

**Resumo**

O mote café com prosa foi proposto pelo tão lembrado colega Herbe Xavier. A hora do café com prosa é a toda hora. O mais badalado é o café da tarde, acompanhado de quitandas e quitutes e muita prosa. A presença da quitandeira e da quituteira é uma personagem simbólica e tradicional. A hospitalidade brasileira se revela na hora de partilhar um café quentinho, com acompanhamentos doces ou salgados e uma prosa calorosa e sem fim. Esta é uma homenagem que fazemos ao geógrafo e professor Herbe Xavier, oferecendo um cafezinho e um papinho.

**Palavras-chave:** Homenagem; Sabor; Geografia Humanista.

**Abstract**

The theme coffee and conversation was suggested by the fondly-remembered colleague Herbe Xavier. The moment for coffee and conversation is every moment. The most famous is the afternoon coffee time, followed by quitandas and quitutes (snacks both sweet and salty), and good conversation. The presence of the "quitandeira" and "quituteira" is a symbolic and traditional character. The Brazilian hospitality reveals itself in sharing a hot cup of coffee, with snacks and heated endless conversation. This is a tribute to the geographer and professor Herbe Xavier, offering a coffee and a bit of talk.

**Keywords:** Homage; Savor; Humanist Geography.

- “Faça o favor. Entre para tomar um cafezinho”. Símbolo da hospitalidade. Em torno da xícara do licor negro, desdobra-se toda a vida brasileira. Café, para os brasileiros, quer dizer cortesia, confiança, amor, solidariedade (COUTO, p. 51, 1934 apud CHRISTO, 1977).

Esta expressão café com prosa surgiu em um encontro com Herbe Xavier, que foi meu aluno, colega e amigo de longa data. Trocávamos ideias para um ensaio com abordagem da Geografia Humanista. Infelizmente na época, Herbe já estava bem adoentado, não tendo sido possível realizar o seu sonho de um pós-doutorado, sob minha supervisão. A frase ficou solta em meus pensamentos. Vire e mexe, volta-me à mente. O que Herbe queria significar com “café com prosa”? Seria uma prosa mineira, ao pé do fogão de lenha? Seria a prosa de contadores de causos, ao som de uma viola? Ou, seria a prosa de apreciadores de deliciosas iguarias, bebericando uma caneca de café, ao redor de uma mesa? Não sei. Não consigo atinar. Mas, o que sei, é que a expressão é muito feliz e significativa. Contêm um mundo de sabores dentro dessas palavras. O café forte, escuro, bem quente, adoçado com açúcar ou rapadura, porém sempre acompanhado com um tipo de prosa, conversas jogadas fora, para preencher o tempo de espera ou do sono.

A **prosa**, entre nós, é o jeito de falar, sem pressa, de modo simples, sem rebuscamento. É o falar direto, natural, espontâneo. É a troca de ideias, de posições. É o discutir sem começo nem fim. Durante uma prosa se revela segredos, se deixam fazer confidências, se estabelecem laços de amizade. É a conversa solta, sem retórica. Prosear é varar a noite dizendo e ouvindo coisas, bravatas, medos, amores e traições. É o contar “causos” fantásticos, às vezes inverossímeis. É o estoriar sobre a vida de outrem ou de si mesmo. Enfim, a prosa é tão brasileira, tão mineira, quanto paulista ou goiana.

Nos casarões de antanho, a cozinha ocupava um lugar de destaque. Era grande, espaçosa e arejada. Eram indispensáveis as presenças de um fogão de lenha e de uma mesa ampla e extensa. Sobre uma bandeja alinhava-se um bule com café, cercado de canecas. E a prosa, também corria solta. Nosso colega Marcos nos traz a lembrança desses idos tempos:

Daí, as generosas dimensões de uma cozinha mineira. Sua arquitetura consistia em atender às exigências da vida doméstica na grande mesa onde todos se reuniam em torno da boa comida, das quitandas, dos doces e do café, que convidam ao encontro (NETTO, 2009, p. 17).

