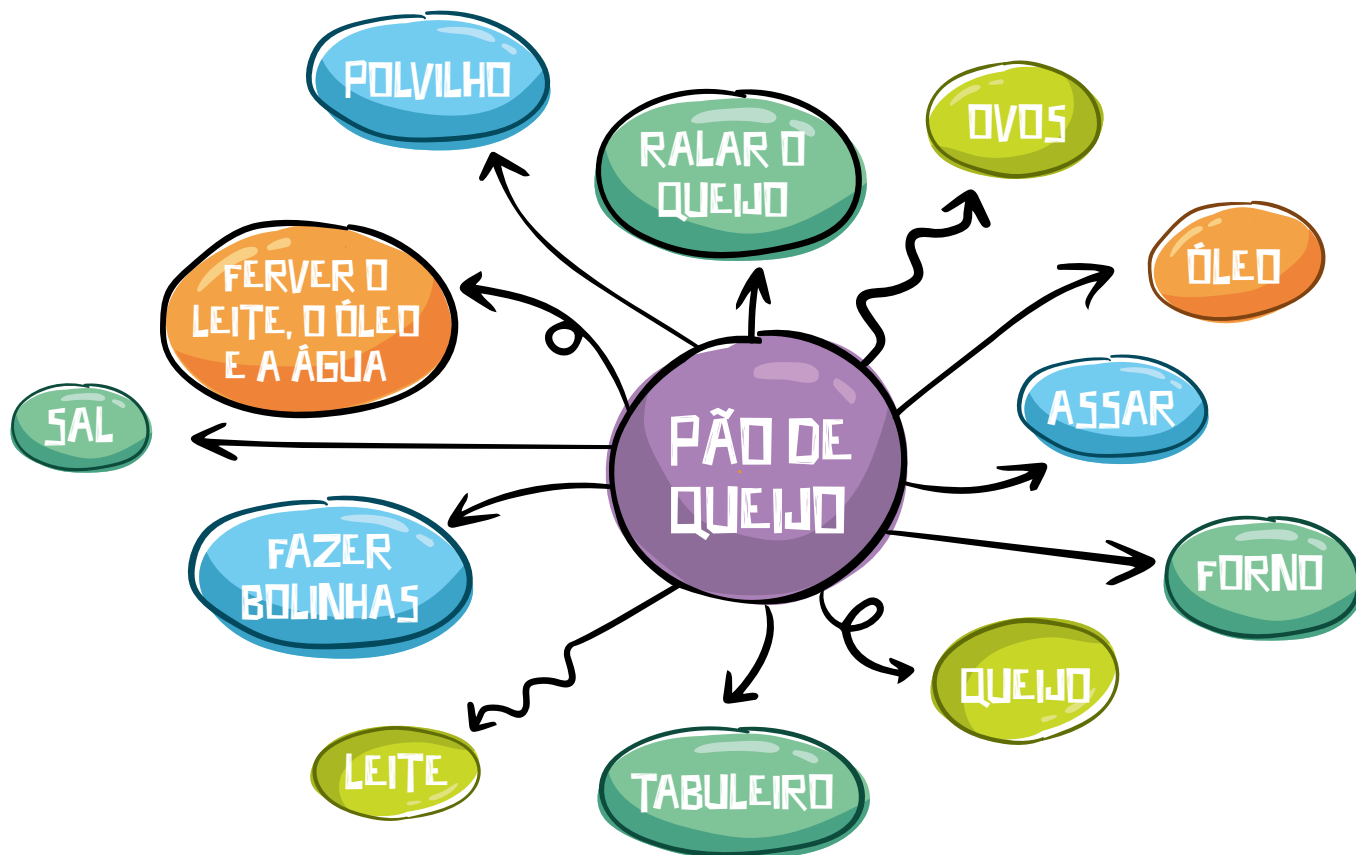


Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico

## ELABORAÇÃO

Uma das melhores formas de registrar aquilo que aprendemos é ligando as informações que colhemos ao longo do caminho. Assim, de forma bem prática, diga o que foi mais importante para você depois de tudo que leu ao longo da **investigação**.

Esses elementos podem compor o que chamamos, na vida escolar, de mapas mentais. Vamos mostrar como fazer um e, depois, você mesmo fará o seu. Vale a pena separar um espaço bem grande, como uma cartolina, e ótimas figuras que possam ilustrar o seu pensamento.



A partir do exemplo anterior, em que explicamos o modo de fazer do pão de queijo, sugerimos que utilize as palavras ou expressões a seguir para criação de novos mapas mentais.



## **DO CAMPO AO PRATO**

Pegar o alimento cru e prepará-lo, seja cozido, frito ou assado, é muito mais que uma transformação química, ela é social. A história de vida dos seus avós e a cultura alimentar que os cercou influenciaram a vida dos seus pais e, com certeza, vão impactar a sua forma de viver e se relacionar com os sabores à mesa. Tão logo tenha a sua própria família, provavelmente, você levará tudo que aprendeu para o modo de preparo dos alimentos da sua casa. E, assim, de geração em geração, vamos construindo uma história com os modos de fazer os pratos que reúnem famílias e amigos, com os temperos colhidos no quintal e até mesmo com as festividades recheadas de delícias da nossa cozinha. A isso damos o nome de comensalidade.

