



História e sabor

Paraopeba | Minas Gerais



História e sabor

Paraopeba | Minas Gerais



FICHA TÉCNICA

Agência para o Desenvolvimento de Paraopeba – ADEPAR

Coordenador-geral dos parceiros

Geraldo de Jesus Freire

CDL Paraopeba – MG

Parceiros

SEBRAE-MG – MR Sete Lagoas

Sidnei Calisto de Oliveira

Prefeitura Municipal de Paraopeba – 2005 / 2008

Salésio José Loch

SEBRAE-MG – MR Sete Lagoas

Eduvaldo Batista de Oliveira

Banco do Brasil

Álvaro Nosseis Riquetti

Equipe técnica

Autora

Marilda Figueiredo de Oliveira

Agente de desenvolvimento – ADEPAR

Gabriel Augusto de Oliveira

Atendimento - ADEPAR

Apoio

Extensionista Emater

Presidente do Conselho Municipal de Turismo (Comtur)

Maristane Fátima Coelho Mendes Sousa

Conselho Municipal de Turismo

Tesoureiro do Conselho Municipal de Turismo (COMTUTR)

José Carlos Batista

Gestão editorial

Nascentes Comunicação Estratégica

Edição

Adriano Macedo

Revisão de texto

Lozar

Fotografia

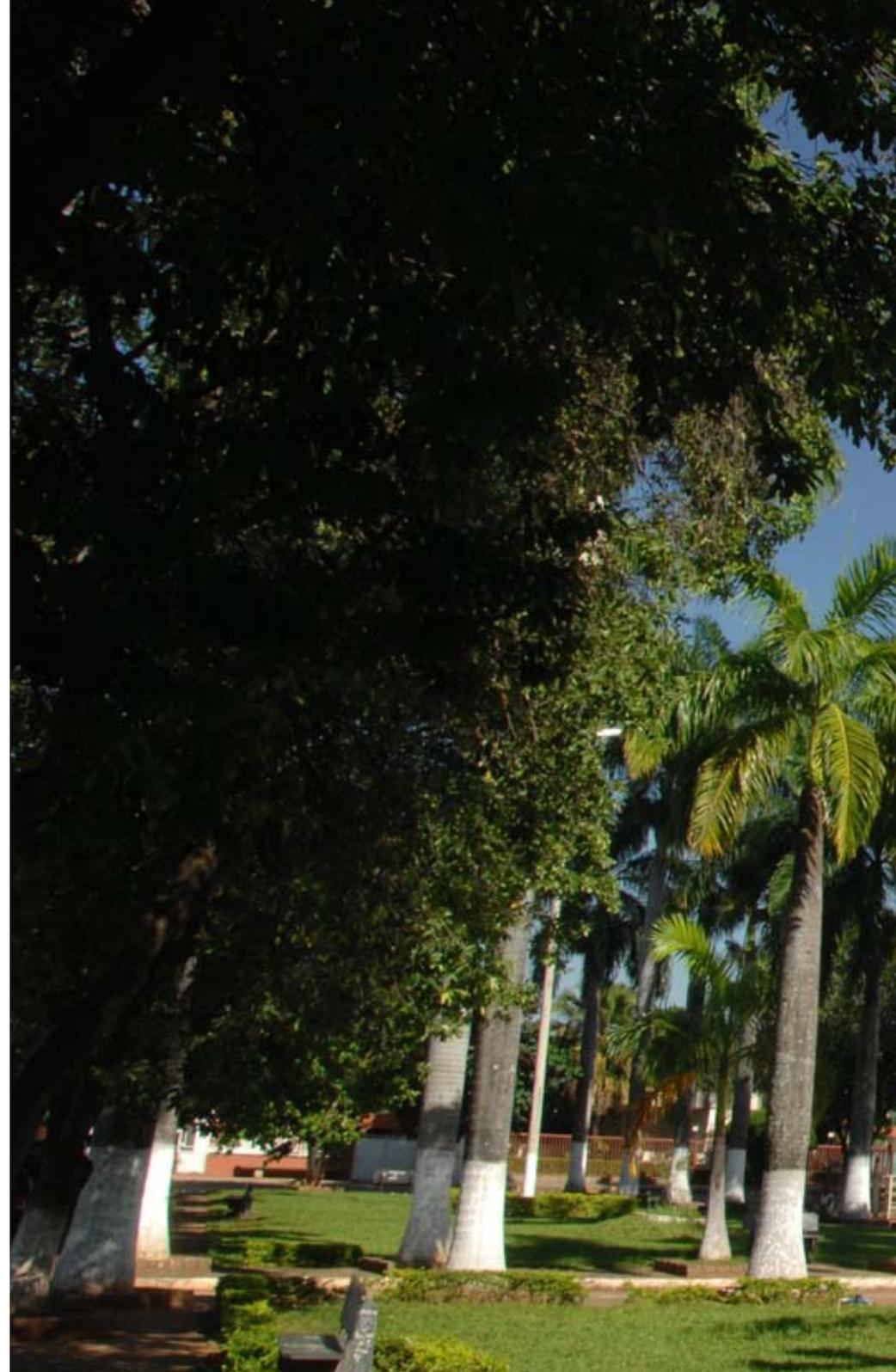
José Israel Abrantes

Projeto gráfico e diagramação

Sandra Fujii

Criação da capa

Bárbara Monteiro







Paraopeba é o maior produtor nacional de quiabo, uma hortaliça com propriedades medicinais

De origem africana, quiabo foi incorporado à cozinha brasileira

O quiabo, fruto do quiabeiro (*Abelmoschus esculentus*), é uma planta da família das malváceas (*Malvaceae*), amplamente cultivada no Brasil. Encontrou nas terras de Paraopeba as condições ideais para se desenvolver e, graças à criatividade popular, transformou-se em um dos símbolos da cidade. A hortaliça é uma cápsula fibrosa, cheia de sementes brancas e redondas, muito usada na culinária mineira antes da maturação.

De origem africana e tendo chegado ao Brasil com os escravos, o quiabo virou mais um exemplo do talento das populações no aproveitamento de alimentos para enriquecer e dar mais sabor à cozinha nacional. A hortaliça compõe pratos típicos da culinária mineira, como o frango com quiabo e outras receitas. Fruto simples e indeiscente (não se abre quando maduro), o quiabo tem forma afunilada, é verde e peludo, apresentando um tipo de goma viscosa.

