

EXPLORANDO O POTENCIAL DO INGREDIENTE: O CAFÉ NA COZINHA MINEIRA

PRIORI, Eduarda¹.

CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patricia Maia do Vale; BESSA, Martha Eunice de².

1 INTRODUÇÃO

O Brasil é um dos maiores produtores de café do mundo e esse por sua vez é um produto presente na mesa dos brasileiros. O café é um ingrediente importante na história e no desenvolvimento do país. Com o Brasil sendo o segundo maior consumidor de café no mundo, atrás somente dos Estados Unidos, é um insumo muito produzido e consumido pelos brasileiros, o que mostra seu valor no país (ABIC, 2017 *apud* PEREIRA; BESSA; FELICIANO, 2018; BRASIL, 2023).

Representando 46% da produção de café de todo o país, Minas Gerais é o estado com a maior produção de café do país, refletindo cerca de 25 milhões de sacas por ano, e no ano de 2021 foram colhidas cerca de 21,45 milhões de sacas, além disso depois da popularização do café expresso, começaram a surgir inúmeras receitas com a utilização do café sendo um ingrediente muito aromático e podendo ser usado de diversas maneiras (ABCE, 2011 *apud* DA COSTA, 2012; SNA 2021).

O café dentro da gastronomia ganhou muito espaço em receitas, na maioria das vezes presentes em sobremesas. Embora o café tenha adquirido lugar dentro da cozinha salgada, a utilização do ingrediente ainda é inusitada na culinária brasileira, mas que tem sido cada vez mais requisitado dentro da gastronomia no Brasil, podendo ser servido em molhos para saladas e carnes mais pesadas como a carne suína (REVISTA ESPRESSO, 2011 *apud* DA COSTA, 2012). Sendo assim, como é possível utilizar o café de forma harmônica e elaborada dentro de um prato salgado?

O objetivo deste trabalho é utilizar o café juntamente com ingredientes mineiros, carne suína, mandioca, fubá, jiló, utilizando técnicas da gastronomia e propor uma ideia diferente do tradicional molho de café.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

² Professores avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

Esse trabalho é dividido em três tópicos, o primeiro deles aborda como o café foi descoberto juntamente com seu efeito estimulante, também contempla a chegada do café no Brasil e em Minas Gerais. O segundo tópico traz o início do cultivo em Minas Gerais, o surgimento das lavouras e o modo de produção do café no sul de minas. E no último tópico abordará sobre ingredientes mineiros e sua importância na gastronomia da região.

2.1 UMA BREVE HISTÓRIA DO CAFÉ

Falando sobre a descoberta do efeito estimulante do café, há uma lenda que se passa aproximadamente no ano de 575 na Etiópia (localizada no nordeste da África) sobre um pastor de ovelhas que começou a observar certa agitação de seu rebanho quando os animais comiam as folhas e os frutos da planta, quando o pastor resolveu experimentar os frutos teve a certeza de que a fruta realmente lhe dava mais energia. Quando a notícia se espalhou, o consumo da fruta foi basicamente imediato (MARTINS, 2017).

Foi em 1727 que o oficial português Francisco de Mello Palheta, vindo da Guiana Francesa, trouxe as primeiras mudas da rubiácea para o Brasil. Recebera-as de presente das mãos de Madame D'Orvilliers, esposa do governador de Caiena. As mudas foram plantadas no Pará, onde floresceram sem dificuldade (BOM JARDIM RJ, 202?, p.1).

Foi no ano de 1760 que o desembargador maranhense João Alberto Castelo Branco resolveu levar mudas de café para a região sudeste, por conta das regiões climáticas serem mais favoráveis para a planta. Com o desenvolvimento do café na região começou um ciclo econômico novo no país, desbancando a cana de açúcar como a principal cultura agrícola do país (GOLD CAFÉ, 2015 *apud* BERTAZZO, 2015).

Atualmente no Brasil o cultivo do café predominante é o Arábica, ocupando cerca de 80,0% da área implantada. A maior parte da produção de café de Minas Gerais e São Paulo é do café tipo Arábica, Minas Gerais concentra a maior produção de café do país tendo o Espírito Santo como o segundo maior produtor da região sudeste (XIMENES; VIDAL, 2017).

2.2 O CAFÉ EM MINAS GERAIS

Minas Gerais no Século XIX era a província com o maior número de pessoas que habitavam a região sendo aproximadamente cerca de 2 milhões de pessoas. A região mineira nessa época era bastante explorada por conta dos depósitos naturais de ouro e diamante. Com o final do Ciclo do ouro, o café começou a ser mais produzido e negociado na região ganhando um grande destaque e isso anulou a procura do ouro e diamantes e trouxe mais patrimônios para o estado (MINASUL, 2021).