Cada família, dentro de uma época, constrói o seu próprio comportamento alimentar. Vários fatores interferem nisso, como o lugar onde crescemos e as pessoas com quem convivemos. Dessa forma, é fundamental que entendamos que a maneira como nos alimentamos fala muito da cultura na qual estamos inseridos. Isso vira nossa bagagem para o resto da vida e, mesmo que a gente não se alimente como os nossos avós ou pais, o jeito como vemos e vivenciamos os hábitos alimentares fica guardado em nossa memória.



A tradição do almoço de domingo, por exemplo, quando as famílias costumam se reunir, traz várias lembranças de afetos, cheiros, sabores e, sobretudo, de saberes que foram responsáveis pelo preparo daquele alimento. A partir do nosso Brasil continental, é fácil perceber que pessoas do norte constroem hábitos diferentes das do sul, ou vice-versa. E nós, nativos de Minas Gerais, podemos dizer, com orgulho, que nosso jeito de plantar, de colher, de preparar e de comer determinados alimentos é singular e, por isso mesmo, merecedor de um estudo aprofundado para que expliquemos, para a atual e as próximas gerações, que os sistemas culinários mineiros fazem parte do nosso patrimônio imaterial. Valorizar e proteger esse patrimônio e os saberes a ele relacionados são iniciativas muito importantes. Cuidar do nosso patrimônio é preservar a nossa história e o nosso futuro. A isso damos o nome de salvaguarda.



*Dos grãos de milho é produzido o fubá, base para a broa de pau a pique (ou cobu).*

Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico



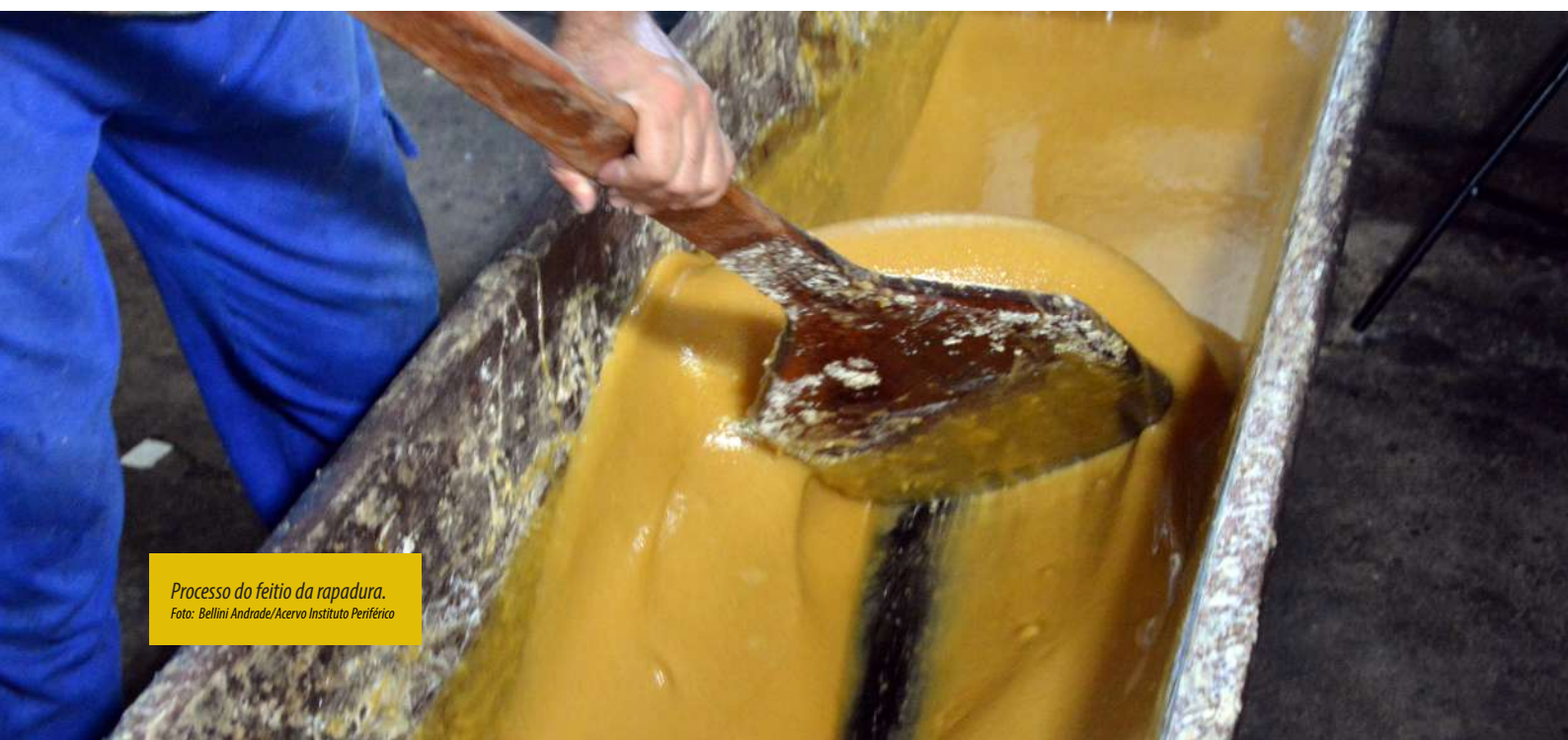
E, quando falamos de sistema, estamos falando não somente de várias partes que se unem, mas também de uma sequência importante. Com um sistema culinário não é diferente.

