

## AS QUITANDAS E QUITANDEIRAS DE MINAS GERAIS: HERANÇA DE QUITANDAS

AVIDAGO, Maria Clara Drummond Pires<sup>1</sup>.  
CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patricia Maia do Vale; SIMONCINI, João Batista Villas Boas; SOUZA, Marianna de Alencar.<sup>2</sup>

### 1 INTRODUÇÃO

O objetivo desse trabalho é estabelecer uma releitura de algumas quitandas tradicionais, utilizando insumos e técnicas aplicadas pelas quitandeiras durante o decorrer da história. Segundo SIMONCINI (2021), quitanda é um termo derivado de Kitanda, de origem quibumdu, que significa tabuleiro. Quitandeiras é o nome dado as escravas conhecidas como “negras de tabuleiro” ou “escravas de ganho”, que vendiam seus produtos nas ruas em tabuleiros.

A prática de venda das quitandeiras atravessou o continente e se espalhou pelo Brasil. Em Minas Gerais, especificamente, a prática das vendas das quitandeiras eram feitas na região mineradora. Quando ocorre o esgotamento e o abandono das minas o cenário das quitandas muda, bem como suas práticas, sendo reconhecidas a partir de então como pastelaria caseira. (BONOMO, 2018).

Bonomo (2018) explica no artigo “O ofício das quitandeiras de Minas Gerais: um patrimônio nas entrelinhas”, que as receitas de quitandas são passadas por transmissão oral do conhecimento, são memórias que podem ser consideradas herança. Diante disso, como é possível recriar um prato fazendo com que as memórias das receitas de quitanda continuem reverberando até os dias atuais, valorizando tais práticas? O presente trabalho traz como foco a pastelaria caseira de Minas Gerais, criando uma régua com quatro sobremesas que utilizam técnicas e insumos utilizados pelas quitandeiras tradicionais mineiras.

### 2 CONTEXTUALIZAÇÃO

O presente trabalho visa abordar uma contextualização da história e prática das quitandas e quitandeiras de Minas Gerais mostrando a influência das negras de

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

<sup>2</sup> Professores avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

tabuleiro e dos portugueses para a consolidação do ofício e receitas, buscando trazer foco também para as práticas atuais das quitandeiras e resgate da tradição.

## 2.1 QUITANDEIRAS DE MINAS GERAIS: UMA BREVE HISTÓRIA DA SUA FORMAÇÃO

Kitanda é um termo originário da África Ocidental, dos povos quimbundus, que significa **tabuleiro**, objeto que as quitandeiras mulheres utilizavam para expor e vender seus insumos e feiras ou mercados livres (GOMES; SOARES, 2002). Ao atravessar o Atlântico a prática de venda vem junto, sendo feita pelas escravas conhecidas como **negras de ganho** ou **negras de tabuleiro**, essas mulheres vendiam insumos que aguentavam a viagem até as Américas, como: farinhas, peixe seco e outros alimentos trazidos do mercado de Luanda até as Américas (PANTOJA, 2000, 2008).

As escravas quando vieram sequestradas para o Brasil se misturaram, não tendo características específicas para identificá-las como era no seu país de origem, porém, um fator importante é: todas continuaram tendo forte influência no abastecimento de insumos alimentícios em grandes centros. Eram mulheres que utilizavam turbantes e túnicas, cestos e gamelas sobre a cabeça para transportar os insumos, vendiam: peixes, carnes, farinha, frutas, hortaliças, doces, aguardentes, tecidos, charutos, velas, amuletos, carvão, lenha e outros produtos domésticos de uso local (SHUMAHER; VITAL BRAZIL, 2007 *apud* LIFSCHITZ; BONOMO, 2015).

Em Minas Gerais as quitandeiras eram ambulantes que vendiam seus insumos nas regiões próximas aos centros mineradores, o que causou grande revolta, por serem vistas como ameaça, acusadas de ajudar no desvio do ouro, sendo alvo de medidas repressivas para tentar dificultar sua autonomia e mobilidade (POPINGIS, 2012 *apud* LIFSCHITZ; BONOMO, 2015).

