

## **JUIZ DE FORA:** uma cozinha que abraça diversas culturas

GUIMARÃES, Maria Beatriz dos Santos; SANTOS, Jussara Gomes<sup>1</sup>  
CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patrícia Maia do Vale; SOUZA, Marianna de  
Alencar e; SOUZA, Patrícia Rodrigues Rezende de;<sup>2</sup>

### **1 INTRODUÇÃO**

Juiz de Fora, localizada no estado de Minas Gerais, é uma cidade que reflete a rica tapeçaria cultural do Brasil através da sua culinária. Conhecida por sua posição estratégica entre Rio de Janeiro e Belo Horizonte, a cidade tem sido um ponto de encontro para diferentes culturas ao longo de sua história. Esta fusão cultural se manifesta em sua gastronomia, que é um mosaico de vários grupos étnicos e culturais. A cozinha de Juiz de Fora é um reflexo da rica herança multicultural da cidade, na qual as tradições alimentares portuguesas, italianas, alemãs, africanas, sírias e libanesas entrelaçam-se com as práticas locais (DUTRA, 2011).

A chegada dos portugueses contribuiu com pratos clássicos, como bacalhau, o uso do azeite e o caldo verde; enquanto, a influência africana é evidenciada com pratos como a canjiquinha com costelinha, canjica doce, frango com quiabo que combina com ingredientes locais e técnicas de preparo tradicionais da cozinha mineira. Já a imigração italiana adicionou uma variedade de massas, pães e doces enquanto os sírios e libaneses trouxeram pratos, como quibes, esfihas, humus que se tornaram parte integrante da culinária regional. A contribuição dos alemães com sua tradição em panificação e embutidos também deixou sua marca na cidade (DUTRA, 2011).

Diante disto, como é possível homenagear em um serviço gastronômico essa variedade de ingredientes, sabores e técnicas oriundas dos imigrantes que aqui chegaram: portugueses, africanos, italianos, sírio-libaneses e alemães? O objetivo deste trabalho foi apresentar um menu, composto de entrada, prato principal e sobremesa que integre a influência dos diferentes povos que participaram da formação da cidade de Juiz de Fora e da cozinha mineira.

---

<sup>1</sup> Graduandas 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.

## 2 CONTEXTUALIZAÇÃO

Juiz de Fora, situada na Zona da Mata mineira, sempre foi um ponto de confluência cultural devido à sua posição geográfica estratégica e à intensa migração de diferentes grupos étnicos. A cidade recebeu imigrantes de diversas origens, como, portugueses, africanos, alemães, italianos, sírios e libaneses, que trouxeram consigo suas tradições, costumes e práticas alimentares, o primeiro tópico apresenta detalhes dessas influências (DUTRA, 2011).

Juiz de Fora embora tenha essas características marcantes na sua culinária também é de raiz mineira, por isso o segundo tópico descreve um pouco da importância dessa cozinha regional. O terceiro tópico conceitua o menu degustação mostrando sua importância para gastronomia, já que foi objetivo do trabalho celebrar a herança gastronômica da cidade por meio de um serviço de menu.

### 2.1 INFLUÊNCIAS ÉTNICAS DA CIDADE DE JUIZ DE FORA: SABORES, INGREDIENTES E TÉCNICAS

Diferentes grupos de imigrantes contribuíram com uma rica influência cultural para a formação da culinária de Juiz de Fora. Os alemães, ao se estabelecerem na região, trouxeram sementes e mudas para o cultivo de trigo, lentilhas, ervilhas e outros vegetais. Além disso, criavam animais e introduziram o famoso pão alemão e o doce *Kuka*, marcando uma nova fase na alimentação local. Suas tradições alimentares deixaram um legado baseado em carne de porco, batata inglesa, massas e doces à base de maçã (SCORALICK, 2011).

