

# Memórias & Sabores

••• MORRO DAS PEDRAS •••



HISTÓRIAS E RECEITAS  
QUE AQUECEM O CORAÇÃO



## VOVÓ ESTELA

Mulher que inspirou muitos sonhos,  
inclusive o de realizar este caderno.



Este pequeno caderno, que reúne casos e receitas, é um convite para conhecer e celebrar as histórias de cinco moradores do Morro das Pedras, localizado na região oeste de Belo Horizonte, que têm a história das suas vidas marcadas por sua relação com a comunidade.

A ideia de reunir essas receitas nasceu do desejo do Projeto Ullly em preservar a riqueza cultural presente em cada canto do Morro das Pedras, em homenagem a Vovó Estela, mãe da Eliete, fundadora do projeto.

Para criar o caderno, construído a muitas mãos, fomos visitar pessoas queridas, que generosamente nos receberam em suas casas com o cheirinho de comida pronta. Conhecemos e degustamos um pouquinho das suas histórias, que fazem parte da história do Morro das Pedras.

*Em cada página, encontramos um pedacinho da comunidade, a herança de gerações e a essência do amor transmitido através de diferentes pratos.*

*Que estas páginas sejam um abraço afetuoso e reconfortante em todos aqueles que compartilham a ideia de que a comida é, sem dúvidas, uma ponte para o coração.*

# Memórias Compartilhadas:



## Café, prosa e a receita afetiva de Dona Valda



Como boas mineiras, as integrantes do Projeto Ulyy apreciam um bom cafezinho acompanhado de prosa. Esse foi o ponto de partida para as conversas sobre mulheres queridas que são importantes para a comunidade do Morro das Pedras. Uma das visitas nos levou à residência de Valdeina Emiliana, mais conhecida como Dona Valda. Ela é moradora do Morro das Pedras há aproximadamente 50 anos, desde que se mudou da Bahia para trabalhar em Belo Horizonte.

Além do cafezinho passado na hora, Dona Valda também compartilhou lembranças ainda frescas do Morro das Pedras em épocas passadas. Naqueles tempos, ela conta, “quase não tinham ruas, muito mato e algumas trilhas”. A via principal era a Rua Braz, que se estendia até o Eleotério. Depois dela existia apenas uma trilha que era caminho de chegada à Raja Gabaglia. Pensa na luta que era pra subir tudinho!

A risada tomou conta quando ela lembrou dos tombos frequentes que o pessoal levava nessas trilhas de barro vermelho. Nessa época, por causa da dificuldade financeira de muitas famílias da cidade, a região passou a ser mais habitada. Isso se deu porque famílias de baixa renda só conseguiam moradia nas periferias da cidade, e assim foi crescendo a comunidade até se tornar o tamanho que é hoje.

***E é desde a época do barro vermelho que Dona Valda é conhecida por muitos por ser uma cozinheira de mão cheia!***

Dizem que seu arroz doce é inesquecível, dava até ciúme em quem não ganhava. Ela relembra com carinho que em seus aniversários costumava preparar verdadeiros banquetes, com muita comida,

carne e, é claro, uma bela sobremesa. Entre todas as festas que ela promoveu, uma em especial ficou gravada em sua memória: foi a que ela fez para Dona Estela, que é mãe da Eliete, fundadora do Projeto Uly. Nesse dia, a casa se encheu de vida e alegria, todo mundo curtiu, cantou, dançou e comeu as delícias preparadas por ela. Só de lembrar, enche a boca d'água e o coração de saudades.

Nessa tarde boa de prosa, entre uma xicrinha e outra de café, Dona Valda fez também uma deliciosa torta de frango. Uma receita simples que todo mundo que experimenta ama.

Essa torta se tornou uma receita afetiva presente em muitos encontros. É só ela começar a assar que o cheiro entra, sem pedir licença, nas casas da vizinhança. Com muito carinho, ela nos contou o passo a passo dessa receita:

---

### ***A Torta de frango***

---

Pode ser feita estilo empadão, abrindo no rolo, ou coberta como massa de liquidificador.