No século XIV é possível notar uma mudança socioeconômica na região de Minas Gerais, com o fim da fase das Minas, o aumento da produção rural fez com que a produção que acontecia em torno das Minas passassem para as propriedades fechadas, fazendo com que as quitandas fossem ressignificadas, não sendo mais uma prática de venda das negras de tabuleiro mas sim, um termo referente a pastelaria caseira com grande influência portuguesa, quitandas nesse momento

passam ser as receitas de biscoitos, broas, bolos, tudo que era servido com café (FRIEIRO, 1982 *apud* LIFSCHITZ; BONOMO, 2015).

Para as quitandas mineiras serem consolidadas foi necessário a substituição dos insumos usados na doçaria portuguesa, trazendo agora para as receitas produtos encontrados na terra, como: frutas locais, amendoim, castanha de caju, banha de porco, queijo minas, coalhada, farinha de mandioca ou de milho. Todos esses insumos foram substituições de produtos que eram advindos de Portugal, farinha branca, amêndoas, nozes, manteiga, frutas europeias. Surgem, então, as geleias, compotas, goiabadas, conservas, frutas cristalizadas, produtos muito conhecidos na doçaria mineira (BRAGA, 2010; DEMERTECO, 1998).

## 2.2 QUITANDEIRAS MINEIRAS: EVENTOS E SUAS RECEITAS

Como visto anteriormente a prática das quitandeiras em Minas Gerais nascem em torno da atividade mineradora, com o fim das minerações, apesar das dificuldades alimentares enfrentadas no período de colonização, em Minas Gerais não houve dificuldade de encontrar substituições de insumos para a produção das pastelarias caseiras, o que facilitou a produção de biscoitos e bolos em casa, fazendo com que as técnicas portuguesas se adaptassem ao local e ao que era encontrado muitas vezes nos quintais de casa (CASCUDO, 2002 *apud* BONOMO, 2015).

**Quitandeira** em Minas Gerais é um ofício de mulheres classe média que tem a produção artesanal das quitandas e moram em cidades de médio porte de Minas Gerais, caracterizadas por continuar a tradição do “saber fazer” (BONOMO, 2020). Elas produzem receitas de pastelaria caseira, muitas dessas receitas vieram de Portugal e foram adaptadas para os insumos locais, são receitas que foram passadas por meio de transmissão oral do conhecimento, muitas vezes pelas mulheres da família como uma herança. As quitandas são produzidas no âmbito doméstico tanto como uma forma de alimentar a família como forma de renda extra, nesse caso as encomendadas são feitas direto as quitandeiras e entregue por elas (BONOMO, 2018).

No artigo “O ofício das quitandeiras de Minas Gerais: um patrimônio nas entrelinhas”, Bonomo (2015) levanta relatos de quitandeiras das cidades de Congonhas, Ouro Preto, Entre Rios de Minas e São Brás do Suaçuí, a fim de

compreender a prática das quitandas nesta região de Minas Gerais. Durante as entrevistas foram relatadas técnicas e como foram aprendidas as receitas de quitandas. Maria das Graças relata que aprendeu com a mãe ainda quando morava na roça, lembra do fogão de lenha que é essencial para dar o sabor nas quitandas, ela via a mãe fazendo e com 11 anos de idade já sabia produzir as quitandas que foram passadas da avó para a mãe e agora dela para as filhas. Odete conta que a mãe fazia para o consumo próprio já que eram 11 filhos, o que nos faz perceber que as quitandas também era uma atividade econômica. Outro fator relevante é as quitandeiras atuais que se especializaram por meio de cursos de órgãos públicos como a EMATER, e hoje vendem o que aprenderam com suas antepassadas.

Enquanto culinária regional, as quitandas têm se destacado como um resgate das tradições, ganhando espaço em festivais e em debates políticos sobre patrimônios, podendo a prática das quitandeiras ser considerada um patrimônio cultural imaterial da cidade de Congonhas (BONOMO, 2018). Atualmente em Congonhas, acontece desde 2000 o maior festival de quitandas do Brasil, onde é promovido concursos com alguma receita inédita, porém o intuito principal é o resgate da memória e tradição das quitandas (BATISTA; BASTOS, 2023).

