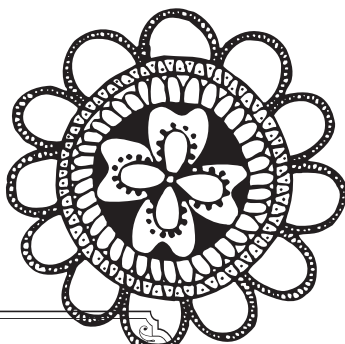


A COZINHA SERTANEJA

A comida do peão de boiadeiro

Silvia Corrêa Petroucic

*Aos meus filhos Ivan, Eric e Caio,
minhas flechas
À Milena, por conduzir como herança
minha alma feminina
Ao meu esposo André,
pelos caminhos de mãos dadas*



INSTITUTO VALENTE

A edição deste livro tem como finalidade divulgar nossa cultura e folclore regional, bem como o apoio aos diversos projetos educacionais desenvolvidos pelo Instituto Valente de Barretos, S.P.

Este Instituto é uma organização não governamental, sem fins lucrativos, criado com a missão de atender crianças e jovens, educando-os com base em valores humanos e oferecendo-lhes condições adequadas para o desenvolvimento de suas potencialidades. As crianças e os jovens assistidos pelo programa apreendem os valores humanos mais importantes por meio de vivência diária e de inter-relações resultantes do processo educacional como: cooperação, honestidade, responsabilidade e tolerância.

ÍNDICE DAS RECEITAS



Abóbora com Carne Seca	21
Arroz Caipira	22
Arroz Carreteiro	11
Arroz Churrasqueiro	48
Arroz com Alho na Casca	23
Arroz com Feijão	17
Banana Escondida	26
Bananada	27
Bolinho São Benedito	52
Bolo de Milho	54
Bolo de Fubá	53
Café	51
Carne de Sereno	14
Carne Seca com Banana	21
Curau	25
Doce de Abóbora	27
Farofa Crua	47
Farofa de Milho	46
Farofa Simples de Manteiga	46
Feijão Gordo	13
Feijão Tropeiro	12
Frango ao Molho Pardo	19
Frango com Guariroba	18
Frango de Fazenda	18
Galinhada	31
Lingüiça Cuiabana	47
Molho de Cebola	44
Molho de Cebola e Cebolinha	45
Molho de Hortelã	43
Molho de Pimenta Aromatizado	32
Molho Vermelho	43
Molho de Vinho Tinto	44
Molho Vinagrete	45
Paçoca de Carne	13
Pão de Queijo	53
Panelada de Frango	16
Polenta	25
Salada de Baciada	24
Tutu de Feijão	20
Vaca Atolada	8
Virado Caipira	24



PREFÁCIO



A Cozinha Sertaneja não é apenas um livro de receitas, o que já seria ótimo. É um importante registro escrito do nosso folclore regional, com o qual Sílvia, generosamente, nos presenteia. Somos, ambas, filhas de Barretos, lugar em que toda a gente se conhece. Nossos pais, parceiros de longa data nas distrações de cidade pequena, trocavam informações sobre nossas andanças, dando-nos a impressão de proximidade, mesmo quando cada uma trilhava um caminho diferente, mais longe ou mais perto dali.

Assim, bastou-me pouco tempo para identificar, na proposta deste livro, a mulher atenta e determinada, que não se intimida diante dos desafios. Sílvia se introduz com coragem e sensibilidade, neste que é um assunto de homens: o universo particular do peão de boiadeiro. Nos conduz pelo roteiro das comitivas, do qual a mulher, tradicionalmente, não faz parte. Nos encanta e emociona quando compartilha conosco suas impressões sobre a vida do peão, sua lida, seus costumes e prazeres. Relatos que fazem deste livro uma saborosa viagem.

Leila M.Y. Kuczynski

Leila é autora do livro "Líbano, Impressões e Culinária" e proprietária do restaurante Arábia, em São Paulo.

APRESENTAÇÃO



Nasci e vivo em Barretos, cidade que cresceu em torno de frigoríficos, onde o folclore, as tradições e a culinária estão intimamente ligados à vida do peão de boiadeiro. Tanto que, todo agosto, acontece aqui a Festa do Peão de Boiadeiro, uma das maiores e mais famosas do mundo, no gênero.

Talvez por associar o abate do boi ao churrasco, o povo que nos visita fique decepcionado ao constatar que não temos tantas churrasarias como esperavam. Acabou me incomodando ter sempre que explicar que nossos pratos típicos derivam, principalmente, da comida feita pelos boiadeiros durante as viagens, no fogo de chão improvisado. É o arroz de carreteiro, o feijão gordo, a paçoca de carne. Das fazendas onde moravam os peões, ou que lhes serviam como ponto de pouso, herdamos os pratos com frango: galinhada, frango com guaríroba; feijão tropeiro e as quitandas de milho.

Apenas de alguns anos para cá, o churrasco entrou, definitivamente, em nosso cardápio. Feito nos quintais ou na calçada, em tardes preguiçosas, tornou-se um hábito barretense. Tem características próprias, que refletem o desenvolvimento tecnológico conquistado pelos frigoríficos daqui.

Além da preocupação com as origens da culinária regional, outro motivo me levou a entrar no cotidiano da cozinha. Minha rotina de trabalho como psicóloga sofreu um abalo quando minha cozinheira, Carmo, anunciou que ia se aposentar, após dezessete anos de fidelidade. Depois de tanto tempo, precisei mergulhar o espírito e, literalmente, as mãos em minhas gavetas de receitas a fim de preparar sua sucessora.

De repente, me dei conta de que ali estava toda uma vida. Cadernos herdados das avós, recortes de revistas e jornais, receitas copiadas à mão em pedaços de papel. Pensei que a duração de um casamento poderia ser calculada pelo número de gavetas de receitas, assim como pelas facas de pão. Quantos anos precisei para encher cada gaveta? Uma faca, bem sei, dura dez anos. Já estou na quarta.

Tive vontade de partilhar minhas reflexões, minhas vivências, os aromas e sabores culinários de minha terra, rica em folclore e tradições tão pouco conhecidas.

Assim nasceu esse livro.

Sílvia Corrêa Petroucic



O PEÃO BOIADEIRO

Até o final dos anos 50, quando a construção de pontes e estradas asfaltadas possibilitou o transporte de gado em caminhões, as boiadas eram conduzidas por comitivas, conjuntos de peões montados em burros. Em alguns lugares do centro-oeste, região de grandes pastagens, ainda se usa esse tipo de transporte, mas sua tendência, sem dúvida, é acabar. Com o fim das comitivas, deixará de existir a profissão de peão boiaheiro e, com ela, todo um modo de viver.

Em Barretos ainda há pessoas que passaram a vida na estrada e falam desse tempo com saudades. Um dos comissários entrevistados, na época com 84 anos, 52 deles dedicados à profissão de comissário e capataz de comitiva, encantou-me. Mesmo tendo sido casado com três mulheres - com a última, 25 anos - percebi nesse homem sereno a natureza independente de uma alma solteira. Só ela explica a vontade de passar dias no lombo do burro, na estrada, cavalgando no silêncio, longe de casa e da família, ouvindo apenas o barulho dos animais e, de vez em quando, o berrante ou o som de uma viola. Alto e espadaúdo, de sorriso fácil, ele de imediato conquistou minha simpatia.

Toda sua figura transpira retidão, hombridade e franqueza. Foi um informante generoso e entusiasmado, que me ensinou como era a vida do peão de boiaheiro.

Indagado sobre a profissão, começou contando que o comissário é a pessoa contratada pelo dono da boiada para contar os animais e escolher os peões que vão compor a comitiva. Nessa escolha, pesa muito o “fazer com vontade”. O peão de boiaheiro tem que ter gosto pelo trabalho, motivação própria, senão não serve.

Na maioria das vezes, o comissário é também o capataz, aquele que lidera a comitiva. Sua liderança é muito importante para a viagem se desenrolar sem problemas.

“O capataz tem que manter a harmonia entre os peões” - comenta. Além da capacidade do líder, acredito que é o temor da perda de controle sobre o animal, no estouro da boiada, que ajuda a manter o homem dentro de seus limites.

Sobre o tamanho de uma comitiva, explicou, com sua fala mansa e pensada, que variava conforme o número de cabeças de gado. Uma boiada com até trezentas cabeças exige quatro peões, oito peões levam seiscentas cabeças. Acima disso, a necessidade de peões diminui: nove peões dão conta de transportar até mil cabeças.

*“Peão boiaheiro
vive andando sem parar
Seu teto é um chapéu
sua luz é o luar...”*

Bezerra de Menezes

“Boiada muito grande, com umas 1500 cabeças tem que dividir em duas e conduzir uma atrás da outra” explica. As mulas são em número um pouco maior que o dobro dos peões, lideradas por um cavalo, chamado cavalo de madrinha.

Outros peões, além do comissário e do capataz, têm funções específicas. “O ponteiro vai à frente da boiada, toca o berrante se houver algum perigo. Seus toques e repiques específicos norteiam tanto os colegas como o gado. Os primeiros cinco dias costumam ser mais tensos porque os animais ainda estão indóceis, não estão habituados com o estradão. Depois, se acostumam com a marcha diária de vinte quilômetros. Atrás do ponteiro, ainda na cabeceira da boiada, dos lados direito e esquerdo, vêm os afiadores. Rodeando as reses, em seguida, os segundeiros. Mais atrás, quase no meio da boiada, os chaveiros. Às vezes, um boi fujão parece adivinhar o destino da jornada e se embrenha pelas matas. Aí, o peão arribador tem que ir atrás do animal. Coitado se voltasse sem ele!” conta o ex-capataz, sorrindo. Se não desse conta da tarefa, o arribador virava motivo de gozação e perdia o prestígio entre os companheiros.

A marcha da comitiva não era a mesma durante a viagem. Depois de uns oito dias formava-se a culatra, um grupo de passo mais lento, com animais machucados ou doentes. A pior doença que pode atacar a boiada é a aftosa, que rompe os cascos do animal dificultando sua caminhada. Quando alguns animais ficam mais prejudicados pela aftosa, com o casco estropiado, a culatra é subdividida, forma-se a culatra manca. Para conduzir a culatra é nomeado um peão culatreiro. Na culatra manca o culatreiro tem que seguir a pé, puxando a mula pelo cabresto. É o último a chegar nos pontos de pouso de almoço - onde muitas vezes não encontra os companheiros, só a comida deixada no local combinado - e também no pouso noturno.

Nem sempre o pouso era em fazendas. Acontecia da comitiva parar em vilarejos que estivessem pelo caminho. O velho comissário não esquece a chegada da comitiva nesses povoados. Era um acontecimento. O mulherio da zona era o primeiro a escutar o berrante. Um alvoroço só. Peão tem fama de mulherengo, e não é injusta. Se estavam andando, era a serviço, e serviço é dinheiro. O cachê no chapéu fazia com que fossem tratados como reis. Se a comitiva era grande, eram tantas “almas solteiras” a acudir que as mulheres, para não trocar os nomes, chamavam todos de “bem”.

A chegada da comitiva quebrava a mesmice da vida, e o povo gostava. Boiada é coisa “adivertida”, diziam. Nas ruas, as crianças gritavam: lá vem a boiada! Óia o berrante! O berrante, a marcha, um peão bem vestido, mais atrás outro descalço. No fim, ganhavam todos um preço só. Largavam o vilarejo deixando saudades.