No final do século XVIII, as primeiras lavouras de café começaram a aparecer. Em torno do ano de 1800, algumas áreas podiam ser avistadas na Região do Triângulo Mineiro mesmo sendo em pouca quantidade, entretanto a produção do café já era perceptível no ano de 1809 (MINASUL, 2021). A região mais rica de Minas Gerais até o início do século XX era a Zona da Mata com um território de apenas 5% da região, até 1920 esta era a região com a principal produção de café do estado (BARROS, 2005).

O sul de Minas é uma região de grande relevância na produção do café, introduzido em locais como Aiuruoca, Jacuí e Baependi, no vale do Sapucaí, por volta do final do século XVIII. Acredita-se que foram os tropeiros que levaram o café para o sul junto com as outras coisas que carregavam como carnes salgadas, queijo e outros indo em direção ao Rio de Janeiro. O Sul de Minas teve um grande aumento na produção do café no final do século XIX se tornando um grande centro econômico do país (MINASUL, 2021).

2.3 COZINHA IDENTITÁRIA DE MINAS GERAIS: INGREDIENTES E TÉCNICAS

Minas Gerais com seus 853 municípios carrega muita história, cultura e uma gastronomia rica. Sendo um território rico em cultura e o segundo estado mais populoso do Brasil, em Minas também existe uma cultura gastronômica muito presente e característica, conhecida por todo o país. É um estado que tem bastante influência da culinária indígena utilizando ingredientes como a mandioca e o milho junto com outros tipos de preparos que sempre estiveram presentes na mesa dos mineiros (SANTOS *et al*, 2021).

Alguns ingredientes já estão enraizados na cozinha mineira, presentes nos pratos mais tradicionais e que não podem faltar na cozinha de um mineiro. Dentre os insumos mais conhecidos estão: o fubá, produto derivado do milho, que fez parte da alimentação das pessoas que viviam do garimpo no interior, sendo um produto muito nutritivo; a carne de porco, uma carne muito saborosa podendo ser preparada de diversas maneiras está na mesa da grande maioria da população de Minas, a criação dos animais nas fazendas fez com que a carne suína se tornasse um alimento indispensável; o jiló, característico por um sabor amargo é um ingrediente que ou você ama ou odeia, bastante utilizado como acompanhamento e aperitivos. Outros ingredientes que os mineiros consomem muito são: mandioca, quiabo, o café, abóbora, couve, queijos e vários outros (AMARAL, 2017).

De acordo com a Prefeitura de Uberlândia (?) uma das formas de cozimento mais utilizada na cozinha dos mineiros é a técnica de cozimento lento, sendo usada em diversos pratos típicos que todos conhecemos, frango com quiabo, vaca atolada, feijão tropeiro e outros. Essa será umas das técnicas presentes na preparação do prato.

3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES

O prato apresentado neste trabalho é um copa-lombo assado, purê de mandioca com café, picles de jiló, uma telha crocante de angu também aromatizada com café e um molho *demi-glace*. Os ingredientes utilizados para a preparação do prato foram escolhidos por serem tradicionalmente mineiros, estando presentes em vários pratos típicos, como vaca-atolada, fígado de boi com jiló, frango com quiabo e angu, porém sendo usados de uma forma diferente.

A metodologia aplicada neste trabalho 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 por meio do qual foi possível colocar a pesquisa na prática, observando, testando e realizando a análise dos resultados (VERGARA, 2013).

Para o picles, apresentado no quadro 1, foram realizados dois testes, visando ajustar as proporções de açúcar e vinagre que no primeiro teste acabou ficando muito doce e descaracterizando o sabor presente do jiló. No segundo teste também foi feito um ajuste na espessura do picles, para que não acabasse se

desmanchando no processo de conserva. Esse preparo busca trazer um frescor e um leve amargor ao prato, junto com uma técnica diferente do costume associado ao preparo do jiló.

QUADRO 1- Picles de Jiló

PRATO:	Picles de Jiló		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	02 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Jiló	125	g	
Vinagre de Maçã	75	ml	
Açúcar Cristal	25	g	
Flor de Sal	1	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar bem os jilós e descascar. 2. Passar os jilós no sentido do comprimento na mandolina, fazendo fatias finas mas que não desmanchem. 3. Colocar o vinagre de maçã, o açúcar cristal e a flor de sal numa panela. Levar ao fogo médio e mexer até que o açúcar se dissolva por completo. 4. Adicionar as fatias de jiló na panela com a mistura de vinagre, açúcar e sal. 5. Cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, apenas para amaciar o jiló. Não deixar que fiquem muito moles. 6. Transferir os jilós para um bowl e deixar chegar na temperatura ambiente. 7. Utilizar esse picles para finalizar o prato. 			