No passado, a prosa fora, quase sempre, ao pé de um fogão aceso, com as labaredas iluminando os rostos curiosos dos conversantes. Era o bebericar de um cafezinho, bem quentinho, em uma caneca de ágata colorida. Sempre acompanhado de umas quitandas. Às vezes, eram sequilhos crocantes, outras vezes com fatias de bolo de fubá com erva doce. Sempre cheirosos e apetitosos. Em certas ocasiões, chegavam alguns violeiros, da redondeza. Com seus

acordes alegravam a reunião, emprestando um toque alegre ao prosear.

### Aceita um Cafezinho?

Ó estrangeiro, ó peregrino, ó passante de pouca esperança, nada  
tenho para te dar, também sou pobre e estas terras  
não são minhas. Mas aceita um cafezinho.

A poeira é muita e só Deus sabe aonde vão dar esses caminhos. Um cafe-  
zinho,

eu sei, não resolve o teu destino; nem faz esquecer a tua cicatriz.

Mas prova... Bota a trouxa no chão, abanca-te nesta pedra  
e vai preparando o teu cigarro...

Um minuto apenas, que a água está fervendo e as xícaras já tilintam  
na bandeja. Vai sair bem coado e quentinho.

Não é nada, não é nada, mas tu vais ver: serão mais alguns  
quilômetros de boa caminhada...

E talvez uma pausa e teu gemido!

Um minutinho, estrangeiro, que teu café já vem cheirando...

\*\*\*

Talvez seja eficaz um encontro com os humildes. Mas eles não têm  
hora marcada. E são anônimos.

Talvez conversar e beber com os amigos. Conversa inconsequente, fácil,  
cordial. Simplesmente conversar...

... Até que passem os horríveis arautos do Vazio.

(MACHADO, apud CHRISTO, 1977).

### A hora do café com prosa

A cultura do café introduziu o fogão à lenha, em detrimento do rústico fogão de chão, herança indígena do fogo de tucuruva (BELLUZZO, 2008, p. 41).

O café com prosa é a toda hora. Quando bebericamos um cafezinho, estabelecemos, sempre, uma prosa agradável, com desabafo ou com dúvidas. Trocamos ideias sobre o tempo, o trabalho, a família, as doenças, a crise econômica, os problemas políticos. Se estivermos na roça, a conversa será sobre sementes, plantio, colheita, chuvas, estiagens, a criação, os gados, as cercas, as formigas, as pragas, os pastos, as comidas. Mas, se estivermos na cidade a nossa prosa versará sobre cinema, televisão, novelas, internet, celulares, restaurantes, viagens, escolas, autores, crimes, policiais, governo.

A hora do café com prosa foi e será sempre a todo instante, em todos os momentos, em todos os encontros: de duas ou mais pessoas. O café com prosa é servido no desjejum e após as refeições. Porém, o mais badalado é o café da tarde, acompanhado de quitandas e de muita prosa.

### Hora de bebericar...

A hora das coisas de beber são todas. A cada visita um cafezinho feito na hora (evidentemente para os homens, a fim de fazer boca de pito, que as mulheres em sua maioria preferem as quitandas e os doces... ou o sacrifício das dietas emagrecedoras).

Antes das refeições principais, quando há hóspedes ou em dias festivos, aos homens se preparam as batidas e caipirinhas, variação infinita da caçaça, quando não a preferem branquinha e virginal.

Nas visitas de cerimônia, à tardinha ou à noite (bem menos à noite que nas horas do lanche) o costume impunha o serviço de licores. Nunca apenas um. Três no mínimo, em cores variegadas, que se haviam

de bebericar em delicados cálices de cristal da Boêmia, gota a gota, tão demoradamente quanto se bebiam as novidades e as conversas entre senhoras de um lado e os senhores de outro...