Os italianos chegaram à cidade no final da década de 1850 e trouxeram consigo uma culinária que se tornaria emblemática, com destaque para as massas, com seus inúmeros cortes, molhos e recheios, polentas, pães caseiros, vinhos, queijos e doces, além da prática comum de cultivar hortas domésticas. A presença de verdureiros italianos e a difusão de produtos como o risoto e embutidos se incorporaram aos hábitos culinários da época (MANCINI, 2011).

A partir do século XIX, sírios e libaneses se estabeleceram na cidade, inicialmente como mascates, e mais tarde como comerciantes de tecidos e pequenos empresários. Sua culinária valorizava o uso de grãos, frutas, legumes e especiarias, com destaque para o carneiro (substituído pela carne bovina no Brasil), coalhadas e

doces elaborados com ingredientes como mel, pistache, tâmara e gergelim, incorporando sabores marcantes à gastronomia de Juiz de Fora (RAHME, 2011).

A alimentação dos negros durante o período de escravidão, era composta em parte pelos alimentos fornecidos pelos senhores de escravos, como farinha de mandioca e carne seca, e em parte por alimentos que eles próprios cultivavam, como arroz, feijão e milho. O excedente dessa produção era comercializado por eles, oferecendo aos cativos uma forma de autonomia (MARIOSIA, 2011).

Por fim, a influência dos colonizadores portugueses, que além do idioma e da religião - o catolicismo, impactaram a culinária local com o uso de temperos como o sal, o cravo, a erva-doce e o alecrim, ensinando técnicas de preservação de alimentos, como o salgar da carne, prática que se tornou fundamental na culinária brasileira (OLIVEIRA, 2011).

## 2.2 COZINHA MINEIRA: REGIONALISMO MARCANTE

A cozinha mineira é um dos mais marcantes exemplos de regionalismo no Brasil, sendo reconhecida por sua riqueza de sabores, simplicidade e conexão profunda com a cultura e história do estado de Minas Gerais (SIMONCINI; RODRIGUES; REDONDO, 2007).

Os habitantes de várias regiões da Colônia Portuguesa e da Europa marcaram o território com seus hábitos alimentares, inicialmente mantendo suas tradições devido as provisões trazidas de suas terras natais. Porém, a distância e os altos custos tornaram difícil manter esses costumes. Para suprir a falta de alimentos, eles passaram a usar produtos locais. Nesse processo, europeus e colonos de outras províncias incorporaram alimentos dos nativos, o que gerou um novo hábito alimentar, caracterizado pelo hibridismo, motivado pela necessidade de sobrevivência (SIMONCINI; RODRIGUES; REDONDO, 2007).

As perdas de ingredientes durante as viagens frustraram aqueles que esperavam por produtos ainda não disponíveis na América. Diante disso, a adaptação foi inevitável, sendo feita de forma inteligente, criativa e resultando em pratos excepcionalmente saborosos. A combinação de sabores simples e marcantes, faz com que a gastronomia mineira seja reconhecida não apenas pela tradição, mas também pela sua capacidade de reinventar-se (CHAVES, 2019).

Os circuitos mercantis na região de Minas Gerais ajudaram a escoar ouro, transportar pessoas e abastecer a nova capitania. O crescimento das vilas foi impulsionado pela riqueza retirada das lavras, o que resultou em um comércio diversificado. No entanto, muitos alimentos de luxo da Europa eram inacessíveis devido aos altos custos. A culinária mineira, portanto, surgiu dessas dificuldades e da capacidade dos habitantes de se adaptarem aos alimentos disponíveis, diferenciando-se pela forma de preparo, uso de condimentos e modo de servir os alimentos, criando distinções sociais (SIMONCINI; RODRIGUES; REDONDO, 2007).

Portanto, a gastronomia mineira é resultado entre a simplicidade dos pratos criados pelas adversidades enfrentadas por indígenas e negros, e a sofisticação trazidas pelos europeus. Essa diversidade formou a identidade culinária de Minas Gerais, que se destaca pelos sabores únicos, hospitalidade e cordialidade do povo mineiro. O ato de bem servir à mesa tornou-se tradição cultural, transmitida de geração em geração, sendo presente tanto nas refeições cotidianas quanto nas grandes celebrações (SIMONCINI; RODRIGUES; REDONDO, 2007).