### 2.3 UMA RÉGUA DE QUITANDAS: BROA DE CANJICA COM ERVA DOCE, DOCE DE LEITE COM BISCOITO DE POLVILHO, MOUSSE DE COALHADA COM LARANJA, DOCE DE ABÓBORA COM CÔCO

As quitandas nascem através dos ingredientes da terra e uso de técnicas dos indígenas, escravos e portugueses que residiam no Brasil (SIMONCINI *et al*, 2021), as receitas consolidadas vieram da adaptação da doçaria portuguesa, onde a farinha de trigo foi substituída pelo polvilho e farinha de milho, que eram encontradas em um preço menor no Brasil. É nesse momento que surge as broinhas de fubá, biscoitos de polvilho, sequilhos e inúmeros bolos (DEMERTECO, 1998).

Foi também através dos portugueses que o açúcar passou a ser utilizado, ele era encontrado nos engenhos, sendo assim os doces e as sobremesa começam a ser introduzidas no paladar do brasileiro, nesse momento surgem as compotas de frutas, onde os insumos eram colhidos no quintal. Outro fator que representa a produção das quitandas é a fartura dos alimentos, não eram usados na produção das receitas os excedentes, mas sim o que eles tinham de melhor, com a

abundância de ovos, leites e o açúcar fornecido pelos engenhos locais surge a produção de queijo, manteiga, doce de leite, pão de queijo, queijadas, bolos, pudins, entre outros (ABDALA, 1997 *apud* CORRÊA *et al*, 2017).

Quanto a proposta do prato, a intenção principal era trazer insumos e técnicas que remetesse ao ofício das quitadeiras de Minas Gerais. Por isso, optou-se por uma releitura de quitandas apresentada em uma régua, com o intuito de remeter as bases históricas e culturais que foram possíveis compreender a história das quitandas e quitadeiras de Minas Gerais. Para efetivar a régua de quitandas damos início pela broa de fubá recheada com creme de erva doce, utilizando o fubá de canjica feito a partir do milho que segundo Mariuzo (2011), é um dos grãos mais tradicionais da cozinha mineira, e o creme de erva doce trazendo a alusão a receita tradicional da broa com erva doce, que é uma erva de fácil acesso, muitas vezes encontrada no quintal de casa.

Após a broa tem-se a lasca de polvilho com doce de leite, *patê fruit*<sup>3</sup> de laranja com a *mousse*<sup>4</sup> coalhada e o doce de abóbora com côco e castanha de caju, buscando utilizar técnicas aplicadas para a conservação das frutas e legumes utilizando o açúcar e trazendo referência às primeiras quitandas que segundo Bonomo (2018) tiveram os ingredientes da terra como base, a lasca de polvilho representa a influência das receitas de biscoitos trazidos pelas mulheres portuguesas, que foram adaptadas com insumos encontrados na região mineira.

### 3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES

Para a elaboração do trabalho foi necessária uma busca aprofundada nas raízes das quitadeiras de Minas Gerais. Entender como as quitandas surgiram e como se realiza o ofício das quitadeiras foi de extrema importância para criação da régua de quitandas. A metodologia aplicada neste trabalho, de acordo com Vergara (2013), foi definida como pesquisa bibliográfica por ter base em estudos científicos publicados em livros e em redes eletrônicas e pesquisa experimental por ter se proposto a elaboração de um prato, buscando trazer uma releitura de quitandas e das histórias das quitadeiras de Minas Gerais com base no que foi estudado, por

---

<sup>3</sup> *Patê de fruit* – doce tradicional da confeitaria francesa feita a partir de pasta de frutas.

<sup>4</sup> *Mousse* – sobremesa cremosa preparada à base de creme de leite, gemas, açúcar, claras batidas em neve com a adição de chocolate ou frutas, servida gelada.

meio de testes de receitas, pesquisas sobre insumos e técnicas. Foi necessária uma busca aprofundada nas raízes mineiras, entender como as quitandas surgiram e como se realiza o ofício das quitandeiras foi de extrema importância para criar a régua de quitandas.