Fonte: A autora.

O purê do quadro 2 precisou de três testes, no primeiro o café coado foi usado para dar o sabor no preparo, porém o melhor método encontrado para trazer esse sabor de forma mais suave foi a infusão dos grãos de café no leite, deixando o preparo com a intensidade necessária e ainda assim preservando o gosto característico da mandioca. No terceiro teste só foi necessário um ajuste de textura, passar a mandioca amassada por uma peneira bem fina fazendo com que o purê ficasse mais liso e com um aspecto melhor junto com o restante do prato.

QUADRO 2- Purê de mandioca com café.

PRATO:	Purê de mandioca com café		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	02 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Mandioca	250	g	
Grãos de café de torra média	3	g	
Leite Integral	100	ml	

Continuação...			
Manteiga sem sal	4	g	
Sal	1	g	Para temperar.
Pimenta do reino	1	g	Para temperar.
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar a mandioca e cortar em pedaços médios. 2. Colocar o leite em uma panela pequena e adicionar os grãos de café. Aquecer o leite em fogo baixo até começar a ferver . Desligar o fogo e deixar os grãos de café em infusão no leite por cerca de 10-15 minutos. Após esse tempo, coar o leite para remover os grãos e reservar o leite aromatizado. 3. Cozinhar a mandioca na panela de pressão por aproximadamente 10 minutos ou até que fique bem macia. 4. Escorrer a água e colocar a mandioca cozida em uma panela. 5. Amassar a mandioca cozida com um amassador ou um garfo, e depois passar na peneira formando um purê liso. 6. Adicionar a manteiga ao purê e misturar bem até derreter. 7. Adicionar gradualmente o leite aromatizado ao purê, mexendo sempre para obter a consistência desejada 8. Temperar com sal e pimenta do reino a gosto, misturando bem. 9. Cozinhar em fogo baixo por alguns minutos para incorporar os sabores e aquecer completamente o purê. 			

Fonte: A autora.

No preparo da telha já foram necessários mais alguns testes para que chegasse no resultado desejado, apresentado no quadro 3, 7 testes foram feitos. No primeiro teste o angu foi feito da forma tradicional e levado para esfriar no freezer em um plástico filme para não ressecar, no momento de ser aberto para ir ao forno, a camada da telha acabou ficando muito grossa e o *silpat* colocado na assadeira para não grudar acabou gerando umidade, fazendo o centro ficar mole e as bordas crocantes. Nos próximos dois testes a massa foi feita como uma massa de “Doritos”, fubá, farinha, água e café, porém acabaram ficando muito duras e amargando pelo tempo que ficaram no forno. Nos próximos 3 testes foi aprimorada a técnica do primeiro teste, utilizando o angu já cozido e abrindo em uma camada bem fina, para não gerar umidade o tapete de silicone foi retirado e a forma foi untada com um óleo neutro para a telha não grudar na assadeira. Já o último teste usado para encontrar uma forma que o café não amargar a telha e ainda deixasse seu aroma, a técnica utilizada foi a extração a frio do café na prensa francesa, o café teve uma moagem mais grossa e foi infundido na água deixando na geladeira por cerca de 12 horas, trazendo o melhor resultado para a telha.

QUADRO 3- Telha de angu aromatizada com café

PRATO:	Telha de angu aromatizada com café.		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	04 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Fubá	40	g	
Água	225	ml	
Manteiga sem sal	6	g	
Sal	1	g	
Café em grão de torra clara	10	g	
Água gelada	100	ml	
Café prensado	15	ml	
Café em grão de torra clara moído	5	g	Finalizar
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preaquecer o forno a 220 °C (temperatura média). 2. Levar uma panela com a água ao fogo médio. 3. Ao ferver, temperar com o sal e adicionar a polenta em fio, mexendo com um batedor de arame para não empelotar. 4. Mexa por cerca de 3 minutos até a polenta ficar cremosa, quando começar a soltar do fundo da panela acrescentar o café e mexer até que fique homogêneo novamente. 5. Adicionar a manteiga e misturar bem. 6. Transferir imediatamente a polenta quente para um plástico filme e abrir em uma camada fina. 7. Colocar a fina camada de polenta em uma assadeira. 8. Levar ao forno por cerca de 18 minutos. 9. Retirar a assadeira do forno e deixar esfriar para a telha ficar crocante. 10. Polvilhar o café moído sobre a telha depois que já estiver fria para finalizar. 11. Utilizar para finalizar o prato. <ul style="list-style-type: none"> Para a extração do café: método a frio 1. Moer 10 gramas de café em uma moagem grossa. 2. Adicionar o café moído à prensa francesa. 3. Despejar 100 ml de água fria sobre o café. 4. Mexer delicadamente para garantir que todo o café esteja em contato com a água. 5. Colocar a tampa da prensa francesa, mas não pressionar o êmbolo. 6. Deixar a mistura descansar na geladeira por 12 a 24 horas. 7. Após o tempo de infusão, pressionar o êmbolo lentamente para baixo. 			

