

# Do Cozinhadinho à Pera Delícia

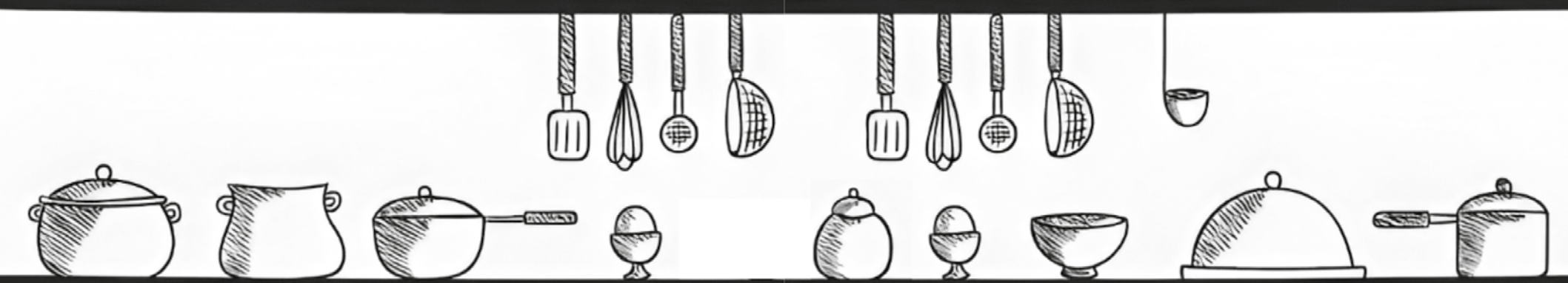
Mayara Ribeiro Borim

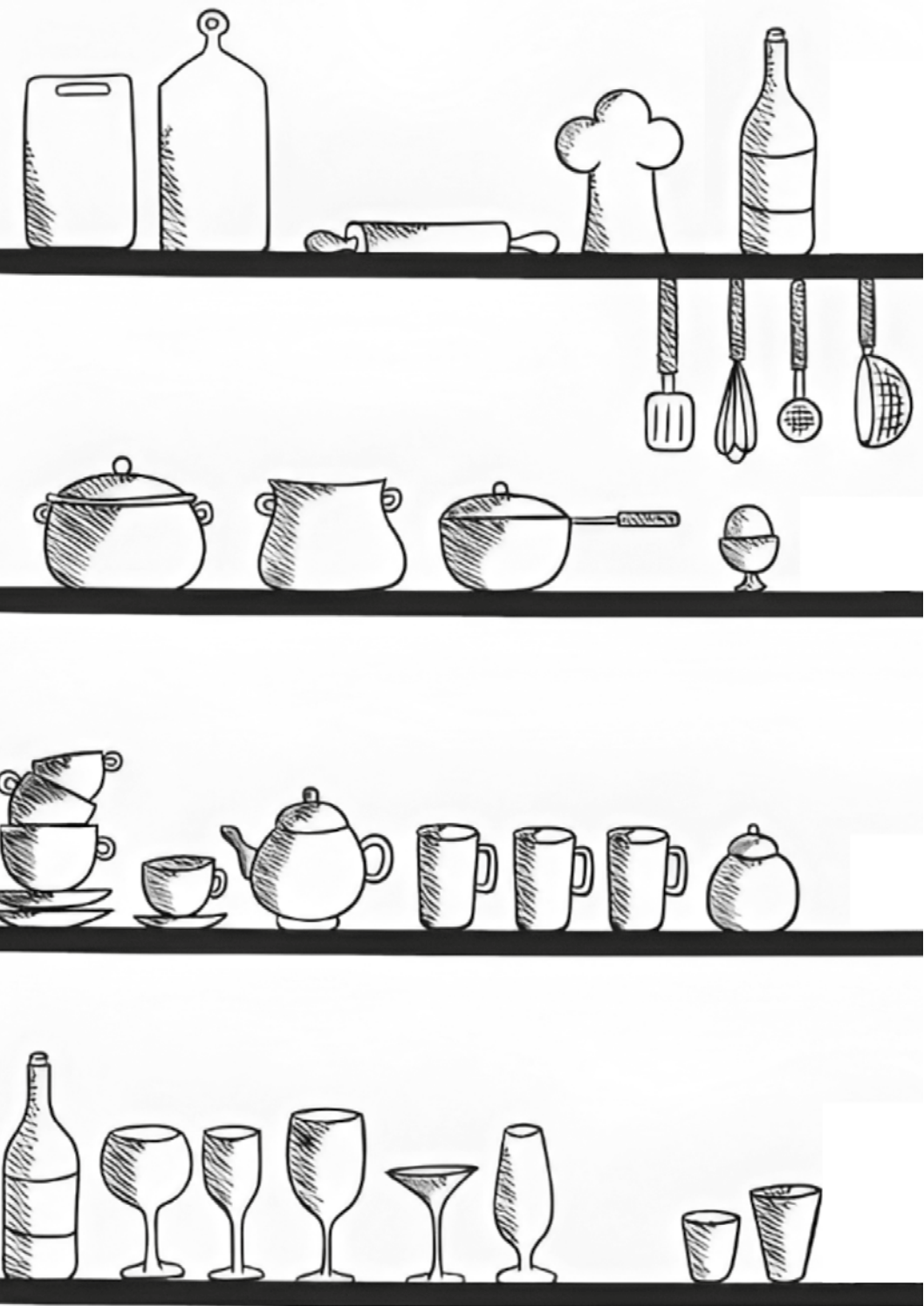


Conheça a história da  
vencedora da segunda  
edição do *MasterChef+*

“Tal como Maria do Carmo, pertenço à “Terra do Marolo”. Moro em Paraguaçu desde meu nascimento em 13 de dezembro de 2003 e, enquanto não termino o bacharelado em Língua Portuguesa pela UNIFAL-MG, estou sempre indo e vindo de Alfenas. Sou autora do e-book *À Segunda Vista* (publicado em 2022 com o apoio do IFSULDEMINAS) e de alguns textos do Blog IF Connect; juntamente com Maisanara Fonseca (sob orientação da Profa. Dra. Leticia Santana Gomes), organizei as obras ] insira o título aqui [ e Nádia Alonso – Cria Editora, ambas publicadas em 2024. Movida por minha paixão pelo fascinante universo da leitura e escrita – e também por meu sonho de trabalhar com edição de livros – decidi gestar essa obra a fim de apresentá-la como meu TCC, sob orientação da Profa. Dra. Flaviane Faria Carvalho.”

– Mayara Ribeiro Borim





# Do Cozinhadinho à Pera Delícia

Realização:



[bookobee.com](http://bookobee.com)

Apoio cultural:



# Do Cozinhadinho à Pera Delícia

Mayara Ribeiro Borim



Conheça a história da  
vencedora da segunda  
edição do *MasterChef+*

Copyright © 2025 by Mayara Ribeiro Borim

Coordenação: Flaviane Faria Carvalho

Autoria: Mayara Ribeiro Borim

Imagens: @mdocarmoprado / freepik.com / canva.com

Projeto de livro experimental desenvolvido em 2025,  
para ser apresentado como Trabalho de Conclusão  
do Bacharelado em Letras - Língua Portuguesa da  
Universidade Federal de Alfenas - UNIFAL-MG.

ISBN: 978-65-87058-56-6

Universidade Federal de Alfenas - UNIFAL-MG  
R. Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Centro, Alfenas - MG.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas  
Biblioteca Central – Campus Sede

Borim, Mayara Ribeiro  
B734c Do cozinhadinho à pera delícia / Mayara Ribeiro Borim; Coordenadora:  
Flaviane Faria Carvalho – Alfenas-MG: Cria Editora, 2025.  
124 p.: il --

ISBN: 978-65-87058-56-6 – (Impresso)  
Projeto de livro experimental desenvolvido em 2025, para ser apresentado  
Como Trabalho de Conclusão do Bacharelado em Letras – Língua Portuguesa da  
Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG, em parceria com o projeto de  
extensão Laboratório de Estudos Editoriais LEE/PROEC/UNIFAL-MG.

1. Estudos Editoriais. 2. Livros de culinária e gastronomia. 3. Mercado  
editorial. 4. Edição de livros. 5. MasterChef. I. Carvalho, Flaviane Faria, coord.  
II. Título.

CDD-641.5

Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva  
Bibliotecário-Documentalista CRB6/2735



*Aos amantes da culinária – e aos que  
ainda não se apaixonaram por essa arte,  
mas, um dia, certamente vão.  
Que vocês possam saborear essa história  
tanto quanto as deliciosas receitas que  
recheiam alguns dos capítulos a seguir.  
Boa leitura e bom apetite!*

## Apresentação

Caro(a) leitor(a), esta obra foi produzida a partir de duas entrevistas realizadas com Maria do Carmo Prado Trevisan (vencedora do *MasterChef+* 2023) no segundo semestre de 2024. A primeira, realizada no dia 4 de setembro, teve como foco explorar a trajetória e a paixão de Maria do Carmo pela culinária, histórias marcantes por trás de algumas receitas, a participação no *MasterChef+* e os desafios encontrados ao longo de sua caminhada. A segunda entrevista foi realizada no dia 20 de dezembro e serviu para complementar a anterior quanto a preferências e vivências relacionadas à culinária, além de acrescentar experiências da entrevistada em outras áreas, tais como casamento, maternidade e vida profissional além da cozinha.