Para garantir a boa qualidade da hortaliça no preparo dos alimentos, basta escolher frutos de cor verde intensa, bem firmes, sem manchas escuras e com até 12 centímetros de comprimento. Rico em vitamina A, o quiabo protege o fígado, sendo ainda de grande importância na prevenção de males da visão, pele e mucosas em geral. A vitamina B1 contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso e a B2 ajuda no crescimento. De fácil digestão, é recomendado para pessoas que sofrem de problemas digestivos, sendo eficaz contra infecções dos intestinos, bexiga e rins.

Com assistência técnica da Emater-MG, os produtores de Paraopeba adotam práticas avançadas de cultivo da hortaliça, desenvolvendo tecnologias modernas e eficazes no aumento da produtividade das hortas. O município se destaca como maior produtor nacional de quiabo, comercializando cerca de 3 mil toneladas anuais, na Centrais de Abastecimento de Minas Gerais (Ceasa Minas), unidade de Contagem, na Região Metropolitana de Belo Horizonte.



A importância econômica e social da cultura da planta motivou a criação, em Paraopeba, da Festa Nacional do Quiabo, evento turístico que, além de homenagear e valorizar produtores rurais, abre outros mercados para a hortaliça e divulga as riquezas naturais, entre as quais a ardósia, os valores culturais, as festas populares, o artesanato, os sabores da cozinha regional e as tradições da cidade.

O Conselho Municipal de Turismo (Comtur) consolida nesta publicação sua parceria com a Prefeitura Municipal, a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural - Emater-MG, a Adepar, o SEBRAE-MG, empresas e demais colaboradores, para divulgar, com a habilidade da equipe técnica, as atrações turísticas, culturais, populares e culinárias de Paraopeba. Nas imagens, receitas e histórias, mostra todo o encanto da cidade, cheia de surpresas e sabores, sempre de braços abertos para receber os visitantes.

Este livro é o resultado do esforço de donas de casa, proprietários e trabalhadores de estabelecimentos comerciais e de serviços, além de produtores de quiabo, que, orientados por técnicos do Comtur-Paraopeba, narraram seus conhecimentos e não pouparam dedicação para dar sua contribuição ao aprimoramento da qualidade da publicação. Na sua elaboração, merece destaque o importante trabalho de Marilda Oliveira e José Carlos Batista, que superaram todos os obstáculos à produção e edição do documento.

A criatividade e o interesse de divulgar a cidade ampliaram a possibilidade e o compromisso dos realizadores em colaborar para tornar mais conhecidos os saberes e sabores de Paraopeba. A publicação inclui os atrativos naturais, principais eventos da cidade e receitas com o quiabo, numa síntese das riquezas e do potencial turístico de Paraopeba.

Maristane Fátima Coelho Mendes Sousa
Presidente do Comtur

Caminho para resgatar a história e cultura

A atividade turística faz parte do planejamento da administração municipal, que constatou que o conjunto paisagístico singular da cidade, a cultura forte, os costumes típicos do interior mineiro e a hospitalidade da população encantam todos que chegam a Paraopeba.

Os administradores locais entendem que o turismo também pode ser usado como ferramenta para o resgate histórico e cultural da cidade, ao lado dos benefícios que propicia como atividade econômica, para gerar renda, além de assegurar lazer para a população.

Os eventos e projetos turísticos induzem a revitalização cultural, a preservação do patrimônio histórico e a divulgação da cultura, tradições e costumes da população, estimulando a participação da comunidade no desenvolvimento do turismo.

Para coordenar a execução desses objetivos, foi criado o Comtur-Paraopeba pela Lei 2.186/2002, alterada pela Lei 2.453/2007. Tem a atribuição de disciplinar a exploração do potencial turístico da cidade, formulando políticas públicas, e de articular as ações com a sociedade.

O Comtur define prioridades e estratégias, promovendo o diálogo permanente com a comunidade, em eventos em que os cidadãos apresentam sugestões e críticas, num processo democrático de discussão cujo resultado tem sido o desenvolvimento integrado da cidade.

A Prefeitura Municipal apoia todas as iniciativas de divulgação das atrações da cidade, por acreditar no potencial do turismo como ferramenta que impulsionará o crescimento econômico, social e cultural de Paraopeba.

Administração 2005/2008





Comtur



O órgão foi criado para executar as políticas públicas de turismo de Paraopeba, com o objetivo de divulgar todas as atrações da cidade (paisagísticas, históricas, culturais, populares e culinárias, entre outras). O Comtur tem caráter deliberativo, consultivo, normativo e orientador das ações políticas turísticas no município, sendo responsável pela articulação entre o poder público e a sociedade, nas questões relacionadas ao turismo local.

Diretoria:

Presidente: Maristane Fátima Coelho
Mendes Sousa

Vice-presidente: Geraldo de Jesus Freire

Secretária: Marilda Figueiredo de Oliveira

Segunda-secretária: Luciana Maria França
Corrêa Ribeiro

Tesoureiro: Alan Keller Figueiredo Jardim

Segundo-tesoureiro: José Carlos Batista

Conselheiros:

Célio José Ferreira da Silva

Maria Aparecida dos Santos

Sérgio Elian Moreira

Beatriz Corrêa de Figueiredo Ferreira

Genivaldo Ferreira Lemos

Márcio Antônio Guimarães

Rômulo Mascarenhas Xavier

Wiston Caetano Souza



Paraopeba: de antiga rota de boiadeiros a itinerário turístico

Na língua tupi, Paraopeba é o “rio de água rasa” ou “rio do peixe chato”. Hoje, além de denominar um município de 618 quilômetros quadrados e abrigar em torno de 25 mil habitantes, Paraopeba é ainda o nome do rio que banha toda a área ocidental da cidade. Seu primeiro nome foi Tabuleiro Grande de Nossa Senhora do Carmo. Na linguagem sertaneja, tabuleiro significa cerradão e era como os antigos habitantes se referiam ao lugar, ponto forçado de passagem dos rebanhos que vinham dos grandes currais da Bahia.

A pedido de famílias da região, então freguesia de Nossa Senhora da Boa Viagem do Curral d’El Rei (atual Belo Horizonte), Dom Frei João da Cruz deferiu, em 1742, o requerimento para a construção de uma capela, logo transformada em curato de Tabuleiro Grande. Em 9 de março de 1840, o arraial de Tabuleiro Grande foi elevado a freguesia. Até 24 de novembro daquele ano, pertenceu ao município de Curvelo, transferido, a partir de então, para o município de Sete Lagoas. Somente em 30 de agosto de 1911 foi elevado à categoria de município, com instalação solene em 1º de junho de 1912 e passando a ser chamado de Vila Paraopeba. Recebeu o nome definitivo de Paraopeba a partir de 1923.