Pense conosco: de onde vem o alimento?

Inicialmente, da caça, da pesca, do plantio, da coleta ou da criação de animais. Muitas vezes, esses processos envolvem inúmeras relações sociais. Famílias se organizam para o trabalho, há a interação do indivíduo com a natureza, a maneira como o trabalho é dividido até mesmo entre homens e mulheres. São condições e saberes presentes desde os primórdios da humanidade que permitem ao ser humano se relacionar com o meio que o cerca a partir do trabalho, garantindo a sua alimentação e a continuidade da espécie.

Depois, é a vez do alimento, enquanto produto, ser distribuído, seja como troca ou comercialização. Alguns são processados antes de serem distribuídos, outros são encaminhados exatamente para que sejam processados e transformados.

Quando o alimento chega às mãos de quem vai prepará-lo, novos saberes entram em pauta. Já parou para pensar quantos conhecimentos são necessários para que o alimento seja transformado em um delicioso prato? Como temperar, qual parte de um insumo utilizar, qual a melhor técnica de preparo, qual panela é mais adequada. Isso sem falar em técnicas e instrumentos fundamentais para a tradicional cozinha mineira, como o fogão a lenha e os tachos, além das panelas feitas a partir da pedra ou do barro.



*Processo do feitiço da rapadura.  
Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico*

A maneira como os conhecimentos são compartilhados, muitas vezes por gerações, também faz parte de um sistema culinário. Muitas cozinheiras aprenderam com suas avós, que também aprenderam com gerações anteriores. E, assim, os saberes são preservados, ainda que cada cozinheira inove ou aprenda novos modos de preparar o alimento.

Também compõem um sistema culinário os hábitos e rituais que envolvem a comensalidade. Quando preparamos determinados pratos? São ocasiões especiais? Há uma festividade? Existe uma motivação religiosa? Como partilhamos o alimento? Tudo isso, como dissemos há pouco, faz parte de um sistema.

A cozinha mineira tem muitos sistemas. Por aqui, destacamos dois que são primários para a nossa cultura alimentar: o sistema culinário do milho e o sistema culinário da mandioca.

## QUER SABER A IMPORTÂNCIA DESSES DOIS SISTEMAS PARA OS MINEIROS?







## ONDE TEM MILHO, TEM HISTÓRIA. E MUITO SABOR.

Você sabia que o milho já era cultivado na América do Sul muito antes da invasão dos europeus? Pois é, o cultivo data de mais de 4 mil anos. Por isso, a palavra milho tem origem indígena e o bonito significado de “sustento da vida”.

O milho é, junto com o arroz, o trigo e a soja, um dos grãos mais produzidos no mundo, como base da alimentação, tanto humana quanto animal. Além de seu papel para a agricultura familiar, ele é um produto importante para o agronegócio e faz parte de diversas culturas, como a nossa, que o usa para a subsistência e para a comercialização.

No Brasil, sobretudo em Minas Gerais, o milho é a matéria-prima principal de vários pratos da culinária, como canjica, cuscuz, polenta, angu, mingaus, pamonhas, cremes, entre outros, como bolos, pipoca ou simplesmente milho cozido ou assado. Com alto teor de amido, o milho é uma fonte importante de energia.



*O cuscuz salgado, à base de farinha de milho, pode ser preparado com ingredientes variados como linguiça, tomate, couve, bacon e, até mesmo, torresmo.*

Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico



Além do consumo humano, o milho é largamente utilizado para a alimentação animal, principalmente avicultura e suinocultura. Na indústria, ele é usado na produção de elementos espessantes e colantes (para diversos fins) e na produção de óleos. Na Europa e nos Estados Unidos, até etanol é feito a partir do milho.

Há diversas pesquisas que indicam o milho como ótimo recurso para prevenção de doenças cardiovasculares e degenerativas, como alguns tipos de câncer, e até mesmo para prevenir a cegueira. Não somente o nosso paladar, mas a nossa saúde agradece.

O milho pode ser moído em tamanhos diferentes, resultando, por exemplo, na canjiquinha ou no fubá. Sabia que o consumo do fubá ajuda também a regular os níveis de colesterol no sangue?



Grãos de milho em moinho de pedra.

Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico

## **AIPIM PARA UNS E MACAXEIRA PARA OUTROS. NO FINAL, TUDO É MANDIOCA!**

A mandioca tem vários nomes Brasil afora. Muita gente a conhece como aipim, maniva, macaxeira, uaipi ou castelinha. Apesar dos muitos nomes, ninguém duvida que é uma planta de grande valor nutricional e é muito plantada no mundo todo, tanto quanto o trigo, o arroz, o milho, a batata e a cevada.