As entrevistas foram gravadas e transcritas separadamente. Depois, passaram por um processo de retextualização em que as informações foram organizadas em textos seguindo uma ordem cronológica de acontecimentos: indo desde a infância de Maria do Carmo — quando surge a paixão pela culinária —, até as fases da adolescência e vida adulta — onde ocorre o casamento, a maternidade, o curso de leitura corporal e a participação no programa. Os textos receberam títulos e foram escritos em terceira pessoa, com o intuito de construir uma narrativa biográfica semelhante a um romance de formação.

Além do que foi fornecido durante as entrevistas, dúvidas e demais esclarecimentos

foram obtidos por meio da troca de mensagens entre entrevistadora e entrevistada no *WhatsApp*. Em se tratando de um livro especificamente sobre trajetória e paixão pela culinária, é claro que não poderiam faltar receitas para recheiar as páginas da obra e deliciar vocês, leitores(as), durante a leitura da história de Maria do Carmo. Com isso, o material da obra também foi composto por algumas receitas postadas no *Instagram* (@mdocarmoprado) da entrevistada no formato de *Reels*.

Todas as receitas selecionadas apresentam informações complementares e/ou significativas relacionadas à comida, que vão desde histórias e memórias da infância e demais fases da vida de Maria do Carmo, até ensinamentos e dicas acerca da leitura corporal e a função dos alimentos. Como foi feito com as entrevistas, esses *Reels* foram transcritos, retextualizados e transformados em capítulos da história, recebendo títulos próprios e sendo encaixados entre os demais.

Finalizada a composição e revisão do material, o original passou pelas etapas de edição e diagramação a fim de ser transformado em livro digital e impresso. Após a realização de todo esse processo, finalmente, a obra *Do Cozinhadinho à Pera Delícia* chegou até suas mãos (e/ou telas).

Que durante a leitura vocês possam não apenas conhecer um pouco mais a respeito de Maria do Carmo Prado Trevisan, mas também se encantar por sua história e se deliciar com suas receitas!

Com carinho — de sua autora e editora —,

Mayara.

## O começo de tudo em Paraguaçu

Esta história teve início no município de Paraguaçu. A fim de evitar qualquer equívoco ou confusão por parte de algum leitor, é preciso enfatizar: não! Não estou falando, neste livro, de Paraguaçu Paulista, mas de uma pequena cidade localizada na região sul do estado de Minas Gerais — conhecida por ser a “Terra do Marolo” e também a “Capital do Terno”. Neste local nasceu, em 12 de setembro de 1944, Maria do Carmo Prado Trevisan.

Ela é filha de Amália Leite Prado e Cristiano Ottoni Prado. Cristiano foi dentista e político, inclusive, quando a filha nasceu, ele era prefeito de Paraguaçu. Quanto à Amália, foi fruto do segundo casamento de seu pai, José Gonçalves Leite, que se casou, aos 72 anos, com Maria do Carmo Leite, de 32. Esta teve cinco filhas vivas (incluindo Amália), pois, durante um parto de gêmeas, enquanto a quinta filha sobreviveu, a sexta nem chegou a nascer, morrendo junto com Maria do Carmo Leite.

Com isso, cada um dos filhos do primeiro casamento de José Gonçalves Leite pegou uma das irmãs para criar (gerando uma separação entre as filhas de Maria do Carmo Leite). Um destes filhos não pegou nenhuma, no entanto, nas férias, ele levava todas elas a fim de que as meninas pudessem ficar juntas durante esse período. Desse modo, apesar da separação, Amália e suas irmãs cresceram muito amigas. E talvez seja por isso (ou apenas por uma coincidência mesmo) que dois irmãos de

Cristiano (Henrique e Oscar) casaram-se com duas irmãs dela (Ermelinda e Nicota). Inclusive, Oscar e Nicota casaram-se no mesmo dia que Amália e Cristiano. Além disso, os dois casais passaram a lua de mel juntos e, por um tempo, também moraram na mesma casa.

Diferente de como ocorreu com sua mãe e suas tias, Maria do Carmo foi criada ao lado de seus quatro irmãos: o mais velho chamava-se Celso Leite Prado, ele era casado com a Denise (da cidade mineira de Andradas) e foi dentista (assim como o pai); sua irmã Eva (uma freira dominicana) mora e trabalha em São Paulo, no colégio Rainha da Paz; o Noel é o irmão que veio antes de Maria do Carmo, sendo sete anos mais velho do que ela (ele também é dentista e mora em Belo Horizonte); por último, a irmã caçula, Ceres, que, durante muitos anos, deu aula na UFMG e na Aliança Francesa (atualmente é professora de francês em Belo Horizonte). Eles eram cinco irmãos, mas, como o Celso já faleceu, hoje são apenas quatro.

## **Falso Mingau de Milho Verde**

Quando Maria do Carmo era pequena, adorava mingau de milho verde, aliás, até hoje! Naquela época, como não havia irrigação, a família só tinha milho verde em uma determinada época do ano. Ou seja, ficavam com vontade de comer mingau de milho verde, mas não podiam. Foi então que descobriram um jeito de fazer, praticamente, o mesmo mingau utilizando uma moranga. Ele fica muito saboroso e, o mais importante, fica parecido tanto na aparência quanto no sabor. Essa receita é incrível! Até hoje Maria do Carmo não faz ideia de como pode um mingau, o qual não é feito com milho, ter gosto de mingau de milho verde!

### **Ingredientes:**

400 gramas de abóbora japonesa (cabotiá) descascada e cozida;  
1 litro de leite fervido com 2 paus de canela;  
1 vidro pequeno de leite de coco;  
1/2 xícara de açúcar cristal;  
1 colher (chá) de sal;  
5 colheres (sopa) de maizena;  
1 colher (sopa) de manteiga.

### **Instruções:**

1. Separe uma xícara de leite, para dissolver a maizena, e ferva o restante com a canela;
2. Bata a moranga junto com o leite fervido (morno) em um liquidificador (ou processador), depois, coloque em uma panela com o açúcar e o leite de coco;
3. Após ferver, misture a maizena (que foi dissolvida no leite) e mexa sem parar até dar o ponto;
4. Acrescente a manteiga, continue misturando bem e coloque em uma forma;
5. Polvilhe com a canela em pó, espere esfriar e bom apetite!

### **Infância e início da paixão pela culinária**

É logo na infância que surge a paixão de Maria do Carmo pela culinária, pois, desde essa época, ela já cozinhava. Como muitas crianças, a menina costumava pegar mato no quintal de sua casa para brincar de fazer “comidinha”, ou melhor, “cozinhadinho” (como era chamado nessa época). Após terminar de preparar o seu “cozinhadinho”, ia correndo levá-lo para seu pai, Cristiano, experimentar. Ele, por sua vez, comia tudo e achava ótimo!

Dessa maneira, a infância de Maria do Carmo foi muito divertida. Uma época em que as crianças corriam livres pelo quintal de casa, subiam em árvores e andavam de bicicleta (o que ela mais gostava de fazer). A família Leite-Prado morou na rua Ferreira Prado, na época, era de terra, sem asfalto. As crianças costumavam pedalar da igreja de Nossa Senhora Aparecida (mais conhecida como “Igrejinha Azul”) até a última casa da rua. Era muito bom! Eles tinham muitos amigos na cidade, com os quais brincavam na praça. Os cinco irmãos também se divertiam mexendo na horta de casa, uma vez que a mãe, Amália, desde cedo, colocava os filhos para tirar os matinhos do quintal, ajudando o seu João Idalino — o grande jardineiro de Paraguaçu (responsável pelo jardim da família) — a cuidar das plantas.

A mãe ensinava as crianças a realizar os afazeres domésticos, tais como limpar as janelas e vidros,

encerar o chão e, no dia de fazer biscoito, eram elas que batiam a massa de brevidade, enrolavam e, com a gema, pincelavam os biscoitinhos para ficarem bonitinhos.

Viver em uma cidade pequena, nessa época, não era fácil. Não tinha nada pronto, sendo necessário saber preparar várias receitas e fazer tudo em casa. Por isso, a família Leite-Prado escolhia um dia da semana para preparar biscoitos, que seriam colocados em latas bem fechadas, a fim de durar a semana toda (afinal, seria algo muito trabalhoso fazê-los todos os dias). Geralmente, saíam umas duas ou três qualidades maiores e alguns biscoitos menores. Tinha biscoitinho de coco, os de raminhos (mais delicados), de polvilho, um que chamavam de biscoito fofo (feito com queijo, farinha ou escaldado).

As crianças ajudavam a mãe a enrolar os biscoitos. Como não ficavam do jeito que ela queria, Amália reclamava um pouco, porque eles precisavam sair iguais, para ficarem mais bonitinhos. No entanto, as crianças eram pequenas e não tinham muita paciência, com isso, acabavam fazendo de qualquer jeito e cada biscoito saía de um tamanho. Ademais, como não existia açúcar refinado, Amália refinava em casa. Às vezes, na hora de bater para ele secar, alguns pingos saíam para fora do tacho, caindo no chão, e Maria do Carmo ia lá lambar ou passar o dedo para não perder nada. A farra era muito boa!

Desse modo, foi principalmente com a mãe que ela aprendeu a cozinhar (a matriarca da família fazia tudo muito bem feito). Mas, além dela, sua

paixão pela culinária foi muito inspirada por suas tias, Nicota e Maria Tereza, e por sua irmã mais velha, Eva. A tia Nicota (irmã de Amália e esposa do tio Oscar) era uma doceira de primeira linha e, como Maria do Carmo sempre foi muito gulosa e curiosa, vivia na casa dela querendo saber como eram feitas todas aquelas comidas maravilhosas.