Suprindo a falta de alimentos, os imigrantes passaram a usar produtos locais, ou seja, a *Cuisine de Terroir*, ou Cozinha Regional, que é a prática de usar ingredientes locais e frescos para criar pratos típicos de uma determinada região, valorizando a autenticidade e a história cultural do local. O termo **terroir** refere-se aos fatores naturais como clima e solo que influenciam as características dos alimentos de uma área específica. Essa tendência valoriza alimentos regionais e técnicas tradicionais, combinadas com novas abordagens. A *Cuisine de Terroir* também serve como atrativo turístico, promovendo a cultura e o patrimônio regional por meio da gastronomia (SANTOS, 2018).

### 2.3 SERVIÇO GASTRONÔMICO: MENU DEGUSTAÇÃO

O menu degustação é uma experiência gastronômica em que o cliente pode provar uma sequência de pequenos pratos cuidadosamente selecionados pelo chef, representando o melhor da cozinha do restaurante. Normalmente, inclui etapas e tem como objetivo destacar a criatividade e a habilidade culinária do chef, além de proporcionar uma viagem sensorial completa (SANTOS, 2018).

Houve uma evolução dos serviços à mesa e práticas alimentares ao longo do tempo. Até o século XIX, era comum o serviço *à la française*, onde vários pratos eram

servidos simultaneamente, permitindo aos convidados escolherem o que desejavam (PILLA, 2004). No entanto, a partir dos meados do século XIX, o serviço *à la russe* (ou *à russa*) começou a ser adotado, em que os pratos eram servidos sequencialmente, /um após o outro (MARCHESI; VERCELLONI, 2010 *apud* ABRAHÃO, 2021). Mesmo assim, as mudanças foram graduais, visando um equilíbrio maior entre pratos quentes e frios, e demandavam mais atenção dos anfitriões na seleção do cardápio (PILLA, 2004).

A origem do menu degustação remonta à França do século XIX, com o surgimento da alta gastronomia. Ele foi popularizado no contexto da cozinha clássica francesa, quando chefs como Auguste Escoffier começaram a organizar refeições mais elaboradas e estruturadas. No entanto, o conceito ganhou força e notoriedade na segunda metade do século XX, especialmente com a revolução da cozinha contemporânea liderada por chefs como Paul Bocuse e, mais tarde, por adeptos da cozinha molecular, como Ferran Adrià (SANTOS, 2018). Assim, o menu degustação se afirmou como uma proposta que celebra a criatividade e a inovação na gastronomia contemporânea, por isso foi escolhido neste trabalho

### 3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES

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 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).

Este trabalho apresenta um *menu* elaborado, composto por uma entrada de bolinho de bacalhau acompanhado de maionese de alho negro. Como prato principal, foi escolhido um *Raviolone* recheado de Joelho de porco servido com molho pomodoro. Para finalizar, a sobremesa consiste em um pastel de amêndoas recheado de nozes crocantes, harmonizado com um delicado creme de arroz doce.

Os testes para o preparo do bolinho de bacalhau envolveram três tentativas até alcançar o resultado desejado. No primeiro teste, foi possível identificar que o bacalhau poderia ter sido cozido por mais tempo, o que afetou a textura do bolinho. No segundo teste, ajustou-se a cocção do bacalhau, que ficou no ponto ideal, e foi possível experimentar o uso de fécula de batata na receita. A massa foi dividida em

duas partes: uma com fécula de batata e outra sem. Após a fritura, ficou evidente que a versão com fécula resultou em um bolinho mais sequinho e com textura superior.