*Foto: Gabriel Oliveira/Acervo Instituto Periférico*

Assim como o milho, a mandioca é uma importante fonte de amido rica em carboidrato. Há estudos que indicam que um quilo de mandioca chega a 1.460 calorias. Algumas raízes têm coloração amarelada, o que indica a presença de betacaroteno, um precursor da vitamina A. A mandioca é, ainda, rica em fibras e apresenta pouca gordura. Devido a isso, ela é alimento tanto humano quanto animal. O gênero da mandioca, conhecido como Manihot, se subdivide em mais de 100 espécies diferentes, sobretudo em países tropicais e subtropicais.



Quando vemos uma plantação de mandioca, avistamos apenas um arbusto, lenhoso, geralmente alto, de até cinco metros de altura. As muitas folhas escondem o caule fino, que pode ou não ter ramificações. Mas o essencial da mandioca fica escondido: é a sua raiz, de tipo tuberosa, com formato cilíndrico ou cônico e cor marrom-claro, sendo o tecido interno branco ou amarelado.



Foto: Acervo Emater

Uma só planta de mandioca pode chegar a produzir de 5 a 10 raízes. O tamanho também é variado: de 15 cm a 100 cm de comprimento e diâmetro de 3 cm a 15 cm. Uma raiz pode pesar, em média, de quatro a sete quilos. Você acredita que há registro de algumas que chegaram a pesar 40 kg?

De muito fácil plantio, a mandioca germina a partir do seu próprio caule. Assim, tão logo é colhida, uma nova muda já é plantada. Esse caule, também conhecido como maniva, deve ter entre 15 cm e 25 cm e é colocado em uma pequena cova. Geralmente a planta germina em solos simples, sem necessidade de adubação especial, e é muito resistente a qualquer tipo de praga ou doença. O único solo que a mandioca não gosta é aquele muito alagado ou arenoso.



A raiz apresenta baixa quantidade de proteínas, mas tem vitaminas, como a vitamina C, e minerais, como cálcio, fósforo e ferro.

Para além da raiz, a mandioca tem valido também pelas folhas, que são uma fonte de proteínas e aminoácido lisina. A folha moída da mandioca é utilizada, por exemplo, na fabricação de um prato típico da culinária do Pará, conhecido como maniçoba. E, para além da culinária, há utilização da mandioca na produção de etanol, plásticos biodegradáveis, madeira compensada, cosméticos e na indústria têxtil.



Foto: Gabriel Oliveira/Acervo Instituto Periférico







**AGORA VAMOS  
APLICAR O QUE  
APRENDEMOS  
ATÉ AQUI?**



## LITERATURA

O ensino da Literatura pode levar os estudantes a uma exploração de significados de uma cultura e à identificação de suas manifestações. Em Minas Gerais, há o privilégio da obra de Guimarães Rosa, que, por meio de suas andanças pelo sertão mineiro, capturou hábitos peculiares do povo, sobretudo a partir da culinária. Re(ler) e re(contar) essas histórias por meio de contos, gênero textual mais curto e apropriado para os educandos do Fundamental I, aproxima a obra e a escrita da realidade das crianças e dos adolescentes.

**Público-alvo:** Ensino Fundamental: 5º ao 8º anos

**Aula:** A presença da cozinha mineira na obra de Guimarães Rosa

**Objetivo geral:** Leitura e interpretação dos contos Sagarana, Noites do Sertão e Manuelzão e Miguilim com o foco nos hábitos alimentares relacionados à cozinha mineira.

**Metodologia:** É importante o docente resgatar a história biográfica de Guimarães Rosa para que os estudantes entendam que o escritor foi criado com os sabores e aromas da cozinha. Graças às mãos de cozinheira da mãe, Chiquitinha, e às habilidades comerciais do pai, Florduardo Rosa, Seu Fulô, que sustentava a família com venda de mantimentos, reinava naquela família cordisburguense um bom conhecimento da cozinha mineira. As principais histórias narradas por Rosa vieram da intensa relação do escritor com tropeiros, viajantes e moradores da cidade e no próprio balcão da venda do pai. O apreço pela boa mesa sempre foi uma marca registrada da literatura roseana. A predileção pelo frango ensopado com quiabo, a costelinha com mandioca ou a carne-seca desfiada era conhecida por onde o escritor passava. E uma curiosidade sobre a vida culinária de Guimarães Rosa era o envio de cartas a amigos e familiares para trocar receitas de pratos.

A partir dessa introdução, a turma deve ser dividida entre os três contos nomeados acima para que elementos da cozinha mineira sejam destacados. Aqui, há alguns excertos importantes para ajudar o docente:



## Sagarana

*“Cheguei de volta à noitinha. O outro, graças a Deus, já se fora, Maria Irma foi muito boazinha para mim. Incomodou-se por eu não querer jantar. Ofereceu-me compota de toranjas, e isso me pareceu peitamento. Com um esforço heroico, recusei: o doce tinha sido feito para o meu rival”.* Minha Gente

*“A turma vem com as marmitas. Tercino acende um foguinho, para aquecer a sua. Lalinho trouxe apenas um pão-com-linguiça”.* A Volta do Marido Pródigo