A tia Maria Teresa (casada com o tio Alcino, outro irmão de Cristiano) também era uma excelente doceira e cozinheira de mão cheia. Quando a sobrinha ia para a casa dela, não fazia nada, mas ficava ao lado da tia o tempo inteiro, prestando atenção em tudo o que ela fazia — pois Maria Teresa era a mulher mais rápida (que ela já viu) na cozinha. Já Eva cozinhava muito e Maria do Carmo ficava do lado aprendendo. A irmã mais velha não tinha coragem de comer massa crua, logo não conseguia provar a comida que estava preparando. Quem ficava responsável por essa tarefa era a mais nova: Eva lhe dava a massa para experimentar e ela sempre comia tudo.

Então, Maria do Carmo começou sua trajetória na culinária assim: cozinhando durante o tempo em que morou com seus pais. Aliás, cozinhava muito bem! Era uma boa doceira, boleira e padeira. Fazia de tudo em casa!

## Biscoito de Venda

Fazer biscoitos em casa, além de ser muito gostoso, também é uma ótima distração para as crianças: é muito divertido colocá-las para ajudar a enrolá-los! Além disso, quando os biscoitinhos são tirados do forno, elas ficam muito felizes ao experimentar os que elas mesmas enrolaram. Dos que Maria do Carmo fazia quando era criança, um deles era chamado de “Biscoito de Venda”, porque era encontrado em todas as vendinhas e pequenos armazéns da cidade.

### Ingredientes:

250 gramas de açúcar cristal;  
2 colheres (sopa) de manteiga;  
2 ovos;  
1 pitada de sal;  
Canela em pó a gosto;  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;  
Farinha (para dar o ponto).

### Instruções:

1. Em um recipiente, coloque 250 gramas de açúcar cristal, duas colheres (sopa) de manteiga, 2 ovos e misture;
2. Adicione canela em pó (na quantidade que preferir), 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio,

farinha de trigo e continue misturando até dar o ponto de enrolar;

3. Enrole a massa (como ela fica macia, você pode fazer em formato de rolinhos), leve ao forno e bom apetite!

## Torta Dona Stela

Essa é a torta mais antiga que Maria do Carmo já comeu. Lá em Paraguaçu, sua cidade natal, era chamada de *Torta Dona Stela*. É uma daquelas receitas que tem gostinho de infância, pois era a sua tia Nicota (a irmã de sua mãe, Amália) que fazia essa torta e todo mundo adorava, pois ficava uma delícia!

Então, quando você tiver vários restos de doces em casa, ao invés de jogar fora, pode aproveitá-los nessa receita. A família Leite-Prado sempre tinha doces prontos em casa, porque se tivesse algo no quintal que pudesse ser transformado em doce, eles faziam. Todas as vezes que Maria do Carmo faz essa torta, lembra-se de quando a comia na casa de sua tia Nicota. É uma lembrança de infância muito gostosa!

### Ingredientes:

300 gramas de farinha de trigo;  
150 gramas de açúcar refinado;  
1 pitadinha de sal;  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;  
150 gramas de manteiga;  
3 gemas;  
Doce de coco;  
Doce de leite;  
Doce de figo verde;  
Goiabada;  
Ameixas pretas.

### Instruções:

1. Em uma tigela, coloque 300 gramas de farinha de trigo, 150 gramas de açúcar refinado, 1 pitadinha de sal e 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio. Misture os ingredientes secos;
2. Adicione 150 gramas de manteiga e 3 gemas;
3. Misture tudo – sem sovar –, junte a massa e deixe na geladeira por 15 minutos (para a massa descansar);
4. Espalhe a massa em um pirex, forrando todo o fundo, bem como um pedacinho da lateral. Depois, coloque doces variados por cima;
5. Coloque para assar e bom apetite!

**Observações:** Maria do Carmo colocou doce de coco, de figo verde, de leite e um pouquinho de goiabada e ameixas pretas por cima da massa da torta, mas você pode colocar os doces que quiser e tiver em sua casa.

## A adolescência em Poços de Caldas

Assim como a infância, a adolescência de Maria do Carmo também foi muito boa. Ela era bastante namoradeira e adorava ir aos bailes dançar (quase todo dia tinha uma festa!). Nessa época, já mais crescida, Maria do Carmo estava sempre ajudando sua mãe na cozinha. Apesar de não ser uma boleira, Amália fazia a maioria dos bolos de aniversários e casamentos de Paraguaçu. E a filha ficava responsável por realizar as entregas — até hoje Maria do Carmo não faz ideia de como sua mãe tinha coragem de deixar um bolo (decorado!) nas mãos de sua versão adolescente (mas Amália confiava no desempenho da filha!).

A partir daí, Maria do Carmo foi aprendendo até ter a oportunidade de fazer o seu primeiro bolo de aniversário, para uma criança pequena. Nessa ocasião, Amália não podia fazer a encomenda, então, Maria do Carmo assumiu o controle da situação, fez o bolo e ficou bom! Ele possuía três camadas de bolo com recheio, era coberto com glacê e decorado em cima. Foi então que ela começou...

Ao terminar a quarta série, já com seus 15 anos, a jovem menina foi morar na cidade de Poços de Caldas, a fim de fazer o segundo grau no colégio São Domingos (hoje Colégio Objetivo Poços), um internato para meninas. Sua irmã, Ceres, também estudou lá, mas como eram vários dormitórios, a caçula ficava no das crianças menores, enquanto a mais velha, no das maiores. Foi uma experiência

muito divertida! Apesar de a maioria não gostar por se tratar de um internato, Maria do Carmo não achava ruim. A única coisa que a incomodava era o clima frio da cidade. De manhã, ao acordarem, as meninas deveriam arrumar suas camas rapidamente. No entanto, devido ao frio, isso não acontecia, pois tudo o que elas queriam era ficar dormindo por mais alguns minutinhos, isso deixava as freiras (responsáveis pelas crianças) muito bravas com elas.

Durante esse período de internato, Maria do Carmo fez amizade com muitas meninas de sua sala. Por isso, às vezes, as freiras permitiam que ela saísse aos fins de semana para passear na casa de alguma amiga. Uma delas, por exemplo, morava do lado do colégio e, por isso, elas sempre iam até lá um pouquinho, já que a mãe da menina sempre fazia bolo para elas. Além disso, morava em Poços um parente distante, que era juiz e muito amigo do pai de Maria do Carmo. Cristiano deu autorização para que esse parente buscasse a filha no colégio, a fim de ela passar o dia na casa dele. Desse modo, durante sua estadia em Poços de Caldas, a menina fez vários passeios, conheceu a cidade e adquiriu bastante aprendizado no colégio.

Maria do Carmo considerava-se uma “criança grande”, pois gostava muito de crianças pequenas. Após completar o segundo grau (em 1963), ela permaneceu na cidade por um ano, dando aula no colégio São Domingos para o jardim de infância e pré-primário (inclusive, foi nessa época que ela conheceu aquele que viria a se tornar seu marido).

## Marshmallow

Para Maria do Carmo, esse é o doce que mais tem gostinho de adolescência, pois descobriu essa receita por volta dos seus 17 anos e ela não conseguia acertar o nome de jeito nenhum, dizia algo como “masmalove”. Naquela época, ele era muito usado para tomar com sorvete e, às vezes, como cobertura para bolos.

### Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de água;
- 1 colher (sopa) de glucose de milho;
- 3 claras de ovo (batidas em neve).

### Instruções:

1. Em uma panela, coloque 2 xícaras de açúcar cristal, 1 xícara de água e 1 colher (sopa) de glucose de milho;
2. Misture tudo até derreter um pouco do açúcar e leve ao fogo (quando ligar o fogo, não mexa mais, senão vai açucarar);
3. Bata 3 claras de ovo em neve;
4. Quando o conteúdo da panela estiver em um ponto de fio, despeje devagarinho na clara de ovo (a qual foi batida em neve) e continue batendo até dar o ponto do marshmallow.

## A experiência de morar em Juiz de Fora

Aos 19 anos, Maria do Carmo se mudou com a família para a cidade de Juiz de Fora, pois Cristiano, que já era gerente da Caixa Econômica Federal de Paraguaçu, pediu sua transferência para lá (ele também continuou atuando como dentista). Maria do Carmo, por sua vez, seguiu sendo professora: deu aula no jardim de infância da Escola Estadual Mariano Procópio — sobre isso, algo muito fofo é que as crianças eram levadas para a escola em um bondinho, que possuía uma gradinha de segurança ao lado (para elas não caírem) e, quando chegava na escola, o motorneiro do bonde abria a portinha da grade para as crianças descerem — e, depois, para o primeiro ano do grupo escolar Duarte de Abreu.

A experiência de morar em Juiz de Fora, no começo, foi bem estranha para Amália e Maria do Carmo. Mãe e filha, antes da mudança, jamais moraram em um apartamento, apenas em uma casa. Para dificultar ainda mais sua adaptação, o imóvel era minúsculo e não tinha quintal, nem área.

Apesar disso, a família fez boas amizades com os outros moradores do prédio — localizado no centro da cidade, próximo do Colégio Academia. Dentre essas amizades, destacaram-se as que Maria do Carmo fez com três meninas (uma tinha a sua idade, enquanto as outras duas eram um pouco mais novas que ela). Ademais, ela descobriu que uma de suas colegas do internato de Poços de Caldas era de Juiz de Fora. Então, as duas meninas combinaram de

se encontrar por lá e sua amizade aumentou ainda mais. Maria do Carmo mantém a amizade e o contato com essas quatro amigas até hoje!

