

Ora-pro-nóbis Patrimônio de Sabará e de todos

A valorização do patrimônio histórico-cultural de uma região é mais do que relembrar uma história. É fortalecer a identidade, o senso de pertencimento e a memória de seus habitantes.

Em Sabará, a presença do ora-pro-nóbis nessas histórias é tão marcante que o "Modo de Fazer dos Pratos e Derivados à Base dele" foi registrado no Livro de Saberes pelo município devido à sua importância cultural.

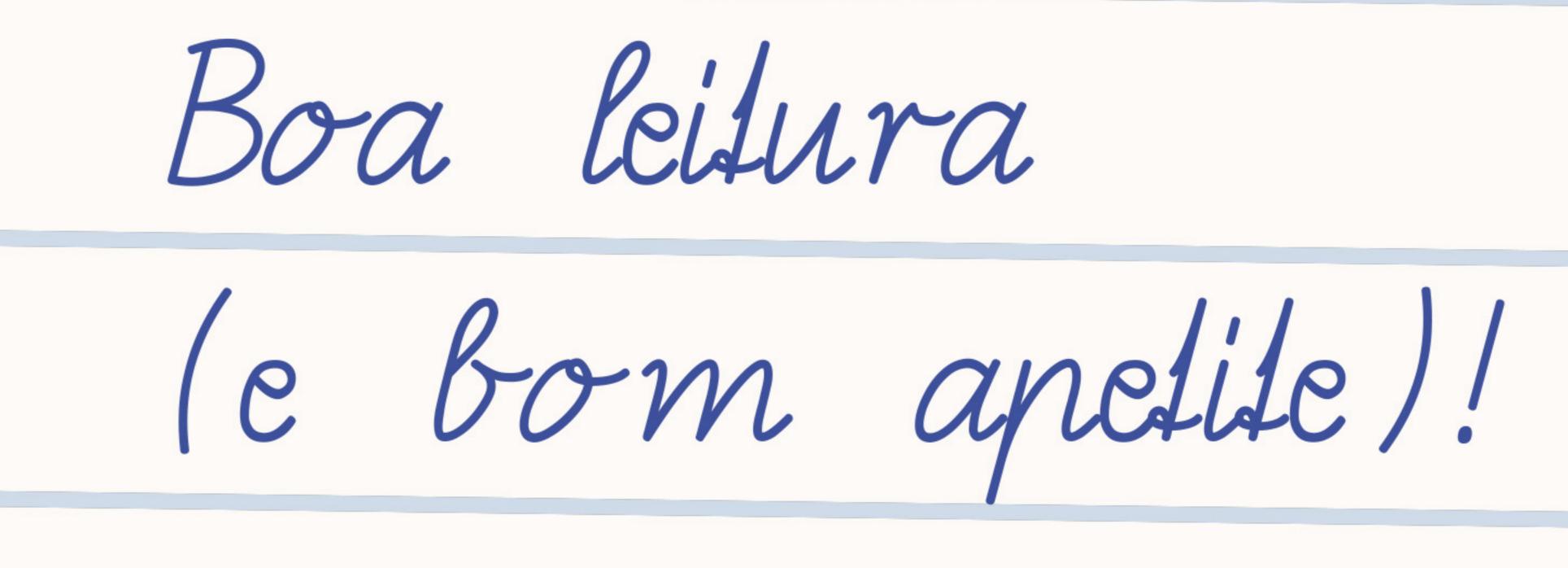
O nome da hortaliça vem da expressão em latim "ora pro nobis", que significa "ora ou rogai por nós", frequente nas



missas católicas. Refogadas ou cruas, as folhas do ora-pro-nóbis eram consumidas puras ou misturadas ao angu, como prato principal no interior de Minas há muitas gerações. Porém, desde meados do século XX ela passou a acompanhar carnes como bovinas, frango e costelinha.

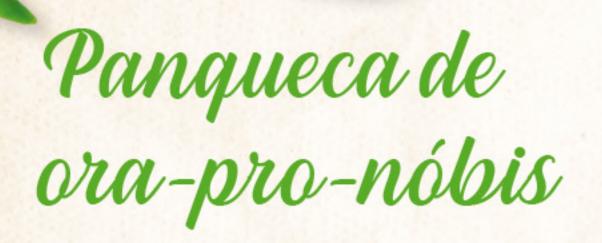
Para provar que o ora-pro-nóbis merece muito mais espaço na cozinha, a Anglo Gold Ashanti tem orgulho de lançar este caderno de receitas dedicado exclusivamente a ele e às pessoas que dão vida às tradições da nossa terra.

Colaborando com a conservação de um ilem de grande importância cultural para a comunidade de Sabará, que abriga as
Operações Cuiabá da nossa empresa.