Na execução do prato o principal ponto de partida foi utilizar insumos e técnicas que abrangessem a prática das quitandeiras, utilizando para a execução de todos os preparos tabuleiro, fogão e forno. O primeiro item é a releitura da broa de fubá de canjica, um preparo que é muito conhecido principalmente em padarias, para o trabalho optou-se pela broa recheada de creme de confeitiro de erva doce, pela qual é possível trazer a memória da tradicional broa com erva doce. Seguindo a régua, num segundo momento tem-se uma telha de polvilho com doce de leite, o biscoito de polvilho que é um biscoito bastante difundido em Minas Gerais, feito pelas quitandeiras desde o início, acompanhado do doce de leite que também tem raízes mineiras e refere-se ao leite que era um alimento de fácil acesso, muitas vezes tirado no quintal de casa. O terceiro item é uma *patê de fruit* de laranja com *mousse* de coalhada e mini laranjas cristalizadas, durante as pesquisas foi possível ver que era comum fazer coalhada em casa, sendo assim, a coalhada é incluída no prato numa releitura que utiliza a técnica da *mousse*, que forma um creme aerado e macio o que combinou muito com a “bala de laranja”, que foi acrescentada ao prato a fim de se utilizar uma fruta que sempre foi encontrada com facilidade e estava presente nos doces de compota e cristalizados, assim a casca de laranja cristalizada é usada para finalizar a sobremesa, trazendo ainda mais o sabor cítrico presente na laranja que contrasta perfeitamente com a acidez da *mousse* de coalhada. O quarto e último componente do prato é o doce de abóbora com côco e castanha de caju, trazendo foco a tradição mineira de utilizar frutas e legumes nos preparos da confeitaria, utilizando açúcar e os ingredientes muitas vezes encontrados no quintal de casa. O intuito de adicionar a castanha de caju foi para trazer uma castanha encontrada facilmente no Brasil, que segundo Braga (2010) & Demerteco (1998) era um insumo substituto para as amêndoas nas receitas portuguesas.

Para o preparo da broa de fubá de canjica, foram necessários poucos testes. No primeiro teste foi utilizado fubá mimoso, que é uma farinha mais fina, resultando em uma broa que não teve a estrutura esperada. Já no segundo teste a partir do uso do fubá de canjica, que é uma farinha com a granulometria média. Outro fator que foi possível notar é o uso de ovos na receita, não tem como ter a precisão da

quantidade de ovos na receita, uma vez que para achar o ponto correto é quando a massa atinge o ponto “V”. Por isso, é necessário ir acrescentando os ovos aos poucos até a massa cair da espátula e a parte que ficar formar um V. Quando a quantidade dos ovos está correta a massa cresce ficando oca por dentro e atingindo o resultado esperado, já quando a quantidade de ovos presente na massa está desequilibrada encontra-se dificuldade para moldar a massa e ela fica “solada”. A receita final pode ser encontrada no quadro 1 junto com o passo a passo para a execução.

**QUADRO 1-** Broa de Fubá de Canjica

<b>PRATO:</b>	<b>Broa de Fubá de Canjica</b>		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	35 unidades
	<b>INGREDIENTE</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>UNIDADE</b>
	Leite	125	g
	Água	125	g
	Manteiga com Sal	75	g
	Açúcar	60	g
	Farinha de Trigo	75	g
	Fubá de Canjica	75	g
	Ovos	135	g
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar o leite, a água, o açúcar e a manteiga em uma panela e levar ao fogo até ferver.</li> <li>2. Retirar do fogo e adicionar a farinha de trigo e o fubá de canjica.</li> <li>3. Levar ao fogo novamente e mexer até cozinhar a massa um pouco.</li> <li>4. Colocar a massa em um bowl e deixar esfriar.</li> <li>5. Adicionar os ovos aos poucos até atingir o ponto “V”.</li> <li>6. Moldar a massa em formato de bolinha e passar no fubá de canjica.</li> <li>7. Levar ao forno 180° por 30 minutos.</li> </ol>			

Fonte: A autora.

Durante o processo de criação do creme de confeito de erva doce, foi necessário alterar alguns itens da receita. O primeiro item foi a alteração da erva doce seca para a erva doce fresca. Nos testes que eram utilizados a erva doce seca, foi possível notar um paladar mais fechado, o que trazia um peso para receita ao invés do frescor que era esperado. A erva doce foi infundada com o leite durante o tempo de fervura, utilizou-se 10 gramas no primeiro teste trazendo um sabor mais leve, já no segundo teste a erva doce seca ficou infundada por cerca de 2 horas no leite e foi utilizado 20 gramas, o que resultou em um gosto forte e levemente desagradável. No terceiro teste foi utilizado erva doce fresca, foi adicionado ao leite 20 gramas de erva doce fresca e levado ao liquidificador para processar os dois

ingredientes, foi levado ao fogo e depois coada para fazer a tempera dos ovos, porém o resultado obtido foi um creme sem muito gosto de erva doce. No último teste foi utilizado 70 gramas de erva doce fresca, onde ela passou 12 horas infundada no leite dentro da geladeira, depois foi processado a erva doce com leite e levado para aquecer no fogo junto com os talos. A receita final pode ser encontrada no quadro 2, junto com o passo a passo para a execução.