*“E aí o casal de pretos, em grande susto, teve de se afanar, num corre-corre de depenar galinhas, matar leitoa, procurar ovos e fazer doces. E Nhô Augusto, depois de buscar ajuda para tratar do cavalo, andou de casa em casa, arrecadando aluá (bebida de origem indígena, feita com a fermentação de grãos de milho moído. Pode também ser com calda de abacaxi, caldo de cana ou rapadura e suco de limão), frutas, quitandas, fumo cheiroso, muita cachaça, e tudo que de mais fino houvesse, para os convidados”.* A Hora e a Vez de Augusto Matraga

## Noites do sertão

*“Semanas, tudo fora um movimento de reunir ovos e amassar quitandas, de fubá ou polvilho e trigo, inúmeras qualidades, que iam assar no enorme forno, lá fora numa cobertura, aquecido a grandes brasas e varrido com vassourinhas de ramos verdes, que se torravam com perfume. Matavam boi, matavam porco. Era a festa. Ainda no dia, lô Ísio trazia o doce-de-buriti, tão belo, tão asseado – aquele doce granuloso e oleoso, marrom claro, recendendo tamarindo e manchando-se, no oscilar, como azeite de dendê: assim só as mulheres sertanejas acertavam de o preparar, com muito amor”.*

## Manuelzão e Miguilim

*“Veze quando, comiam, de sal, ou cocadas de buriti, doce de leite, queijo descascado. Um dos irmãos, mal lembrava qual, tomava leite de cabra, por isso a cabrita branca vinha, caminhando, presa por cambão à traseira do carro”.*

*“– Mamãe está fazendo creme de buriti, a Rosa está limpando tripas de porco, para se assar...”*

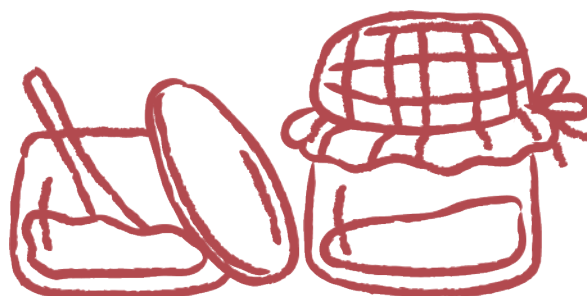
*“Agora tinha viajado de vir para pedir uma pouca de sal e de café, por emprestado, e um pedaço de carne-de-vento – quando matassem boi, lá, pagava de volta”.*

*“Tirou um pedaço de rapadurinha preta do bolso, repartiu com Miguilim”.*

*“Quando Miguilim chegava em casa, Drelina ou Mãe punham o prato de comida pra ele, na mesa, o feijão, arroz, couve, às vezes tinha torresmos, às vezes tinha carne-seca, tinha batata-doce, mandioca, ele mexia o feijão misturando com farinha-de-milho, ia comendo, sentado no banco, queria parecer o homenzinho sério, por fadigado”.*

A identificação de ingredientes, a pesquisa por meio dos hábitos familiares e a própria experimentação dos alimentos serão estratégias fundamentais para uma melhor compreensão da atividade. A partir do sabor, espera-se que os estudantes construam seus saberes, tanto literários quanto culinários, com o olhar sensível inspirado no escritor mineiro. Uma vez que a produção de dados seja realizada, os grupos relacionados aos contos podem socializar as descobertas.

**Avaliação:** A socialização pode seguir critérios de análise por parte do docente, previamente compartilhados com os estudantes. A apropriação do vasto conteúdo literário da obra roseana e sua relação com os hábitos particulares dos estudantes e suas famílias serão a essência da avaliação.



## ARTES VISUAIS

Como já disse o poeta Ferreira Gullar, “a arte existe porque a vida não basta”. Nada melhor do que usar a linguagem artística para representar e interpretar a cultura de um povo. Aqui, neste rol de propostas pedagógicas, as artes visuais, enquanto conteúdo programático, podem ajudar o corpo discente a ressignificar a cozinha mineira por meio dos hábitos familiares e resgatar a importância da cultura indígena, africana e portuguesa na composição estética, religiosa e social da nossa cultura alimentar.

**Público-alvo:** Ensino Fundamental – 5º ao 7º anos

**Aula:** A arte presente na cozinha mineira

Objetivo geral: Criação de uma “Feira Mineira” sobre a cultura alimentar do estado por meio dos aspectos históricos e culturais da alimentação no Brasil, dos hábitos alimentares como um fator importante da identidade cultural, da representação de pratos, utensílios e modos de preparo da cozinha mineira e da importância da herança que portugueses, indígenas e africanos deixaram para a cozinha de Minas Gerais.

### **Metodologia:**

1. A turma deve fazer uma pesquisa sobre a cultura alimentar mineira a partir da vivência cotidiana dos estudantes. A realidade de cada um, com seus hábitos alimentares e de como eles representam marcas culturais, deve ser o ponto de partida para um diálogo em sala de aula.
2. Uma nova pesquisa, agora voltada para a contribuição indígena, africana e portuguesa para a cozinha mineira, deverá ser realizada. O foco, aqui, é levantar associações com aspectos sociais (festivos e religiosos, por exemplo) e observações utilitárias (sobre o modo de fazer, por exemplo, a partir dos materiais e utensílios utilizados).
3. Montagem de três estandes que mostrarão, por meio de pinturas, fotografias, utensílios, cenografia e outras ornamentações, as três influências que formaram a cozinha mineira: a africana, a indígena e a portuguesa. Cada barraca deverá ser decorada com objetos e artefatos ligados a cada uma das três culturas. Como exemplo, o docente pode sugerir que a barraca indígena tematize a caça e a produção da mandioca, apresentar cestos e utensílios usados na preparação dos alimentos, etc.