A época que passou em Juiz de Fora esteve repleta de casos engraçados, um deles relacionado à variedade dos nomes das carnes que encontramos nos açougues. Quando a família Leite-Prado ainda morava em Paraguaçu, Maria do Carmo ia com a mãe ao açougue e ambas sempre pediam um quilo de carne para cozinhar, para bife, um quilo de carne moída, de porco, e assim por diante. Ou seja, elas não tinham o costume de utilizar os nomes dos cortes da carne, os quais elas nem sabiam na época. Para elas, era apenas “vou comprar um quilo dessa carne mais macia” ou “quero aquela carne mais dura”, não é como hoje em dia, que temos um nome para cada peça (variando, inclusive, de acordo com a raça do animal) — atualmente, como Maria do Carmo não gosta muito de comer carne, ela ainda desconhece vários desses nomes.

Certa vez, a menina ganhou uma receita em que um dos ingredientes eram dois quilos de lagarto. Como, nessa época, ela não sabia que “lagarto”, na verdade, era o nome de um corte de carne bovina, pensou:

“Nossa! Quem será que come lagarto?”

Mas apesar de achar estranho, guardou a receita.

Após um tempo, no primeiro dia em que Maria do Carmo e sua mãe saíram para ir ao mercado em Juiz de Fora, ao passar pela seção do açougue,

Amália, como de costume, pediu um quilo de carne. No entanto, o atendente perguntou:

“Certo, mas qual carne a senhora quer?”

Mãe e filha se entreolharam confusas, sem saber o que dizer. Até que, finalmente, Amália respondeu:

“A carne moída.”

Após esse ocorrido, Maria do Carmo passou a notar que, no açougue, as carnes tinham nomes: uma era chamada de contrafilé, enquanto a outra de filé, alcatra... A menina, então, começou a ir ao açougue apenas para observar e aprender os nomes de cada peça, descobrindo, finalmente, que o lagarto daquela receita era nada mais do que uma peça de carne, e resolveu experimentar fazer esse prato.

Quanto à culinária, durante os dois anos que morou em Juiz de Fora com a família, Maria do Carmo estava sempre cozinhando (aliás, foi nessa época que ela passou a fazer comidas salgadas). Quando moravam em Paraguaçu, a família sempre tinha a facilidade de encontrar uma cozinheira que ajudasse em casa, com isso, Maria do Carmo auxiliava Amália em suas quitandas (como eram chamados os doces caseiros de antigamente), fazendo biscoitinhos, rocamboles... Mas, quando se mudaram para Juiz de Fora, como a família não tinha quem ajudasse em casa, Amália e Maria do Carmo, que não estavam acostumadas a ficar direto na cozinha, precisaram botar a mão na massa e assumir mais a cozinha da casa.

## Lagarto

Essa é a receita mencionada no capítulo anterior. É uma ótima ideia para as festas de fim de ano: dá para comer o lagarto puro ou com um pãozinho (ambos ficam uma delícia!). Além disso, esse prato dura vários dias na geladeira.

### Ingredientes:

Lagarto:

Cebolinha (picada);

3 dentes de alho;

Pimenta do reino;

2 folhas de louro;

Folhas verdes de alho poró;

1 colher (sobremesa) de sal.

Molho do lagarto:

1/2 xícara de óleo;

2 cebolas médias (picadinhas);

500 g de tomate (picadinho e sem semente);

1 pimentão (picadinho);

Pimenta dedo-de-moça (picadinha);

150 g de azeitona (sem caroço e picadinha);

2 colheres de salsinha (picada);

2 colheres de cebolinha (picada);

1/2 xícara de vinagre de vinho;

1/2 xícara de vinagre de maçã;

Azeite;

1 colher de Molho Shoyu.

Temperos (a gosto): pimenta calabresa, cominho, louro e sal.

### Instruções:

1. Em uma panela, coloque 1/2 xícara de óleo, 2 cebolas, 500 g de tomate, 1 pimentão, pimenta dedo-de-moça, 150 g de azeitona sem caroço, 2 colheres de salsinha e de cebolinha, 1 colher (sopa) de sal, 1 xícara de vinagre (metade da xícara deve conter vinagre de vinho e a outra de maçã);
2. Cozinhe esses ingredientes até ficarem bem cozidos. Depois, adicione 2 folhas de louro (bem como os demais temperos que forem de sua preferência), sal e uma colher de Molho Shoyu. Tampe a panela e deixe cozinhar;
3. Em uma panela de pressão, cozinhe o lagarto, com os seguintes ingredientes: cebolinha picada, 3 dentes de alho, pimenta do reino, 2 folhas de louro, folhas verdes de alho poró e 1 colher (sobremesa) de sal. Depois de cozido, coloque na geladeira (para poder fatiar);
4. Na panela dos ingredientes que foram cozidos, adicione mais um pouco de cebolinha, de salsinha e 1/2 xícara de azeite;
5. Fatie o lagarto, colocando-o em um recipiente. Vá adicionando os ingredientes da panela, intercalando – uma vez ou outra – o molho da carne com um pouquinho de azeite;

6. Espere esfriar e leve para a geladeira. Pode deixar lá por uns dois dias (para o sabor ficar mais gostoso ainda!), então, sirva do jeito que você quiser. Bom apetite!

**Observações:** os ingredientes do item 1 devem estar todos bem picadinhos. No item 2, como temperos, Maria do Carmo utilizou pimenta calabresa e cominho.

## Encontrando o amor em um baile de Andradas

Como foi mencionado anteriormente, foi também em Poços de Caldas que Maria do Carmo encontrou o amor de sua vida: um rapaz chamado Décio Trevisan, de 23 anos, que morava em Andradas. O pai do rapaz tinha um parreiral e era fabricante de vinhos. Estes eram engarrafados por uma firma italiana e vendidos em caminhão tanque (hoje, os fabricantes de vinho da famosa Casa Geraldo, de Andradas, bem como daqueles Móveis Trevisan, que tem em Andradas e Poços de Caldas, por exemplo, são todos parentes de Décio).

Antes mesmo de conhecê-lo, ela já havia ouvido falar muito dele. Durante o tempo que estudou no colégio São Domingos, uma de suas colegas — a Kátia — era prima de Décio e contava vários casos sobre ele. E quem poderia imaginar que, passado um tempo, seus destinos acabariam se entrelaçando em um baile que ocorria no Clube Rio Branco de Andradas. Isso porque, de vez em quando, Maria do Carmo ia para Andradas — a Denise, sua cunhada (casada com seu irmão mais velho Celso), era de lá e Maria do Carmo costumava ficar na casa da irmã dela.

Certo dia, em Andradas, elas foram a um baile do Clube Rio Branco. Diferente de como ocorre nos dias de hoje, naquele tempo, as pessoas não dançavam sozinhas, mas em pares. As moças ficavam sentadas nas mesas e os rapazes iam ao seu encontro a fim de tirá-las para dançar. Desse modo, lá estava Maria do

Carmo dançando com seu par, quando seus olhos, ao percorrerem a multidão, avistaram certo rapaz em uma das mesas. Ela ficou imediatamente encantada, mas continuou dançando. Até que se sentou em uma mesa e, assim que a próxima música começou a tocar, ele já estava do seu lado, se apresentando:

“Boa noite, senhorita! Eu sou o Décio Trevisan, gostaria de dançar essa música comigo?”

“Olá, Décio, gostaria sim! Me chamo Maria do Carmo.”

“É um prazer conhecê-la, Maria do Carmo!”, respondeu o rapaz enquanto conduzia a jovem para a pista de dança.

Enquanto dançavam, ela tentava se lembrar de onde ouviu aquele nome que lhe soava tão familiar. Décio... Até que, finalmente, se lembrou:

“Ah, então você é o primo da Kátia que estudou comigo em Poços?”

“Sim, sou eu. Ela é minha prima.”

“Que coincidência...”

Esse foi o início de uma bela história de amor, pois, passado um tempo, Décio e Maria do Carmo se apaixonaram e começaram a namorar. Porém, Décio, que era de Andradas, foi trabalhar em São Paulo, enquanto Maria do Carmo se mudou com sua família para Juiz de Fora. Como nenhum dos dois tinha telefone, era necessário marcar um horário, ir até a telefônica — ela ia na de Juiz de Fora e ele na de São Caetano —, aguardar até que seus nomes fossem chamados no auto-falante, para só então poder entrar em uma cabine e conversar.

Outro recurso utilizado para manter o contato era por meio de cartas, as quais eles escreviam e enviavam todos os dias. O período da ditadura, porém, dificultou essa prática. Tanto as cartas enviadas quanto as que eram recebidas, nenhuma delas poderia ser fechada. Deveriam permanecer abertas, pois, antes de serem enviadas pelo correio ou recebidas em casa, tinha alguém que ficava responsável por ler cada uma para conferir as palavras e informações que elas continham.

Desse modo, foi um relacionamento bem complicado no começo devido à distância. Mas, depois, Décio passou a visitar Juiz de Fora algumas vezes e, mesmo tendo se encontrado pouco (se for contar nos dedos, é provável que eles não tenham se visto, pessoalmente, por mais de vinte vezes), acabaram se casando. Afinal, ambos eram muito apaixonados um pelo outro.

## Rocambole de Doce de Leite

Quando Maria do Carmo era pequena, nem sempre sua família tinha alguma sobremesa pronta para servir às visitas que chegavam. Entretanto, como costumavam ter doce de leite em casa, Eva, a irmã mais velha, corria no galinheiro e pegava alguns ovos para preparar um “Rocambole de Doce de Leite” — uma sobremesa que tinha certo efeito, pois ficava muito bonita e também era bem rápida de fazer.