VACA ATOLADA

(Cura ressaca)

Ingredientes

1,5 kg de carne de vaca com osso, serrada bem miúda. Dê preferência para costela
2 kg de legumes variados: mandioca, cenoura, batatinha, mandioquinha. Tudo picadinho
5 colheres (de sopa) de óleo ou banha
1 cebola grande batidinha
5 dentes de alho picadinhos
cheiro-verde picado bem fino
sal

Modo de preparar

Em um caldeirão de fundo grosso esquentado o óleo, frite nele a cebola, o alho e a carne, nessa seqüência. Cubra tudo com água quente e deixe cozinhando em fogo baixo por umas 2 horas, acrescentando água quente sempre que secar. Coloque os legumes escolhidos (a mandioca é obrigatória), acrescente água quente e deixe por mais 2 horas, também em fogo baixo. Prove o sal. Deixe cozinhar até que tudo fique desmanchando de tão cozido. Os ossos ficam branquinhos e deverão ser retirados. O ponto é ralo, para beber em copos. O cheiro-verde é colocado na borda do copo na hora de servir.

OBS. Esse prato é usado como revigorante nas festas de fazenda, que chegam a durar até três dias, e também nos rodeios. Se o peão exagerou na bebida e tem que entrar na arena, toma um copo desse energético uma hora antes e agüenta o tranco de boi. Atenção! Não exagere, senão o efeito é laxativo e você não verá o final da festa.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas

“O cargueiro ia na frente, numa distância comprida pra ter tempo suficiente de preparar a comida.”

Zé de Ávila



“Vem pegá o véio” - gritava o cozinheiro logo de manhãzinha, com o café já no fogo. Os mais gulosos iam se aproximando, atrás do resto da janta no braseiro brando. Outros se contentavam com o café preto. Era assim que começava o dia da comitiva, como me contou o comissário, a memória viva nos detalhes da agenda diária durante a viagem: o cozinheiro era o primeiro a acordar; enquanto escorria a água do feijão, que passara a noite no fogo, um peão escalado de véspera trazia as mulas cargueiras. Para uma comitiva de dez peões, bastam duas mulas, cada uma com dois pares de bruacas, caixas de madeira com tampa, arrematadas com couro. Nas bruacas a tralha se encaixa com a perfeição que os anos ensinaram. Pannelas, grelhas, canecas. De mantimentos, apenas os que suportam o calor da estrada: arroz, feijão, carnes secas e salgadas, toucinho na palha, alho e cebola. Tudo arrumado, as bruacas penduradas, lado a lado nas mulas, pelas cangalhas e por cima delas a viola, no fofo dos dobros - conjuntos individuais de rede, cobertor e troca de roupa, rigorosamente dobrados para não fazerem volume. Tudo protegido da chuva e do sol por um pedaço de couro, o ligário. “Com as mulas arreadas, o cozinheiro soltava na frente de todos para alcançar o pouso de almoço a tempo de preparar a comida. Depois, a peonada soltava a boiada no destino” conta o comissário. Chegando perto do ponto de almoço, o ponteiro gritava: “Ô cozinheiro, tá pronto o áio?”. E, ouvindo a resposta, “Vem pegá o áio, ponteiro”, era ele o primeiro a comer; voltava para a boiada dando lugar a outro, até todos comerem. Terminado o almoço, que durava uma hora, a boiada seguia, mas o cozinheiro ficava limpando tudo. Desmontava o fogão de chão e arreava novamente o cargueiro. O rango do culatreiro atrasado ficava no lugar combinado. Então, tocava rápido, para passar a boiada e chegar antes de todos no ponto de pouso e aprontar a janta. Nessa hora o cozinheiro reina absoluto, saciando a fome e acolhendo o cansaço dos peões após a marcha do dia. Só perde o espaço quando, a lida serenada, a viola entra em cena. Então, toda a hierarquia é quebrada: dono-da-noite é quem tem a alma que melhor expressa toda a saudade da peonada.

*“Saudade louca de ouvir
um som manhoso do
berrante preguiçoso nos
confins do meu sertão.”*

Mágoa de boiadeiro



O berrante é um instrumento de sopro, usado pelo ponteiro na comitiva, para comunicar-se à distância. Tanto o peão quanto o gado sabem traduzir perfeitamente os códigos embutidos em cada toque ou repique. Para fazer um berrante são necessários três chifres de boi, serrados em três tamanhos diferentes, de modo que colados formem uma espiral crescente. As emendas são arrematadas por tiras de couro.

Um bom berranteiro sabe florear, é capaz de tocar músicas e hinos. Um aprendiz bastante interessado pode aprender alguns toques básicos em oito dias. Na comitiva, tem hora certa para tocar, como explica o comissário: “O berrante é tocado na hora de sortá o gado no estradão. E de distância em distância, para avisar de algum perigo. Quando o boi está no pastoreio, não toca. Quando vai sair da aguada, não toca. Quando está marchando, o ponteiro pode se advertir à vontade, florear o que quiser. Quando a boiada dobra perto do ponto de almoço ou pouso, o berranteiro toca para avisar o cozinheiro ou os moradores”.

Ponteiro exibido, bom demais no florear, podia causar problema. O povo ia ajuntando perto da boiada, os animais se assustavam, podia acontecer o estouro da boiada. Cidades como Barretos contornadas por estradas boiadeiras, ficavam sujeitas ao estrago que fazia a disparada dos animais, muito veloz e compacta. O gado ia derrubando tudo o que encontrava pela frente. As pessoas que estivessem no caminho, desesperadas, subiam nas árvores e os comerciantes tratavam de fechar as portas. Muitas vezes o estouro chegou até a praça principal, na porta da Igreja Matriz. Só a molecada se divertia com a confusão. Chegavam a jogar sal no fogueiro a lenha, bem na hora em que a boiada ia passando. O sal no fogo fazia barulho, os meninos torciam para a boiada assustar.

Às vezes, isso nem era preciso. Bastavam latidos de cachorros ou uma porta que batesse mais forte para desencadear a tragédia. Até os anos sessenta, presenciei cenas assim. Conversando com pessoas ligadas ao antigo Frigorífico Anglo, soube até de uma história de amor que começou com um estouro de boiada. Um funcionário do frigorífico, recém-chegado da Inglaterra, foi pego de surpresa, a cavalo, perto das reses em disparada. Rodou com seu cavalo e acabou se ferindo tanto que foi preciso levá-lo a um hospital em São Paulo. A firma designou uma secretária, também inglesa, para acompanhá-lo na internação. Começou o namoro, deu em casamento, mas, apesar da violência do acontecido, eles escolheram ficar por aqui. Nunca mais voltaram a morar na Inglaterra.

*“Gostosa e boa, a comida do peão feita
na estrada era assim, pois constituída
feijão, arroz, carne assada.”*

*Bem simples embora fosse então
com temperos sábios ficava melhor
que doce a gente lambia os lábios.”*

Zé de Ávila



ARROZ CARRETEIRO

Ingredientes

1 kg de carne seca
3 xícaras (de chá) de arroz cru, lavado e escorrido
3 colheres (de sopa) de óleo
5 xícaras (de chá) de água
300 g de bacon cortado em quadradinhos
sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida
1 cebola grande ralada ou batida
6 dentes de alho batidos com faca

Modo de preparar

Na véspera de usar a carne seca, pique-a em pedaços grandes e deixe-a de molho em água filtrada e, de preferência, desclorada, em uma vasilha de plástico. Troque a água de 4 em 4 horas. Deixe por uma noite fora da geladeira. Depois que a carne tiver passado a noite de molho, coloque-a numa panela de pressão grande (7 litros), cubra-a com água pura e deixe-a ferver por 40 minutos, após levantar fervura. Abra a panela, com cuidado de soltar a pressão, e verifique a maciez da carne. Se ela ainda estiver dura, torne a colocá-la sob pressão por mais 10 minutos. O tempo total vai depender do tipo de carne colocada para secar. Depois de cozinhar a carne seca, pique-a até ficar parecida com carne moída, eliminando o excesso da gordura. Em uma panela grande com fundo grosso, es quente o óleo, frite nele o bacon, sem deixar queimar. Retire-o e reserve-o. Frite depois a cebola, o alho e por último a carne, virando-a com colher de pau. Coloque o bacon de volta e as pimentas a gosto. Acrescente o arroz, frite-o bem. Coloque a água (pode aproveitar um pouco da que foi reservada ao aferventar a carne seca). Prove o sal e as pimentas, acerte se necessário e inicie o cozimento. Use fogo forte e panela destampada, até a água começar a secar. Aí, abaixe bem o fogo e tampe a panela. Quando acabar de secar a água, prove o arroz. Se precisar, pingue um pouco de água. O ponto é úmido. Sirva 10 minutos após desligar. Um dos segredos do cozinheiro de tropa: se a comida esfumaçar, coloque no meio do arroz uma cebola inteira, cortada em cruz.

Esse prato fica excelente se sobrar e for esquentado no dia seguinte, o sabor acentua.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos



FEIJÃO TROPEIRO

Ingredientes

3 xícaras (de chá) de feijão mulatinho
10 xícaras (de chá) de água
½ kg de lingüiça de porco pré-cozida
100 g de bacon em cubinhos
2 cebolas médias em rodelas
5 dentes de alho amassados
1 xícara (de chá) de banha de porco
2 xícaras (de chá) de farinha de milho
1 xícara (de chá) de farinha de mandioca
½ maço de cheiro-verde picadinho
1 colher (de sopa) rasa de sal
torresmos para enfeitar (opcional)

Modo de preparar

Cozinhe em panela de pressão de 5 litros, o feijão com a água e o sal, por 50 minutos. O ponto é firme, com grãos inteiros. Reserve. Em uma frigideira, esquente a banha, frite nela o bacon e as lingüiças. Reserve-as. Nesta mesma frigideira, frite a cebola e o alho. Reserve.

Montagem

Escorra a água do feijão e despreze-a. Coloque os grãos em uma travessa larga e rasa. Polvilhe sal. Vá intercalando, por cima dos grãos, as duas farinhas. Esquente bem a cebola com o óleo da frigideira, jogue em cima das farinhas para escaldá-las, porém sem mexer. Pique 4 gomos da lingüiça e coloque por cima. Enfeite com cheiro-verde, o restante das lingüiças e torresmos ao redor.

Para 8 pessoas. Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos



FEIJÃO GORDO

Ingredientes

1 kg de feijão mulatinho
3 colheres (de sopa) de banha de porco
150 g de bacon em cubinhos
200 g de pele de porco
300 g de lingüiça de porco fina
3 gomos de lingüiça calabresa
1 cebola grande picada
5 dentes de alho amassados
sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida

Modo de preparar

Se a pele estiver salgada, deixe-a de molho na véspera trocando a água cada 4 horas. Afervente-a por 10 minutos e jogue a água fora. Em uma panela de pressão de 7 litros coloque o feijão cru, a pele já picada, a água e cozinhe-os por trinta minutos após iniciar a fervura. Retire a pressão, abra, adicione a lingüiça calabresa. Feche e leve novamente para cozinhar por mais 10 minutos após voltar a ferver. Em uma frigideira esquente o óleo, frite em seqüência o bacon, a lingüiça de porco, a cebola e o alho. Misture esta fritada no feijão que está na panela. Prove o sal e as pimentas. Deixe engrossar em fogo brando, sem tampar.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora



PAÇOCA DE CARNE

Ingredientes

1 kg de carne seca
3 colheres (de sopa) de óleo
2 cebolas grandes picadinhas
3 dentes de alho picadinhos
sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida a gosto
½ xícara (de chá) de cheiro-verde
500 g de farinha de mandioca
500 g de farinha de milho

Modo de preparar

Dessalgue a carne seca (conforme explicação na receita Arroz Carreteiro). Pique-a bem miúdo, retirando o excesso de gordura. Em uma panela grande es quente o óleo, frite nele a cebola, depois o alho. Acrescente a carne e frite-a bem, até escurecer. Acerte o sal, as pimentas e desligue. No pilão, misture previamente as duas farinhas e pile (bater no pilão com a mão de madeira) coloque o conteúdo da panela onde está a carne, acrescente o cheiro-verde e continue pilando até obter uma mistura uniforme e bem fofinha.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 40 minutos



CARNE DE SERENO

Ingredientes

2 kg de contrafilé, em bifés grandes e grossos (não retire a gordura)

Para a salmoura:

½ kg de sal grosso

3 colheres (de sopa) de vinagre

caldo de 1 limão (uso um limão de polpa vermelha, que chamamos de china, também conhecido como limão cravo)

água suficiente para cobrir a carne

Modo de preparar

Inicie o preparo dois dias antes de servir. À tardinha, deixe por 2 horas os bifés na salmoura. Retire e coloque no varal para tomar sereno. Ao raiar do dia, recolha, mas não ponha na geladeira. Leve de volta ao sereno por mais 1 noite. Asse em churrasqueira, em chapas de folha de flandres ou no fogão a lenha.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 2 dias

*“O que é de gosto,
regalo da vida.”*



O PEÃO DE FAZENDA

Assim como a vida estradeira dos peões de comitiva determinou um tipo de comida, a vida nas fazendas também contribuiu para a culinária de minha região. O peão de fazenda - seja domador de burro xucro, tratador de animal ou retireiro de leite - trabalha a uma distância que permite a ele voltar para casa na hora das refeições. Mesmo os que não voltam para o almoço têm a bóia quentinha trazida até o local de trabalho, geralmente por um filho ou pela mulher. Na janta, é certeza estarem em casa. Dessa rotina nasceram pratos bem diferentes da comida do peão de boiadeiro. Feita por homem, a comida da comitiva é rústica, forte, sem melindres. Na fazenda a cozinha é comandada por uma ou mais mulheres. A comida é mais suave, perfumada com temperos frescos, arrematada com doce e queijos. Feita sem pressa, no fogão a lenha, com produtos frescos e perecíveis: leite de curral, frágeis ovos, carne tenra de poedeiras, carne de porco, o frango caipira de carne firme e saborosa, verduras e frutas colhidas na hora, da horta e do pomar - preciosas fontes de vitaminas.