**QUADRO 2-** Creme de Erva Doce

<b>PRATO:</b>	<b>Creme de Erva Doce</b>		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	730g
<b>INGREDIENTE</b>		<b>QUANTIDADE</b>	<b>UNIDADE</b>
Gemas de Ovo		60	G
Farinha de Trigo		40	G
Açúcar		80	G
Leite Integral		500	G
Erva Doce Fresca		50	G
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Branquear as gemas, farinha de trigo e o açúcar em um bowl.</li> <li>2. Ferver o leite infundado com a erva doce.</li> <li>3. Verter o leite fervido nas gemas branqueadas.</li> <li>4. Levar a mistura ao fogo até a consistência de creme.</li> </ol>			

Fonte: A autora.

O doce de leite passou por 4 testes, porém todos seguiram a mesma receita, o que mudou foi a quantidade de bicarbonato utilizado no preparo. No primeiro teste não foi utilizado o uso de bicarbonato e o tempo de cozimento foi maior, resultando em um doce de leite de uma cor mais clara e seca, com o aspecto de bala de goma. No segundo teste foi utilizada uma quantidade maior de bicarbonato que resultou em um doce de leite mais escuro, com uma cor aproximada ao *toffe* e mais espesso. Já no terceiro teste, foi diminuído a quantidade de bicarbonato obtendo um bom resultado, mas ainda o doce de leite continuava com uma textura espessa e granulenta. Por fim, o uso de bicarbonato utilizado foi de 2,5 gramas para 2 litros de leite e foi adicionado aos poucos durante o preparo enquanto mexia o doce em todo o processo. Notou-se que a cor do doce de leite ficou melhor e a textura também, sendo mais fácil até mixar com a manteiga sem sal no final, obtendo uma cor próxima ao caramelo e uma textura lisa e brilhante. A receita final pode ser encontrada no quadro 3, junto com o passo a passo para a execução.

**QUADRO 3 – Doce de Leite**

<b>PRATO:</b>	<b>Doce de Leite</b>			
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	500g	
INGREDIENTE		QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Leite Integral		2000	G	
Açúcar Invertido		60	G	
Açúcar		200	G	
Bicarbonato de Sódio		2,5	G	
Manteiga sem Sal		25	G	
Flor de Sal		3	G	
MODO DE PREPARO:				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adicionar o leite, o açúcar invertido e o açúcar refinado e levar ao fogo.</li> <li>2. Adicionar o bicarbonato de sódio na mistura quando atingir 40°</li> <li>3. Mexer até atingir o ponto desejado.</li> <li>4. Retirar o doce de leite da panela e bater no liquidificador com a manteiga.</li> <li>5. Adicionar a flor de sal.</li> </ol>				

Fonte: A autora.

Para a telha de polvilho foram executados dois testes, um sem o leite, açúcar e ovo e o outro com leite, açúcar e ovo. No primeiro teste o resultado foi uma telha de polvilho mais dura, sem nenhuma aeração e com o gosto do óleo bastante presente, já no segundo teste obteve-se uma telha de polvilho aerada e com o sabor equilibrado. A receita final pode ser encontrada no quadro 5, junto com o passo a passo para a execução.

QUADRO 5 – Telha de Polvilho

<b>PRATO:</b>	<b>Telha de Polvilho</b>			
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	45 unidades	
INGREDIENTE		QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Água		100	G	
Óleo de Girassol		100	G	
Polvilho Azedo		250	G	
Leite Integral		75	G	
Sal		5	G	
Açúcar		10	G	
Ovo		22	G	
MODO DE PREPARO:				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar em um bowl adicione todos os ingredientes e misturar bem até formar uma massa.</li> <li>2. Untar uma assadeira e espalhar uma camada de massa bem fina.</li> <li>3. Levar ao forno pré-aquecido 170° por 25 minutos.</li> </ol>				

Fonte: A autora.