Noite feita, antes de dormir, era o chá com a ressurreição das quitandas. Dormir de barriga vazia dava maus sonhos. De barriga cheia demais, pesadelos...

Salvo os cafezinhos e os aperitivos, a moda passou.

Nas festas de São João e São Pedro havia farta distribuição de quentões, como ainda é prática no folclore interiorano. Da cidade não se fala, portão que dá entrada a novas modas.

Esta parte, portanto, é mais de saudade. Dos bebes? Dos licores?

Não. Da própria saúde, ressurreição da infância, da juventude,  
de velhas esperanças e sonhos”.

(CHRISTO, 1977, p.38).

Ao lembrar as quitandas e dos quitutes um  
parêntesis e discorrer um pouco sobre essas guloseimas.

## Quitandas e quitutes

São quitandas e quitutes do cotidiano que sortiam as mesas  
largas e sólidas das casas senhoriais nos séculos XVIII e  
XIX. Hoje continuam repetidas no fogão de lenha da roça  
ou no fogão de gás nas cidades (CHRISTO, 1977, p.15).

São inúmeros e variados os livros e cadernos antigos ou recentes,  
que trazem receitas apetitosas de nossas quitandas e quitutes. Quase sempre  
acompanhadas de um café com prosa. A começar, pela poetisa goiana, tão  
sensível e doce, Cora Coralina que nos brinda com um rosário de sabores:  
*Cora Coralina: Doceira e Poeta* (2009). Rosa Belluzo em *São Paulo:  
Memória e Sabor* (2008), resgata a cozinha caipira paulista, com muita  
história, nos trazendo paladares de há muito relegados. De outro lado, Marcos  
Mergarejo Netto, em *História da Culinária Mineira* (2009) para comemorar  
as atividades profícuas da EMATER-MG, compila uma variedade de  
delícias mineiras, que estavam esparramadas pelas terras das Alterosas.  
Também, Thiago Castanho, em sua *Cozinha de Origem* (2014), com um  
subtítulo sugestivo: *Pratos brasileiros tradicionais revisitados*. Recorda-  
nos que: “Tão vasto é o Brasil, tão jovem como nação, que sua culinária  
ainda não está acabada” (p. 10). Talvez, o mais emblemático dos livros de  
cozinha, seja o de Maria Stella Libanio Christo, *Fogão de Lenha* (1977),  
pela riqueza e sabor das receitas, pela originalidade e beleza da apresentação  
e pela própria autora, uma autoridade reconhecida nacionalmente.

Hora das Quitandas QUITANDA - é toda variedade servida às visitas no lanche  
(15 horas) ou no chá (22 horas): bolos, bolinhos, biscoitos, docinhos e quan-  
tos mais. Também podem ser servidas como acessório à sobremesa das princi-  
pais refeições. A palavra é de origem africana (quimbundo), e significava por  
lá o tabuleiro de expor mercadorias à venda nas feiras, inclusive verduras. Na  
África, passou também a designar as feiras. Introduzida no Brasil, aplicou-se  
às lojinhas típicas de vender verduras e frutas, naturalmente expostas em tabu-  
leiros. Em Minas, além da acepção acima, aplicou-se às comedorias ligeiras,  
em sua maioria de origem africana, mas muitas desenvolvidas aqui pelo gênio

culinário das pretas velhas em colaboração com as sinhás-donas. QUITANDEIRA permanece no litoral, em particular na Bahia e no Nordeste, significando a baiana de roupas típicas, que prepara na hora frequentemente, e vende em tabuleiros pequenos acepipes e docinhos pelas ruas (CHRISTO, 1977, p.38).