Uma vez ou outra, quando o ponto de pouso era próximo e a generosidade do fazendeiro permitia, os peões de comitiva desfrutavam das regalias dessas cozinhas acolhedoras. Essa hospitalidade era mais freqüente entre pequenos fazendeiros e sitiantes, talvez porque nas grandes fazendas, com grandes rebanhos, o fantasma da febre aftosa que acompanhava a culatra fosse maior do que a vontade de ajudar. Quando acontecia da comitiva ser recebida para comer, os peões saíam do cardápio rotineiro e saboreavam a comida feita com banha de porco, experimentavam das tachadas de compotas de frutas, tomavam café acompanhado das quitandas saídas do forno, seu aroma chegava na casa toda.

As mulheres na cozinha, suando ao calor do fogo, competiam na esfrega das panelas, com crostas de fuligem que as barreias não conseguiam evitar. Limpas, motivo de orgulho, eram postas para secar em giraizinhos ao sol para “alumiá-las”. Os peões ficavam por perto, ouvindo a tagarelice das mulheres ralhando com as crianças, tentando dar um rumo a suas alminhas falsamente pequenas.



PANELADA DE FRANGO

Ingredientes

1 frango caipira temperado com 2 colheres (de sopa) de vinagre, 3 dentes de alho socados e 1 colher (de sopa) rasa de sal pimenta-do-reino e pimenta ardida
5 colheres (de sopa) de óleo
2 cebolas médias picadinhas
3 dentes de alho picadinhos
2 espigas de milho verde
1 tomate pelado picadinho
3 xícaras (de chá) de arroz cru, lavado e escorrido
5 xícaras (de chá) de água
1 colher (de chá) de açafreão ou
1 cenoura crua ralada
½ xícara (de chá) de cheiro-verde picadinho
10 azeitonas pretas
100 g de queijo mussarela fatiado

Modo de preparar

Corte o frango pelas juntas e os pedaços maiores em dois. Tempere-o com os ingredientes acima citados. Faça este preparo de preferência na véspera (deixe por uma noite na geladeira). Cozinhe as espigas de milho 10 minutos após a pressão em uma panela de 3 litros, coberta de água. Com uma faca, corte os grãos cozidos da espiga. Reserve. Em uma panela média de alumínio grosso ou ferro, aqueça o óleo, frite os pedaços de frango de uma só vez, vire-os até dourarem bem. Depois, vá pingando água para cozinhá-los. O ponto de cozimento é visto espetando um garfo na coxa do frango. Desligue. Retire o frango e o excesso de gordura que formou, e reserve-os separados. Na panela em que foi frito o frango, frite a cebola, o alho e o arroz, nesta ordem. Acrescente o milho reservado, o tomate e o frango. Misture bem. Coloque água e o açafreão (ou a cenoura) para dar cor. Prove e acerte o sal e as pimentas. O cozimento do arroz é feito em fogo forte, com panela destampada até a água começar a secar. Então, abaixe bem o fogo e tampe a panela. O ponto é úmido. Desligue o fogo. Acrescente cheiro-verde, azeitonas, mussarela. Tampe e espere 10 minutos para servir.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos



ARROZ COM FEIJÃO

ARROZ

Ingredientes

3 colheres (de sopa) de óleo ou banha
6 dentes de alho picadinhos
3 xícaras (de chá) de arroz cru
6 xícaras (de chá) de água fria
1 colher (de sobremesa) de sal

Modo de preparar

Lave o arroz em água corrente até que saia todo o caldo brando. Hoje temos no mercado arroz que dispensa lavagem. Refogue o alho no óleo, sem deixar queimar. Acrescente o arroz e frite-o bem, mexendo para não grudar na panela. Coloque a água, o sal, mexa e inicie o cozimento. Não mexa mais até o final. Com a panela destampada use fogo forte até a água nivelar com o arroz. Depois abaixe bem a chama, tampe e espere a água evaporar toda. Sirva 10 min após desligar.

Para 9 pessoas - Tempo de preparo: 40 minutos

FEIJÃO

Ingredientes

3 colheres (de sopa) de óleo
½ cebola média picadinha
6 dentes de alho picadinhos
1 folha de louro
3 xícaras (de chá) de feijão cru
10 xícaras (de chá) de água
1 colher (de sobremesa) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparar

O costume de deixar o feijão na véspera de molho não é aconselhável porque inicia a germinação, alterando o gosto. Deixe de molho uma hora e meia antes do cozimento e jogue fora a água que ficou de molho. Esse processo elimina as toxinas e ressalta o sabor. Em panela de pressão coloque o feijão, a água e o louro. Ao iniciar a pressão abaixe a chama e conte o tempo (de 40 a 50 min). Em frigideira separada frite no óleo a cebola e o alho. Ao terminar o cozimento do feijão, acrescente esta fritada. Acerte o sal e pimenta-do-reino.

Para 9 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos



FRANGO DE FAZENDA

Ingredientes

1 frango caipira temperado com caldo de limão, sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida
3 dentes de alho amassados
3 colheres (de sopa) de óleo
1 cebola média picadinha
1 colher (de chá) de açúcar
1 tomate pelado picadinho

Modo de preparar

De véspera, pique o frango pelas juntas, tempere com limão, sal, pimentas e alho. Coloque-o na geladeira. Em uma panela média, aqueça o óleo, frite meia cebola, jogue o açúcar por cima para ajudar a dourar (se precisar, abaixe o fogo). Frite ali o frango muito bem. Coloque o tomate e o resto da cebola, mexa e cozinhe pingando água em panela tampada. Sirva os pedaços inteiros ou desossados. Este frango é básico. Pode-se completar com acompanhamentos como: guariroba, angu temperado, polenta, milho verde refogado, quiabo frito, feijão simples, salada de folhas ou legumes.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos



FRANGO COM GUARIROBA

Ingredientes

1 frango caipira
1 colher (de sopa) rasa de sal
2 colheres (de sopa) de vinagre
3 colheres (de sopa) de óleo
1 cebola grande picadinha
3 dentes de alho amassados
3 tomates maduros picados
3 xícaras (de chá) de água
pimenta-do-reino e pimenta ardida
1 guariroba
3 colheres (de sopa) de cheiro-verde picadinho

Modo de preparar

Corte o frango pelas juntas e as partes maiores em duas. Tempere com sal e vinagre. Faça esse preparo na véspera. Em uma panela grande de alumínio ou ferro, esquente o óleo e nele frite, em seqüência: a cebola, o alho e o frango. Depois de tudo bem dourado, acrescente os tomates e a água. Prove o sal e as pimentas. Deixe cozinhar em fogo forte. O ponto de cozimento do frango é sempre testado espetando-se um garfo em sua coxa. Acrescente a guariroba, abaixe o fogo, deixe cozinhar e pegar gosto uns 15 minutos, sem mexer. Acrescente o cheiro-verde e sirva. Ao comprar a guariroba, peça que dêem uma pré-limpada, pois é um palmito e esta operação exige facão e força. Remova as partes mais duras e vá desfolhando-as até chegar ao palmito propriamente dito. Corte-o em rodelas finas. Deixe-as de molho em água e vinagre umas 4 horas, então as afervente em água pura.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas



FRANGO AO MOLHO PARDO

Ingredientes

1 frango caipira vivo
1 colher (de sopa) de vinagre
2 colheres (de sopa) de óleo
1 cebola média picadinha
1 colher (de sopa) rasa de maizena
¼ xícara (de chá) de cheiro-verde picadinho

Tempero

2 dentes de alho picadinhos
3 colheres (de sopa) de vinagre
1 colher (de sopa) rasa de sal, pimenta-do-reino e pimenta vermelha

Modo de preparar

Corte o pescoço do frango e recolha o sangue numa tigelinha (que já tenha uma colher de vinagre). Guarde na geladeira até o momento de usar, para não talhar. Depois de depenado e limpo, pique o frango pelas juntas e tempere-o com os ingredientes citados. Deixe a carne repousar na geladeira de um dia para o outro, com os temperos. Em uma panela grande, esquente o óleo, frite nele a cebola e os pedaços de frango, em fogo forte. Depois de bem dourados, acrescente o molho no qual ele passou a noite e cozinhe em fogo baixo, pingando água de vez em quando. Depois de cozido, uns 10 minutos antes de servir, acrescente a maizena e depois o sangue reservado. Mexa bem, para o gosto pegar em todo o frango. Sirva com arroz branco.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos



TUTU DE FEIJÃO

Ingredientes

½ kg de feijão tipo mulatinho
10 xícaras (de chá) de água
½ colher (de sopa) de sal
½ xícara (de chá) de óleo (você poderá usar sobra de óleo usado para fritar a galinha ou o frango)
2 cebolas médias picadas em pedaços grandes
4 dentes de alho fatiados
6 gomos de lingüiça de porco
1 pimentão vermelho picado fino
pimenta-do-reino e pimenta ardida a gosto
2 a 3 copos de farinha de mandioca
1 xícara (de chá) de cheiro-verde picadinho
2 ovos cozidos, cortados em rodela

Modo de preparar

Cozinhe o feijão com a água em panela de pressão de 5 litros, por uns 50 minutos. Separe os grãos do caldo que formar e reserve ambos. Em uma panela de alumínio grosso ou de ferro, coloque a lingüiça em gomos e um pouco de água (150 ml). Deixe cozinhar em panela destampada. Quando a água secar, deixe corar um pouco, retire e corte em rodela. Coloque de volta na panela, acrescente o óleo e frite a cebola e o alho. Acrescente o feijão, o pimentão e as pimentas. Refogue bem, por uns 10 minutos. Desligue se não for servir imediatamente. Uns 15 minutos antes de levar à mesa, esquente novamente o refogado de feijão e a lingüiça, acrescente a água reservada, onde foi cozido o feijão. Prove o sal. Aos poucos e sempre mexendo, acrescente a farinha de mandioca até dar um ponto úmido. Sirva em travessa enfeitada com rodela de ovos cozidos e por cima espalhe cheiro-verde ou coentro picado fino.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos



ABÓBORA COM CARNE SECA

Ingredientes

1 abóbora média
800 g de carne seca
2 cebolas médias picadas
1 colher (de sopa) de óleo
4 dentes de alho picados
1 pimenta dedo-de-moça (opcional)
sal