Massa

covos

1/2 xícara de óleo 1/2 xícara de leise 1/2 xícara de leise 1/2 xícara de leise

· 1 e 1/2 xícara de farinha de Irigo

- 1. Basa sodos os ingredienses no liquidificados
- 2. Pegue uma concha da mistura e despeje em uma frigideira média untada com um fio de óleo e leve em fogo médio.
- 3. Espalhe virando a frigideira para que fique uma massa fina. Quando um lado estiver dourado, vire e doure o outro.



Recheio

GREDIENTES

- · 500 g de carne moida
- · 1 cebola picada
- · 3 dentes de alho picado
- · 1 somase picado
- · 250 g de ora-pro-nóbis picado
- · Sal a gosto



- 1. Refogue o alho e a cebola e deixe dourar.
- 2. Depois, junte a carne moida e deixe fritar até ficar sequinha. Acrescente o ora-pronóbis e o sal a gosto.

Montando as panquecas

- 1. Coloque uma colher de sopa cheia do recheio na massa da panqueca e, em seguida, faça rolinhos.
- 2. Coloque as panquecas em uma travessa de vidro untada com margarina.
- 3. Finalize com molho de sua preferência e queijo ralado. Leve ao forno asé derreser o queijo.

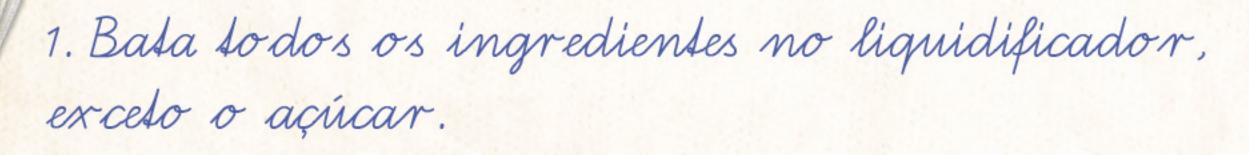


Pudim de ora-pro-nóbis





- · 1 lasa de leise condensado
- · A mesma medida de leise
- · 3 ovos inteiros
- · 200 g de ora-pro-nóbis
- · 1 xicara de açúcar para a calda



- 2. Leve o açucar ao fogo até que derreta totalmente.
- 3. Coloque a calda em uma forma de pudim e vire a mistura do liquidificador por cima.
- 4. Leve ao forno em banho-maria por aproximadamente 50 minutos.



Regina Fonseca Reis

Natural de Sabará (MG), em 1966, casou-se com 19 anos e começou a trabalhar no mesmo restaurante onde o seu marido, Jairo, era garçom. Lá, ela lavava pratos, ajudava na limpeza e, prestando atenção em como tudo funcionava, começou a sonhar em ter o seu próprio restaurante.

Depois dessa experiência, Regina fez bolos e café para vender e até trabalhou em um quiosque à beira mar com Jairo. Em 1997, abriu um restaurante com um de seus irmãos e sua mãe, Dona Maria, que era quem cozinhava. Ela trabalhou lá por quase 20 anos até que, em 2014, inaugurou seu próprio restaurante, o Ouro Verde. Hoje, ela o gerencia junto de seu marido, além de atuar na cozinha.

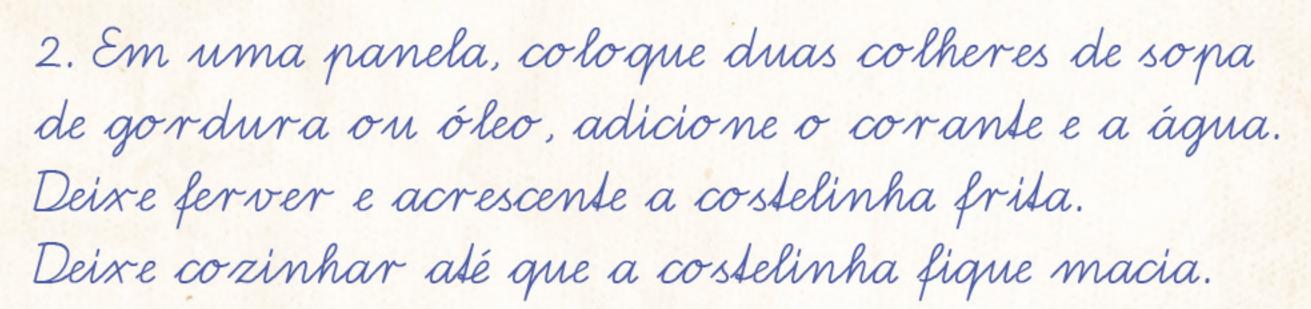


Ora-pronóbis com costelinha

🗠 '1 kg de costelinha de porco picada

- · 2 litros de água
- · Gordura ou óleo
- · 1 colher de de sobremesa decorante (colorau)
- · 1 colher de sopa de sal com alho
- · 2 cubos de caldo de carne
- · Ora-pro-nóbis lavado e picado (quantidade a gosto)

1. Tempere a costelinha com alho e sal e frite-a até dourar.



- 3. Coloque o caldo de carne e acrescente o ora-pro-nóbis.
- 4. Deixe ferver por 2 minutos e desligue.
- 5. Sirva quente, acompanhado de arroz branco e angu.