As **quitandas** são como guarnição ao café com prosa. São variadas e sua diversidade atinge inúmeros paladares. Suas designações revelam seus sabores (doces ou salgados) e seus, quase infinitos, nomes. Todas incluem, em seus preparos: farinhas, leite, ovos, gordura, fermento e açúcar ou sal, variam as farinhas que podem ser de trigo, de milho (maisena), de mandioca (polvilho doce ou azedo) e de araruta. As gorduras, em geral, são manteiga, banha ou óleo. O que dá paladar próprio é os acréscimos: queijo, coco ralado, canela em pó, nata, ou erva doce. Quase sempre, as quitandas são assadas, podendo ser cozidas ou fritas. As apresentações denunciam as suas origens. Suas formas podem ser redondas ou quadradas, losangos, ou triângulos sequinhos e trincando os dentes, esfarinhando na boca. Como são chamadas essas tão decantadas quitandas? Assim, podem ser denominadas: biscoito, sequinho, brevidade, bolachas, bolo, broa, rosca, rosquinha, pãezinhos, mãe-benta, bolinho, sonho, brioche, bom-bocado, queijadinha e outros mais. Câmara Cascudo, assim nos informa que:

O bolo possuía uma função social indispensável na vida portuguesa. Representava a solidariedade humana. Os inumeráveis tipos figuravam no noivado, casamento (o bolo de noiva), aniversários, convalescença, enfermidades, condolências. Era a saudação mais profunda, significativa, insubstituível. Oferta, lembrança, prêmio, homenagem, traduziam-se pela bandeja de doces (CASCUDO, 2004, p. 302).

O bolinho de chuva, entre os paulistas é o acompanhamento mais caipira e mais sofisticado para servir com café com prosa. Um café *escuro como a noite, quente como o inferno, forte como o homem e doce como a mulher*. Entre nós, no interior de São Paulo, preparamos bolinhos em grande variedade de ingredientes, tanto salgado como doce. Podem ser recheados com frutas (banana) ou com doces (goiabada).

Preparar as quitandas foi sempre uma das características da cozinha portuguesa e por extensão da brasileira. A presença da quitandeira era uma personagem simbólica, emblemática e quase mística, pois suas mãos eram mágicas e divinas. Esta tradição de fazer bolo, além dos ingredientes comuns (farinha, ovo e leite), adicionava-se especiarias, frutas secas e frescas (banana, abacaxi, laranja, maçã, goiaba), dando-lhes um sabor de brasilidade, de centenas de cheiros e gostos, de infinitas possibilidades.

Talvez o melhor e mais gostoso acompanhamento do café com prosa seja o pão de queijo. Quitanda que, as Gerais reúnem o sabor do queijo com o polvilho da mandioca. Não há uma receita certa ou melhor. Cada quitandeira tem o seu modo de preparar o pão de queijo. É uma pitada

de sal com uma mistura de polvilho doce com o salgado. Ou, então um forno mais quente ou morno. O que caracteriza esta delícia mineira é a proporção de cada ingrediente. As quantidades de leite, água, sal, ovo e polvilho são o segredo de cada cozinheira. É a mineiridade presente, hoje em dia, em todos os lugares do Brasil. Os queijos podem ser os mais variados, além do artesanal mineiro, o araxá meia cura, provolone, parmesão ou do reino. Não importa o queijo, seu aroma e seu sabor serão diversificados.

O *Paladar* de 14 de maio de 2015, nº 504, encarte do Estadão, publicou uma matéria sobre o pão de queijo. O comentário é sobre o uso do polvilho no lugar da farinha, fazendo um trocadilho “mineirice francesa ou francesice mineira: “Pão de queijo é um *gougères* abrigado: saiu a farinha e entrou o polvilho, caíram fora os queijos franceses e ficaram os mineiros”. Não se tem ideia de quando ou onde foi preparado pela primeira vez essa *delicatessen* da cozinha mineira e por extensão brasileira. O que se sabe que é da substituição do trigo pelo polvilho nos tempos coloniais. Foi, portanto um produto de quitandas e quitutes.