#### ***Os ingredientes para o recheio***

1 peito de frango desfiado | Azeitona, milho verde, cenoura fininha branqueada, tomate, pimentão e cebola (na quantidade que quiser)

Refolga tudo e reserva.

#### ***Para a massa***

1 xícara de óleo | 4 ovos | 1 colher de chá de sal |  
2 colheres de sopa de queijo ralado

Junta tudo e bate no liquidificador.  
Depois, unta o tabuleiro e bota no forno por 30 a 40 minutos. Está prontinho!

# ***Uma tarde de memórias***



## ***com Dona Maria no Morro das Pedras***

A conversa na casa da Dona Maria começou com um café quentinho e um suco de acerola direto do pé, uma maravilha que poucos ainda tem nas cidades grandes.



Dona Maria é moradora do Morro das Pedras há muitos anos, apesar de não ter nascido ali. Chegou no começo da formação da comunidade e por lá criou as suas cinco filhas. É muita luta mesmo – como ela mesmo diz.

Nessa época, ela lembra que a vida não era nada fácil. Não tinha ônibus, luz e, para conseguir água, os moradores tinham que ir buscar em um chafariz ou em uma mina que ficava lá no fundo do vale. Isso durou até os anos de 1990.

Para ter acesso aos serviços básicos, a comunidade precisou se unir para conseguir as melhorias. A união fez a força no Morro. Dona Maria sempre esteve na linha de frente e mobilizava a comunidade pra lutar pelos seus direitos.

Antigamente, as casas não eram de tijolo nem de laje, eram de adobe e telha. Naquela época, em razão das chuvas, muitas casas caíam e toda a comunidade ficava em alerta. No Morro, a união de pessoas sempre foi muito importante. Os primeiros postes de energia foram puxados pelos próprios moradores. A água chegava até metade do morro porque não tinha força pra chegar até o topo, então alguns moradores pegavam água nas casas dos moradores de baixo. Algumas pessoas se destacaram muito nessa história de ajudar o próximo, e por isso, algumas ruas e becos foram batizadas com nomes de famílias dali. O beco mesmo que a Dona Maria mora leva o nome do Sr. José Antônio, pai da Hilda, que também faz parte do Projeto Uly. Ele foi uma liderança que ajudou muita gente e formou a primeira associação de moradores do Morro.

Na região, não tinham escolas, existia apenas uma creche que estava abandonada há anos, ela não tinha muro nem nada. Um dia aconteceu um acidente doméstico com duas crianças da

comunidade. Depois do susto, Dona Maria decidiu assumir o desafio de reabrir a creche e acolher essas crianças. Por isso, ela é considerada uma pessoa de força e coragem, pois não tinha nada na creche e dali foi se construindo tudo. Cada mãe doava um pouquinho do que tinha. Uma dava um fubá, outra uma xícara de açúcar e assim, cada criança ia com sua canequinha, seu pratinho e sua colher para ter onde lanchar. Depois levantaram os muros, colocaram os portões e hoje é a creche Santa Sofia, que atende grande parte do Morro das Pedras.

Nessa tardezinha comendo um pãozinho com café, Dona Maria lembra que não havia padarias no Morro. Às vezes algum botecotinha pão, mas era raro. Então duas receitas eram a salvação: o biscoito frito ou fubá suado. Dona Maria conta que era o que usava na sua casa para alimentar suas filhas. E para lembrar com afetividade dessa época, Dona Maria trouxe a receita de fubá suado para dividir com a gente.