Modo de preparar

Na véspera de usar a carne, pique-a em pedaços grandes e deixe-a de molho em água filtrada e, de preferência, descolorada, em uma vasilha de plástico. Troque a água de 4 em 4 horas. Deixe por uma noite fora da geladeira. Depois que a carne tiver passado a noite de molho, coloque-a numa panela de pressão, cubra-a com água pura e deixe-a ferver por 40 minutos após levantar fervura. Abra a panela, com cuidado de soltar a pressão, e verifique a maciez da carne. Se ela ainda estiver dura, torne a colocá-la sob pressão por mais 10 minutos. O tempo total vai depender do tipo de carne. Pique a carne dessalgada em cubos de 1,5 cm, eliminando o excesso de gordura. Prepare a abóbora fazendo nela uma tampa, remova de dentro as sementes e os fiapos. Coloque-a em uma panela com água suficiente para cobri-la e afervente-a por 15 minutos. Em uma panela média, aqueça o óleo e frite nele a carne, mexendo sempre até ela ficar bem vermelha. Junte a cebola, o alho, a pimenta, prove o sal e frite ligeiramente. Desligue o fogo. Coloque dentro da abóbora a carne e as cebolas fritas. Tampe e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 40 minutos ou até que a casca da abóbora fique assada.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas



CARNE SECA COM BANANA

Ingredientes

2 kg de carne seca
3 colheres (de sopa) de óleo
3 cebolas grandes picadas

3 dentes de alho
6 tomates maduros picados
1 caixa de 500 ml de polpa de tomate
1 xícara (de chá) de água
1 folha de louro
1 colher de sobremesa de mel
5 bananas bem maduras (uso a banana que chamamos de goiana, também conhecida por salta velhaca. Ela é fina e comprida. Deve ser usada quando a casca fica bem preta, como se estivesse estragada, mas não está. Tem consistência semelhante à da banana-da-terra, boa de fritar)
1 xícara (de chá) de cheiro-verde picadinho
sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida

Modo de preparar

Dessalgue a carne seca (conforme explicação na receita Arroz Carreteiro). Pique-a em pedaços quadrados grandes de 4 cm, retirando o excesso de gordura. Reserve. Em um caldeirão médio esquento o óleo e frite nele metade das cebolas e o alho. Acrescente 3 tomates já picados, a polpa de tomate, a água, o louro e o mel. Deixe ferver por uns 10 minutos. Acrescente a carne reservada. Deixe ferver bem até reduzir o molho, sem mexer. Prove o sal e as pimentas.

Montagem

Em 2 panelas médias (devem ser de barro ou pedra, pois a comida será servida nelas) faça camadas de:
carne, bananas cruas e cortadas transversalmente em quatro, tomate cru, cheiro-verde e cebola picada.
Regue com o molho do caldeirão, tampe e leve ao fogo por uns 10 minutos.

Acompanhamentos: arroz branco, couve refogada e tutu de feijão.

Para 15 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas



ARROZ CAIPIRA

Ingredientes

350 g carne seca
2 colheres (de sopa) de óleo
1 cebola ralada
350 g abóbora descascada e picada

3 xícaras (de chá) de arroz
5 xícaras (de chá) de caldo de galinha
cheiro-verde picadinho

Modo de preparar

Faça todo o processo de dessalgar a carne (como explicado na receita de Abóbora com Carne Seca). Pique-a em quadradinhos de 1 centímetro, eliminando o excesso de gordura. Reserve. Pique a abóbora em cubos de 2 cm. Reserve. Em uma panela média, aqueça o óleo, frite nele a cebola, sem deixar queimar. Acrescente a carne e frite-a bem. Acrescente o arroz e frite-o, mexendo sempre. A seguir, junte a abóbora. Acrescente a água com o caldo de galinha e inicie o cozimento. Panela destampada e fogo forte, até a água começar a secar. Então, abaixe o fogo e tampe a panela. Quando secar a água, desligue e espere 10 minutos para servir. Polvilhe salsinha picada fininha.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas



ARROZ COM ALHO NA CASCA

Ingredientes

3 xícaras (de chá) de arroz cru, lavado e escorrido
1 cebola grande cortada em rodelas largas
8 dentes de alho inteiros e com casca
2 colheres (de sopa) de óleo
sal
5 xícaras (de chá) de água fervente

Modo de preparar

Em uma panela média, esquento o óleo. Frite nele a cebola e o alho. Acrescente o arroz e frite-o bem, mexendo sempre. Coloque a água, o sal e inicie o cozimento: a panela deve estar destampada e em fogo forte até começar a secar a água. Quando isso acontecer, tampe a panela e abaixe o fogo. Quando secar totalmente desligue e espere 10 minutos para servir. Os dentes de alho deverão ser espremidos no prato com garfo, quando o arroz for servido. Se a turma gostar muito de alho, dobre o número ao fritá-los.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 30 minutos



VIRADO CAIPIRA

Ingredientes

3 xícaras (de chá) de arroz pronto
2 xícaras (de chá) feijão pronto
4 ovos
1 kg de lingüiça de porco
1 xícara (de chá) de farinha de mandioca
½ cebola pequena batida
2 colheres (de sopa) de óleo

Modo de preparar

Tire a carne da lingüiça de dentro da tripa. Em uma panela média, esquente o óleo. Frite nele a carne da lingüiça mexendo para desmoldá-la. Acrescente os 4 ovos inteiros, um a um, mexendo com colher de pau levemente, sem deixar endurecer (ponto úmido). Acrescente o feijão, o arroz, a farinha e a cebola, nesta ordem. Misture bem. Tampe a panela e deixe em fogo baixo por uns 5 minutos.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 30 minutos



SALADA DE BACIADA

Ingredientes

1 pé de alface desfolhado
1 pepino picado em cubos
2 tomates picados em cubos
1 cebola em rodela
½ xícara de cheiro-verde picadinho
1 colher (de sopa) de óleo
1 dente de alho bem amassado
sal e pimenta-do-reino
caldo de um limão
2 colheres (de sopa) de azeite

Modo de preparar

Unte uma bacia, plástica ou de alumínio, com óleo. Em seguida passe o alho amassado em seu interior. Na bacia untada coloque a alface, o pepino, o tomate, a cebola e o cheiro-verde. Tempere com o sal, limão e azeite, nesta seqüência. Misture bem para pegar bem o gosto do alho.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 30 minutos



POLENTA

Ingredientes

2 xícaras (de chá) de água
2 xícaras (de chá) de leite
1 xícara (de chá) de fubá
sal e pimenta-do-reino
1/3 xícara (de chá) de manteiga
½ xícara (de chá) de queijo-de-minas meia-cura ralado (opcional)

Modo de preparar

Em uma panela média, ferva a água e o leite. Acrescente, aos poucos, o fubá e vá mexendo sempre, para não empelotar. Coloque o sal, a pimenta, a manteiga e o queijo ralado. Misture bem e dê o ponto mole, de colher, acrescentando leite se necessário. É um excelente acompanhamento para frango ensopado.

Para 6 pessoas - Tempo de preparo: 40 minutos



CURAU

Ingredientes

milho verde de 4 espigas
1 litro de leite
1 pitada de sal
1 xícara (de chá) de açúcar
1 pedaço de canela em pau
canela em pó

Modo de preparar

Corte os grãos de milho da espiga e bata com o leite, no liquidificador. Passe essa mistura em uma peneira fina. Tempere com o sal, o açúcar e a canela em pau. Coloque em uma panela média e leve ao fogo, inicialmente alto. Mexa com colher de pau até começar a engrossar. Abaixar o fogo, continue mexendo até que faça borbulhas. Mantenha em fogo baixo por 10 minutos. Coloque em taças e leve à geladeira. Polvilhe canela em pó.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos



BANANA ESCONDIDA

Ingredientes

2 kg de banana-prata bem madura
1 xícara (de chá) de óleo
20 colheres (de sopa) de açúcar
1 xícara (de café) de leite
2 pitadas de canela em pó

Modo de preparar

Corte as bananas de comprimento. Frite-as no óleo, aos poucos, em frigideira. Reserve. Faça uma gemada bem branca, batendo as 5 gemas com 5 colheres de açúcar. Depois acrescente leite e canela em pó. Misture e reserve. Bata as claras em neve e vá adicionando aos poucos as 15 colheres de açúcar (fica como um suspiro).

Montagem

Em uma forma refratária média, coloque: bananas, creme de gemas, suspiro de claras
Leve ao forno médio a 180°C. Quando o suspiro crescer (mais ou menos 5 minutos) abaixe o forno para 90°C e deixe mais 15 minutos, até que o suspiro fique seco por cima.

Para 15 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos



BANANADA

Ingredientes

4 kg banana-marmelo
3 kg banana-nanica
4 kg de açúcar cristal ou refinado
2 copos de caldo de laranja
caldo de 3 limões

Modo de preparar

Pique as bananas, leve-as em tacho de cobre. Acrescente o açúcar e o caldo de laranja. Mexa todo o tempo para não grudar. Por fim acrescente o caldo dos limões. Para saber o ponto do doce: com uma faca pegue um pouco da bananada e bate nas costas de sua mão. Se não grudar está bom.

Atenção: sempre que usar utensílio de cobre, limpe o zinabre com sal e caldo de limão esfregando com o limão para esparramar.

Para 20 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos



DOCE DE ABÓBORA

Ingredientes

3 kg de abóbora
água para cobrir
1 colher (de sopa) cheia de bicarbonato
2 kg e 400 g de açúcar refinado
1 copo de água

Modo de preparar

Na véspera, descasque, tire as sementes e pique a abóbora em pedaços do tamanho que preferir. Coloque de molho em água. Antes de colocar no fogo acrescente o bicarbonato por 15 minutos (não pode ficar mais), depois escorra a água e inicie o cozimento. Em tacho de cobre, coloque a abóbora, o açúcar e o copo de água. Tampe. Deixe ferver sem mexer. O ponto certo é quando a calda engrossar e brilhar.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas

*“Morreu quem morreu,
feijão no fogo.”*



Na fazenda o fogão a lenha não é apenas o centro da cozinha, é também o centro da casa. Talvez por isso, ele se preste tão bem a uma comparação com as mulheres de antigamente, de antes da modernidade de costumes. Ele está sempre lá, no lugar certo, na hora certa. Previsível, não sujeito a intempéries. Aconchegante, mantém o calor em seus tijolos, aquece o ambiente. Confiável, garante com suas serpentinas um banho quente sem interrupções. Generoso, tem sempre em seu forninho útero uma gostosura, nem que seja um pedaço de pão quentinho para tapear a fome e nutrir a vida.

Na cozinha da fazenda, a mesa das refeições, geralmente, fica próxima ao fogão a lenha. É lugar de comer e conversar. Se chega uma visita, logo pega o café no bule que está no rabo do fogão, sempre aceso. O fogo, com seu poder atávico, meio hipnótico, junta as pessoas, faz uma ponte para o inconsciente coletivo que explica porque em volta dele é que surgem as histórias de assombrações, conversas sobre almas penadas e lobisomens. Pensando na importância do fogão a lenha e na diferença do sabor das comidas nele preparadas, resolvi passar algumas informações sobre sua construção. Mesmo porque não é fácil encontrar quem saiba construir um modelo eficiente, que funcione sem enfumaçar a cozinha. Segue a minha receita.

Como fazer um fogão a lenha

O local do fogão deve ser escolhido de maneira que o forno fique localizado à esquerda da cozinha. Isso facilitará o manuseio das achas e das panelas com a mão direita e também para assoprar o fogo. A chaminé deve subir reto no mínimo 1,5 m acima do forninho, para evitar que a fumaça volte ao fogão. Só acima dessa medida ela poderá ser desviada.

O forno deve estar a 1,20 m do rés do chão. A iluminação deve ser suficiente para a cozinheira enxergar o que está assando. O fogão é feito com tijolos comuns.