A *patê de fruit* de laranja, é um doce da confeitaria francesa na qual se usa bastante açúcar, pectina e ácido cítrico para obter o resultado desejado. No primeiro teste foi utilizado a laranja pêra, o sabor da laranja não ficou adequado, ficando um gosto bastante doce. Já no segundo teste ocorreu uma alteração da receita, na qual substituiu-se a laranja pera pela laranja bahia e foi diminuído um pouco a quantidade de ácido cítrico de 5 gramas para 2,5 gramas, o suco de laranja ficou infundido com a casca durante o tempo que ele esquenta até os 40° pedido na receita, porém obtivemos um *patê de fruit* extremamente ácido e mesmo infundido a casca da laranja obteve-se o *patê de fruit* com pouco gosto de laranja. A maior dificuldade da receita foi deixar o gosto da laranja presente, foi necessário deixar infundido por 15 horas a casca da laranja no suco e diminuir a quantidade de ácido cítrico. A receita final pode ser encontrada no quadro 6 com o passo a passo para a execução.

**QUADRO 6 – Patê de Fruit de Laranja**

<b>PRATO:</b>	<b>Patê de Fruit de Laranja</b>		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	20 unidades
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Polpa de Laranja	381	G	
Açúcar refinado (1)	70	G	
Pectina NH	14	G	
Açúcar refinado (2)	389	G	
Glucose	132	G	
Solução de Ácido Cítrico	5	G	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecer em uma panela a polpa até atingir 40°</li> <li>2. Adicionar o açúcar refinado (1) misturado com a pectina e cozinhe até levantar fervura.</li> <li>3. Adicionar o açúcar refinado (2), a glucose e cozinhe até 106°.</li> <li>4. Retirar a panela do fogo, acrescentar o ácido cítrico, homogeneizar bem e despejar em um tabuleiro untado com plástico filme.</li> <li>5. Cortar no formato que preferir.</li> </ol>			

Fonte: A autora.

Para a produção da laranja cristalizada foi necessário apenas deixar secar por mais dias. Não obteve nenhum problema na execução, o passo mais importante é atentar-se ao ponto do açúcar na panela, pois quando passa vira uma laranja caramelizada e não cristalizada. A receita final pode ser encontrada no quadro 7 com o passo a passo para a execução.

**QUADRO 7 – Casca de Laranja Cristalizada.**

<b>PRATO:</b>	<b>Casca de Laranja Cristalizada</b>		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	25 unidades
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Casca de Laranja	1	Um	Casca de 1 laranja
Açúcar	45	G	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar a cascas em tirinhas bem finas.</li> <li>2. Colocar numa panela com água e levar ao fogo, quando começar a ferver conte 1 minuto e despeje a água. Repetir esse processo 3 vezes.</li> <li>3. Adicionar o açúcar em uma panela com as cascas de laranja bem seca e levar ao fogo até quando o açúcar começar a ficar nas bordas da panela.</li> <li>4. Despejar em um tabuleiro, separar as cascas e deixar cristalizar de um dia para o outro.</li> </ol>			

Fonte: A autora.

Foi feito dois testes para a Mousse coalhada, o primeiro teste uniu-se o creme de leite fresco na receita, obtendo dificuldade para deixá-lo montado. Já no segundo teste, foi colocado a coalhada seca, o suco de limão e o açúcar para bater na batedeira até ficar um creme macio, em outro bowl colocou o creme de leite fresco e bateu até atingir um pico médio. Foi adicionado em 3 partes o creme de leite com o creme de coalhada, conseguindo obter uma mousse aerada. A receita final pode ser encontrada no quadro abaixo com o passo a passo para a execução.

**QUADRO 8 – Mousse de Coalhada**

<b>PRATO:</b>	<b>Mousse de Coalhada</b>		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	372 gramas
<b>INGREDIENTE</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Coalhada seca	150	G	
Açúcar	15	G	
Suco de limão	7	G	
Creme de Leite Fresco	200	G	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bater em uma batedeira a coalhada seca, o suco de limão e o açúcar.</li> <li>2. Adicionar o Creme de Leite Fresco e bater até ponto de bico.</li> <li>3. Colocar em um saco de confeitar e deixar descansar por 12 horas.</li> </ol>			

Fonte: A autora.

O doce de abóbora foi um dos doces mais complexos da régua de quitandas. Pelo fato de a abóbora soltar água não é possível prever a quantidade de açúcar a ser utilizado. No primeiro teste foi utilizado 50% de açúcar na receita, porém obteve-se um doce extremamente açucarado. O segundo teste teve como intuito de diminuir o açúcar utilizando 20% na receita, o que pode variar de 20% a 25% dependendo da quantidade de água da abóbora. A receita final pode ser encontrada no quadro 9 com o passo a passo para a execução.