No terceiro e último teste, a batata cozida foi substituída pela batata assada e decidiu-se por utilizar a fécula de batata na massa. Esse ajuste trouxe um resultado ainda mais satisfatório, garantindo uma combinação perfeita de sabor e textura. A versão final foi definida com batata assada e fécula de batata, por oferecer o melhor equilíbrio. A seguir, no quadro 1, estão listados os ingredientes e o modo de preparo do bolinho de bacalhau.

**QUADRO 1** – Ficha Técnica Bolinho de Bacalhau

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Bolinho de bacalhau		
Categoria:	Entrada		
Nº e peso das porções:	4 porções de 30g		
Aluno(a)(s):	Beatriz e Jussara		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Bacalhau dessalgado Gadus Mohua	150	g	
Batata Monalisa	150	g	
Cebola picada	20	g	
Salsa finamente picada	1	molho	
Ovo	1	und.	Separar a clara da gema
Oleo vegetal para fritura	1	L	
Noz-moscada a gosto (opcional)	1	g	
Limão taiti	1	und.	
Pimenta-do-reino	1	g	
Fécula de batata	15	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<b>MISE-EN-PLACE:</b>			
1. Higienizar e picar todos os legumes, verduras e vegetais que serão utilizados na receita.			
<b>EXECUÇÃO:</b>			
1. Colocar a água para ferver em uma panela e depois acrescentar o bacalhau. Deixar cozinhar por oito minutos. Desfiar o bacalhau, desprezando a pele e as espinhas			
2. Assar as batatas (com casca) no forno até que fiquem macias			
3. Descascar as batatas e passar numa peneira ou espremedor de legumes para obter um purê e reservar.			
4. Juntar num mesmo <i>bow</i> l o bacalhau desfiado, o purê de batatas, a fécula de batata, a cebola picada, a salsinha picada e temperar com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada.			
5. Juntar a gema ao composto de bacalhau e bater a clara em ponto de neve. Delicadamente agregar as claras em neves ao mesmo composto, sempre com cuidado para não derrubar o "ponto de neve".			
6. Preparar os bolinhos ovalados (quenelles) com o auxílio de duas colheres de sopa e fritar em imersão no óleo bem quente.			

Fonte: As autoras.

Também foi realizada a preparação da maionese de alho negro, seguindo rigorosamente todos os passos descritos na ficha técnica. O resultado foi satisfatório,

não sendo necessárias alterações na receita, conforme apresentada no quadro 2 a seguir.

**QUADRO 2** – Ficha Técnica da Maionese de alho negro

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Maionese de alho negro		
Categoria:	Entrada		
Nº e peso das porções:	3 Porções de 20g		
Aluno(a)(s):	Beatriz e Jussara		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Ovo	1	und.	
Óleo de soja	150	mL	
Alho negro	10	g	
Limão	5	mL	
Mostarda	10	g	
Sal	1	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pesar os ingredientes</li> <li>2. Separar a gema da clara</li> </ol> <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar no liquidificador a gema, a mostarda e o alho negro e bater</li> <li>2. Ir colocando o óleo aos poucos até que dê consistência de maionese</li> <li>3. Acrescentar o suco de limão e acertar o sal</li> </ol>			

Fonte: As autoras.

O empratamento da entrada de bolinho de bacalhau com maionese de alho negro ficou disposto sobre uma tábua de madeira, reforçando uma estética rústica e artesanal remetendo à simplicidade de uma elegante cozinha tradicional. Cada bolinho foi finalizado com um toque de maionese de alho negro sobre sua superfície, criando um contraste visual interessante entre o tom dourado dos bolinhos e a maionese mais clara, foram colocados também pequenos brotos decorativos, conferindo frescor e um aspecto visual moderno, conforme pode ser visto na figura 1 que mostra a entrada servida.

**FIGURA 1** – Entrada Bolinhos de Bacalhau

Fonte: Arquivo pessoal (2024).