**Recursos:** Objetos utilizados na cozinha mineira, utensílios da cultura indígena, africana e portuguesa, fotografias, figurino de época, alimentos característicos, etc.

**Avaliação:** A riqueza da pedagogia de projetos está em socializar a produção de informação com o coletivo escolar e, dessa forma, garantir maior legitimidade e aprendizagem significativa. A Feira Mineira, aqui proposta, pode ser avaliada a partir de alguns critérios como elementos básicos informativos, representações artísticas e clareza na proposta.



*Frango caipira*  
Foto: Tiago Geisler/Acervo Instituto Periférico

# HISTÓRIA

Atividades relacionadas à História são propícias para a temática do patrimônio cultural. Por isso, a cozinha mineira, nesse contexto, pode ser (re)lida por meio das memórias, identidades e outras narrativas que compõem a cultura de um povo.

**Público-alvo:** Ensino Fundamental: 4º ano

**Aula:** Visita à cozinha da escola

**Objetivo geral:** Conhecer as especificidades da cozinha da escola enquanto espaço estrutural para o funcionamento da organização escolar e de como a dinâmica diária recupera tradições locais por meio dos pratos produzidos. Dialogar com as cozinheiras sobre as técnicas e os saberes utilizados na produção do alimento.

**Metodologia:** A turma deve ser organizada e orientada previamente sobre a visita. É importante que o docente alinhe, com antecedência, com os profissionais da cozinha sobre o melhor horário para a atividade. Sugere-se que sejam estabelecidos alguns combinados com os estudantes quanto ao comportamento durante a visita: tratar as pessoas com respeito, falar um de cada vez, fazer silêncio quando alguém estiver falando, não colocar a mão em nada sem autorização, proteger os cabelos com toucas e outras normas de higiene. Para cumprimento do objetivo da visita de conhecer o espaço e entender o legado histórico que ali é construído, algumas perguntas serão importantes e podem ser divididas por grupos de crianças:

1. Quantos funcionários trabalham na cozinha da escola?
2. Qual é o cardápio e como ele é planejado?
3. Os pratos que ali são preparados são também servidos na casa das(os) funcionárias(os)?
4. Há algum ingrediente que é básico para o funcionamento da cozinha?
5. Qual receita de família foi parar na cozinha da escola?
6. Os utensílios utilizados têm alguma história ou peculiaridade?
7. Quem faz a compra dos ingredientes?
8. A(o) funcionária(o) mais antiga(o) da cozinha da escola é também a(o) mais experiente?
9. Como ela(e) enxerga a história da cozinha mineira?
10. O milho e a mandioca são importantes na visão das(os) funcionárias(os)?

11. Como esses insumos fazem parte dos pratos preparados na escola?
12. Com quem as(os) cozinheiras(os) que ali trabalham aprenderam o ofício?

Outras questões podem – e devem – ser levantadas pelas próprias crianças a partir de uma reflexão coletiva.

**Recursos:** Caderno de anotações, lápis, celular ou câmera fotográfica.

**Avaliação:** No regresso à sala de aula, o docente organizará uma roda de conversa para que cada impressão seja apresentada e intercambiada. Será interessante que as imagens produzidas pelos estudantes e pelo docente sejam expostas para uma (re)leitura e análise mais detalhada dos aspectos históricos. É importante que haja uma analogia da estrutura da cozinha da escola com a representação tradicional das cozinhas residenciais das crianças envolvidas.



**Queijo com goiabada**

Foto: Bellini Andrade/Acervo Instituto Periférico



# MATEMÁTICA

As aulas de Matemática podem se tornar mais interessantes se relacionadas ao dia a dia das crianças no relacionamento com a cozinha. Há uma vasta área de observação no campo da variação de grandezas e a proporcionalidade que são recorrentes na produção de um prato. Dessa forma, essa área do conhecimento pode ajudar o discente a resolver e até mesmo elaborar problemas que envolvam grandezas diretamente ou inversamente proporcionais, por meio de estratégias variadas.

**Público-alvo:** Ensino Fundamental – 5º e 6º anos

**Aula:** Proporções na cozinha

**Objetivo geral:** Relacionar conceitos matemáticos de grandeza e de proporcionalidade à Matemática por meio de análise de receitas culinárias comumente produzidas no dia a dia dos estudantes.

**Metodologia:** O docente deve organizar uma enquete para identificar, na turma, a relação dos estudantes com a cozinha. Será que alguém gosta de cozinhar? Será que os estudantes fazem relação da matemática com a operação da cozinha? Uma vez que pratos sejam identificados, cabe aos estudantes trazer receitas de suas casas, o que vai estimular, até mesmo, a relação família-escola. Em uma aula posterior, o docente pode expor à turma as receitas e identificar as grandezas indicadas para cada ingrediente. O professor vai mensurar as informações por meio de elementos que a matemática da turma já orienta, como porcentagem, fração, etc. Um enfoque que pode ser interessante é o docente propor o preparo da receita para uma família de três pessoas ou para uma sala inteira, por exemplo, para trabalho dos conceitos em questão.