**QUADRO 9 – Doce de abóbora com côco e castanha de caju**

<b>PRATO:</b>	<b>Doce de Abóbora com Coco e Castanha de Caju</b>		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	18 unidades
<b>INGREDIENTE</b>		<b>QUANTIDADE</b>	<b>UNIDADE</b>
Abobora		366	g
Açúcar		91,5	g
Côco Ralado		50	g
Castanha de Caju		30	g
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar a abobora até ela desmanchar.</li> <li>2. Adicionar o açúcar.</li> <li>3. Mexer até dar o ponto desejado.</li> <li>4. Torrar o côco ralado em uma frigideira e a castanha de caju no forno baixo até dourar.</li> <li>5. Picar a castanha de caju em pedaços pequenos.</li> <li>6. Unir o coco e castanha de caju ao doce de abóbora e mexer até o ponto desejado</li> <li>7. Moldar o doce com a ajuda de uma colher e deixar secar.</li> </ol>			

Fonte: A autora.

Para o empratamento foram levantadas duas preocupações. A primeira a harmonia entre os preparos, como a proposta foi de elaborar uma régua, era primordial que houvesse equilíbrio no paladar, sendo assim obtivemos a seguinte ordem: broa de fubá de canjica com creme de confeitiro de erva doce, sendo a primeira por ter um peso maior tanto do creme como da massa, seguida da telha de polvilho com doce de leite que tem a base de polvilho crocante e não tem um dulçor tão marcante apesar do doce de leite estar presente, a combinação da *patê de fruit* de laranja e da *mousse* de coalhada e laranja cristalizada trás acidez para a receita tanto na mousse como na laranja, limpando o paladar para receber o doce de abóbora com coco e castanha de caju que é um item mais doce. Outro fator importante são o tamanho das porções, todas as porções são servidas em um tamanho miniatura para que não seja uma sobremesa enjoativa ao paladar.

A segunda preocupação foi a louça que seria servida esta régua, tanto na cor como no formato, por ser quatro elementos, não caberia em um prato. Foi utilizado uma louça de cerâmica em um formato que recorda uma gamela, que é um dos utensílios muito utilizados pelas quitandeiras para a execução de suas receitas, a

cor é um preto fosco que busca ressaltar as cores presentes no prato trazendo contraste, já que não são cores tão fortes. O resultado está presente na figura abaixo, onde é possível ver todos os preparos e a execução do que foi proposto no prato.

**FIGURA 1** – Régua de Quitandas



Fonte: Arquivo pessoal (2023).

#### **4 CONCLUSÕES**

A partir do presente trabalho é possível concluir que é possível reverberar a memória e tradição das quitandas e quitandeiras mineiras através de um prato de sobremesa, uma vez que as técnicas e insumos que eram utilizados durante a trajetória das quitandas desde as negras de tabuleiro até as quitandeiras da atualidade são de fácil acesso. Sendo os principais insumos: fubá, derivados do leite, açúcar, água, fruta, legume e erva, e para a execução os principais utensílios foram: forno, fogão, colher e tabuleiro.

Segundo Bonomo (2018) a releitura de quitandas mineiras já é uma prática na cidade de Belo Horizonte, onde a nova geração formada em escolas superiores de gastronomia, buscam trazer preparos inspirados nas quitandas, porém com técnicas

diferentes como exemplo receitas de brownie e cupcake, buscando uma modernização das receitas.

Com as criações elaboradas nesse prato também foi possível demonstrar novos preparos a partir de técnicas e insumos que já eram utilizados, como a apresentação da erva doce em um creme ao invés de usar da forma tradicional à massa da broa. Outro preparo interessante para ressaltar foi a *patê de fruit* e a *mousse* de coalhada que são técnicas da confeitaria francesa, mas que interliga aos doces da pastelaria caseira. Atualizando as receitas com uma nova perspectiva e novos sabores é possível reverberar a memória das quitadeiras de Minas Gerais, colocando em foco suas práticas técnicas e insumos que anteriormente já foram combinados por elas.