O surgimento do povoado que originou a cidade tem outra versão:

“No século XVIII, o coronel Marques, militar português, donatário de sesmaria, dentro da qual está hoje este arraial, em certa ocasião, estando em uma caçada, foi atacado por uma onça. No terror do perigo, nenhum socorro esperando da Terra, recorreu a Nossa Senhora do Carmo. No momento, prometeu edificar uma capela com patrimônio territorial nas terras em que morava, se naquela hora angustiada a Virgem o livrasse das garras do feroz animal. Salvo do perigo, Marques não se esqueceu de seu voto e, sem demora, levantou uma pequena capela, com 48 metros quadrados de terrenos adja-



centes. Ao redor do templo, foram feitas as primeiras edificações do arraial, que recebeu o nome de Tabuleiro Grande de Nossa Senhora do Carmo” (Historiadora Terezinha Mascarenhas Rocha).

Atualmente, a cidade de Paraopeba, situada na região central de Minas Gerais, tem 30% da população vivendo na zona rural. Distante 97 quilômetros de Belo Horizonte, o município apresenta expressivo desempenho na indústria têxtil, destacando-se ainda na produção de ardósia, no reflorestamento, e no setor agropecuário, cultural e histórico. Também preserva construções históricas e in-

veste no desenvolvimento de atividades artísticas e culturais, além de projetos de melhoria da qualidade do meio ambiente. Embora fora do roteiro dos mais conhecidos circuitos turísticos do estado, Paraopeba não é apenas uma cidade de ligação, cortada por uma rodovia federal (BR-040) nos anos 1960 para conectar Belo Horizonte a Brasília, recém-inaugurada. A cidade abriga a Floresta Nacional de Paraopeba (Flona), uma Comunidade Quilombola, um templo do século XIX, além de oferecer atrativos contemporâneos como um centro de artesanato e um circuito gastronômico ancorado pela Festa Nacional do Quiabo.

Um dos célebres nomes da cidade é a cantora Clara Nunes, nascida em 1943 em Caetanópolis, então distrito de Paraopeba filha de Mané Serrador, violeiro e cantador de Folia de Reis, o que a influenciou na carreira musical.

Assim como em todo o estado, a Folia de Reis e a Festa do Rosário são festas folclóricas. A primeira, que ocorre em janeiro, tem caráter apenas religioso. A do Rosário apresenta, ao mesmo tempo, características religiosas e folclóricas. A parte religiosa tem novena, missa e coroação, revestidas de maior solenidade. Já a parte folclórica apresenta procissões e pagamento de promessas no entorno da capela com batidas de congados, caboclinhos e outros.

Realizada em Paraopeba no mês de agosto (na parte do quilombo fala-se setembro), para evitar as chuvas de outubro, as celebrações atraem grupos de congados de outras cidades e muitos devotos e visitantes. Na procissão de encerramento da festa desfilam os reis festeiros, com mantos, o andor com os mordomos, os reis congos, o andor com a imagem da santa e os grupos de congados.

ORIGEM DAS FESTAS RELIGIOSAS

A Folia de Reis tem três figuras, que representam os reis magos Belchior, Baltazar e Gaspar, conhecidos popularmente por Guar-





da-Mor, Bastão e Brechó. O primeiro figurante se apresenta com roupas pretas, máscara branca com barbas postiças, chapéu e cajado; o segundo usa roupas vermelhas, máscara preta, chapéu e chicote; o outro veste roupa azul-claro, máscara cor-de-rosa e chapéu, carregando uma bandeira, desenrolada diante do presépio visitado. O trio é acompanhado por violeiros e cantadores, além de tocadores de outros instrumentos. O Guarda-Mor, que representa Gaspar, narra passagens da Bíblia, que descrevem o nascimento de Jesus e a viagem dos magos do Oriente, guiados pela estrela até Belém. Segundo a tradição, a Folia de Reis foi idealizada por São Francisco de Assis, em 1223, espalhando-se pelo mundo até chegar ao Brasil.

Também conhecido como congo, o congado é um ritual religioso de devoção da piedade popular. Religiosamente, trata-se de sincretismo afro-brasileiro, com características místicas, católicas e do candomblé, juntando tradições negras e portuguesas. O congado faz parte da cultura brasileira e contribui para manter elevado o índice de tradições africanas preservadas no país.

Uma lenda conta que o congado chegou ao Brasil depois do agradecimento de uma comunidade africana a Nossa Senhora do Rosário. Nesse dia, os negros conseguiram que a santa saísse das águas e os acompanhasse até uma igreja. Os reis congos simbolizam, além do panteão católico, as nações negras africanas.

No universo narrativo dos congadeiros, Nossa Senhora do Rosário é a santa que preside a festa em sua devoção e é para ela que os congadeiros cantam e dançam. Em Paraopeba, há grupos de congado no bairro Dom Bosco e nos povoados do Retiro e da Pontinha.

A devoção a Nossa Senhora do Rosário é uma tradição dos escravos, que se reuniam em irmandades para se ajudarem mutuamente. Embora somente tenha chegado ao Brasil no tempo das minas de ouro e diamantes, com a construção das primeiras capelas, a origem da devoção dos negros à santa é anterior à descoberta do país, em 1500.



QUILOMBO DA PONTINHA

Distante 18 km da sede de Paraopeba, a Comunidade Quilombola da Pontinha foi certificada pela Fundação Cultural Palmares e registrada no livro de cadastro-geral com o número 127, folha 32, em 1º de março de 2004. A história do lugar tem origem com a doação de terras às primeiras famílias de afrodescendentes (de origem desconhecida) por parte do padre Antônio Salustiano Moreira. “Adquiri para estas famílias uma “puntinha” de terra, para que dela façam seu sustento”, afirmou o religioso da doação. A admiração e o respeito pelo padre levaram a maioria dos quilombolas a adotar o sobrenome Moreira no registro civil de seus filhos.

O Conselho Comunitário de Desenvolvimento Rural de Pontinha está à frente da organização das atividades dos trabalhadores, como a extração de minhocoçu, o trabalho em pedreiras, em lavouras de subsistência (arroz, feijão, milho e cana-de-açúcar) e nas fazendas da região.