### Ingredientes:

6 claras;  
12 colheres (sopa) de açúcar refinado;  
6 gemas;  
13 colheres (sopa) de farinha de trigo;  
Doce de leite.

### Instruções:

1. Primeiro, bata as 6 claras em neve, depois, adicione 12 colheres (sopa) de açúcar refinado (medida padrão rasa) e continue batendo;
2. Acrescente as 6 gemas (uma de cada vez) e misture 13 colheres (sopa) de farinha de trigo;
3. Em um tabuleiro untado e forrado, distribua essa massa e coloque-a para assar, em um forno

pré-aquecido, a 180 graus por (mais ou menos) 15 minutos (até dourar);

4. Após assar, desenforme, acerte as pontas, passe o recheio e enrole com bastante cuidado. Bom apetite!

**Observações:** para o recheio, Maria do Carmo utilizou doce de leite (pois é o mais tradicional), mas você pode colocar o que preferir!

## **Situação desesperadora no dia do casamento**

O casamento ocorreu em uma escola de Juiz de Fora. Como todos estavam sem dinheiro, foi necessário improvisar e arrumar todos os preparativos: enquanto uma amiga de Amália fez o bolo, Maria do Carmo e a mãe fizeram os docinhos e por aí vai. Depois da festa, o casal foi para Belo Horizonte, no entanto, à noite, Décio passou muito mal. O rapaz estava com uma febre altíssima (suando tanto que molhou sua camisa inteira). Maria do Carmo foi com ele até uma farmácia, mas, ao ver o estado de Décio, o atendente disse:

“É melhor vocês irem ao hospital, porque ele pode estar tendo crise de alguma coisa e aqui, na farmácia, eu não vou saber diagnosticar o que é.”

E lá foram eles para o hospital, onde o médico, após examinar Décio, afirmou que ele estava tendo uma crise cardíaca e que poderia morrer (tudo isso no mesmo dia em que o casal trocou suas alianças!). Diante dessa situação, Maria do Carmo ficou desesperada — com medo de perder seu amado — e, em busca de algum auxílio, ligou para a sua mãe contando o que estava acontecendo. Após muita correria e confusão, descobriram o que havia levado Décio a passar mal daquele jeito.

Não foi por causa de uma crise cardíaca (como havia afirmado o médico que os atendeu no hospital), mas devido à falta de comida. O rapaz, que vivia em uma pensão, alugou um barracão a fim de

morar lá com Maria do Carmo, porém, sua condição financeira estava precária e, para arcar com essa despesa, o rapaz estava se alimentando muito mal. Durante um mês, manteve-se comendo apenas um pãozinho por dia. Com isso, ele perdeu muito peso, tanto que, na véspera do casamento, ele estava na casa da noiva e dormiu no sofá (de tão fraco que estava).

Esclarecida a situação, o casal ficou um tempo na fazenda do tio Henrique, em Paraguaçu, até Décio recuperar sua saúde e melhorar sua alimentação. Depois, quando ele já estava quase curado, partiram para Santo André (São Paulo). Quando ficou noiva e se casou, Maria do Carmo estava com 21 anos. Ela parou de dar aula e foi viver com o marido, dedicando-se às atividades do lar. Com isso, tornou-se a cozinheira da casa para a vida inteira!

## Crème Brûlée da Roça

Em Paraguaçu, Amália sempre fazia um creminho para suas crianças. Nessa época, o leite vinha direto da vaca, era aquele bem gordo, quase um creme de leite. Ficava muito gostoso e, na verdade, fica até hoje (Maria do Carmo e suas meninas amam!). Este creminho que a sua mãe fazia foi o precursor do “Crème Brûlée da Roça”. Portanto, essa receita tem gosto de infância e traz em Maria do Carmo uma sensação de aconchego e saudades da casa de seus pais e sua cozinha (onde comiam o creme).

### Ingredientes:

1 litro de leite;  
4 gemas;  
5 colheres (sopa) de açúcar (se preferir mais docinho, pode colocar a mais);  
5 colheres (sopa) de amido de milho (maizena);  
2 colheres (chá) de baunilha;  
Açúcar demerara para polvilhar em cima e fazer o Brûlée.

### Instruções:

1. Em uma panela, despeje 1 litro de leite e, assim como a mãe de Maria do Carmo fazia, tire um pouco em uma tigela para misturar com a maizena;

2. Bata quatro gemas com 5 colheres (sopa) de açúcar;
3. Coloque o leite da panela para ferver;
4. Ao leite que foi separado em uma tigela, adicione 5 colheres (sopa) de maizena e misture com a gema (a qual foi batida com o açúcar);
5. Acrescente duas colheres (chá) de baunilha e um pouco do leite que está fervendo (para temperar as gemas), despeje tudo na panela e deixe ferver bem (para cozinhar as gemas);
6. Espere o creme esfriar, coloque um pouco de açúcar demerara para fazer o Brûlée e bom apetite!

**Observações:** para fazer o Brûlée, você pode usar um maçarico. Maria do Carmo, o fez meio xadrezinho pois, assim, ela se lembra de quando sua mãe fazia com um espeto de churrasco quente, Amélia ia queimando e formando um xadrez.

## O início da vida de casada em Santo André

A vida em Santo André não foi nada fácil. Maria do Carmo e Décio moravam em um barracão muito pequeno, o qual nem possuía um banheiro de verdade. Este ficava do lado de fora da casa e, semelhante aqueles que vemos nas rodoviárias, sua porta não chegava ao chão, muito menos ao teto. Além disso, era só de telhas e tinha vários buracos por onde entrava vento (e fazia muito frio na cidade). Devido às suas habilidades, Décio foi arrumando o banheiro: pegou algumas ripas de madeira que haviam sido descartadas em seu serviço, utilizando-as para fazer um gradeado que ligasse o banheiro à cozinha; bem como pregou tabuinhas a fim de tapar os buracos por onde o vento entrava.

Entretanto, Maria do Carmo já estava no quinto mês de gestação e, além do banheiro, a casa carecia de várias outras coisas. Certo dia, Cristiano foi visitá-los e ficou espantado ao ver em que condições a filha e o genro estavam vivendo.

“Mas minha filha, daqui a pouco seu bebê vai chegar e vocês não têm nenhuma cadeira nesta casa!? Não tem nada!”

“Não...”

De fato, as suas cadeiras eram latas de biscoito forradas com jornais dobrados e embrulhados em um pano de prato (para servir de almofada), enquanto a mesa era nada mais que um botijão de gás com um caixote em cima. A primeira filha do

casal, Cíntia, nasceu em Santo André mesmo. Mas, passados dezesseis dias, a bebê faleceu.

Desolada pela morte da filha e cansada da situação difícil e precária em que viviam há um ano (afinal, durante esse tempo, o casal enfrentou muitas provações), Maria do Carmo viu que não havia como eles permanecerem em Santo André e decidiu partir:

“Chega! Não vou ficar aqui nesse lugar por mais nem um minuto. É muito ruim, Deus me livre!”

“Se acalme, minha filha! Vocês podem ir para Belo Horizonte conosco. Lá arrumamos um apartamento para vocês morarem e o Décio pode arranjar um emprego na cidade”, sugeriu Cristiano, a fim de ajudar a filha e o genro.

Dessa maneira, o casal retorna para Minas Gerais, indo viver em Belo Horizonte — onde Cristiano, Amália e o filho mais velho, Celso, já moravam há algum tempo. Em Belo Horizonte, Décio, que era químico, conseguiu um emprego em Contagem, na Magnesita (uma empresa que produz refratários). Este foi o local em que ele trabalhou por toda a sua vida, até morrer...

## **Bolo de Maçã com Geleia de Damasco**

Essa receita é, especialmente, para aquelas pessoas que moram sozinhas e sentem vontade de comer um bolo, um doce, mas as receitas são todas grandes. Dessa maneira, esse bolo é ótimo para elas ou também para tomar um lanche com algum(a) amigo(a), porque ele é pequenininho. E fica uma delícia!

### **Ingredientes:**

2 colheres (sopa) de manteiga;  
5 1/2 colheres açúcar;  
1 ovo;  
1/2 colher (chá) de baunilha;  
13 colheres (sopa) de farinha de trigo;  
3 colheres (sopa) de iogurte natural;  
1 pitada sal;  
Damasco picado (opcional);  
1/2 colher (chá) de fermento químico;  
1 maçã fatiada com casca;  
2 colheres (sopa) de geleia de damasco.

### **Instruções:**

1. Para fazer a geleia de damasco: deixe um pouco de damasco (já picado) de molho na água para hidratar, depois, bata em um mixer com um pouquinho de açúcar e leve ao fogo;

2. Em uma tigela, coloque 2 colheres (sopa) de manteiga, 5 colheres e meia de açúcar, 1 ovo, meia colher (chá) de baunilha, 13 colheres (sopa) de farinha de trigo, 3 colheres (sopa) de iogurte natural, 1 pitadinha de sal (se preferir, pode acrescentar um pouquinho do damasco picado) e meia colher (chá) de fermento químico;  
4. Misture;  
5. Após untar e enfarinhar uma forma pequena, despeje a massa;  
6. Corte fatias finas de uma maçã, colocando-as em cima da massa e, depois, passe um pouquinho de geleia de damasco por cima;  
7. Leve ao forno pré-aquecido e bom apetite!