A boca, onde se coloca a lenha, mede 34 cm de largura por 30 cm de altura.

A chapa é embutida em 2 cm na parede do forno, mas não é fixa.

O rodapé servirá de encaixe para os pés. Deve acompanhar toda a lateral do fogão. Deve ter 16 cm de altura por 5 cm de profundidade.

A chaminé deve ser iniciada com uma manilha de barro de 6 polegadas e pode ser emendada com outra manilha de 4 polegadas. Ou, mais moderadamente, com cano de amianto de 6 polegadas. Na primeira manilha, na altura de 24 cm, abra uma pequena fresta de 14,5 cm por onde deve ser introduzida uma pequena chapa de 14 cm por 14 cm, com um puxador que servirá para regular a entrada do ar no fogão. Essa chapinha é colocada em cima do forninho, próxima à parede do fogão.

O boralho fica abaixo do apoio das lenhas. É um semicírculo de 65 cm por 70 cm de profundidade. Sua execução é opcional. A vantagem do boralho é armazenar as toras de lenha e os gravetos ao abrigo da chuva. É ali, também, que são guardadas as sobras de madeira que não queimaram, por isso o boralho é sempre cheio de cinzas, sujando quem mexe nele. Por ser sempre quentinho é o lugar preferido pelos gatos domésticos, que de lá saem sempre um pouco acinzentados. Daí o apelido de Gata Borralheira para a Cinderela, quando ela trabalhava como criada de sua madrastra. Também chamamos de Gato de Borralho uma pessoa da casa que não se entrosa muito com os outros e está sempre pelos cantos. O forno deve medir 40 cm de largura por 44 cm de altura e 60 cm de profundidade. Deve ser instalado de modo que toda sua volta fique livre, permitindo que o ar quente vindo do fogão o atinja por todos os lados igualmente e os assados não precisem ser virados. Abaixo do forno deve ser feita uma fenda de 14 cm por 14 cm e 53 cm de comprimento, que serve para acumular fuligem e facilita a limpeza. É arrematada por uma tampa removível. A serpentina é feita de canos de cobre e circunda o fogão. Nela corre água, que é armazenada em uma caixa de 250 litros (não pode ser maior). Da caixa, a água é levada aos chuveiros e pias, garantindo o conforto sem necessidade de energia elétrica. O revestimento pode ser de tijolo aparente. Nesse caso os tijolos devem ser lixados e impermeabilizados com silicone; se rebocados, use a seguinte massa: 1/2 saco de cal; 6 latas de areia fina; 2 kg de açúcar cristal ou 2 litros de melado de cana-de-açúcar, colocados para dar flexibilidade à massa e evitar rachaduras no esquentar-esfria diário; água, para dar liga à massa e pó xadrez vermelho para dar cor. Antigamente, este reboco era feito com terra fina de formigueiro, estrume de gado, água e passado nos tijolos com as mãos.

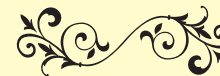
Dou aqui uma receita antiga para quem pretende usar panelas de ferro: faça uma pasta com sabão de cinzas, junte mais cinzas e passe no fundo das panelas pelo lado de fora. A fuligem da lenha não vai grudar nelas.



É um hábito ainda cultivado no interior. Os jovens se reúnem na sexta-feira santa, entre bebidas, canções e muita conversa para escolherem o galinheiro de onde irão roubar as galinhas para fazer a galinhada, que será saboreada a partir da meia-noite do sábado de aleluia. Como hoje em dia quase ninguém cria galinhas nas cidades, o hábito é menos freqüente. Nas pequenas vilas e chácaras, entretanto, onde os galinheiros costumam campear, a tradição persiste.

As galinhas são surrupiadas pelo grupo, e entre brincadeiras e piadas, são mortas, depenadas, preparadas e cozidas. Quase sempre, o dono das penosas é formalmente convidado para participar da comilança.

O duro mesmo é que, na correria e na pressa de executar o furto sem deixar grandes vestígios, acabam indo para a panela galos de briga ou de raça. Além de, às vezes, serem famosos e caros, não são saborosos e sua carne é difícil de cozinhar.



GALINHADA

(receita original)

Ingredientes

1 galinha caipira temperada com 2 colheres (de sopa) de vinagre, 3 dentes de alho amassados, 1 colher (de sopa) rasa de sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida
5 colheres (de sopa) de óleo
2 cebolas médias picadas
3 dentes de alho picadinhos
3 xícaras (de chá) de arroz cru, lavado e escorrido
5 xícaras (de chá) de água
½ xícara (de chá) de cheiro-verde picadinho

Modo de preparar

Corte a galinha pelas juntas e os pedaços maiores em dois. Tempere-a, de véspera, com vinagre, alho, sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida. Deixe-a na geladeira por uma noite. Em uma panela de pressão de 5 litros, esquente o óleo e frite nele a galinha, até dourar. Cubra com água quente e feche a pressão. Após pegar pressão, deixe cozinhar de 40 a 50 minutos em fogo médio. Para saber se está cozida, espete o garfo na coxa da galinha. Estando macia a carne, retire-a do caldo que se formou e reserve, assim como o caldo e o excesso de óleo em separado. Em uma panela média de alumínio grosso ou de ferro, esquente 3 colheres de sopa do óleo reservado, acrescente a galinha, as cebolas, o alho e o arroz, fritando-os muito bem, nessa seqüência.

Coloque água (aproveite a reservada do cozimento na panela de pressão), prove o sal e as pimentas e inicie o cozimento. Use fogo forte e panela destampada até a água começar a secar. Então, acrescente o cheiro-verde, abaixe bem o fogo e tampe a panela. Quando acabar de secar a água, prove o arroz. Se for necessário, pingue mais um pouco de água. O ponto é úmido. Sirva 10 minutos após desligar.

Se você fizer essa receita trocando a galinha por 1,5 kg de suan de porco, o resultado é outro prato típico.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos



SOBRE PIMENTAS

Pimenta é um tempero tão presente na cozinha da minha região, que merece destaque. Existem dezenas de variedades, cores, tamanhos, aromas e também maneiras de cortá-las. Um processo simples é lavá-las e deixar secar em peneiras. Retire os cabinhos usando luvas para não queimar as mãos. Deixe-as de molho no álcool por três dias. Escorra. Coloque em vidros, acrescente 1 folha de louro, cinco dentes de alho fatiados, cubra com vinagre e 1 dedo de óleo. As pimentas que melhor aceitam conserva são a malagueta e a malagueta.



MOLHO DE PIMENTA AROMATIZADO

Ingredientes

500 g de pimenta dedo-de-moça
2 xícaras (de chá) de vinagre
1 cebola grande descascada
1 colher (de sopa) de azeite
1 maço de cheiro-verde
1 colher (de sopa) de sal
5 cravos
2 folhas de louro
1 lata pequena de extrato de tomate

Modo de preparar

Bata tudo no liquidificador. Não leve ao fogo. Conserve na geladeira, em vidros bem fechados.

Tempo de preparo: 30 minutos



*“Óooo chão preto,
terra boa é Barreto.”*



O PEÃO DE RODEIO

A história pessoal dos peões veio mudando com o tempo. A primeira geração saiu das fazendas. Eram os homens com excelente preparo físico, resultado da lida diária com os animais, das viagens com as comitivas e da doma de cavalos xucros. Atraídos pelos prêmios e estimulados por seus patrões e companheiros, os melhores participavam dos rodeios. Na primeira Festa do Peão de Boiadeiro de Barretos o primeiro prêmio foi um arreo completo. Homens simples e rudes, os primeiros peões iam para os rodeios com a roupa da lida diária, usando a camisa de manga comprida que os protegia do sol e dos mosquitos. Trocavam por alguns momentos o estradão boiadeiro, os pontos de pouso e os currais pela arena e pelo brete - área de cercados, logo atrás da largada das montarias, onde ficam confinados os animais. E, na apresentação, mostravam sua destreza na montaria. Até hoje a maioria dos peões vem do campo, mas já não faz mais o trabalho pesado com o animal, que lhes dava o preparo necessário. Com a proliferação das Festas, por todo o país, o ritmo de apresentações é cada vez mais intenso. O peão de rodeio tornou-se um atleta profissional. Faz seu condicionamento físico nas academias de ginástica, com fisioterapeutas especializados e sua alimentação é balanceada, como a de outros atletas. Tem motivos para isso: os 8 segundos no lombo de um touro bravo exigem o mesmo preparo físico de um jogador de futebol para seus 45 minutos no campo. Também têm recompensas pela dedicação: os prêmios são carros, motos e patrocínios que permitem ao peão de rodeio viver do esporte. A profissionalização faz com que as pessoas comecem a encarar a atividade de forma diferente. Há peões iniciando carreira aos três anos de idade, montando em carneiro. Há universitários peões, e peões especializados em cavalo e touro. Mas, vejo que continua um universo fortemente masculino. A figura da mulher aparecia na Festa do Peão, antigamente, apenas no concurso de beleza e no desfile típico. Hoje temos vez na abertura, com a Prova dos Três Tambores e até ganhamos chance de formar alguns grupos de catira, e só. A presença feminina ainda é acanhada, mas estamos conquistando espaços, além de corações. Se a emoção do controle da boiada foi sendo substituída pelo olhar atento e a adrenalina da platéia, a habilidade de vaqueiro foi preservada e colocada em regras com o correr dos anos, assim como a saúde dos animais. Não são permitidas esporas rombudas, o sedem (corda que, amarrada na virilha do animal, provoca cócegas e pulos) é confeccionado com

crina animal ou lã para não machucar os animais. Estes passam por exames periódicos de contagem de esperma como indicador de saúde.

A vestimenta do peão também recebeu um cuidado especial. Foi mantida a camisa de manga comprida, com o detalhe do punho abotoado da mão de equilíbrio (aquela que fica sempre no ar). Geralmente as camisas trazem o nome do patrocinador. Há quem use equipamentos de proteção, como capacete e colete. A calça é de couro, botas e chapéu são obrigatórios - figurino copiado pela rapaziada que frequenta as Festas, apostando no sucesso que faz a figura máscula do peão junto às mulheres. Sem perceber, eles fazem um desfile de moda country: têm os peões antigos de bombachas, camisas listradas largas, botas, chapéu e lenço no pescoço; os que usam jeans e camisas de xadrez miúdo com botinas, além dos que usam os acessórios texanos.

Apesar de todo o glamour conquistado, acho interessante perceber que até hoje o rodeio é um esporte onde as estrelas são exceções. Os peões continuam sendo os heróis anônimos do sertão, como eram chamados antigamente. Talvez isso aconteça porque a nota final de uma montaria leva muito em consideração o desempenho do animal, e este é sorteado na hora de entrar na arena.

Na queda, quem protege o peão de chifradas, coices e pisoteios são os palhaços salvavidas. Engraçados, sua fantasia colorida é uma mistura das roupas de vaqueiro com palhaços de circo. Toureando com arte os animais, eles dão tempo para o vaqueiro se recompor da queda e sair de cena.

Os peões de hoje já não têm o mesmo tempo dos peões de comitiva, para olhar as estrelas no estradão, sentindo-se protegidos por forças divinas. Por isso, colam dentro do chapéu a imagem de Nossa Senhora da Aparecida. Ainda precisam de sua proteção, e não se acanham em pedi-la. Continuam sendo humildes.



“Vai chegando o mês de agosto vou tratando do meu peito cantar na Festa do Peão é o nosso trato feito.”

(trecho de violeiros da Festa)

A FESTA DO PEÃO DE BOIADEIRO

No Brasil, os rodeios como atração de público eram realizados, inicialmente, nos circos. Com as Festas de Peão de Boiadeiro, que hoje acontecem por todo o País, os rodeios conquistaram uma popularidade comparável a de outros esportes.