Entre os atrativos da localidade estão uma gruta, as lagoas Dourada e da Lontra, a Festa de Nossa Senhora do Rosário, em setembro, a Festa Quilombola, em novembro, e grupos de congado, de danças afro e de capoeira.

OUTROS ATRATIVOS

O espaço público que os antigos chamavam de Largo da Matriz é o centro histórico de Paraopeba, pois ali começou a surgir a cidade, ao redor da capelinha de Nossa Senhora do Carmo, erguida no século XVIII. No mesmo lugar em que existia a colina, o povo de Paraopeba construiu a igreja matriz dedicada à padroeira. Na área, ficavam também as pensões em que os tropeiros dormiam, quando conduziam as boiadas procedentes dos currais da Bahia.

Tempos depois, os primeiros habitantes construíram as casas. O mais antigo casarão, com 21 cômodos, abrigava também um



armazém, que vendia mercadorias para os tropeiros e ficou conhecido como Pensão do Sô Dico.

Preservadas as características arquitetônicas, destaca-se no conjunto o casarão do barão Antônio Cândido Mascarenhas, atualmente pertencente aos herdeiros de Leonel Mota, dono da Fazenda do Rasgão. No passado, o barão o usava para hospedar a família e amigos durante as festas religiosas. Restaurado, o casarão colonial tem janelas envidraçadas.

TEMPLOS

A mais antiga construção religiosa da cidade, a capela de Nossa Senhora da Conceição data do início do fim do século XIX. Foi erguida provavelmente a mando de Maria Cândida Ferreira Pinto (dona Sinhazinha), mulher do barão Antônio Cândido Mascarenhas, falecida em 1905. A imagem da virgem é coroada por crianças vestidas de anjos, durante o mês de maio.

O pequeno templo preserva bela pintura no teto, feita em 1915 pelo pintor Francisco Figueiredo, com a ajuda do filho, José Figueiredo. A iniciativa foi de Corina Mascarenhas Polônio, neta do barão e de dona Sinhazinha, que recolheu donativos para o pagamento do trabalho. Segundo dados do jornal *Gazeta de Paraopeba*, em 1908 o arraial de Tabuleiro Grande tinha, além da matriz, de Nossa Senhora do Carmo, três capelas: de Nossa Senhora da Conceição, do Cruzeiro e do Cemitério Eclesiástico. As duas últimas, hoje reformadas, estão abertas a cultos e visitas.

PRAÇA

Ainda como Praça da Matriz, não havia antigamente nenhuma preocupação com o trânsito, pois os únicos veículos que circulavam ali eram os carros de boi, com seu ranger de rodas característico, a maioria transportando lenha para a caldeira da

fábrica de tecidos do Cedro. A partir de 1960, com a inauguração de Brasília, a praça foi cortada pela BR-040 e começava o intenso movimento de automóveis, caminhões de carga e ônibus de passageiros e turismo. Com o desvio da rodovia do centro da cidade, o movimento ficou restrito aos veículos locais. O logradouro trocou o nome para Praça Coronel Caetano Mascarenhas, em homenagem ao primeiro agente executivo do município, cargo que na época correspondia ao atual prefeito. Além de ser um dos fundadores da Fábrica do Cedro (em 1872), com os irmãos Antônio e Bernardo, o coronel Caetano teve grande influência política em Paraopeba, sendo um dos responsáveis pela emancipação do município. A principal e mais bonita praça da cidade tem como característica alas de palmeiras.

ANOS 1920

Data desse período o Grupo Escolar Conselheiro Afonso Pena, criado em 3 de março de 1914, quando era presidente do estado o coronel Júlio Bueno Brandão. Decorridos dois anos do decreto de criação, o projeto ainda não havia saído do papel.

Depois de vários anos de espera, a cidade recebeu de Afonso Pena Júnior a planta e o orçamento, com a autorização à Câmara Municipal para dar início às obras. Finalmente, às 19h de 7 de setembro de 1922, data do centenário da Independência do Brasil, o povo de Vila Paraopeba assistiu à inauguração de seu primeiro grupo escolar. O imponente prédio da atual Escola Estadual Conselheiro Afonso Pena é a mais antiga e mais bela obra pública de Paraopeba.

DÉCADAS DE 1940 E 1950

O visitante poderá conhecer desse período o coreto de cimento que fica entre a Praça Coronel Caetano Mascarenhas e a Praça Manoel Antônio da Silva, perto do prédio da prefeitura municipal





de Paraopeba. Apresenta exigente senso estético. Construído pelo prefeito Guilherme Mascarenhas Dalle (1939-1942), é cercado por belos jardins, que lhe destacam as linhas arquitetônicas e ajudam a atrair a população para os espetáculos musicais. Fica próximo da igreja matriz, sendo usado para apresentações de bandas de música e outros eventos artísticos, durante as festas religiosas.

A Floresta Nacional de Paraopeba (Flona) foi criada na década de 1950. As florestas nacionais são áreas com cobertura de espécies predominantemente nativas, tendo por objetivo básico o uso múltiplo e sustentável dos recursos florestais e a pesquisa científica, com ênfase em métodos para exploração de florestas virgens.

Com 200 hectares, a Flona de Paraopeba tem dois tipos distintos de cobertura vegetal: uma típica do cerrado e a outra formada pelo reflorestamento experimental de pinus e eucalipto. Surgiu em 1952 como Horto Florestal de Paraopeba, vinculado ao Serviço Florestal do Ministério da Agricultura. Quinze anos depois, com o surgimento do Instituto Brasileiro de Desenvolvimento Florestal (IBDF), passou a se chamar Estação Florestal de Experimentação (Eflex). Em 1989, houve sua incorporação ao Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama). A denominação de Flona de Paraopeba data de 2001, quando foi incluída no Sistema Nacional de Unidades de Conservação. Atualmente, está vinculada ao Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade.

DÉCADA DE 60

No início da década surgiu a ideia de construção do parque de exposições, a partir de iniciativa de José Eduardo de Almeida (Zé Baiano) e Ubaldo de Alvarenga Barrios, engenheiro da antiga Associação de Crédito e Assistência Rural (Acar), atualmente Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (Emater-MG). Os dois se juntaram a Antônio Joaquim Barbosa Mascarenhas, fazendeiro do

município de Caetanópolis e levaram a proposta a Guilherme Mascarenhas Dalle, médico e fazendeiro do município de Paraopeba, que se tornou parceiro da iniciativa. A área escolhida, entre Paraopeba e Caetanópolis, foi doada pelo prefeito José Diniz Campolina. A inauguração ocorreu em 7 de setembro de 1963, com a presença do governador José de Magalhães Pinto.