Assim, as quitandas, além dos momentos de visita e prosa amigável, normalmente eram servidas na merenda da tarde e na ceia antes de deitar. Hábitos estes provavelmente originários dos portugueses, mas que se enraizaram em nossa cultura e, com a ausência do trigo, apelaram para a criatividade e, mais uma vez, encontraram na tradição indígena importante contribuição às necessidades alimentares, com a mescla de ingredientes. A mandioca e o milho, por meio de seus subprodutos, como o polvilho (azedo ou doce) e o fubá, são muito utilizados na produção dos mais variados quitutes, além da larga utilização de ovos, leite e manteiga nas receitas que compõem a mesa de quitandas do mineiro. Daí a marca que fica na culinária mineira é a da fartura, da simplicidade, da variedade do sabor autêntico que conquista a quem quer que seja, pois sempre haverá um prato que proporcione ao conviva o deleite e o prazer de uma extraordinária degustação. A cozinha de Minas modernizou-se sem abandonar sua tradição, tornando-se um referencial da gastronomia brasileira justamente pela legitimidade que lhe conferem seus ingredientes, em verdadeira profusão de sabores, dos tempos coloniais aos dias atuais (NETTO, 2009, p. 102).

### **Hora dos Quitutes (e de suas partes...)**

O quitute é o forte, a riqueza das duas refeições essenciais do dia: o almoço e o jantar. A semântica do século XVIII era diversa, embora os hábitos fossem praticamente iguais. O almoço se chamava jantar, e o jantar se chamava ceia. O mesmo fenômeno ocorreu no francês, língua em que o *dejeuner* (desjejum) subiu para o sol do meio-dia, e o *diner* (almoço) passou a significar o nosso jantar ou janta atuais. Vê-se que o atraso do relógio não foi apenas mineiro ou brasileiro... Assim, quando em Vila Rica, Cláudio Manuel da Costa reunia os seus amigos Tomás Antônio Gonzaga e Alvarenga Peixoto para um jantar inconfidente, precisamos entender que o fazia na hora máxima do sol e não às ave-marias, porque o almoço de então ainda tinha o sentido árabe de mordidela, café da manhã, ou refeição leve da primeira

hora diurna. E neste caso, não tomavam café – cujo reinado apenas nascia. O desjejum era provavelmente cometido ao chocolate, como vemos no documento nutricional de outro inconfidente, preso na Cadeia, Vicente Vieira da Mota, dois anos mais tarde (Tarquínio B. OLIVEIRA, apud. CRISTO, 1977, p. 155).

A palavra *quitute*, também, é de origem angolana e quer dizer indigestão. Porém, aqui entre nós, o seu significado é de petisco, comida apetitosa, iguaria delicada, e sempre é um salgadinho. Em festas, aniversários, casamentos, reuniões estão presentes os salgadinhos. É uma verdadeira profusão de delícias, para todos os paladares. Assim, podemos enumerá-los: empadinha, coxinha, enroladinho, canudinho, croquete, bolinhas de queijo, pãezinhos de minuto, pasteizinhos, e muito, muito mais.

A toalha engomada, a mesa farta, o café fumegante no bule, os quitutes quentinhos em pratos de porcelana, as quitandas saborosas sobre travessas coloridas. E o bate papo correndo solto.

A maneira de preparar o café atende um ritual. A água não deve entrar em ebulição, pois perde seu teor de oxigênio. O pó de café deve ser fresco e mantido em vasilha hermeticamente fechada, podendo ser guardada na geladeira. Usar um coador de pano ou de papel. O café deve ser servido logo após ser coado. Todos bebem café: crianças, adultos e velhos.

Antigamente, apenas as pessoas de idade mais madura tomavam café; agora o tomam, e talvez seja esse estimulante do espírito que põe em marcha a imensa multidão que frequenta as avenidas do Olimpo e do templo da memória. ... O café é uma bebida bem mais energética do que se crê comumente (BRILLAT-SAVARIN, 2009, p. 110).

## **O costume, a hospitalidade, a brasilidade**

Ohábito de receber bem, a hospitalidade, a querência por uma boa prosa e o saber das notícias de lá. (NETTO, 2009, p. 102).