Com o propósito de criar uma fusão harmoniosa entre as culturas italiana e alemã, optou-se por elaborar um *Raviolone* de Joelho de Porco ao Molho Pomodoro. Essa escolha celebra a tradição artesanal da pasta italiana, aliada ao sabor robusto e marcante do Joelho de Porco, um ingrediente emblemático da culinária alemã. O toque final com o molho pomodoro realçou a simplicidade e frescor da cozinha mediterrânea, resultando em um prato que uniu técnicas e sabores distintos em perfeita sintonia.

No primeiro teste, a massa foi laminada no cilindro até a espessura correspondente à numeração cinco. Após o cozimento, observou-se que a textura poderia ser mais delicada. No segundo teste, ajustou-se a laminação para a numeração seis, alcançando uma massa mais fina, com uma textura suave e delicada, ideal para destacar o equilíbrio entre a massa e o recheio, resultando em um preparo mais refinado e harmonioso. Os passos seguidos estão no quadro 3.

**QUADRO 3** – Ficha Técnica da Massa

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Massa		
Categoria:	Prato principal		
Nº e peso das porções:	3 porções de 30g		
Aluno(a)(s):	Beatriz e Jussara		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Ovo	2	und.	
Farinha de trigo	200	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
1. Pesar a farinha			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
1. Colocar a farinha de trigo em uma superfície limpa ou em uma tigela grande. Fazer um buraco no meio e adicionar os ovos. Misturar os ingredientes com as mãos ou um garfo até que a massa comece a se formar.			

2. Começar a sovar a massa até que ela fique lisa, homogênea e macia. Isso pode levar cerca de 10 minutos de sova.
3. Envolver a massa em filme plástico ou cobrir com um pano úmido e deixar descansar por cerca de 30 minutos. Isso ajudará a massa a ficar mais maleável e fácil de abrir.

Fonte: As autoras.

O recheio, inicialmente, foi preparado apenas com o Joelho de porco desfiado, mas ao cortar o *raviolone*, se desprendia facilmente da massa. Então, foi incorporado o molho *bechamel* ao Joelho de porco desfiado, o que conferiu uma consistência mais uniforme e agradável, garantindo uma melhor experiência na degustação. O resultado é o que consta no quadro 4.

**QUADRO 4** – Ficha Técnica do Joelho de porco

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Joelho de porco (recheio)		
Categoria:	Prato principal		
Nº e peso das porções:	3 porções de 50g		
Aluno(a)(s):	Beatriz e Jussara		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Joelho de porco defumado	1	und.	
Cebola	1	und.	
Cheiro verde	1	molho	
Sal	1	g	
Farinha de trigo	25	g	
Manteiga	25	g	
Caldo do Joelho	0,5	L	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<b>MISE-EN-PLACE:</b>			
1. Higienizar e picar o cheiro verde			
<b>EXECUÇÃO:</b>			
1. Colocar o Joelho de porco em uma panela de pressão, cobrir com água (mais ou menos 2l ) Adicionar 1 cebola inteira (sem picar) e levar para cozinhar por cerca de 40 minutos, ou até que a carne esteja bem cozida e macia.			
2. Retirar o Joelho da panela e desfiar a carne em pedaços pequenos. Se desejar, retirar também a pele, deixando apenas a carne.			
3. Fazer um molho bechamel com a farinha, a manteiga e o caldo do Joelho.			
4. Refogar a cebola em uma panela, misturar o Joelho desfiado, o molho bechamel e deixar secar bem acrescentar o cheiro verde bem picadinho, ajustar o sal.			

Fonte: As autoras.

Adicionalmente, o molho pomodoro apresentou, inicialmente, uma acidez acentuada e uma consistência demasiadamente líquida. Para ajustar esses aspectos, incorporou-se passata ao preparo e aumentou o tempo de cocção. Esse processo, presente no quadro 5, permitiu desenvolver um molho com maior equilíbrio de sabor e uma textura mais encorpada, complementando o prato.