Também data da mesma década a fonte luminosa de Paraopeba, usada como cenário em muitos dos eventos da juventude da cidade. Está localizada na Praça Expedicionário Fernandes, denominação em homenagem a um jovem paraopebense convocado para lutar na Segunda Guerra Mundial, nos campos de batalha da Itália, onde está sepultado. No mesmo local da antiga, foi construída pelo prefeito Bernardo David Teixeira (1963-1966), também convidado a acionar o equipamento, durante a festa de sua inauguração, em 1º de junho de 2002.

ARTESANATO

A atividade artesanal é muito diversificada em Paraopeba, com produtos de cerâmica, madeira, bambu, tecidos, fibras, porcelana (*biscuit*), vidros e outras matérias-primas.

A Associação dos Artesãos de Paraopeba e Região, dedicada ao aprimoramento da qualidade e à comercialização do artesanato local, recebe subvenção municipal para o desenvolvimento de seus trabalhos. Anualmente, oferece à população diversos cursos de artesanato, que possibilitam o aumento da renda familiar. As peças dos artesãos da cidade são destaque em exposições e feiras de todo o Brasil, sendo comercializadas também no exterior.

A Associação tem como sede provisória o Centro de Atividades Artesanais Zelina Cândido, inaugurado em 1º de junho de 2002 para preservar e diversificar as artes populares do município. Local de trabalho de muitos artesãos, também é ponto de venda dos diversos objetos de cerâmica, tecidos, flores e pinturas ali produzidos.



O centro promove ainda vários cursos de arranjos florais, doces, velas, *biscuit*, fuxicos, bordados de fita e cerâmica. Está aberto de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, para visitação e vendas.

PEDRAS

A ardósia   uma rocha sedimentar cinzento-escura ou azulada, levemente transformada ao longo do tempo, de granulac o finíssima e separável em lâminas resistentes. Na decora o de residências, lojas e indústrias e no mobiliário de praas públicas e jardins, as placas são muito usadas na cobertura de pisos, paredes e muros, sendo ainda o material preferido por diversas empresas para a fabricac o de mesas de todos os tipos, inclusive de sinuca, bancos, estantes e outras peas.

As jazidas brasileiras desse mineral estão restritas   região central de Minas Gerais, nos municípios de Paraopeba, Sete Lagoas, Caetanópolis, Curvelo, Felixlândia, Três Marias e Papagaios. As de melhor qualidade se localizam em Paraopeba, onde há grande número de empresas de beneficiamento da ardósia, comercializada em todo o Brasil e exportada para diversos países, gerando expressivo número de empregos diretos e indiretos.

QUIABO

Maior produtor brasileiro da hortaliça, Paraopeba realiza todo mês de junho a Festa Nacional do Quiabo, evento que entra no calendário anual dos apreciadores da boa culinária. Para os chefes de todas as horas, apresentamos na segunda parte do livro receitas saborosas e criativas   base do quiabo. Mas, se preferir, aguardamos você na próxima festa.



PRINCIPAIS EVENTOS

Janeiro	Folia de Reis
Fevereiro	Carnafest (carnaval de rua)
Abril	Exposição de orquídeas
Maiο	Quermesse e coroaçāo de Nossa Senhora
Junho	Aniversário da cidade
Junho	Festa Nacional do Quiabo
Julho	Festa da padroeira, Nossa Senhora do Carmo
Agosto	Festa de Nossa Senhora do Rosário
Agosto a outubro	Festas religiosas
Setembro	Exposição agropecuária
Novembro	Exposição de orquídeas
Dezembro	Natal na Praça







☪☪ Receitas ☪☪





Costelinha de javaporco com quiabo

Ingredientes

1 kg de costelinha de javaporco

500g de quiabo

2 cebolas

1 tomate

1 pimentão

Cheiro-verde

1 colher de chá de colorau

Óleo

Alho

Tempero a gosto

Modo de fazer

Frite o alho e o colorau, refogue a costelinha e deixe fritar. Quando estiver dourada, acrescente cebola, tomate e pimentão. Refogue mais um pouco, coloque água e deixe cozinhar. Tire as sementes e corte o quiabo em pedaços não muito pequenos. Frite em óleo quente até sair a baba. Escorra o óleo. Quando a costelinha estiver cozida, ainda fervendo junte o quiabo, desligue o fogo e tampe. Sirva com arroz branco e polenta.

Colaboração: **Hotel Fazenda Casa Grande**

Polenta ao molho de quiabo com muçarela

Ingredientes

- 1 kg de quiabo
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1 pimentão pequeno
- 4 dentes de alho
- 2 copos e meio de fubá
- 200g de carne moída
- 200g de muçarela

Modo de fazer

Ponha 2 litros de água para ferver: quando já estiver borbulhando, acrescente o fubá (dissolvido em 1/2 litro de água) e deixe engrossar, até virar um angu. Refogue a carne moída e faça um molho, misturando a cebola, o pimentão e o tomate. Pique os quiabos (sem semente) e frite em óleo quente. Deixe escorrer e adicione ao molho. Num pirex, faça camadas de angu, salpicando entre elas um pouco de muçarela e de molho. Leve ao forno por cinco minutos.

Colaboração: **Bar do Tião**









Suã com quiabo

Ingredientes

1 kg de suã de porco, em pedaços pequenos

1 kg de quiabo, picado em rodela

3 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de sal

1/2 xícara de óleo

1/2 cebola picada

Colorau

Cebolinha e salsa a gosto

Água

Modo de fazer

Aqueça o óleo na panela, refogue o alho até dourar e, em seguida, adicione o colorau e o sal. Coloque os pedaços de suã e refogue bem. Cubra tudo com água e cozinhe até a carne ficar macia. Frite o quiabo em óleo quente. Deixe escorrer, misture com a suã, acrescente a cebola picada e decore com cebolinha e salsa.