## **A experiência da maternidade e o problema de saúde de uma das filhas**

Durante os dois anos que moraram em Belo Horizonte, Maria do Carmo e Décio tiveram a Eveline, sua filha mais velha. Devido às dificuldades de Décio para se deslocar até seu local de trabalho, quando Eveline completou um ano, a família se mudou para uma casa em Contagem a fim de ficarem mais próximos da empresa Magnesita. Passado um tempo, já em Contagem, nasceu a segunda filha do casal, a Magali. O bairro, pequeno na época, tratava-se de um conjunto do BNH (Banco Nacional de Habitação) — uma empresa que financiava casas destinadas, principalmente, à população de baixa renda —, parecido com as casinhas populares de hoje. Havia uma fazenda em volta do bairro, com isso, era comum ver vacas caminhando tranquilamente pelas ruas e a família adorava ir até o mato que tinha por perto para pegar goiabas. Assim eles foram vivendo e, aos poucos, a vida foi melhorando, a família foi se ajeitando e, com isso, começaram a arrumar a casa, reformando um pouquinho daqui, um pouquinho dali...

A maternidade, no geral, foi uma experiência muito boa na vida de Maria do Carmo! Ela amamentou Eveline e Magali por muito tempo e pensa que deveria ter tido mais crianças, porque quase não teve problemas com suas meninas (ambas são ótimas filhas!). Magali deu um pouco mais de trabalho, devido a alguns problemas de saúde que

ela teve na infância. Levou um tempo até a menina, na época muito miudinha, pegar resistência. Mas no final deu tudo certo, e ela cresceu forte e saudável!

Já na adolescência, Magali desenvolveu uma alergia nas mãos: eram tão feridas que seus dedos sequer possuíam impressão digital. Durante quatro anos, a menina foi levada a diversos médicos, dermatologistas e alergistas, mas nenhum deles conseguiu curá-la. Até que um dia alguém indicou para a família o Dr. Frederico Pretti. Após examinar a criança cuidadosamente, por fim, ele perguntou aos pais:

“Vocês querem que a menina se cure ou que ela melhore?”

“Ora, doutor, queremos que ela se cure, é claro”, disse a mãe esperançosa.

“Certo, sendo assim, será necessário mudarmos toda a sua vida.”

Dessa maneira, seguindo as orientações do médico, os pais tiraram da alimentação de Magali praticamente todos os alimentos que eles estavam acostumados, pois ela não podia comer nada disso. A menina até podia consumir arroz integral, feijão, mas nenhum tipo de carne, nem nada que fosse feito de farinha. Refrigerante, açúcar e alimentos industrializados, então, nem pensar! Não podia fritura, biscoito, bolo... não podia nada! Sua comida era dividida da seguinte maneira: 70% do prato tinha que ser de comida crua e apenas 30% de comida cozida.

A mãe quase enlouqueceu:

“Doutor, desse jeito a nossa filha vai morrer, porque ela não pode comer nada!”

“Não, não pode. Mas vocês vão ver! Se puderem trazer algum exame de sangue que ela fez recentemente, vou arquivar os exames dela e, daqui a três meses, vou pedir um novo. Vocês vão ver como a sua filha já vai estar melhor!”

Magali precisava comer no mínimo três raízes por dia. Normalmente, a mãe escolhia três legumes entre cenoura, nabo, rabanete e beterraba (ela os preparava e, o legume que ficava de fora, era utilizado no dia seguinte, substituindo um dos que haviam sido feitos no dia anterior). Quanto às folhas, a menina precisava comer, no mínimo, umas cinco.

E não era só isso! Magali precisava fazer jejum a manhã inteira, tomando apenas água até às 12h, horário em que voltava para casa. A menina saía às 6h para ir à escola e só comia por volta das 14h, porque, ao chegar, ela ainda tinha que tomar um suco verde com determinadas folhas; um banho de água quente e água fria, água quente e água fria...; e um que era chamado de “banho de ar”, em que Magali deveria ficar debaixo de uma janela, sem roupa nenhuma, com um cobertor do lado (o tempo era cronometrado: tantos segundos ela ficava embrulhada no cobertor, tantos segundos sem o cobertor, tantos segundos com...); para, só então, poder ir almoçar.

A família seguiu esse tratamento por um longo tempo, durante o processo, descobriram que a alergia de Magali era devido ao fato dos rins da menina estarem funcionando pouco. Apesar de parecer

exagero, foi o tratamento alimentar, bem como os demais procedimentos, que salvaram as mãos de Magali, recuperando-as completamente!

## Pão de Minuto com Passas

Quem é da época da Maria do Carmo, vai se lembrar do famoso pãozinho de minuto. Quando a família Leite-Prado recebia visita em casa, mas não tinha nada para oferecer de lanche, esse pãozinho feito com fermento químico era uma ótima opção! Trata-se de uma receita rápida, pequena e fácil de fazer. Hoje em dia, Maria do Carmo faz o mesmo pãozinho, adicionando passas. Assim, quando ela quer fazer um lanchinho à tarde e não tem outra opção mais gostosa para comer, faz essa receita, que é deliciosa.

### Ingredientes:

250 gramas de farinha de trigo;  
3 colheres (sopa) de açúcar;  
1 pitada de sal;  
3 colheres (chá) de fermento químico;  
60 gramas de manteiga gelada;  
60 gramas de passas;  
3/4 de xícara de leite.

### Instruções:

1. Em uma tigela, coloque 250 gramas de farinha de trigo, 3 colheres (sopa) de açúcar, 1 pitada de sal e 3 colheres (chá) de fermento químico;
2. Misture até formar uma farofa;

3. Acrescente 60 gramas de manteiga gelada, 60 gramas de passas e 3/4 de uma xícara de leite;
4. Com a ponta dos dedos, junte tudo, mas sem amassar;
5. Faça os pãezinhos, leve-os ao forno pré aquecido e deixe até começarem a dourar. Bom lanchinho da tarde!

**Observações:** nessa receita, Maria do Carmo utilizou passas, mas você pode variar, colocando damasco ou outra fruta cristalizada. Também fica muito bom!

## **A preferência por uma culinária mais saudável**

Custou para a mãe aprender a preparar as comidas que a filha mais nova podia comer. Ela foi se embrenhando por esse novo caminho e, pesquisando, descobriu diversos tipos de folhas, legumes, grãos e cereais diferentes que a maioria das pessoas não tem o costume de utilizar (e, inclusive ela, não conhecia). Com isso, a família passou a comer folhas de todos os tipos: as duras de repolho, as de brócolis (que muitas pessoas até jogam fora), as de cenoura e as de rabanete. Assim, as duas filhas do casal puderam crescer com uma saúde muito boa!

Maria do Carmo aprendeu a fazer várias receitas integrais de pães, bolos sem açúcar, com tâmaras... E resolveu vender algumas delas. Durante 12 anos, ela fez e vendeu pães de variados tipos: com espinafre, pão de beterraba, berinjela, cenoura, alho-poró. Ela fazia de tudo!

Exceto quando precisa fazer alguma receita específica, Maria do Carmo não utiliza embutido nenhum até hoje (arroz branco, por exemplo, ela nem se lembra quando foi a última vez que comprou). Logo, ela não come bacon, presunto, linguiça, salsicha, nada disso. Sempre que pode, utiliza apenas alimentos integrais no preparo de suas comidas, como uma cevadinha, um trigo em grão, ou ainda, milho, quinoa, grão de bico, castanhas, amêndoas, nozes e alguma lentilha diferente. Por ser muito curiosa, está sempre procurando variar, experimentando

tudo de novo, e saudável, que aparece, na tentativa de aproveitar tudo o que encontra, a fim de ter uma alimentação bem saudável. Dessa maneira, Maria do Carmo come várias folhas numa mesma refeição, sempre fazendo um prato de salada com no mínimo três raízes e dez folhas.

Apesar de ter um pedaço muito pequeno em sua casa, destinado à sua horta, ela planta tudo o que cabe nele (afinal, ela gosta muito de utilizar legumes no preparo de suas receitas!). Lá tem sempre uma salsinha, cebolinha, manjericão, couve, tomatinhos, espinafre e também chás, os quais ela adora. Então, como é tudo natural, na realidade, é uma alimentação que sai muito mais em conta, uma vez que nada é comprado pronto (industrializado) no supermercado.

O problema de Magali contribuiu não só para mudar os hábitos alimentares da família Prado-Trevisan, tornando sua comida muito natural e saudável, mas também por fazer surgir em Maria do Carmo a preferência por receitas mais naturais e saudáveis. Hoje, ela segue plantando em sua hortinha e aprendendo ainda mais: ao assistir a programas de culinária na televisão, anotando algo que ainda não conhece para depois poder experimentar.

## **Bolinho de Banana com Cenoura e Passas**

Essa é uma receita da infância e adolescência das meninas de Maria do Carmo, Eveline e Magali. Trata-se de um bolinho muito saudável e delicioso, que as crianças do bairro, seus vizinhos, adoravam. Inclusive, tinha um que até a chamava de “caco bolinho”, pois gostava muito dos bolinhos que ela fazia. É uma ótima opção de lanche!

### **Ingredientes:**

2 xícaras de açúcar mascavo;  
1/2 xícara de óleo;  
3 ovos;  
canela em pó;  
1 xícara de passas;  
1 cenoura;  
4 bananas bem maduras;  
1/2 xícara de farinha de trigo;  
1/2 xícara de farinha de trigo integral;  
1 colher de fermento químico;  
Água;  
Mel;  
Sal.