Fonte: A autora.

Para o copa-lombo foram realizados no total 5 testes, para descobrir qual seria a melhor técnica a ser utilizada no preparo da carne. No primeiro teste a técnica utilizada estava sendo um *sous-vide* para um cozimento lento e uniforme, depois disso pensei que poderia ter uma técnica mais tradicional que pudesse atingir um resultado parecido, em um dos testes foi descoberto que o melhor método para a preparação seria no forno combinado pois também tem um ótimo controle da temperatura, também sendo mantido em um papel celofane para manter a umidade da carne enquanto ela assa. Depois desse processo, a carne foi levada ao forno em uma temperatura de 150 graus por 2 horas, o centro da peça atingindo a temperatura de 95 graus, mantendo a carne macia. No final do preparo a carne foi

glaceada no molho. Essa técnica foi escolhida principalmente por ser bastante presente na culinária mineira, conhecida por seus assados e cozidos de longa cocção.

QUADRO 4- Copa lombo assada

PRATO:	Copa lombo assada		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	02 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Copa lombo	400	g	
Água	500	ml	
Sal	5	g	
Cachaça	10	ml	
Pimenta do reino	2	g	Para temperar.
Alho	1	unid	Amassado
Grãos de café de torra média	3	g	
Papel Celofane	1	unid	Para assar.
MODO DE PREPARO:			
<p>PARA A SALMOURA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adicionar em um recipiente com tampa a carne, a cachaça, água, o sal, a pimenta do reino e o alho amassado. 2. Levar para a geladeira e deixar marinando por 24 horas. <p>PARA ASSAR:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Pré-aqueça o forno a 150 graus. 4. Retirar a carne da salmoura e colocar no papel celofane. 5. Adicionar 120ml da salmoura e 3 gramas de café. 6. Fechar bem o celofane para o vapor não sair. 7. Colocar a carne para assar por cerca de 2 horas ou até o centro da peça atingir 90 graus. 8. Cortar a carne em fatias finas após assar e selar na frigideira para dourar. 			

Fonte: A autora.

E para o molho foi feito um caldo base de carne, bem concentrado e aromático, e depois disso o caldo foi reduzido até se transformar em um molho *demi-glace*, conforme apresentado no quadro 5.

QUADRO 5- Caldo de carne e *demi-glace*

PRATO:	Caldo de carne e demi-glace		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	05 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Mocotó bovino	1	kg	
Cebola branca	100	g	mirepoix
Cenoura	100	g	mirepoix
Alho poró	100	g	mirepoix
Óleo	30	ml	
Extrato de tomate	50	g	
Bouquet garni	1	unid	
Água	2,5	L	
Continuação...			

MODO DE PREPARO:

Para o caldo:

1. Esquentar o óleo em uma assadeira.
2. Acrescentar os ossos e levar ao forno.
3. Dourar de ambos os lados, virando-os de tempo em tempo para não queimarem.
4. Colocar os ossos em uma panela e levar ao fogo.
5. Juntar o mirepoix até tomar cor.
6. Acrescentar o extrato de tomate e refogar até tomar cor escura e acrescentar a água.
7. Condimentar levemente com sal e o bouquet garni.
8. Cozinhar lentamente em fogo brando por cerca de 3 horas.
9. Coar em uma peneira fina.

Demi-glace:

1. Depois que o caldo já estiver pronto, coloque a quantidade desejada em uma frigideira.
2. Mantenha o fogo baixo até que o caldo reduza e engrosse .
3. Quando estiver na consistência desejada acerte o sal e use para glacear a carne.

Fonte: A autora.