Colaboração: **Restaurante Novo Hotel – Beatriz Corrêa de Figueiredo**

Lombo assado com quiabo e linguiça

Ingredientes

2 kg de lombo

500g de linguiça defumada

500g de quiabo

Sal, alho, pimenta e suco limão

Modo de fazer

Tempere o lombo de véspera, recheando com linguiça e quiabo sem sementes. Coloque em um refratário, cubra com papel-alumínio e ponha para assar. Quando a carne estiver macia, tire o papel-alumínio e deixe corar. Sirva com farofa de quiabo e pedaços de abacaxi.

Colaboração: **Linguiça da Bete**









Abóbora com quiabo

Ingredientes

1 abóbora pequena, cortada em pedaços grandes

300g de quiabo

Cebola

Azeite

Tempero a gosto

Modo de fazer

Frite o quiabo no azeite até que a baba saia e escorra para tirar o excesso. Em seguida, frite a cebola, também no azeite, e acrescente a abóbora, pingando água até cozinhar. Misture o quiabo, deixe cozinhar mais uns dois minutos e adicione cheiro-verde.

Colaboração: **Restaurante da Dagmar**

Pãozinho recheado com quiabo

Ingredientes

1 cebola grande

2 colheres de açúcar

1 colher de sal

50g de fermento

1 copo de óleo

2 tabletes de caldo de carne ou frango

2 copos de leite

3 ovos

Farinha de trigo até o ponto de enrolar

Recheio

100g de quiabo

250g de carne bovina ou de frango

Ervas finas a gosto

Modo de fazer

Bater no liquidificador a cebola, os ovos, o sal e o óleo. Acrescente dois copos de leite morno com 50 grs de fermento e duas colheres de açúcar. Em uma vasilha, misture tudo e acrescente farinha de trigo até o ponto de enrolar. A massa deve ficar solta (nem muito dura e nem muito mole). Faça bolinhas, recheie, pincele com ovos e deixe de repouso para crescer. Asse em forno quente.

Colaboração: **Produtos Caseiros Nosso Sabor**









Bacalhau com quiabo

Ingredientes

1 kg de quiabo

500g de bacalhau

2 cebolas

1 tomate

1 pimentão

Tempero a gosto

Óleo

Modo de fazer

Deixe o bacalhau de molho, trocando três vezes a água, até tirar todo o sal, e desfie. Numa vasilha à parte, pique o quiabo e frite no óleo até que a baba desapareça. Refogue o bacalhau e misture com o quiabo, adicionando uma xícara de chá de água, para mais cinco minutos de cozimento. Tire do fogo e acrescente a cebola, o pimentão, o tomate e os temperos que preferir.

Colaboração: **Agripina Silva Araújo**

Panqueca de quiabo

Ingredientes

4 ovos

1 1/2 copo de leite

Farinha de trigo até o ponto

Sal a gosto

1 colher de café rasa de fermento

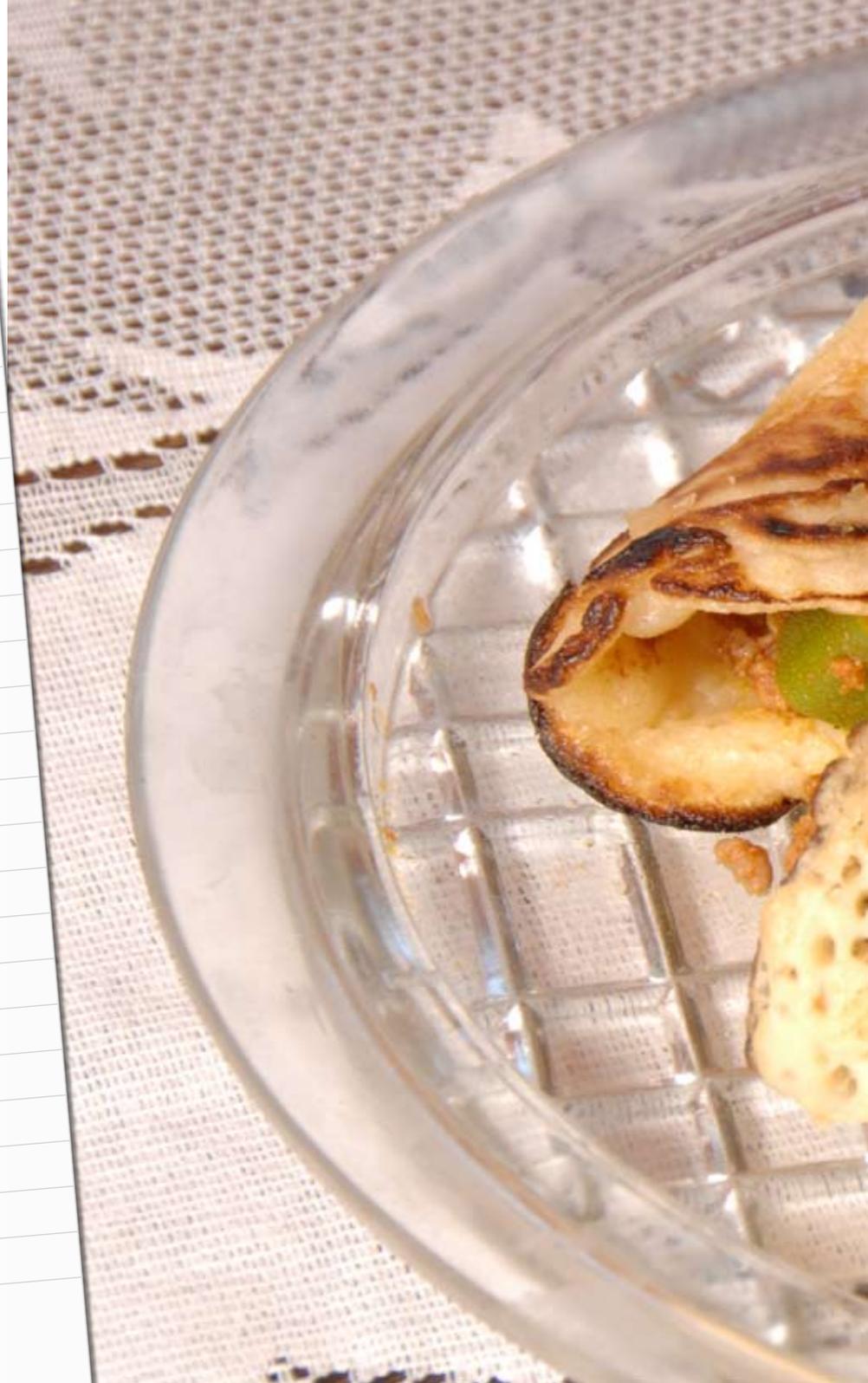
Quiabo

Carne moída ou frango desfiado

Modo de fazer

No liquidificador, bata os ovos, leite, sal. Coloque em uma vasilha e misture a farinha até dar um ponto mais ralo, adicionando o fermento. Unte uma frigideira com óleo, frite camadas finas e reserve. Recheie as panquecas com quiabo frito, misturado com carne moída ou frango desfiado.