### **Instruções:**

1. Em uma tigela, coloque 2 xícaras de açúcar mascavo, 1/2 xícara de óleo, 3 ovos, canela em pó, 1 xícara de passas e 1 cenoura ralada;
2. É a vez das bananas: corte três delas em quatro partes, fatie e adicione; já a quarta banana, corte-a ao meio, adicione uma metade e guarde a outra para ser cortada em rodelinhas, que ficarão em cima dos bolinhos;
3. Acrescente 1/2 xícara de farinha de trigo e de farinha de trigo integral, 1 colher de fermento químico e 1 pitadinha de sal. Misture bem os ingredientes;
4. Com as formas untadas e enfarinhadas, monte os bolinhos com uma rodelinha de banana por cima de cada um;
5. Misture um pouco de mel com água e dê uma pincelada em cima dos bolinhos para ficarem brilhosos. Leve ao forno e bom apetite!

**Observações:** com relação à cenoura, você pode utilizar duas ou uma de um tamanho maior. Ela(s) deve(m) ser ralada(s) na parte mais grossa do ralador.

## **Leitura corporal, massoterapia e função dos alimentos**

As meninas de Maria do Carmo e Décio cresceram e, por volta de 1990, a mais velha os surpreendeu ao decidir que iria se casar. O pai não gostou nem um pouco dessa ideia, uma vez que a filha era muito nova na época (Eveline tinha 20 anos e estava cursando arquitetura), por isso, brigou com ela:

“Vai casar por que, Eveline? Está grávida? Ou o que é?”

“Não, pai, não é nada disso. Não estou grávida! É que eu quero namorar e não posso, porque estamos muito longe um do outro e ele não pode vir aqui, então nós vamos casar.”

Décio ficou tão nervoso que, ao lado da esposa, precisou procurar o mesmo médico que tratou o problema da Magali anos atrás:

“Décio, se você continuar nessa braveza, vai acabar tendo um infarto!”, alertou o doutor ao analisar a situação, “Vou indicar uma terapia para você fazer. Deixe-me ver... Já sei! Vocês podem procurar por uma moça chamada Linda Saab, ela é massagista.”

Décio concordou em procurar a tal massagista, mas pediu para que a esposa o acompanhasse. Os dois aguardavam na sala de espera, quando uma moça abriu a porta de sua sala e chamou o nome de Décio. Ao ver Linda, ele ainda brincou com a esposa:

“Ah, pode ir embora, Maria do Carmo. Não achei que a moça que ia fazer massagem em mim seria bonita.”

Ele foi fazer a sessão de massagem enquanto a esposa o esperava do lado de fora, quando voltou:

“Até que é legal esse negócio de massagem!”

Com isso, passou a ir toda semana. Maria do Carmo ia junto, mas nunca entrava para ver como era, até que um dia, depois de voltar de uma das sessões, o marido disse:

“Olha, Maria do Carmo, eu conversei com a Linda sobre o trabalho dela e marquei para você fazer uma massagem também, acho que você vai gostar disso.”

A esposa foi e, ao ouvir as coisas que Linda falava, ficou encantada. Além de massagista, a moça era psicóloga e explicou para ela sobre o seu trabalho, o qual envolvia a leitura corporal. Há um ano, Maria do Carmo visitara uma astróloga e esta fizera o seu mapa astral:

“Você vai trabalhar com energia”, dissera a astróloga.

“Energia de que? Do fogão ou eletricidade?”

“Não, dona Maria do Carmo, não é nada disso. É outro tipo de energia, uma coisa diferente...”

“Essa mulher não entende é nada”, pensara Maria do Carmo na época.

Coincidência ou não, o fato é que ela quis aprender mais sobre o trabalho de Linda:

“Quero fazer esse curso que você fez. Como funciona?”

“Infelizmente, Maria do Carmo, esse curso só é oferecido para profissionais da área médica, então apenas psicólogos, enfermeiros, fisioterapeutas... podem fazer.”

Porém, um dia, Maria do Carmo recebe uma ligação de Linda:

“Abriu inscrição para pessoas leigas fazerem o curso de leitura corporal, vou te passar o contato e demais informações.”

Após se inscrever, Maria do Carmo foi chamada e, durante trinta e três anos, ia para BH duas vezes por semana a fim de fazer o curso, o qual tratava-se de um tratamento bastante interessante, cujo objetivo era trazer o indivíduo para mais perto de si, e, assim, descobrir, nele mesmo, o que gosta e não gosta, como age, o que lhe dá prazer e o que não dá. Ela ficou muito encantada por essa área e, logo após iniciar o curso de linguagem corporal, soube que precisava trabalhar com isso. Porém, Maria do Carmo sentia-se insegura para começar, uma vez que se trata de um trabalho muito sério. Com isso, passou a sentir muitas dores nos braços; até que a sua professora disse:

“Maria do Carmo, você precisa começar a trabalhar. Essa dor é devido a muita energia parada.”

E assim ela fez. No ano de 1993, Maria do Carmo deu início ao seu trabalho com massagem terapêutica segundo a leitura corporal, atendendo muitos clientes (inclusive, em uma clínica certa vez). Foi só ela começar a atender as pessoas que logo suas dores nos braços passaram.

Durante o curso, Maria do Carmo aprendeu que a leitura corporal relaciona todos os nossos sentimentos e emoções com uma parte do corpo: a raiva que sentimos está ligada ao fígado; a unha à confiança; assim como as outras partes do corpo, cada dedo representa um sentimento; e, somente em nossa testa, existem catorze áreas diferentes (três são únicas e as outras são duplas). Uma pessoa medrosa, por exemplo, que não assume seu medo, deixando de enfrentar a si mesma, tem maiores chances de ter problemas renais. Como tudo está fortemente conectado, trabalha-se o centro da memória, da compreensão e do discernimento de cores até que todo o corpo tenha sido mapeado.

Maria do Carmo também estudou a respeito das funções dos alimentos, uma vez que, além das partes do corpo, nossos sentimentos e emoções também estabelecem diversas ligações com os alimentos. Cada um destes exerce uma função biopsíquica importante em nosso organismo, que não se trata necessariamente de uma função nutricional, mas demonstra como os alimentos interferem em nossa saúde. Inclusive, em algumas aulas, ela viu uma longa abordagem a respeito das diversas maneiras de tomar água, pois, dependendo de como isso for feito, aproximadamente 263 doenças podem ser curadas com ela. Isso porque a água vai exercer diferentes funções de acordo com a sua cor e temperatura (ela pode ser colocada no sol ou, acrescentando um papel, planta, flor, ou pétala específica, podemos alterar sua cor), bem como o modo como será tomada (se,

ao tomar a água, estaremos sentados, agachados ou ajoelhados). Tudo isso vai produzir um efeito diferente.

É pensando nisso que, atualmente, em seu Instagram — além de ensinar receitas deliciosas —, ela vai colocando dicas e informações sobre os alimentos e a função que eles exercem em nosso corpo (lá você pode encontrar sobre a taioba, beterraba, couve com fubá, moranga, entre outros). No entanto, ela vai bem devagar, porque não é todo mundo que acredita nisso. Algumas pessoas questionam o que ela fala, estranham e, inclusive, há quem ache que Maria do Carmo é doida por ficar falando essas coisas.

O fato é que já são mais de trinta anos de estudos sobre leitura corporal e função dos alimentos, ou seja, não é algo que ela fala por aí de qualquer maneira, muito menos invenção de sua cabeça. Maria do Carmo trabalha com a mente, colocando a intenção em suas mãos e estas realizam o ofício. Além disso, todos que já experimentaram seu trabalho gostaram muito, pois mudaram completamente o seu jeito de ser! Alguns clientes estão com ela desde 1995, eles podem até não ir todos os dias, mas não a abandonam. De vez em quando, aparecem:

“Oi, Maria do Carmo, estou precisando de uma massagem. Tem algum horário hoje?”

Sua segunda filha, a Magali, tornou-se psicóloga e seguiu os passos da mãe ao fazer o curso de leitura corporal com ela. Além da psicologia e da leitura corporal, hoje, Magali também trabalha com o Piquenique Beagá, organizando piqueniques

para casais, famílias e grupos de amigos em Belo Horizonte. Eveline, por outro lado, seguiu caminhos diferentes da mãe e da irmã mais nova: virou arquiteta urbanista, fez mestrado e doutorado na área. Ela viaja muito e seu trabalho é conhecido mundialmente!

## Músculo do Ônibus

Maria do Carmo anda muito de ônibus e, em uma dessas suas idas a Belo Horizonte, escutou duas mulheres conversando atrás dela (uma estava passando essa receita para a outra). Ela ficou ouvindo a conversa e, quando chegou em casa, anotou e experimentou, descobrindo que é uma delícia! Nem Maria do Carmo esperava que essa combinação daria tão certo. É uma ótima alternativa para inovar a carne de panela com mandioca e fica um prato lindíssimo e saboroso! Enfim, andar de ônibus tem lá as suas vantagens.

Ademais, Maria do Carmo dá uma dica muito boa sobre o músculo. Quando fizer ele, independente do tempero usado ou se ele foi cozido em um molho, por exemplo, nada disso tem importância. Mas, naquela água onde ele foi cozido, tem uma propriedade muito importante: ela é um remédio para a depressão e a desmotivação, trata a anemia e ajuda a melhorar nossa vontade de viver. Desse modo, é bom guardar aquele caldinho do músculo e ir dando ele em colheradas às pessoas mais doentes ou, em copinhos, àquelas depressivas e desanimadas. Isso ajuda a dar ânimo à vida dessas pessoas!