**QUADRO 5** – Ficha Técnica do Molho pomodoro

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Molho pomodoro		
Categoria:	Prato principal		
Nº e peso das porções:	3 porções de 120g		
Aluno(a)(s):	Beatriz e Jussara		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Tomate	500	g	
Passata (Molho de Tomate)	500	g	
Cebola	300	g	
Azeite	200	g	
Manjericão	1	molho	
Sal	5	g	
Pimenta do reino	1	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar os legumes</li> </ol> <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Fazer um "X" na parte inferior dos tomates e mergulhe-os em água quente por cerca de 30 segundos para facilitar a retirada da pele. Retirar a pele e picar os tomates em pedaços pequenos.</li> <li>Refogar a cebola picada no azeite até que fique dourada. Adicionar os tomates picados, a passata e deixar cozinhar em fogo baixo até o molho reduzir. Adicionar sal, pimenta-do-reino à gosto e, se desejar, um pouco de manjericão para dar sabor</li> <li>Deixar o molho apurar até atingir a consistência desejada</li> </ol>			

Fonte: As autoras.

Para a elaboração do *Raviolone*, empregou-se a técnica clássica de corte em retângulos, seguida do preenchimento com o recheio escolhido e selagem com uma segunda camada de massa do mesmo formato. Para conferir um toque estético ao prato, optou-se por cortar os *Raviolones* em formas circulares, garantindo um visual delicado e harmonioso. Após o cozimento, o prato foi finalizado com a adição de um molho aromático, cuidadosamente espalhado sobre o *Raviolone*, proporcionando um acabamento refinado e saboroso.

O *Raviolone* recheado com Joelho de Porco ao Molho Pomodoro foi empratado com a utilização de um prato de louça refletindo sofisticação e um cuidado especial com a apresentação. O *Raviolone* ocupou o centro da apresentação, servido como destaque principal. O molho pomodoro foi cuidadosamente distribuído ao redor e por cima, proporcionando um contraste de cores entre o dourado da massa e o tom vibrante do molho vermelho, que atrai o olhar e desperta o apetite, sendo finalizado com toques de ervas frescas que adicionam frescor e elevam o aspecto visual com pontos verdes, conforme figura 2 a seguir.

**FIGURA 2** – Raviolone

Fonte: Arquivo pessoal (2024).

Como sobremesa, foi desenvolvida uma releitura dos pastéis de amêndoas com recheio de nozes crocante, inspirados no livro *De todos os cheiros e sabores que fizeram Juiz de Fora: culinária e memória* escrito por Toninho Dutra, cuja riqueza cultural serviu de ponto de partida para este trabalho. Contudo, após testar a receita original descrita na obra, percebeu-se que o resultado não atendia às expectativas em termos de sabor e textura, motivando a criação de uma versão adaptada e mais alinhada ao conceito do projeto.

A massa foi reformulada utilizando uma combinação de farinhas: farinha de trigo, para proporcionar estrutura, e farinha de amêndoas, que agregou leveza e um delicado toque de sabor característico. Essa mistura conferiu ao pastel uma textura crocante e ao mesmo tempo refinada, equilibrando rusticidade e sofisticação. O processo de laminação foi ajustado para garantir uniformidade e a espessura ideal, permitindo uma cocção perfeita e realçando a combinação com o recheio. As etapas desse processo estão evidenciadas na ficha técnica no quadro 6.

**QUADRO 6 – Ficha Técnica da massa do pastel**

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Pastel de amêndoa (massa)		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:	3 pastéis de 60g		
Aluno(a)(s):	Beatriz e Jussara		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Farinha de trigo	180	g	
Farinha de amêndoa	20	g	
Água	65	mL	
Cachaça	10	mL	
Gordura	15	g	
Sal	4	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
1. Pesar os ingredientes que serão utilizados			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
1. Misturar os ingredientes			
2. Sovar bem a massa			
3. Abrir a massa no cilindro dobrando várias vezes até ficar numa consistência lisa			
4. Ir abrindo no cilindro até o número 6			

Fonte: As autoras.