O ato de comer é um ritual prazeroso. Conversando e comendo, degustando e prolongando o sabor. Comer é costume, é hábito, é prazer. Comer bem é cultural, social e usual. O costume de comer está acoplado a um sentimento muito humano, que é a hospitalidade. Que por sua vez significa o acolhimento carinhoso. É uma soma de cuidados e de atitudes de revelar o costume e a hospitalidade. O que resulta na maneira de expressar estes dois jeitinhos em lidar com as pessoas, se fundindo em uma brasilidade. Nós temos um jeito, tão próprio de receber as visitas, os amigos, os conhecidos e até os desconhecidos. Os esperados ou os de surpresa. Rapidamente, providenciamos um cafezinho e engatamos uma prosa. Queremos saber das novidades, dos amores e de-

sabores, das mortes e dos nascimentos. De outro lado, temos, também certas urgências para contar sobre as nossas preocupações, acontecimentos.

Frei Betto, como bom mineiro e filho da famosa Maria Stella Libanio Christo, autora do clássico *Fogão de Lenha*, nos lembra do café com prosa:

Acrescentem-se: prosa solta, um gole de cachaça ou licor de jabuticaba, e profundo sentimento de fraternura. É em torno da mesa que o mineiro congrega a família, reúne amigos, celebra a vida. Em Minas, a mesa é o verdadeiro altar, onde se partilham tristezas e alegrias, nostalgias e sonhos, na conversa espichada quanto ladainha de igreja. Salivam-se saudades deixadas no paladar. O coração transborda no jeito mineiro de conversar: as frases são sinuosas e delicadas como as curvas das montanhas (BETTO, 2000 p. 11).

Nosso emblemático folclorista Câmara Cascudo, em sua detalhada *História da Alimentação no Brasil* (2004), garimpa joias raras, que apresentamos a seguir:

- Comer junto era pacto, aliança, fraternismo, liame indissolúvel, implicando maldição ao transgressor proposital (p. 41);
- Ninguém deve terminar uma refeição em casa alheia sem agradecer e demonstrar que está satisfeito (p. 42);
- Lavar os pés ligava-se ao rito acolhedor da hospitalidade, dever ao viajante, hóspede enviado por Deus (p. 58);
- Assim, terminado a Santa Ceia, Jesus Cristo lava os pés dos futuros apóstolos (p. 59);
- A frase ainda corrente, *está na mesa*, recorda nitidamente o tempo intenso em que não havia divisão cerimoniosa, tornada banalidade, na hora da refeição (p. 61);
- Foram esses farteis, fartens, fartes, os primeiros bolos-doços de Portugal que um brasileiro comeu no Brasil. Elaboração tradicional e requintada que se desmanchou, conquistadoramente, na boca do tupiniquim baiano. Era também o primeiro bolo-doce saboreado no Brasil (p. 318);
- Não se pode servir a dois senhores, quem come não conversa e quem conversa não come (p. 348);
- Inútil pensar que o alimento contém *apenas* os elementos indispensáveis à nutrição. Contém substâncias imponderáveis e decisivas para o espírito, alegria, disposição criadora, bom humor (p. 348);
- Desde quando o brasileiro termina sua refeição pelo café? (p. 366);
- Bebiam-no os adultos e era proibido às

crianças. Provocava insônia e nervoso (p. 367);

- Daí em diante espraia-se em preamar irresistível, denominando a primeira refeição, indispensável em todas, passatempo e vício de todas as horas: o *cafezinho!*... (p. 367);
- O café encerrando a refeição seria uma solução brasileira sem maior exemplo português (p. 368);
- Tempo heroico de várias vezes centenário pão-de-ló, o bolo mais antigo em Portugal e mais nacional no Brasil (p. 606);
- Os bolos e doces, não sendo alimentos reais, tornados indispensáveis no convívio humano, denunciarão um estágio compreensivo e cordial na continuidade da comunicação social. Esses doces aparecem em quase todos os povos, oferecidos como preliminar na recepção começada. Coisas rápidas, leves, gostosas, facilitando o entendimento pela degustação das doçuras iniciais. Comer juntos é, decorrentemente, aproximar-se, compreender-se (p. 608-609).