---

### ***Fubá suado afetivo***

---

#### ***Para essa receita você vai precisar de***

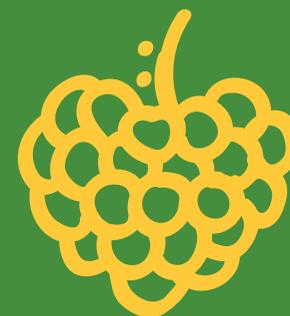
4 colheres de sopa de fubá | Água quente, para diluir |  
Uma pitada de sal | 2 colheres de sopa de açúcar |  
Um copo lagoinha de óleo (190ml)

#### ***Como fazer***

Dissolva o fubá com a água fervente até obter uma pasta cremosa, adicione o sal a gosto. Em uma panela, aqueça o óleo, ou azeite se preferir. Após aquecer, coloque a mistura de fubá e mexa sem parar até a mistura ficar soltinha. Adicione o açúcar a gosto e deixe tampado para suar cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Após ficar bem solto, desligue o fogo e sirva!

***Dica:*** Você pode ajustar a consistência adicionando mais água se preferir um fubá mais cremoso.

# Uma tarde de lembranças



# no quintal de Dona Ana



Dona Ana (Ana Madalena de Araújo) e seu marido, José Antônio, vieram de Bela Vista, na cidade mineira de João Monlevade, para o Morro das Pedras há 50 anos, em busca de uma vida melhor.

No Morro das Pedras a vida não foi fácil. Com muita luta, foi possível construir uma bela família. Juntos o casal teve Toninho, Hilda, filha do meio que hoje faz parte do Projeto Uly, e Juninho, o mais novo. Onde era só um barraquinho pequeno, onde foram morar, hoje é uma casa com um quintalzinho aconchegante, cheio de verde e uma varanda perfeita para nosso cafezinho da tarde.

Ao longo dos anos, o Sr. José Antônio desempenhou um papel essencial na comunidade: fundou a primeira associação e mobilizou doações de alimentos e roupas para ajudar outros moradores. Após um acidente, Sr. José Antônio se afastou da associação e hoje o espaço é a Creche Santa Sofia, tocada por Dona Maria, que a gente apresentou na história anterior.

Dona Ana trabalhou por muitos anos como doméstica, sustentando sua família com orgulho. Após um problema de saúde ela precisou parar de trabalhar. Ela relembra que, para as crianças se divertirem, tinha um parquinho simples na comunidade. Outro espaço de encontro eram os forrós. Sr. José Antônio foi uma figura tão querida que, após sua morte, a comunidade decidiu batizar uma rua com seu nome. A Hilda, que é a filha do meio, ficou toda orgulhosa enquanto a gente ouvia as histórias da sua família.

***A história de Dona Ana reflete a resiliência, o amor familiar e a comunidade solidária do Morro das Pedras.***

Ao longo de meio século, ela e seu marido deixaram um legado mostrando que, mesmo nas situações mais desafiadoras, a união, a força e a doçura são o que move uma comunidade. Por falar em doçura, vamos à receita da broa da Dona Ana, que conquista o paladar por onde passa

---

### **Broa de fubá da Dona Ana:**

---

*Memória em cada pedacinho*

---

#### **Para essa, receita você vai precisar de**

1 quilo de fubá | 1 copo de leite | 2 ovos  
1 colher de chá de bicarbonato | 2 copos de água |  
1/2 colher de sopa de óleo | 2 xícaras de açúcar

#### **Como fazer**

Bata tudo à mão mesmo até empelotar e dar bolhas.  
Coloque a massa numa forma untada.  
Bote pra assar num tempo entre 30 e 40 minutos  
Se quiser, coloque um pouco de queijo.

# Seu Antônio Lourenço & Dona Vera Lúcia:



## Tarde de prosa & poesia



O coração do Projeto Uly é grande e cabe muita gente nele. Nessa visita, o cafezinho foi com um casal nota 10: Seu Antônio Lourenço e Dona Vera Lúcia. Eles moram no Morro das Pedras a vida toda. Lá cresceram, formaram família e hoje fazem, além de muita arte linda, uma receitinha de rosca que é de lambar os dedos!