**Recursos:** Receitas de família, calculadora e caderno de anotações.

**Avaliação:** Ao final da aula, o docente poderá reiterar a importância da Matemática para o dia a dia das crianças, o que facilitará uma aprendizagem mais significativa para um conteúdo, muitas vezes, hermético para o senso comum.

# CIÊNCIAS

O espaço da cozinha é um grande laboratório de Ciências. Afinal de contas, nesse espaço, encontramos reagentes (como temperos e óleos), ácidos (como o vinagre), reagentes biológicos (como o fermento), todos disponíveis para nossas experimentações. Quando misturamos esses ingredientes ou os submetemos a diferentes forças mecânicas (ao bater um bolo, por exemplo) ou a temperaturas variáveis, conseguimos modificar sua aparência, textura e gosto para obter pratos mais saborosos e bonitos. Tudo isso é definido por reações químicas e conceitos físicos ou biológicos que podem, facilmente, se relacionar aos conteúdos ensinados na escola.

**Público-alvo:** Ensino Fundamental – 4º ano

**Aula:** Misturas na cozinha: laboratório culinário

**Objetivo geral:** Identificar misturas na vida diária, com base em suas propriedades físicas observáveis, reconhecendo sua composição.

**Metodologia:** Organize os estudantes em um círculo e proponha um diálogo sobre a gelatina, produto geralmente consumido pelas crianças. Será importante mostrar quais são os ingredientes da gelatina, como colágeno, água, açúcar ou adoçante artificial, corante alimentício e aromas específicos. Em seguida, questione-os:

1. Alguém já comeu gelatina?
2. Qual é a sua aparência?
3. Como é a sua textura?
4. Alguém sabe de onde vem a gelatina e como é preparada?
5. Descobriram de onde vem a gelatina?
6. A gelatina é de origem animal ou vegetal?
7. Como é o seu preparo?
8. Alguém já fez gelatina em casa?

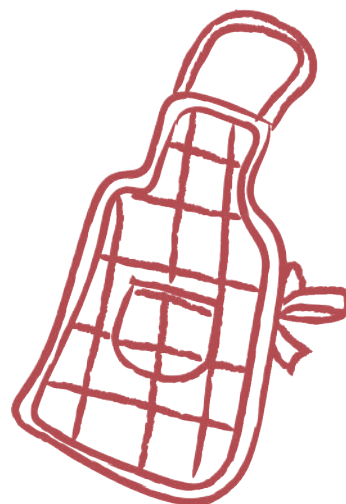
Em seguida, o docente deve dividir a turma em grupos. Peça para que o grupo 1 dissolva o pó de uma caixa de gelatina em 250 ml de água morna e depois coloque mais 250 ml de água fria. O grupo 2 deve dissolver o pó de uma caixa de gelatina em 250 ml de água fria e depois colocar mais 250 ml de água morna. O grupo 3 deve dissolver o pó de uma caixa de gelatina

em 150 ml de água fria e depois colocar 1 lata de leite condensado. Já o grupo 4 deve dissolver o pó de uma caixa de gelatina em 150 ml de água morna e depois colocar 1 lata de creme de leite. Os grupos devem observar as atividades dos demais colegas e anotar suas observações nos cadernos ou em uma ficha. O tempo dessa etapa dura em torno de 20 minutos, além do tempo de a gelatina endurecer.

**Recursos:** O espaço para isso pode ser a cozinha da escola ou o laboratório de ciências, por exemplo. Os ingredientes para 16 porções são:

- 4 caixas de gelatina (sabores a gosto)
- Água filtrada
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- Recipientes para efetuar as misturas
- Garrafa térmica com água morna
- Copos medidores
- Colheres
- Recipientes para colocar a gelatina para gelar

**Avaliação:** Essa aula pode ser realizada no início do turno, por exemplo, para que, ao final da aula, o docente consiga servir o resultado para a turma. Com base em suas anotações, será possível aos estudantes entender a importância da mistura de ingredientes para a produção adequada de um prato culinário. Para uma melhor retenção do conteúdo, o docente deve pedir à turma que observe suas famílias na produção de uma outra receita e identifique os ingredientes e processos de transformação presentes.





## GEOGRAFIA

O ensino de Geografia estimula os educandos à reflexão sobre a diversidade cultural brasileira e sua relação direta com biomas e demais caracterizações regionais. Para isso, o exemplo dos pratos tradicionais pode ser muito significativo, pois é possível associar a oferta de determinados insumos ou mesmo a ocorrência de algumas manifestações culturais a condições climáticas, presença de tipos de vegetação, tipos de solo e até formas de relevo em regiões do estado de Minas Gerais.

**Público-alvo:** Ensino Fundamental: 7º ano

**Aula:** Biodiversidade e cultura alimentar

**Objetivo geral:** Identificar pratos tradicionais de diferentes regiões do estado e sua associação com a biodiversidade.