A primeira Festa do Peão de Boiadeiro aconteceu em 26 de agosto de 1956, aqui em Barretos, no recinto Paulo de Lima Corrêa. Foi uma forma de reconhecimento, um agradecimento e uma homenagem que um grupo de quinze rapazes teve a idéia de fazer. Em 14 de junho de 1955, reunidos em um bar da cidade, eles resolveram criar uma agremiação. Eram filhos de fazendeiros da região, maiores de 22 anos, solteiros e financeiramente independentes, por isso se intitularam “Os Independentes”, nome que conservam até hoje. Sabiam que sua independência estava apoiada no trabalho dos peões das fazendas, reconheciam seu valor, daí a idéia da Festa. Como a cidade tinha grande importância no cenário econômico rural, resolveram associar a comemoração ao aniversário da cidade, 25 de agosto. Combinaram de reverter o lucro do evento para a própria festa e também para entidades filantrópicas locais. O momento era propício e as intenções as melhores. Assim, o resultado só poderia ser o sucesso obtido nas últimas quatro décadas. Lembrando a história da minha cidade, penso que foi como se o peão de comitiva e o peão de fazenda, sentindo suas forças diminuírem na região, se jogassem em uma arena, no meio de um público hoje estimado em 30 mil pessoas por apresentação.



A QUEIMA DO ALHO

O meu interesse pela culinária regional motivou-me a conseguir os convites para participar da Queima do Alho, o concurso que acontece durante a Festa do Peão, para eleger o melhor cozinheiro de tropa. Não foi nada fácil. Eram apenas mil convidados, neste ano de 1997, em uma festa gigantesca de um milhão e meio de pessoas. A Queima se estende por um período de 10 horas no último sábado da Festa, quando se revivem todas as emoções das milhares de vezes que os peões chegam aos Pontos de Almoço ou de Pousa. Ganha quem cozinhar e apresentar a comida em menor tempo e com o melhor sabor, suficiente para 10 pessoas. Tem quem o faça de 8 a 10 minutos. Imaginem

as manhas culinárias que é preciso. Essa comida, junto com um reforço feito nas cozinhas é servida ao público depois de degustada pelos juizes.

O local da Queima é uma área ao lado da arena dos rodeios, toda ensombrada por árvores altas. Esta manhã de agosto de 1997 estava clara, céu limpo, prometendo muito calor para a tarde. É seca em nossa região nesta ocasião, mas ali, com milhares de folhas fazendo teto uma para outra, o calor ia ser barrado e teríamos um dia ameno até nisso parecido com o lugar que as tropas escolhem para descansar.

Os cozinheiros e seus ajudantes, em pares, começam a chegar às oito horas, trazendo toda a tralha o mais original possível, em caminhonetes ou pequenos caminhões.

São dez equipes ao todo, que vão se ajeitando nos lugares pré-determinados.

Não têm pressa. As carnes, os feijões e a paçoca foram pré-cozidas na véspera.

São todos conhecidos e muitos, companheiros de comitivas na juventude. A pergunta: "Você tem chance?" é retrucada com um curto: "Tem muita cobra criada aqui."

Alguns levam as mulheres. Tem até carrinho de bebê. É interessante ver como todas ficam agrupadas na varanda da mini sede da fazenda. De lá vêem tudo. Mas não circulam, só para ir ao banheiro do lado que está escrito *muié*. É mundo de macho. Forasteira estranha - barretense - aprende logo.

Por volta das onze horas o público começa a aumentar. A mídia do Brasil todo está presente. Câmeras e fotógrafos começam a arrumar máquinas, tripés, fios, microfones etc. Os mais velhos logo acham um banquinho para sentar e começam a prosa de recordar. Também me aquieteí um momento e recordeí o tempo no qual, mesmo morando junto a tudo isto, eu estava tão distante, ou estudando ou criando filhos ou ajudando marido a construir e administrar um hospital. Era mesmo hora de resgates, de reencontros, de retomadas. Já não é mais caipira ser caipira. Que bom que não morri!

Por volta do meio-dia, o público dobra. Um político importante está sendo aguardado como juiz. Atrasa, nos causando ansiedade, e aos concorrentes também.

Fico perto, observando um deles. Seu ajudante tem que sair da área do fogão de chão.

Agora é só o cozinheiro. O calor do fogo chega até mim, forte, fortíssimo. Movimentos ensaiados como maestro: óleo, temperos já picados, arroz, carne pré-cozida, água e: mágica! Em oito minutos já dá para comer. É dado aviso aos juizes que alguém já terminou. Arroz carreteiro, feijão gordo, paçoca de carne. Degusta-se. Julga-se. Justiças? Injustiças? Os pratos começam a aparecer e a serem devorados.

Fico por ali, andando entre as pessoas, vendo-as comer. Filas. Posso esperar. A festa é mesmo para eles. Fico indecisa entre ir para casa ou esperar o movimento diminuir. Vou ficando.

Já são duas e meia da tarde. Entro em uma fila mais curta. Servem rápido. A comida ali é das feitas para dar sustentação ao concurso. A feita pelos peões acabou em 10 minutos. Pego o prato. Procuro lugar para sentar. Impossível! Só nas muretinhas que contornam os canteiros.

Aí, acontece! As pessoas vão perdendo os rostos, os troncos, vão ficando só da cintura para baixo, na linha de visão. Movimentam-se. Parece boiada! Só que essa vejo que não sabe seu destino.

Vem a solidão: às margens do dia fui deixando os companheiros, com os problemas da vida. Como os peões. Olhei para o prato de comida, conhecia aquele gosto e pensei: ele há de compensar!



*"Eu comparo a mocidade
com o fogo que já apagô
A terra ainda estava quente
quando a cinza esparramô.*

*A fumaça sumiu pro ar
veio o vento e carregô
Assim fez a mocidade
tão depressa me deixô."*

José Ferreira de Macedo

Nas longas caminhadas pelo sertão, constantemente sem a presença feminina, o boiadeiro desenvolveu, a partir do cateretê, uma dança coletiva feita de pares que raramente se relam (tocam), numa coreografia de palmeados, sapateados e saltos, demonstrando toda sua energia, virilidade e harmonia para a dama ausente. A mais fina flor do machismo. É o catira. Curiosa a respeito dessa dança de peão, fui conhecer a família Macedo, os dançarinos mais atuantes de Barretos. Como sempre acontece quando chego mais perto desse pessoal que ainda tem o rural muito presente em suas vidas, encantei-me. Há mais de cinco gerações os Macedo têm o catira preenchendo suas horas de lazer. O senhor José, autor dos versos que usei na abertura desse texto, tinha 86 anos quando entrevistado. Lúcido e interessado, quando percebeu que o assunto era catira, veio sentar-se no banco da varanda onde conversávamos e declamou seus versos, muito elogiados, feitos quando menino. Hoje de bengala, lembra que dançou até aos 73 anos. Seu filho, Odair Paulo, o Totó, também gosta de fazer versos, toca viola e faz improvisos. O improviso é difícil porque são dois violeiros, um completa o pensamento do outro. Totó explica que o improviso pode ser formado por um par de violas ou uma viola e um violão. A expressão "meu pinho" ou "vamo pegá no pinho" nasceu porque originalmente as violas eram feitas de pinho. Como a de Totó que, a época, estava há 40 anos, só com ele. Com o tempo, passou-se a fazer violas com cedro e imbuía, mas o melhor som é tirado da viola de pinho. Outro filho de seu José, o Luiz Carlos ou Luís Braga, como é chamado, é palmeiro do catira e responsável por comandar a coreografia quando o grupo se apresenta em shows, festas e na televisão, através dos contatos feitos por um dos netos, o Carlos Rogério. É bonito de ver como, nessa família, os mais novos respeitam os mais velhos.

Uma apresentação de catira dura 16 minutos, em média, mas o tempo não é rígido. A formação ideal é a de um par de violeiros, dois palmeiros, um contra-palma, um contra-auréola e um auréola, todos dançando em sincronia e simetricamente. Apesar dessa sincronia do grupo, ocorre a apresentação individual no meio da roda denominada lundum e sempre motiva aplausos da platéia devido à competição que ocorre entre os integrantes. O piso é importante: se for de cimento ou cerâmica pode interferir porque o atrito esquentas as botas, pode rachá-las, os pés incham com o calor e o som do sapateado não ecoa. Se for de tábuas de madeira, devem ser bem pregadas para não quebrar na hora dos saltos. É um espetáculo bonito de se ver. Alegre, ritmada, o catira dá vontade de dançar. Quem não pode quer, pelo menos, bater palmas. Difícil é não se deixar contagiar pela energia que circula no grupo de dançarinos. Numa apresentação, a dança pode ser entrecortada pela viola, companheira inseparável do peão, para dar um descanso momentâneo aos dançarinos. Quando a música tem versos humorísticos e improvisados, chama-se recortado. Trata de temas do cotidiano: moças, peões, montaria, animais, viola, homenagens a pessoas presentes e filosofia de vida, como o verso a seguir, de autoria de Totó:

*“Tenho visto muito rapaz
com pinta de fazendeiro
usa guaiaca e não tem dinheiro
pra mim tem idéia fraca
Não tem dinheiro, pra que guaiaca?”*

Os dançarinos de um grupo de catira vestem-se com as roupas de peão: botas ou botinas, calças de sarja ou jeans, camisas xadrez ou estampadas, chapéus de vaqueiro e lenço no pescoço. Também se percebe no modo de vestir a influência do cowboy norte-americano. Hoje, com a influência da televisão, a platéia está distante. Na tentativa de passar a esse público a emoção presente à dança, está havendo mudanças na coreografia e no ritmo dos passos. Os mais puristas não aprovam. Assim como não aprovam o catira feminino. Afinal, é a dança do peão de boiadeiro.



“Boi sonso é que derruba a cerca.”

Como expliquei no início do livro, o churrasco não faz parte da cozinha tradicional da minha região. Mas, talvez porque Barretos tenha sido a primeira cidade da América Latina a inaugurar, em 1913, um frigorífico, carne boa nunca faltou por aqui. A chegada crescente de visitantes, atraídos pela Festa do Peão, trouxe para cá novos hábitos e, entre eles, o de fazer churrasco. Isso aconteceu talvez na mesma época em que a figura do peão boiadeiro foi sendo substituída pelo peão de rodeio. Esse é parte fundamental da Festa. O churrasco barretense, como não poderia deixar de ser, tem características próprias. Não é, nem pretende ser, o churrasco gaúcho. Foi adaptado ao gosto do povo daqui que prefere a carne bem acompanhada, com molhos, pimentas, farofas e pães. Para começar, enquanto espero a chegada dos convidados, nos churrascos em casa, com a carne ainda no fogo, gosto de servir tira-gostos leves como tomates, pepinos com casca, cenouras em palitos só temperadas com sal, espetinhos de lingüiça e carneiro e amendoim levemente salgado. Para acompanhar a carne, mandioca cozida sem casca e sem sal, cortada em pedaços grandes. Quem quer põe molho por cima; há quem prefira saboreá-la pura, junto com a carne. O churrasco deve ser feito em ambiente aberto, varanda, à sombra de árvores, em volta de uma piscina, tão preciosa em nosso clima quente. Também se tornou muito comum, por aqui, o churrasco de calçada. Muitos bares e pequenos restaurantes aderiram a esse tipo de churrasco, uma herança dos jovens turistas da Festa do Peão. Há muitos anos eles vêm à cidade em caminhonetes, equipados com grelhas, carvão, espetos, carnes e as indispensáveis cervejas em geladeiras de isopor. Como, nessa época, a população da cidade se multiplica por dez não há acomodações para todos. Os jovens acampam ao lado das caminhonetes, onde houver uma árvore que dê boa sombra, e, de preferência, vizinhos amigáveis. Fazem churrasco na calçada e, como é raro chover em agosto, alguns trazem até colchões para dormir ao ar livre ou na boléia das caminhonetes.