O empratamento foi pensado para que todos os elementos ficassem de forma harmônica no prato, sem que um preparo acabasse se sobressaindo aos demais. A carne foi cortada em um formato retangular com as bordas levemente aparadas para que ficasse mais simétrico. O pickles, que foi posto acima da carne para trazer um frescor e juntamente cortar a sensação gordurosa que a carne poderia trazer por já ser uma peça naturalmente com mais gordura. E a telha foi colocada sobre a carne e do purê para que não murchasse trazendo também uma altura para o prato e também um contraste de cor junto com os outros elementos e o prato em tons de cinza, assim chegando no resultado mostrado na figura 1.

FIGURA 1 – Copa-lombo glaceada, purê de mandioca com café, pickles de jiló e telha e angu com café



Fonte: Arquivo pessoal (2023).

4 CONCLUSÕES

O trabalho possibilitou concluir que existem outras maneiras de usar o café de uma forma elaborada, explorando técnicas e harmonizando com ingredientes tradicionais da cultura mineira, a partir de insumos usados em diversos pratos clássicos da cozinha mineira.

O trabalho trouxe outras maneiras de se usar tanto o café quanto os demais ingredientes, explorando as técnicas. Mostrando também uma forma não muito comum de fazer a extração do café, trazendo ele de forma harmônica para o prato. Dessa forma foi possível agregar um pouco de inovação utilizando o café de uma maneira diferente da tradicional, explorando outras formas de se utilizar o ingrediente.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Marisa. **Cozinha Mineira**. 1.ed. São Paulo: Lafonte, 2017.

BARROS, Nicélio do Amaral. História regional, café e indústria: A zona da Mata de Minas Gerais. ANPUH: Simpósio Nacional de História, 23. **Anais...** Londrina, PR: ANPUH, 2005. Disponível:<História regional, café e indústria: A zona da Mata de Minas Gerais (anpuh.org.br)>. Acesso em: 09 nov. 2023.

BERTAZZO, Amanda Cecilia Rivera. **Café: além da bebida um tempero**. 2015. 15f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Gastronomia)-Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, Juiz de Fora/MG, 2015.

BRASIL. Ministério da Agricultura e Pecuária. **Brasil é o maior produtor mundial e o segundo maior consumidor de café**. 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/noticias/brasil-e-o-maior-produtor-mundial-e-o-segundo-maior-consumidor-de-cafe>>. Acesso em: 28 set. 2023.

DA COSTA, Carmen Matias. **A versatilidade do café (coffea arabica L.) na gastronomia**, 2018. 15f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Gastronomia)-Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, Juiz de Fora/MG, 2018.

MARTINS, Ana Luiza. **História do café**. 2.ed. São Paulo: Contexto, 2017.

SANTOS, Anabele Pires et al. (Org.). **Comida, memória e afeto: Minas Gerais 300 anos**. Belo Horizonte: Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável - Núcleo MG, 2021. E-book. Disponível em:

<https://alimentacaosaudavel.org.br/Livro_Comida_Memoria_e_Afeto_MinasGerais_300-anos-2.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2023.

SNIC - Sindicato Nacional da Indústria do Cimento. **Minas Gerais segue como maior produtor de café no Brasil, responsável por 46% da safra 2021**. Disponível em: <<https://www.sna.agr.br/minas-gerais-segue-como-maior-produtor-de-cafe-no-brasil-r-esponsavel-por-46-da-safra-2021/>>. Acesso em: 25 set. 2023.

MINASUL. **História do café no Brasil**. 2023. Disponível em: <<https://www.minasul.com.br/pt/institucional/historia#:~:text=Em%20Minas%20Ger ais%2C%20as%20primeiras>>. Acesso em: 22 out. 2013.

PEREIRA, Ricardo Fonseca Fernandes; BESSA, Martha Eunice de; FELICIANO, Yury Tom Keith Ferreira. **Cafés Especiais: o café brasileiro e suas características**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Gastronomia)-Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, Juiz de Fora/MG, 2018.

UBERLÂNDIA. Secretaria de Cultura da Prefeitura de Uberlândia. **Culinária Mineira**. [?]. Disponível em: <<https://www.uberlandia.mg.gov.br/prefeitura/secretarias/cultura-e-turismo/tradicoes-culturais-uberlandia/culinaria-mineira/#:~:text=Uma%20caracter%C3%ADstica%20marcante%20da%20culin%C3%A1ria,se%20torne%20macio%20e%20saboroso>>. Acesso em: 12 nov. 2023.

XIMENES, Luciano J. F.; VIDAL, Maria de Fátima. **Produtor de café no Brasil: mais magro e menos negócio**. 2017.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração**. 1.ed. São Paulo: Atlas, 2013.