Maria Torres da Fonseca

Mais conhecida como "Dona Maria do Pompéu", ela nasceu na fazenda Patrocínio, em Taquaraçu de Minas, em setembro de 1930.

Aprendeu e desenvolveu ao longo da vida todos os seus dons culinários, passados pela sua mãe. Já casada, mudou-se para o bairro Pompéu, em Sabará (MG), onde produziu vários quitutes e doces que eram vendidos nas ruas pelos filhos, com o objetivo de ajudar no orçamento da família.

Em 1990, seu prato "ora-pro-nóbis com marreco" conquistou o 1º lugar em um concurso de salgadeiras realizado no Festival da Cachaça de Sabará. Hoje, com 91 anos, ela continua encantando a todos no Restaurante Dona Maria do Pompéu, que comanda há 24 anos.

Frango com ora-pro-nóbis

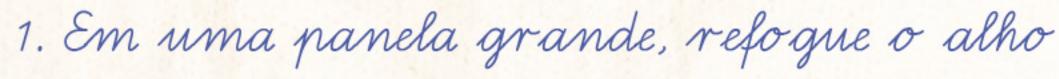
Primeira etapa

- E 1 frango picado e limpo Limão espremido
- 39 · 4 denses de alho picado · Sal a acul-

1. Frise o frango em óleo quense e escorra bem.

Segunda etapa

- · 1 cebola picada
- · 4 denses de alho
- · Colorau a gosto
- · 1 caldo de frango
- · 1 kg ora-pro-nóbis
- · 2 litros de água aproximadamente
- · Sal a gosto



e a cebola e coloque o colorau.



2. Em seguida, coloque o frango, acerte o tempero com o sal, o caldo de carne e um pouco da água.

3. Assim que levantar fervura, coloque o ora-pro-nóbis e deixe ferver por 5 minutos.



Dica: Coloque mais água se for necessário; a quantidade do caldofica a seu gosto.



Graziele Anastácio

Graziele conheceu Regina em 2008, quando trabalhava de garçonete no restaurante da Dona Maria, e as duas desenvolveram uma forte amizade.

Quando Regina decidiu montar o Ouro Verde, Graziele esteve sempre ao seu lado, ajudando em tudo - até na construção. Hoje, Graziele é a cozinheira chefe do Ouro Verde e conta com a ajuda de duas assistentes, além da sua amiga Regina.



Rasgado de ora-pro-nóbis



- · 1 frango caipira picado em pedaços
- · 6 espigas de milho verde
- · 30 a 50 folhas de ora-pro-nóbis
- · 6 ovos
- · Cebolinha e salsinha
- 1. Preferencialmente em uma panela grande de pedra, prepare o tempero a gosto para fazer o frango ou galinha caipira com bastante caldo grosso.
- 2. Em um liquidificador, bala os grãos de cinco espigas de milho verde e depois coe para separar os resíduos.
- 3. Faça o angu de milho verde sem sal em uma panela à parte.
- 4. Corte uma espiga de milho verde em rodelas finas e coloque para cozinhar com o frango caipira.

5. Cozinhe 6 ovos de galinha para misturar inteiros junto ao frango cozido.

6. Lave bem as folhas de ora-pro-nóbis (dê preferência às mais novas) e rasque-as, separando-as do talo. Quando o frango estiver pronto, coloque as folhas por cima e tampe a panela por cinco minutos. Depois, mexa bem para o sabor misturar ao frango.

7. Prepare cebolinha verde e salsinha à parte.

Sugestão: arroz, feijão e torresmo são bons acompanhamentos.



Dona Maria da Conceição Marques

Nascida em Caeté (MG) no dia 7 de outubro de 1942, data em que celebramos o Dia de Nossa Senhora do Rosário, foi para Sabará (MG) ainda bebê.

Viúva, mãe de três filhos e herdeira orgulhosa da cultura de seus ancestrais indígenas e africanos, Dona Maria aprendeu a cozinhar com a sua mãe, Sucessa Borges de Morais, e fez disso o seu ofício, produzindo pratos da culinária mineira em sua casa para vender na rua.

Em Sabará, integra o grupo das Mucamas de Nossa Senhora do Rosário e é uma das cozinheiras da Feira da Comida de Senzala, evento que costuma receber mais de cinco mil visitantes todo ano.

As receitas se tornam memórias, resgates da infância e experiências que vão para além da cozinha.

Registre nas páginas a seguir as receitas que fazem parte de sua memória afetiva.					