Colaboração: **Pizzaria M.A.**









Pizza de quiabo

Ingredientes

500g de farinha de trigo

1/2 colher de sopa de fermento de pão

25g de manteiga ou margarina, 2 colheres de sopa de óleo

1 ovo, 1 copo de leite morno

1 colher de café rasa de sal

2 colheres de café rasas de açúcar

500g de quiabo

500g de carne moída

Palmito a gosto, Linguiça calabresa a gosto

Muçarela, Tomate, Pimentão, Cebola, Orégano,

Milho, Bacon, Molho de tomate, Caldo de carne

Modo de fazer

Num recipiente, dissolva o fermento no leite morno. Adicione os ovos, a manteiga, o sal, o açúcar e a farinha de trigo, até obter consistência. Abra a massa em uma forma. No preparo do recheio, tire as sementes do quiabo, corte em

rodela, regue com azeite e leve ao forno de microondas por dois minutos.

Refogue a carne com tomate, cebola, caldo e tempero a gosto. Misture tudo com o quiabo. Para montar a pizza, ponha o molho de tomate sobre a massa aberta

e espalhe a mistura de quiabo e carne moída com todos os demais ingredientes. Leve ao forno por 20 minutos ou até corar a massa.

Colaboração: **Flash Bar**

Quiabo assado

Ingredientes

1 kg de quiabo

750g de carne moída

3 tomates sem pele e sem sementes

1 pimentão pequeno

1 cebola média

Modo de fazer

Corte o quiabo em pedaços grandes (3cm), sem abrir ao meio. Unte uma forma quadrada com um pouco de óleo, espalhe o quiabo e salpique um pouco de sal. Leve ao forno por mais ou menos 20 minutos, até que a massa amoleça, sacudindo sempre a forma para que o quiabo vire (por isso, não se pode cortá-lo ao meio). À parte, refogue a carne e reserve. Faça um molho com os tomates, o pimentão e a cebola, coloque o quiabo em um refratário, adicione a carne, já refogada, sem mexer, e cubra com o molho. Volte ao forno por mais 15 minutos. Tire do forno e tempere com salsa e cebolinha a gosto. Sirva com angu, feijão, torresmo e arroz branco.

Colaboração: **Nelson F. da Silva**







Salada de quiabo

Ingredientes

1 prato cheio de quiabos pequenos, cortados ao meio

1/2 xícara de chá de trigo

1 cebola média cortada em rodelas finas

100g de palmito

1 tomate sem sementes, picado em cubos

Suco de um limão

Vinagre

Sal

Azeite

Orégano a gosto

Modo de fazer

Ponha o trigo de molho em água fria. Numa panela, ferva água suficiente para cobrir o quiabo, colocando-o para cozinhar até que fique macio (nunca use água fria). Vire o quiabo num escurridor e lave imediatamente com água fria em abundância. Jogue também um pouco de vinagre, deixe agir e passe água corrente até retirar o excesso de baba. Aperte o trigo com as mãos até que tire toda a água. Misture todos os outros ingredientes, ponha na geladeira por algum tempo e sirva a salada.

Colaboração: **Ana Cláudia Diniz Silva**

Doce de quiabo

Ingredientes

12 claras de ovo

Raspa de uma laranja

10 colheres de sopa de açúcar

500g de quiabo frito e escorrido

Suco de quatro laranjas

Modo de fazer

Bata as claras em neve, junte as raspas da laranja e o açúcar, no ponto de suspiro. Misture o quiabo lavado em suco de laranja, leve ao forno e deixe esfriar.

Faça uma calda com o suco de quatro laranjas, deixe esfriar, jogue em cima do suspiro e sirva.

Colaboração: **Pousada Fazenda do Açude (Pesca & Paz)**







PEBIA & PAZ



Charuto de folhas de quiabo

Ingredientes

10 folhas de quiabeiro

500g de carne moída

10 quiabos picados

1 cebola média

Modo de fazer

Refogue a carne com o quiabo e a cebola. Com as folhas faça enrolados com o refogado, levando rapidamente ao fogo.

Colaboração: **Pousada Fazenda do Açude (Pesca & Paz)**

Pirão de tilápia com quiabo

Ingredientes

Filés de duas tilápias

200g de quiabo

Tempero a gosto

Modo de fazer

Pegue os filés e faça o molho. Refogue o quiabo, misture ao molho de peixe e engrosse com farinha de mandioca.

Colaboração: **Pousada Fazenda do Açude (Pesca & Paz)**







Empadinhas de quiabo

Ingredientes

500g de farinha de trigo

1 ovo

200g de banha de porco gelada

1 colher de chá de fermento

1 copo de leite gelado

Sal a gosto

200g de bacalhau ou um peito de frango desfiado

200g de quiabo

Catupiry a gosto

Modo de fazer

Misture a banha à farinha de trigo, até que seja totalmente absorvida, virando massa. Adicione o restante dos ingredientes, misturando (não sove a massa). Deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa nas forminhas, ponha o recheio já pronto (refogado de quiabo, com bacalhau ou frango catupiry), tampe e asse no forno.

Colaboração: **Maria Helena Antero**

Costelinha com quiabo

Ingredientes

1 kg de costelinha de porco, picada em pedaços pequenos

500g de quiabo, cortado em rodelas maiores

1 colher de sopa de alho e sal

Noz-moscada

Cheiro-verde para decorar

Modo de fazer

Refogue costelinha, com tempero e noz-moscada. Mantenha a panela tampada até por 20 minutos e pingue água pouco a pouco. Frite o quiabo e deixe escorrer em outra vasilha. Aguarde o tempo de cozimento da costelinha. Misture o quiabo e a costelinha, decorando com salsa e cebolinha.