A CHURRASQUEIRA

Uma churrasqueira com grelha retangular de 20 por 40 centímetros atende bem 10 pessoas. A feita de roda de caminhão, com 40 centímetros de diâmetro serve bem 25 pessoas. São muito boas porque sendo feitas com ferro fundido, retêm calor. A grelha ideal é a de aço inoxidável, assim como os espetos, pois são fáceis de limpar e muito duráveis. Devem ficar de 25 a 30 centímetros do braseiro. O mercado cada vez mais oferece tecnologia nessa área. Há churrasqueiras elétricas, as de braseiro fechado (boas para costela no bafo), as que giram a carne etc. Vale a pena uma visita a casas especializadas.

O BRASEIRO

Um bom braseiro começa na escolha do carvão: muito miúdo abafa o fogo, porque não permite a circulação de ar necessária à combustão. Evite ao máximo o uso de álcool para acendê-lo, é perigoso. Use sabonetes de parafina ou a chamada “técnica da garrafa” (não é a dança), que se faz usando 5 folhas de jornal e uma garrafa de cerveja vazia. Enrole-as uma a uma sobre si mesmas, passe esses rolos um a um em volta da garrafa e dê um nó. Coloque a garrafa já envolvida pelos jornais no centro da churrasqueira. Coloque os carvões em volta dela. Retire a garrafa e ponha fogo no buraco que ficou.

A CARNE

Quase todas as carnes servem para churrasco, desde que se dê a cada uma o tratamento apropriado. Destacam-se como as melhores: a picanha, a maminha e o miolo da alcatra. As mantas não devem ser finas (mais ou menos 1,5 cm). Também se prestam bem para churrasco o cupim e a costela, que muitas vezes recebem tratamento antes. São moqueadas, isto é, passam por uma fervura em água com os temperos. O filé mignon, o lombo de porco, embora não muito freqüentes, também são usados em mantas, na espessura de um bife médio, ou em espetinhos. Existe uma variedade grande de lingüiças, fundamentais em todo churrasco. Lingüiças de lombo são ótimas. Normalmente são servidas como tira-gosto. Frango também se churrasqueia, tomando-se alguns cuidados. Uma picanha mal passada, que mostra um pouco de sangue em seu interior, é por muitos apreciada. O mesmo não ocorre com o frango mal passado, que fica com aspecto desagradável. Deve ser assado com mais lentidão ou cozido antes em água temperada, por uns dez minutos, para depois ser levado à churrasqueira - chama-se moquear. Para o churrasco de carneiro, compre a carne com uma camada de gordura, que ajuda a amaciá-la ao assar. (O cordeiro, que é o animal com menos de 12 meses, quase sem gordura, não é indicado.) Pique a carne em quadrados de aproximadamente 3 cm e coloque-os no espeto.

medida padrão: 350 g por pessoa

MATURAÇÃO DE CARNES

Vários tipos de carne passam por um processo chamado nos frigoríficos de maturação. São as preferidas por muitos churrasqueiros. Maturação é o processo que consiste em manter a carne previamente embalada a vácuo em câmaras com temperaturas entre -1,5°C e -2,0°C por um período mínimo de três dias. Esse processo prolonga a vida útil da carne sem a presença de conservantes. As próprias enzimas da carne atuam sobre suas fibras, aumentando a maciez. A retirada do oxigênio na embalagem faz com que a carne fique com um colorido vermelho púrpura intenso. Não se deve confundir essa cor com o vermelho amarronzado causado pela contaminação bacteriana e por temperaturas elevadas. Depois de aberta a embalagem, em alguns minutos, a carne novamente em contato com o oxigênio readquire a cor e o aroma naturais da carne fresca, acrescida de maciez.



A ARTE DE CHURRASQUEAR

Uma vez produzido o braseiro, passa-se para a fase mais importante: assar a carne, em mantas ou em cubos. Para cortar a carne deve-se ter sempre a preocupação de fazer os cortes no sentido transversal às fibras. Quando a carne está crua é mais fácil reconhecer o sentido das fibras do que quando ela já estiver assada.

A carne é temperada somente com sal grosso. Para isso deitam-se as mantas sobre a tábua ou assadeira onde já se esparramou sal, aperta-se a manta sobre ele e o sal adere. Isso deve ser feito no momento de ir para o fogo. Se salgar antes, pode salgar demais e dizem que endurece a carne. Há mesmo quem prefira jogar o sal depois da primeira virada no fogo. Ganha-se mais suco na carne, o sal tem tendência de desidratar.

No carneiro muitos só usam sal. Fica saboroso também temperar uma hora antes com molho feito de água, um pouco de sal refinado, hortelã picadinha, óleo e ,logo após assar, jogar sal grosso em cima.

Seja na grelha ou no espeto, a carne deve ser virada uma única vez. Para reconhecer o momento de virar, observam-se as bordas. Quando elas começam a ficar brancas e a superfície começa a “chorar”, isto é, a soltar água, está na hora de virar. Com pouco de prática pode-se identificar a hora de virar pelo toque do garfo: quando estiver macia, meio parecida com borracha, ainda não está no ponto; quando o toque é mais firme, mais rígido, então está no ponto para ser virada. Repare que o segundo lado da carne vai ficar pronto mais depressa que o anterior. Ficar virando a carne várias vezes é jogar o suco fora e endurecer a carne. Assada, a carne pode ser servida inteira ou fatiada. Como as fibras foram cortadas transversalmente, o corte agora tem a tendência a ser paralelo às fibras; por isso inclina-se um pouco a faca cortando as fibras.

Quando há muita gente no churrasco, pode-se adotar a seguinte tática: em braseiro forte asse um lado da carne por pouco tempo. Asse o outro lado também em fogo forte, retire e reserve. Você terá, vários pedaços semiprontos selados dos dois lados. Na hora apropriada, ponha de volta essas peças na grelha e a carne ficará pronta rapidamente.

Outras lembranças para um bom churrasco: ao assar uma peça inteira, com gordura, mantenha-a o maior tempo possível com a gordura para cima.

Quando se assa costela colocam-se os ossos para baixo; quando estes estiverem brancos, está na hora de virar. Costelas ficam mais saborosas quando assadas em braseiro fechado, com pouca saída de fumaça. Chama-se costela no bafo e deve ser assada por 2 ou 3 horas a uma distância de 50 a 60 cm do braseiro.

Dizem os gaúchos: uma boa faca é o melhor tempero. Mas, para os barretenses nada como bons molhos para deixar a carne mais saborosa e, para acompanhar, farofas diversas.



MOLHO DE HORTELÃ

(ideal para carneiro assado)

Ingredientes

2 cebolas grandes
1 ½ xícara de vinagre branco
1 maço de cebolinha
2 xícaras (de chá) de folhas de hortelã
1 pimenta dedo-de-moça
2 colheres (de sopa) de açúcar refinado
1 colher (de sobremesa) rasa de sal
½ xícara (de chá) de óleo

Modo de preparar

Desfolhe a hortelã e use só as folhas. No liquidificador, coloque as cebolas, o vinagre, o óleo, metade da cebolinha e da hortelã. Bata. Coloque o resto da cebolinha e da hortelã, torne a bater. Se ficar muito ralo coloque mais meia cebola e não bata muito.

Conserve em geladeira até uma semana, em vasilha fechada.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 30 minutos



MOLHO VERMELHO COM EXTRATO DE CARNE

Ingredientes

½ kg de cebola em rodela
½ xícara (de chá) de óleo
1 xícara (de chá) de vinho tinto seco
1 lata pequena de massa de tomate
1 xícara (de chá) de ketchup
1 cubo e meio de caldo de carne
2 dentes de alho, 2 folhas de louro
1 pitada de noz-moscada, 1 pitada de açúcar
1 colher (de chá) de manjerona
1 xícara (de chá) de água
sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida

Modo de preparar

Em uma panela média, esquente o óleo, frite nele as cebolas, sem deixar queimar.

Coloque o vinho e deixe 5 minutos em fogo brando, mexendo sempre.

Adicione todos os outros ingredientes e ferva por uns 10 minutos, até pegar ponto cremoso.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 50 minutos



MOLHO DE VINHO TINTO

Ingredientes

2 cebolas médias picadinhas

$\frac{3}{4}$ xícara (de chá) de óleo

$\frac{3}{4}$ xícara (de chá) de água

1 lata pequena de massa de tomate

1 xícara (de chá) de vinho tinto

sal, pimenta ardida e pimenta-do-reino

Modo de preparar

Numa panela pequena, esquente o óleo e frite nele a cebola, sem deixar escurecer.

Acrescente os outros ingredientes e deixe cozinhar por uns 10 minutos em fogo baixo.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 30 minutos



MOLHO DE CEBOLA

Ingredientes

1 kg de cebola

400 ml de óleo

350 ml de vinagre

$\frac{1}{2}$ maço de cheiro-verde picadinho

sal e pimenta-do-reino

Modo de preparar

Pique a cebola em rodelas finas. Acrescente os outros ingredientes e misture. Não leve ao fogo. Conserve na geladeira. Sirva em temperatura ambiente. É muito apreciado por homens.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 30 minutos



MOLHO DE CEBOLA E CEBOLINHA

Ingredientes

3 cebolas médias picadinhas

1 maço de cheiro-verde picadinho

caldo de 3 limões

150 ml de óleo de milho

50 ml de vinagre de vinho tinto

1 extrato de tomate de 370 g

sal, pimenta-do-reino e pimenta ardida

50 ml de água se for necessário para dar ponto

Modo de preparar

Ferva o óleo e jogue sobre a cebola e o cheiro-verde, já picados e misturados.

Acrescente os outros ingredientes. Não leve ao fogo.

Para 15 pessoas - Tempo de preparo 30 minutos



MOLHO VINAGRETE

Ingredientes

2 cebolas médias

1 pimentão verde

2 tomates

$\frac{1}{2}$ maço de cheiro-verde

caldo de 2 limões

2 colheres (de sopa) de água

70 ml de vinagre

75 ml de azeite

sal e pimenta-do-reino

Modo de Preparar

Pique miudinho os 4 primeiros ingredientes. Acrescente os outros. Não leve ao fogo.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 30 minutos



FAROFA SIMPLES DE MANTEIGA

Ingredientes

2 cebolas médias picadinhas
3 dentes de alho amassados
2 colheres (de sopa) de óleo
100 g de manteiga
100 g de azeitonas pretas inteiras
farinha de mandioca suficiente para dar ponto e sal

Modo de preparar

Em uma panela média, esquite o óleo e frite nele a cebola e o alho. Acrescente toda a manteiga e deixe no fogo até amorear sem queimar, mexendo. Desligue. Coloque o sal e com uma colher de pau, mexendo sempre, vá colocando a farinha até ficar uniforme.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 30 minutos



FAROFA DE MILHO

Ingredientes

2 colheres (de sopa) de óleo de milho
1 cebola grande picada
½ pimentão verde picado
1 lata de milho verde
2 tomates sem sementes picadinhos
4 ovos cozidos e picados em tamanho grande
2 colheres (de sopa) de cheiro-verde picadinho
sal e pimenta-do-reino
farinha de mandioca suficiente para dar ponto

Modo de preparar

Numa panela média, esquite o óleo, frite nele a cebola até começar a dourar, acrescente o milho sem a água da conserva, o pimentão, os tomates e deixe-os em fogo brando até que amoleçam. Desligue o fogo. Coloque cheiro-verde, os ovos, o sal, as pimentas e por último a farinha, aos poucos, mexendo com colher de pau até dar o ponto.