## REFERÊNCIAS

BONOMO, Juliana Resende. O tabuleiro afro-brasileiro: o abastecimento alimentar e a resistência das quitadeiras negras no Brasil do século XVIII. In: Encontro Estadual de História da Anpuh-Sp, 22. Santos-SP. **Anais...** 2014. Disponível em: <[https://www.encontro2014.sp.anpuh.org/resources/anais/29/1405976865\\_ARQUIVO\\_OTABULEIROAFROanpuhsantos.pdf](https://www.encontro2014.sp.anpuh.org/resources/anais/29/1405976865_ARQUIVO_OTABULEIROAFROanpuhsantos.pdf)> Acesso em: 7 nov. 2023.

Bonomo, J. R. A atuação das quitadeiras de Minas Gerais nas economias de mercado e de autoconsumo a partir de 1930. *História Oral*, 23(2). Disponível em: <https://doi.org/10.51880/ho.v23i2.1042>. Acesso em: 19 de outubro de 2023.

\_\_\_\_\_. O ofício das quitadeiras de Minas Gerais: um patrimônio nas entrelinhas. In: Encontro Nacional de História Oral, 14. Campinas. **Anais...** 2018. Disponível em: <[https://www.encontro2018.historiaoral.org.br/resources/anais/8/1523828754\\_ARQUIVO\\_XIVABHO2018artigo.pdf](https://www.encontro2018.historiaoral.org.br/resources/anais/8/1523828754_ARQUIVO_XIVABHO2018artigo.pdf)> Acesso em: 4 set. 2023.

BATISTA, Mônica Dias; BASTOS, Sênia. A Quitanda como protagonista de festival gastronômico em Congonhas, Minas Gerais [Brasil]. **Rosa dos Ventos -Turismo e Hospitalidade**, Caxias do Sul, v.15, n.1, p. 139-156, 2023. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.18226/21789061v15i1p139>> Acesso em: 19 out. 2023.

CORRÊA, Ana Alice Silveira; QUINZANI, Suely Sani Pereira; FERREIRA, Zenir Aparecida Dalla Costa de Melo. Doces bordados de Carmo do Rio Claro: patrimônio artesanal das doceiras mineiras. *Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*, São Paulo: Centro Universitário Senac, v. 5, n. 2, jul. 2017. Disponível em: <<https://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2017/07/4.pdf>> Acesso em: 7 nov. 2023

DEMERTECO, Solange Menezes da Silva. **Doces lembranças**: cadernos de receitas e comensalidade Curitiba 1900-1950. 115f. 1998. Dissertação (Mestrado em História)-Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1998. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/bitstream/handle/1884/24614/D%20-%20DEMETERCO%2c%20SOLANGE%20MENEZES%20DA%20SILVA.pdf?sequen ce=1&isAllowed=y>> Acesso em: 31 out. 2023.

LIFSCHITZ, Javier Alejandro; BONOMO, Juliana. As quitadeiras de Minas Gerais: memórias brancas e memórias negras. **Revista Ciências Sociais Unisinos**, São Leopoldo, v. 51, n.2, p. 193-200, maio/ago. 2015. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/938/93841498010.pdf>> Acesso em: 4 set. 2023.

GOMES, F.S.; SOARES, C.E.L. 2002. Dizem as quitadeiras... Ocupações urbanas e identidades étnicas em uma cidade escravista: Rio de Janeiro, século XIX. *Acervo*, 15(2):3-16. Disponível em: <<https://revista.arquivonacional.gov.br/index.php/revistaacervo/article/view/211/211>> Acesso em: 14 set. 2023

MARIUZZO, P. Atlas do comércio transatlântico de escravos. *Ciência e cultura*, v. 63, n. 1, p. 59-61, 2011. Disponível em: <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252019000100016](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252019000100016).> Acesso em: 7 nov. 2023.

PANTOJA, S. 2008. Da kitanda à quitanda. *Revista de História*. Disponível em <<http://www.revistadehistoria.com.br/secao/artigos/da-kitanda--a-quitanda>.> Acesso em: 31 out. 2023.

SIMONCINI, João Batista Villas Boas; TANAGINO, Pedro Ivo Dias; ANDRADE, Suellen Dias; OLIVEIRA, Adriana Silva de; SOUSA, Sávio Abritta Carvalho. “Quitandas”. Juiz de Fora, ANALECTA, 2021. Disponível em: <<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/3051>> Acesso em: 27 set. 2023.