Colaboração: **Restaurante Leite ao Pé da Vaca**









Bife rolê com quiabo

Ingredientes

10 bifés de pá de boi

1 kg de quiabo

2 pimentões

2 cenouras

500g de *bacon*

Modo de fazer

Tempere os bifés e corte os pimentões, as cenouras, o *bacon* e metade dos quiabos em tiras. Faça enrolados, recheando os bifés com os demais ingredientes e prendendo com palitos. Em seguida refogue e deixe cozinhar. Pique o resto do quiabo em rodelas e frite. Tempere a gosto, para fazer molho, e ferva por alguns minutos.

Colaboração: **Restaurante Nossa Senhora do Carmo**

Carne de sol com quiabo na abóbora-moranga

Ingredientes

1 abóbora-moranga de 1 kg inteira

1 kg de carne de sol

1 kg de quiabo

1 cebola grande

Alho a gosto

Salsa, cebolinha e pimenta a gosto

Modo de fazer

Faça uma abertura na moranga, retire as sementes, enrole em papel-alumínio e ponha no forno brando por cerca de 20 minutos, até que fique macia. Corte a carne de sol em cubos pequenos e frite com cebola e alho, adicionando água até amaciar. Pique os quiabos em pedaços não muito finos, frite rapidamente em óleo quente e deixe escorrer em uma peneira, para tirar o excesso. Misture o quiabo frito com a carne pronta e ponha dentro da moranga. Espalhe salsa e cebolinha por cima e sirva.

Colaboração: **Sônia Figueiredo Rocha**









Engrossado de suã e quiabo

Ingredientes

2 kg de suã de porco

300g de fubá

30ml de óleo

2 l de água

30g de sal com alho

10g de corante

50g de cebola picada em cubos

Quiabos e cheiro-verde

Modo de fazer

Aqueça o óleo com o tempero e o corante. Refogue a suã e a cebola até dourar, adicionando água para cozer a carne. Dissolva o fubá em 200ml de água e despeje sobre a suã cozida, mexendo bem. Deixe ferver por 20 minutos, desligue o fogo, acrescente os quiabos fritos e o cheiro-verde e sirva com arroz branco.

Colaboração: **Vera do Rosário França Oliveira e Leiliane Maria Alcântara**

Tropeirão com quiabo

Ingredientes

500g de feijão cozido

200g de *bacon*

5 ovos

500g de farinha de milho

Couve a gosto

2 bifes de porco

200g de linguiça

200g de torresmo

500g de quiabo

Cebola

Modo de fazer

Frite o bacon, os ovos, os bifes e o quiabo. Misture com o feijão e os ingredientes, adicionando a farinha de milho. Tempere a gosto.

Colaboração: **Restaurante Nossa Fazendinha**









Lasanha de quiabo

Ingredientes

250g de lasanha

1 kg de carne moída

500g de quiabo

500g de muçarela, 100g de presunto

1 tomate, Óleo, 3 copos de leite, 2 tabletes de caldo de carne

2 colheres de farinha de trigo, 1 colher de margarina

Queijo ralado, 1 ovo

Salsa, cebolinha e extrato de tomate

Modo de fazer

Tire as sementes, pique o quiabo em pedaços médios, frite e reserve. Frite a carne no óleo e adicione cebola, tomate, tempero a gosto, salsa, caldo de carne, cebolinha, extrato de tomate e um copo de água. Deixe ferver e reserve o molho. Frite todo o quiabo e refogue a metade. Ponha a margarina na panela e misture duas colheres de farinha de trigo para torrар um pouco. Acrescente os três copos de leite e ferva, para fazer o molho branco. Na montagem do prato, faça camadas sucessivas de lasanha, molho de carne, presunto, muçarela e molho branco. Por cima, deixe a muçarela. Bata o ovo com meia xícara de chá de queijo ralado e uma pitada de sal, para fazer a cobertura. Leve ao forno, espere assar e, se quiser, espalhe mais uma camada de molho e decore.

Colaboração: **Restaurante Nossa Fazendinha**

Frango com quiabo

Ingredientes

- 1 frango inteiro, cortado em pedaços, 1 kg de quiabo
- 5 dentes de alho amassados, 1 xícara de chá de óleo
- 1 colher de sobremesa de colorau
- Pimenta, cheiro-verde e ervas finas a gosto

Modo de fazer

Tempere o frango com o alho amassado, sal, pimenta e colorau. Se gostar, acrescente uma colher de sopa de vinagre. Deixe marinar na geladeira por cerca de 30 minutos. Lave o quiabo, seque bem, tire as sementes e pique em pedaços pequenos. Em uma panela aqueça a xícara de óleo. Acrescente o quiabo picado e deixe refogar até que não tenha mais nenhuma baba. O processo dura uns 20 minutos. Mexa de vez em quando, com cuidado para o quiabo não desmanchar. Quando estiver sem baba, desligue o fogo e coe para tirar o óleo, e reserve. Numa panela, aqueça duas colheres de sopa de óleo e doure a cebola. Junte o frango e deixe fritar muito bem. Quando estiver bem dourado, junte três xícaras de água fervente, ou a quantidade que quase cubra o frango. Corrija o sal, se necessário, e deixe cozinhar em fogo médio, por mais 20 minutos, ou até que o frango esteja macio. Acrescente ervas finas. Junte o quiabo reservado e deixe ferver até que fique encorpado. Se estiver com muito caldo, aumente o fogo e deixe secar um pouco mais. Verifique o tempero. Junte o cheiro verde e sirva com arroz, feijão e angu ou polenta sem molho.

Colaboração: **Vera do Rosário França Oliveira / Leilane Maria Alcântara**









Torta de bacalhau com quiabo

Ingredientes

- 500ml de leite
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de sal
- 100g de margarina
- 300g de queijo ralado
- 1 kg farinha de trigo com fermento
- 1 kg de quiabo picado, frito e sem baba.
- 800g de bacalhau
- 1 lata molho de tomate
- 1 lata de milho verde
- 1 pimentão verde, 1 cubo de caldo de galinha, 3 tomates
- 2 cebolas, 2 colheres de óleo, 1 colher de alho e sal
- 500g de batatas cozidas.

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, acrescentando por último a farinha de trigo, até dar consistência. Lave o quiabo, enxugue, corte, frite até que desprenda toda a baba e reserve. Refogue o bacalhau com todos os ingredientes do molho. Acrescente as batatas cozidas e deixe esfriar. Unte um tabuleiro e espalhe metade da massa. Por cima, ponha o quiabo e o molho de bacalhau com batata. Cubra com o resto da massa e decore. Leve ao forno para assar.

Colaboração: **Cleonice Lopes Ferreira**