Foram abordados diversos autores. Todos eles preocupados com a mesa farta e variada, com a maneira lhana de receber e com a recuperação de nossas cozinhas e cozinheiras. Nossa preocupação primeira tem sido de trazer, até nós, os cheiros, os gostos, os sons, as risadas, as cantigas de antigamente, que acompanhavam o amanho do preparo dos alimentos, salgados e doces. Outra preocupação foi a de recuperar as nossas receitas de antanho. E, finalmente, é a de penetrar nos segredos das fórmulas de nossas iguarias lusitanas, africanas e indígenas de nossos antepassados, desvelando a nossa brasilidade. O café com prosa, com as quitandas e quitutes, está aí, com os aromas, sabores e amores. Perpassados, nestas páginas, a amizade, a memória e a saudade.

- Aceita um cafezinho?

Grande pergunta! Ao menos no Brasil,  
bastam essas três palavrinhas para  
estabelecer a cordialidade entre dois  
estranhos. E aceitar é melhor ainda,  
já que os rituais de chegada do pretinho  
fumegante deixam um espaço confortável  
para falar de amenidades, comentar  
o tempo e sonhar o espírito da conversa  
enquanto se pergunta de novo:

- Açúcar ou adoçante?

O resto se desenrola com mais facilidade

depois de um café. Não por acaso.

Além de ser quente e saboroso, o sabor  
amargo deixa a pessoa mais comunicativa,  
alegre, bem-disposta, espirituosa.

Estimula a língua e os ouvidos, tonifica o coração,

Aumenta a circulação sanguínea e excita o espírito, daí

Sua popularidade. E o sabor doce, quando acrescentado em

Pequena quantidade, pacifica temporariamente os ânimos  
(HIRSCH, 2011, p. 119-120).

Esta é uma homenagem que fazemos ao geógrafo e professor Herbe Xavier. Acheguem-se, sirvam-se, desfrutem tomando um cafezinho e batendo um papinho, nesta nossa Geografia Humanista.

Café com prosa é união e partilha.

## Referências Bibliográficas

BELLUZZO, Rosa. *São Paulinos de João*. Rio de Janeiro: José Olympio, 1957.

BELLUZZO, Rosa. *São Paulo: memória e sabor*. São Paulo: Editora UNESP, 2008.

BRILLAT-SAVARIN, Jean A. *A Fisiologia do Gosto*. São Paulo: Cia. das Letras, 2009.

NETTO, Marcos Mergarejo. História da Culinária Mineira. In: PENNA, Laura P. de Castro et al. (org.). *EMATER-MG, 60 Anos, 60 Receitas*. Belo Horizonte: EMATER-MG, 2009. p. 15-99.

CASCUDO, Luís da Câmara. *História da Alimentação no Brasil*. São Paulo: Global Editora, 2004.

CASTANHO, Thiago. *Cozinha de origem: pratos brasileiros tradicionais revisitados*. São Paulo: Publifolha, 2014.

CHRISTO, Maria Stella Libanio. *Fogão de Lenha: 300 anos de cozinha mineira*. Petrópolis: Vozes, 1977.

CORALINA, Cora. *Cora Coralina: doceira e poeta*. São Paulo: Global, 2009.

FREI BETTO. "Comida Mineira: Trem danado de Bão". Coleção Cozinha Regional Brasileira Minas Gerais. São Paulo: Editora Abril, 2000.

HIRSCH, Sônia. *Meditando na Cozinha*. Petrópolis: Correcotia, 2011.

MACHADO, Aníbal. *Cader-*