E como lembrar é viver, deu pra imaginar diretinho como era o Morro das Pedras quando Dona Vera nasceu. Ela conta que na sua casa eram 12 irmãos, quase ninguém da comunidade tinha luz, água ou gás para cozinhar, a comida era feita à lenha. Seu Lourenço lembra que na época a lenha era buscada na mata do Cabocão, que hoje é o bairro Buritis. Ele conta que chegou ao Morro das Pedras aos 11 anos de idade, isso lá em 1964. Existia um rio que se chamava Cadência, hoje canalizado, onde fica a Avenida Barão Homem de Melo. Esse rio era um dos lugares onde os primeiros moradores da região buscavam água nas latas.

### *Mãos que lutam, compõem e costuram possibilidades*

Um dos passatempos favoritos era organizar bailes em casa, onde as pessoas se reuniam para conversar e compartilhar histórias, contam Seu Lourenço e Dona Vera. Foi desses encontros que surgiram várias músicas compostas por Lourenço em parceria com seu amigo, Chico Pé Sujo. Dona Vera, costureira de mão cheia, desde que aprendeu a costurar, nunca mais parou. Confeccionou vestidos lindos para várias pessoas.

Além disso, ela é uma parceira valiosa do Projeto Ully, compartilhando seu vasto conhecimento com entusiasmo. Eliete, membro do projeto, revelou que Dona Vera é uma professora exigente, às vezes até fazendo-a desmanchar um tapete quase pronto para corrigir um ponto errado. Isso é que é capricho! Essa dedicação exemplar é o que faz dela uma professora e tanto. Ela até ensinou seu marido, Lourenço, a costurar, e ele mostrou com orgulho a boina que fez, que ficou incrível.

A tarde passada na casa de Dona Vera foi simplesmente maravilhosa, especialmente quando degustamos sua famosa rosca, pela qual as pessoas fazem fila para encomendar. E não é à toa, pois é realmente deliciosa. E antes de terminar nossa visita, tivemos a honra de ouvir o poema de Lourenço, intitulado “Eu e Chico, Chico e Eu”, que fechou a nossa visita com chave de ouro.

## “Eu e Chico, Chico e eu”.

ANTÔNIO LOURENÇO E CHICO PÉ SUJO.

Era eu e Chico, era Chico e eu, era eu e ele, era ele e eu  
(*refrão se fosse cantado*)

De manhã cedo saía da cama e já tinha o roteiro da obrigação, tomava o café com a ródia na mão, punha a foice no ombro e o pé no escadão

Entrava no mato molhado de ovário de calças curtas e com o pé no chão, com a cara e a coragem e a mão calejada pra tirar lenha na mata do Cabocão

Chegava em casa cansado e com fome, mas não reclamava da vidinha pobre, no cantinho do fogão a comida quentinha era angu com feijão e oroponobris

Na parte da tarde buscava água catava esterco e matava a escola, quando chegava a noite ao bairro Barroca, pedia pão velho e enchia a sacola,

No tempinho que sobrava jogava bola, trabalhava na feira e catava papel

Aos domingos cedinho direto a igreja agradecendo rezava ao meu pai do céu

Que Deus lhe proteja dizia minha mãe, você vai ser alguém e eu contente sorria, sendo que sou, comparando ao que fui, eu era feliz e não sabia.

---

## ***Dona Vera contou a receita da rosca que nos serviu.***

---

### ***Para essa receita, você vai precisar de***

1 quilo de farinha de trigo | 100 gramas de açúcar  
10 gramas de sal | 1 ovo | 2 colheres de sopa de manteiga  
500 ml de água morna | 20 gramas de fermento  
biológico seco

### ***Como fazer***

Coloque o fermento em um recipiente, adicione a água morna, mexa com a mão mesmo. Depois vem o açúcar e o sal, em seguida o ovo, aí mexe tudo.

Acrescente a farinha de trigo e misture tudo. Coloque numa forma e leve ao forno por 30 e 40 minutos para assar. Pode ser feita trançada, redonda ou cumprida. Também pode ser recheada.





CULTURA

**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**  
trabalhoenergiacoração



MINISTÉRIO DA  
CULTURA



Apoio:

MINISTÉRIO DO  
TURISMO