**Metodologia:** O docente deve usar, pelo menos, uma hora/aula (50 minutos) para apresentar os elementos conceituais sobre a importância da cultura alimentar e os elementos que a compõem. Para isso, uma pesquisa será realizada pelos estudantes, em grupos ou individualmente. O resultado dessa produção de dados pode servir de referência para discussões ao longo do semestre ou ano letivo. Um grande mural pode ser construído em sala para apresentar à turma as descobertas.

**Recursos:** Projetor, cartolina, pincéis, imagens recortadas.

**Avaliação:** Como indicado na metodologia, a avaliação dessa atividade pode ser processual ao longo do semestre ou ano letivo. Espera-se que o estudante compreenda a diversidade presente em Minas Gerais e as diferenças entre as mesorregiões.

# PORTUGUÊS

A Língua Portuguesa é matéria fundante do processo de escolarização por trabalhar com a linguagem, elemento presente em todas as frentes de conhecimento. Relacionar o conteúdo à cozinha mineira é, portanto, muito estimulador. Toda receita culinária traz peculiaridades não só da história que a origina, mas de como o comando do preparo se apresenta. Por isso, a interpretação e a análise do texto são um convite para relacionar a Língua Portuguesa à vivência da cozinha.

**Público-alvo:** Ensino Fundamental – 4º ano

**Aula:** Receitas e o modo imperativo

**Objetivo geral:** Reconhecer a estrutura e as características do gênero receita (texto instrucional), compreender a sua função e empregar corretamente os verbos no modo imperativo.

**Metodologia:** O docente deve apresentar aos estudantes diferentes textos instrucionais. Após a socialização e leitura dos textos, é importante a construção de um quadro com as características dos textos instrucionais, principalmente das receitas. Em seguida, deve-se retomar a função e formação do modo imperativo. Em folhas individuais, os estudantes serão orientados a completar com verbos determinada receita a partir do modo imperativo.

Exemplo de receita da culinária mineira (texto instrucional) que pode ser usada: frango ao molho pardo.

O frango ao molho pardo carrega uma tradição da comida mineira. Acompanhado de arroz branco, feijão, angu e quiabo, é uma refeição completa e muito saborosa.

## **Ingredientes:**

- 1 frango
- 2 tomates cortados em cubos
- 1 cebola branca cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 2 alhos picados
- 1 folha de louro

- 1 colher (sopa) de colorau
- 1 colher (sopa) de páprica defumada
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 xícara de sangue de frango
- 200 ml de óleo
- 100 ml de azeite
- 2 l de água
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada

### **Modo de preparo:**

1. **Separe** os cortes do frango e **tempere** com sal, páprica, colorau e alho.
2. **Deixe** marinar por 12 horas na geladeira.
3. Em uma panela, **doure** os pedaços de frango com óleo e azeite e reserve.
4. **Retire** o excesso de óleo da panela.
5. Na mesma panela, **refogue** a cebola, o tomate e o pimentão.
6. **Adicione** a água e a folha de louro.
7. Quando levantar fervura, **disponha** nesse caldo os pedaços de frango previamente dourados.
8. **Abaixe** o fogo e tampe a panela.
9. **Deixe** cozinhar por aproximadamente 90 minutos.
10. Em uma tigela, **misture** o sangue com o vinagre.
11. **Adicione** o sangue com vinagre na panela e deixe cozinhar por 5 minutos.
12. **Finalize** com a cebolinha picada.

**Recursos:** Receitas de família, papel e lápis.

**Avaliação:** A avaliação pode ser feita na lousa com estudantes voluntários. Durante a correção, poderá ser elaborado um diagnóstico dos avanços da turma em relação à flexão verbal e, se necessário, aplicadas novas atividades com textos diferentes. Preparar uma receita escolhida pela turma ou fazer um lanche com as receitas trazidas de casa são boas opções para ampliar o estudo e mostrar a relevância dos textos no nosso cotidiano.



# FICHA TÉCNICA

## **Instituto Periférico**

Diretora-Presidente  
**Gabriela Santoro**

Diretora Executiva  
**Lílian Nunes**

Diretora Financeira e Jurídica  
**Daniela Savoi**

Coordenadora do projeto  
**Luciana Praxedes**

Redator  
**Luciano Andrade**

Designer  
**Dila Puccini • Patuá.cc**

Revisora  
**Vanice Araújo**

Apoio de comunicação  
**Cyro Viegas**  
**Tatiana Rocha**

Apoio administrativo  
**Breno Amaral**  
**Cristiane Gazzinelli**  
**Imaculada Soares**  
**Ruth-Léa Amaral**  
**Taíres Nascimento**

*Publicação realizada em Belo Horizonte (MG), em dezembro de 2023, pelo Instituto Periférico, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura – Pronac 210870 “Atlas da Cozinha Tradicional de Minas Gerais”.*



Lei de  
Incentivo  
à Cultura  
Lei Rouanet

PATROCÍNIO



**GERDAU**  
O futuro se molda



Grupo Cemig



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.

COOPERAÇÃO TÉCNICA



MINAS GERAIS

CULTURA E  
TURISMO



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.



**PERI  
FÉRICO**

REALIZAÇÃO

MINISTÉRIO DA  
CULTURA

GOVERNO FEDERAL



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

[WWW.COZINHAMINEIRAPATRIMONIO.COM.BR](http://WWW.COZINHAMINEIRAPATRIMONIO.COM.BR)