Para o recheio, manteve-se o uso de nozes, valorizando sua crocância e sabor intenso, elementos que trouxeram contraste com a suavidade da massa. As nozes foram trabalhadas de forma a preservar sua textura, garantindo que cada mordida proporcionasse uma experiência sensorial completa. O equilíbrio entre o adocicado e o cítrico com o uso de dois tipos de limões e a água de flor de laranjeira combinaram bem em conjunto, reforçando o caráter artesanal da sobremesa e deixando-a com um sabor harmônico. O que é possível observar no quadro 7.

**QUADRO 7 – Ficha Técnica do recheio**

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Pastel de amêndoa (recheio)		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:	3 porções de 30g		
Aluno(a)(s):	Beatriz e Jussara		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Nozes descascadas e picadas	100	g	
Açúcar	50	g	
Limão Siciliano	1	und.	Ralar ¼ do limão
Limão taiti	1	und.	Usar o caldo de meio
Água de flor de Laranjeira	5	mL	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
1. Pesar os ingredientes que serão usados			
2. Ralar ¼ do limão siciliano no zester			
3. Espremer o caldo de meio limão			

**EXECUÇÃO:**

1. Aquecer a água e o açúcar até virar ponto de calda
2. Colocar as nozes aos poucos
3. Adicionar o caldo do limão, as raspas e a água de laranjeira.
4. Deixar no fogo até dar ponto de recheio

Fonte: As autoras.

Para acompanhar o pastel, foi desenvolvido um delicado creme de arroz doce, que trouxe uma base cremosa e levemente adocicada ao prato. Inspirado em tradições culinárias de diferentes culturas, o creme foi preparado com arroz cuidadosamente cozido em leite aromatizado com especiarias, como canela e baunilha. O resultado foi um complemento equilibrado, que contrastou suavemente com a crocância do pastel, elevando a sobremesa a um patamar de sofisticação e harmonia, como podemos observar na construção do creme no quadro 8.

**QUADRO 8 – Ficha Técnica do creme**

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Creme de arroz doce		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:	3 porções de 100 ml		
Aluno(a)(s):	Beatriz e Jussara		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Açúcar	200	g	
Arroz	200	g	
Leite integral	1	L	
Água	400	mL	
Pau de canela	1	unid	
Manteiga	20	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<b>MISE-EN-PLACE:</b>			
1. Pesar as quantidades necessárias dos ingredientes			
<b>EXECUÇÃO:</b>			
1. Cozinhar o arroz até a água secar e reservar			
2. Colocar o açúcar para derreter em uma panela para obter ponto de calda. Deglaçar com leite e deixar reduzir 1/3 em fogo baixo.			
3. Acrescentar o arroz cozido, colocar o pau de canela, manter em fogo baixo até obter a textura desejada.			
4. Bater no liquidificador o arroz doce ainda quente, acrescentar a manteiga, se necessário, acrescentar mais leite para formar um creme não muito grosso.			

Fonte: As autoras.

Para o empratamento, os pastéis ficaram dispostos em uma sequência linear sobre uma tábua de madeira, o que agregou um toque rústico ao conjunto alinhado a uma estética que remeteu ao artesanal e natural. Foi usada uma tigela de porcelana

branca contendo o creme de arroz doce e uma colher pequena para servir o creme acompanhando os pastéis, conforme pode ser visto na figura 3.

**FIGURA 3** - Sobremesa pastéis



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

#### 4 CONCLUSÃO

Ao final deste trabalho, foi possível comprovar que a proposta inicial de homenagear a riqueza cultural da cidade de Juiz de Fora através do menu gastronômico foi plenamente alcançado. A criação de pratos que destacam as influências das diversas culturas que contribuíram para a formação da identidade local – portuguesa, africana, italiana, sírio-libanesa e alemã – resultou em uma experiência culinária única e representativa.