Para 15 pessoas - Tempo de preparo: 40 minutos



FAROFA CRUA

Ingredientes

3 cenouras grandes raladas
4 tomates picados
15 azeitonas picadas
1 lata de milho verde
1 xícara de cheiro-verde picadinho
1 cebola média picadinha
250 g de farinha de milho
250 g de farinha de mandioca
sal e pimenta-do-reino
3 colheres (de sopa) de vinagre
3 colheres (de sopa) de óleo de milho

Modo de preparar

Tempere com sal, vinagre, óleo e pimenta-do-reino a cenoura, os tomates e o milho. Coloque as farinhas, alternando uma xícara de cada, até dar ponto. Deve ficar úmida.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 40 minutos



LINGÜIÇA CUIABANA

Ingredientes

2 kg de alcatra
850 g de gordura retirada da capa da ponta do peito (bem amarela)
tripa de boi ou tripa grossa de porco
1 litro de leite sem ferver
1 maço de cheiro-verde picadinho
4 pimentas-bode verdes (sem curtir) picadinhas
sal

Modo de preparar

Se a tripa estiver com cheiro forte, vire-a do avesso e deixe-a de molho em água com caldo de limão e vinagre, por meia hora. Depois, lave-a em água corrente e vire-a do lado normal.

Pique a carne e a gordura em pedaços bem pequenos (não moa). Tempere com cheiro-verde e a pimenta de sua preferência. Coloque em vasilha funda, junte o leite e o sal, misture bem para hidratar. Depois, com auxílio de um funil para tripa grossa, coloque essa mistura nas tripas, faça os gomos da lingüiça e deixe descansar 12 horas na geladeira. Consuma logo, pois essa lingüiça, por levar leite, não aceita congelamento. Ao assar, não perfure a tripa para o líquido não escorrer. Alguns cozinheiros fazem um pré-cozimento com um pouco de água e óleo antes de assá-la.

Para 15 pessoas - Tempo de preparo: 2 horas

Para o dia seguinte do churrasco ou à noite.



ARROZ CHURRASQUEIRO

Ingredientes

1 kg de sobras de churrasco picadas
3 colheres (de sopa) de óleo
1 cebola grande picada
4 dentes de alho fatiados
3 xícaras (de chá) de arroz
5 xícaras (de chá) de água
sal (mais ou menos 1 colher de sopa rasa)
2 ovos cozidos picadinhos
3 colheres (de sopa) de cheiro-verde picadinho

Modo de preparar

Em uma panela grande aqueça o óleo e frite nele a cebola, o alho e o arroz, nessa ordem. Frite-os muito bem, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Acrescente a carne picada, dê uma fritada rápida. Coloque a água, prove o sal e inicie o cozimento em panela destampada, em fogo forte até a água começar a secar. Abaixar o fogo e tampe a panela. Espere 10 minutos. Sirva na própria panela ou em travessas, enfeitando com cheiro-verde e ovos.

Para 8 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora

LISTA DE COMPRAS PARA CHURRASCO



Para 16 pessoas

5 kg de carne
30 pãezinhos
½ kg de sal grosso
5 kg de carvão
2 kg de mandioca

LISTA PARA FAZER DOIS MOLHOS E DUAS FAROFAS



1 kg e 1/2 de tomates
1 kg e 1/2 de cebolas
½ kg de pimentão
1 lata de óleo
100 g de manteiga
2 maços de cheiro-verde
1 kg de farinha de mandioca
½ kg de farinha de milho
2 copos de vinagre
½ litro de vinho tinto
2 cenouras
2 espigas de milho verde
1 lata de milho verde
1 lata de extrato de tomate
2 ovos
azeitonas verdes
sal
pimenta vermelha e pimenta ardida



Deixei para finalizar com este item porquê a partir de 1727 quando Francisco de Mello Palheta trouxe dentro do bolso a primeira muda de café para o Brasil, oriunda da Guiana Francesa, é difícil nesses quase 300 anos não terminarmos uma refeição, iniciarmos ou recebermos amigos, sem o cafezinho. Item obrigatório até nas cestas básicas distribuídas por empresas.

Tomado sem culpa por dois séculos, adoçado com rapadura ou açúcar mascavo, enquanto íamos nos firmando no cenário mundial como maior produtor e exportador de café, viu-se no século passado examinando, às luzes da ciência moderna, exaustivamente sobreviveu, e sua dose diária de quatro xícaras pequenas é bem-vinda como digestivo, estimulante cerebral e seus benefícios são conservados por até 20 minutos após coagem.

Com o processo de descafeiná-lo, pode hoje ser degustado no período noturno sem tirar o sono de ninguém.

Como já citei, na Lida da Comitiva, o dia começava com o cozinheiro passando o café no coador de pano. Era assim também que faziam nas fazendas e o bule estava sempre na chapa do fogão a lenha, bem distante das achas acesas, para conservar o calor e acolher os que chegavam atrasados.

Depois vieram as garrafas térmicas, a cafeteira elétrica, a tipo italiana e as de café expresso, tão populares hoje em residências e estabelecimentos comerciais de serviço.

Vale aqui algumas orientações para melhorar o aroma e o paladar

Já que 98% do cafezinho é basicamente água, esta merece uma atenção: sempre filtrada e de preferência passada em filtros que retiram cheiro de cloro e outros produtos, ou que seja a sem gás engarrafada.

A água chega perto de 100°C, mas nunca deixe ferver, pois a liberação de oxigênio altera o sabor. Quando o coador for de pano, misture o pó na água com colher de pau antes de coar.

Usando o de papel ou de náilon coloque o pó no coador, sem socar, só nivelando e depois despeje a água no centro, devagar e sem mexer, com a colher.

Se for adoçar, faça-o na hora de consumir.

A garrafa térmica só é boa aliada com os devidos cuidados: lavar uma vez por semana a parte interna, deixando-a pousar com solução de duas colheres (de sopa) de bicarbonato de sódio para um litro de água morna. Na parte externa, use flanela com água e álcool. Não coloque embaixo da torneira. Nela, o café fica gostoso por meia hora.

A dosagem

Por peso e medida é de 10 g de café torrado e moído para 180 ml de água.

Assim, um pacote tradicional de 500 ml fornecerá 9 litros de cafezinho.

Por litro em média 5 colheres de sopa.

Particularmente utilizo uma dica, pois nem sempre temos medidas exatas a mão, quando alguém nos pede para passar um cafezinho em cozinha onde não temos nossos utensílios use qualquer vasilha (ex: xícara de chá ou copo). A proporção será: 1 medida de pó para três iguais de água. Você terá um café forte, aromático e encorpado. Se preferir mais fraco, aumente meia medida de água.

Fontes

Folheto Cafés do Brasil

Jornal Folha de São Paulo, Equilíbrio

Site Starbucks Brasil

Site ABIC - Associação Brasileira da Indústria do Café

O café não vem sozinho na hora do lanche. Nas fazendas, além do pão caseiro, fazia-se, para comer cedo com café e bolinhos como o que segue a receita. Nas cozinhas sempre tinha a imagem do São Benedito para que nunca faltasse alimento na casa. No convento, este santo adotou o ofício de cozinheiro, pois não sabia ler ou escrever, mas era procurado pelos teólogos para orientá-los e sua comida era considerada abençoada.



BOLINHO SÃO BENEDITO

Ingredientes

6 ovos
2 xícaras (de chá) de açúcar
2 xícaras (de café) de banha derretida
2 xícaras (de café) de manteiga derretida
1 xícara (de chá) de leite
2 colheres (de chá) de canela em pó
1 colher (de chá) de bicarbonato
1 pitada de sal
farinha de trigo (até dar consistência de bolo)

Modo de Preparar

Bate as claras em neve e reserve. Bate as gemas com o açúcar (como para gemada). Acrescente os outros ingredientes e, por último, as claras em neve. Assar em forno médio a 180°C em forminhas untadas.

Para 12 pessoas - Tempo de preparo 1 hora e 10 minutos



PÃO DE QUEIJO

Ingredientes

1 kg de polvilho doce ou azedo
1 copo de água fria (a medida dos copos, nessa receita, é de 250 ml - o de requeijão cremoso industrializado)
2 copos de leite
1 copo e meio de óleo
4 a 6 ovos
1 colher (de sopa) rasa de sal
350 g de queijo-de-minas meia-cura ralado

Modo de preparar

Despeje o polvilho em uma vasilha, coloque 1 copo de água fria e misture bem. Em seguida, ferva o leite, o óleo e o sal e escale o polvilho. Coloque os ovos um a um, até dar ponto de colher. Depois, coloque o queijo ralado. Faça os pães, em fôrma sem untar, com auxílio de uma colher (de sopa). Asse em forno a 180°C. Quando começar a corar, abaixe a temperatura para que fiquem sequinhos por fora. Se não quiser que fiquem mais escuros por baixo, coloque outra fôrma por baixo da que estão os pãezinhos. Querendo biscoito de polvilho, não coloque o queijo e faça tiras, colocando a massa dentro de um saquinho de leite vazio com um furo na ponta.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos



BOLO DE FUBÁ

Ingredientes

2 ovos e 1 pitada de sal
2 xícaras (de chá) de açúcar
3 colheres (de sopa) de margarina
3 xícaras (de chá) de fubá
2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
1 e meia xícara (de chá) de leite
1 colher (de sopa) de fermento em pó
1 pires de queijo-de-minas meia-cura ralado (opcional)

Modo de preparar

Em uma tigela grande, misture bem os ovos inteiros com o açúcar e a margarina. Em seguida, coloque o fubá, a farinha de trigo, o leite, o sal e vá misturando. Deixe para o final o fermento e o queijo. Coloque em fôrma untada e polvilhada com farinha em forno a 180°C, pré-aquecido. Tempo de cozimento 30 minutos.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora



BOLO DE MILHO

Ingredientes

3 xícaras (de chá) de milho verde fresco
3 xícaras (de chá) de leite
3 xícaras (de chá) açúcar
1 pitada de sal
3 colheres (de sopa) de farinha de trigo
3 colheres (de sopa) de manteiga
3 ovos inteiros
1 colher (de sopa) de fermento em pó

Modo de preparar

Bata todos os ingredientes, menos o fermento em pó, no liquidificador. Passe para uma tigela. Dissolva o fermento em uma colher (de sopa) de água e acrescente à mistura. Mexa delicadamente. Unte com manteiga uma fôrma redonda de buraco e polvilhe-a com farinha de trigo. Coloque a massa e leve para assar em forno médio, a 180°C, por 35 minutos.

Para 10 pessoas - Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Agradeço o apoio de

Domingos Sávio S.de Freitas Baston
Dorival Gonçalves
Edvar Vilela Queiroz
Gentil Prata
Heleno Gonçalves da Silva
Jerônimo Luiz Muzetti
José Carlos da Silva Ferreira
Ligia Toledo de Andrade
Maria Lucia Arroyo Lima
Mercedes e Roberto Esteves
Marcos Sampaio de Almeida Prado
Mr. H. E. Davies
Paulo Roberto Junqueira Franco

e as deliciosas receitas de

Antônia S.P. Gomes
Arlindo Batista Souza
Claudionor de Paula Correa
Dinah Toledo de Andrade
Dirce L. G. Andrade
Dora C. S. Moreira
Eura Ferraz Murta
Helena G. P. Garcia
Luci A. Toller
Manoel Borges
Maria Alice de Oliveira
Maria do Carmo Gorgonha
Paulo Roberto Chagas
Pedro Lucas da Silva
Rosa Flosi
Sônia T. Garcia
Vera Lúcia V. dos Santos
Walda Jacintho
Zarife A. Menezes

Sem vocês, este livro não teria vingado.

Agradeço aos Patrocinadores e às Organizações que colaboraram para a viabilização deste projeto.

Beneficiário **INSTITUTO VALENTE**

Apoio



Patrocínios



Autora

Silvia Corrêa Petroucic

Colaboradores

Leila Mohamed Yousef Kuczynski

Mário e Regina Basso

Rita C. Gidrão Almeida Prado

Copy desk

Anamaria Junqueira do Val

Projeto gráfico

Ana Laet Comunicação

Petroucic, Silvia Corrêa

A Cozinha Sertaneja

A Comida do Peão de Boiadeiro, 1ª edição

Índice para catalogação sistemática

1. Culinária: Cozinha regional
2. Culinária: Comida caipira
3. Folclore