A entrada composta por bolinho de bacalhau com maionese de alho negro, resgatou a tradição portuguesa; o prato principal, *Raviolone* recheado com Joelho de porco ao molho pomodoro, trouxe a fusão das culturas alemã e italiana; e, por fim, a sobremesa com pastéis de amêndoas com recheio de nozes crocante acompanhado de creme de arroz doce, remeteu a doçaria árabe e africana unificando sabores em uma homenagem rica e saborosa.

Dessa forma o proposto trabalho não apenas cumpriu o objetivo de integrar os diferentes elementos culturais, mas também demonstrou a capacidade da gastronomia em contar histórias e criar conexões emocionais. Esse trabalho reafirma a relevância da culinária como expressão cultural e convida os futuros profissionais da área a valorizar e explorar a diversidade que forma a essência da identidade de Juiz de Fora, cidade mineira.

## REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, Eliane Morelli. Menus e Cardápios: os impressos efêmeros e a pesquisa em História da Alimentação. **Anais do Museu Paulista: História e Cultura Material**, Campinas, v. 29, p. 2-59, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anaismp/a/WWtfB4XdhdyZP9fVP8qVX5s/#> Acesso em: 01 nov. 2024.

CHAVES, Cida. **A Mesa – O Trivial da Casa-Grande, na Região Sudeste, no Século 18**. 1. ed. Inner Editora, 2019.

MANCINI, Tarcizio. Culinária italiana: *mangia che ti fa bene*. In: DUTRA, Toninho (Org.). **De todos os cheiros e sabores que fizeram Juiz de Fora**: culinária e memória. 2. ed. Juiz de Fora: FUNALFA, 2011. p. 63-79.

MARIOSIA, Gilmara Santos. Culinária Afrobrasileira. In: DUTRA, Toninho (Org.). **De todos os cheiros e sabores que fizeram Juiz de Fora**: culinária e memória. 2.ed. Juiz de Fora: FUNALFA, 2011. p. 13-34.

OLIVEIRA, Wanderley Luiz. Culinária portuguesa. In: DUTRA, Toninho (Org.). **De todos os cheiros e sabores que fizeram Juiz de Fora**: culinária e memória. 2.ed. Juiz de Fora: FUNALFA, 2011. p. 81-101.

PILLA, Maria Cecilia Amorim. **A arte de receber**: distinção e poder à boa mesa 2004. 259f. Tese (Doutorado em História) -Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/handle/1884/27163?show=full> Acesso em: 25 out. 2024.

RAHME, Mounira Haddad. Culinária Síria Libanesa. In: DUTRA, Toninho (Org.). **De todos os cheiros e sabores que fizeram Juiz de Fora**: culinária e memória. 2.ed. Juiz de Fora: FUNALFA, 2011. p. 105-130.

SANTOS, Dianna Marque dos. **História da Gastronomia Mundial**. Santa Catarina: Uniasselvi, 2018. Disponível em: <chrome-Extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://portalidea.com.br/cursos/chef-executivo-de-cozinha-apostila04.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2024.

SCORALICK, Dirceu. Culinária Germânica. In: DUTRA, Toninho (Org.). **De todos os cheiros e sabores que fizeram Juiz de Fora**: culinária e memória. 2.ed. Juiz de Fora: FUNALFA, 2011. p. 37-61.

SIMONCINI, João Batista Villas Boas ; RODRIGUES, Lincoln Gonçalves; REDONDO, Solange de Paula. **A formação da gastronomia e a mercantilização na província de Minas Gerais na ocupação do território no início dos setecentos**. In: Conferência Internacional: Aspectos Culturales de las Geografías Económicas, Sociales y Políticas, 2007, Buenos Aires. ANAIS DA CONFERENCIA INTERNACIONAL DA UGI. Buenos Aires - AR: Editora da Universidade de Buenos Aires, 2007, p. 1-15.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração.** São Paulo: Atlas, 2013.