### Ingredientes:

1/2 quilo de músculo;  
1 quilo de mandioca;  
1 cenoura;  
1 cebola;  
6 dentes de alho;  
4 tomates (todos picados);  
1 xícara de queijo ralado.

### Para o vinagrete:

1 cebola;  
2 tomates;  
1 pimentão vermelho;  
10 azeitonas;  
Sal;  
Limão;  
Azeite;  
Pimenta.

### Instruções:

1. Primeiro, sele o músculo em uma panela de pressão;
2. Depois que a carne estiver bem selada, adicione 1 cebola, 1 cenoura, 6 dentes de alho, 4 tomates e as folhas de um alho poró;
3. Quando a carne já estiver bem cozida, separe os pedaços e passe o molho restante em uma peneira, apertando bem para tirar todo o caldo que ficou (é importante coar bem o caldo antes

da montagem do prato, a fim de retirar as folhas do alho poró, os legumes ficam praticamente derretidos);

4. Volte o caldo coado, bem como a carne para a panela novamente, e deixe ele reduzir um pouco. Depois, coloque os pedaços de carne em um refratário e adicione pedaços de mandioca cozida e um pouquinho do molho da carne;

5. Cubra tudo isso com vinagrete e, para ficar ainda melhor, adicione um pouquinho de queijo ralado. Agora é só levar ao forno na hora em que for servir. Bom apetite!

**Observações:** Maria do Carmo adicionou também temperos como pimenta, colorau, louro e shoyo.

## Batata Recheada com Alho Poró

Certo dia, Maria do Carmo sentiu saudade daquelas batatas recheadas que, antigamente, eram encontradas em umas lojas que vendiam apenas batatas recheadas com diversos recheios. Então, decidiu fazer uma recheada com alho poró. Quem não gosta de batata, não é mesmo? Não tem erro, pois não tem como uma receita assim ficar ruim. Ela até nos abraça de tão gostosa que fica!

Maria do Carmo gosta muito de usar alho poró, porque, segundo a leitura corporal, ele tem uma função muito interessante! É responsável por fazer a limpeza em camadas, ou seja, tirar de nós tudo aquilo que não serve mais, preparando nosso corpo para abrir o coração e acolher as novidades. O alho poró tira de nós a necessidade que temos de manter ideias negativas as quais foram enraizadas em nosso pensamento ao longo do tempo, por exemplo, quando, em algum momento de sua história, alguém criticou seu corpo, seu peso ou disse algo que fez você se sentir para baixo e isso ficou gravado na sua memória, interferindo em sua autoestima, escolhas de vida e modos de agir, se vestir, ser...

Logo, ele nos liberta de nossas amarras e das memórias de leis proibitivas que nos foram impostas, estimulando nossa busca pela liberdade de sermos nós mesmos. Dessa maneira, Maria do Carmo utiliza o alho poró porque quer estar sempre descobrindo coisas novas, sem ficar presa ao que já passou!

### **Ingredientes:**

Batatas inglesas (grandes e cozidas);  
Um alho poró médio (fatiado);  
Azeite;  
1/2 xícara de leite com uma colher (sobremesa) de  
maisena;  
2 colheres (sopa) de requeijão de copo (cremoso);  
1 xícara de queijo ralado;  
Manteiga;  
1 xícara com dois tipos de queijo;  
Sal;  
Pimenta do reino.

### **Instruções:**

1. Primeiro, em uma panela, refogue o alho poró com azeite;
2. Acrescente 1/2 xícara de leite (com a maisena), 2 colheres (sopa) de requeijão de copo (cremoso), uma pitada de sal e de pimenta do reino, e, com o fogo desligado, adicione 1 xícara de queijo ralado. Misture bem;
3. Depois, cozinhe as batatas;
4. Após cozinhar, abra-as ao meio e coloque um pouquinho de sal, manteiga e apenas uma parte do recheio de alho poró;
4. Adicione queijo gouda (ralado na parte mais grossa do ralador), queijo minas e o restante do alho poró;

5. Leve ao forno para gratinar e, por fim, saboreie essa delícia!

**Observações:** o recheio varia dependendo da quantidade de batatas, mas, em “Ingredientes”, foram listados todos os itens que Maria do Carmo utilizou. Para rechear a batata, preferencialmente, escolha dois tipos de queijo que derretam bem (Maria do Carmo optou pelos queijos Gouda e Minas, mas você pode fazer com o que tiver em sua casa e usar o recheio de sua preferência).

## Moranga Recheada com Pinhão e Cogumelos

Sobre a função da moranga, Maria do Carmo ensina que a sua cor laranja estimula bastante a vivência do nosso prazer. Logo, essas pessoas que estão muito desanimadas, sem prazer na vida, é preciso comer moranga e cenoura, pois isso ajuda!

### Ingredientes:

Abóboras morangas pequenas;  
Sal;  
Azeite;  
Manteiga;  
Alho (picado);  
Cogumelos Paris (Champignon);  
Pinhão (triturado);  
Molho Shoyo;  
Requeijão cremoso;  
Cheiro verde;  
Requeijão de corte;  
Queijo parmesão (ralado).

### Instruções:

1. Corte a parte superior (tampa) da moranga e retire o miolo;

2. Dentro dela, coloque um pouquinho de sal e de azeite, embrulhe em papel alumínio e asse em banho-maria;
3. Para fazer o recheio, em uma frigideira, coloque um fio de azeite, um pouco de manteiga, alho picadinho e vá dourando;
4. Adicione cogumelo Paris (Champignon), pinhão triturado, um pouco de molho Shoyu, requeijão cremoso, sal a gosto e cheiro verde;
5. Misture tudo e refogue;
6. Forre as laterais da moranga com requeijão de corte, coloque o recheio dentro e um pouquinho de queijo parmesão (ralado) por cima;
7. Leve ao forno e depois experimente para ver como ficou. Bom apetite!

**Observações:** a quantidade dos ingredientes do recheio vai depender do tamanho das morangas que serão utilizadas. Para essa receita, por exemplo, Maria do Carmo usou uma embalagem de cogumelos e umas duas colheres, bem cheias, de requeijão. Você também pode modificar um pouco o recheio, colocando os ingredientes que tiver em casa e o que for de sua preferência.

## Ser avó, bisavó e poder ensinar suas crianças a cozinhar

Além de mãe da Eveline e da Magali, Maria do Carmo também se tornou avó da Nina e do Ciro, e bisavó do Lino. Para ela, isso é a melhor coisa do mundo! Quando a filha, Eveline, já estava no final da gestação, Maria do Carmo foi até a casa dela visitá-la:

“Filha, você não acha melhor ir lá para casa? Porque faltam poucos dias para o neném nascer.”

“Ah, mãe, não vou não. Acho que ainda vai demorar.”

A mãe vai embora, mas, pouco tempo depois, a filha aparece em sua casa:

“Oi, mãe, achei melhor vir para cá.”

Coincidentemente, a bolsa de Eveline estourou nesse mesmo dia, durante a madrugada. A família foi direto para o hospital, aguardar o nascimento da Nina, a primeira neta de Maria do Carmo e Décio. Após serem liberadas do hospital, Eveline voltou para a casa dos pais com Nina. Maria do Carmo, durante o dia, ajudava a filha a cuidar da neta, dando banho na bebê, cozinhando para Eveline... E, à noite, após Nina mamar, a avó coruja colocava a menina para dormir em seu colo, permanecendo assim a noite toda (ou até a próxima mamada), tão apaixonada ela ficou pela sua netinha.

Para o orgulho de Maria do Carmo, desde pequena, Nina sempre gostou de mexer na cozinha e quando ia para a casa da avó, cozinhava com ela: as duas faziam biscoito e quem os decorava era

a pequena. E, assim, ela aprendeu a fazer várias comidas com a avó. Depois da Nina, a Eveline teve o Ciro, também um doce de criança. Por ser menino, ele levou mais tempo que a irmã para se interessar pela culinária, mas, ainda na infância, vivia querendo aprender a fazer coisas para presentear as meninas de sua escola — estas eram doidas por ele. Por isso, Ciro ia à casa da avó para aprender a fazer suspiro, cookie e biscoito.

Apesar de a Nina já estar com 33 anos e o Ciro, 29, para Maria do Carmo são suas crianças até hoje (ela é muito apegada a eles). Atualmente, a Nina trabalha na Localiza e está morando no México. Quanto ao Ciro, este teve uma carreira inicial como escritor, lançando seu primeiro livro aos 14 anos e, aos 15, *O Devenir*, anunciado por vários jornais de BH e até nas revistas de aviões. Inclusive, na casa da avó, em um quadro na parede, está o jornal onde saiu a foto de Ciro (da época do lançamento de seu livro). Hoje, ele é músico e dá aula. Os dois netos cozinharam muito com a avó e, anos depois, foi a vez do bisneto Lino se envolver com a cozinha. Ao casar e tornar-se mãe, Nina foi logo avisando:

“Não, não quero que ninguém fique aqui comigo. Meu marido e eu ficaremos sozinhos para cuidar do Lino. Vai dar tudo certo!”

“Tudo bem!”, falou a avó e foi lá conhecer seu primeiro bisneto.

Às 20h, já em sua casa, ela recebe uma ligação da Eveline:

“Mãe, acho bom a senhora arrumar uma malinha e vir para cá, porque a Nina só aceita a senhora na casa dela.”

Com isso, Maria do Carmo ficou na casa de Nina durante os primeiros dias, ajudando a cuidar do bebê. Lino é muito apegado à sua bisa — que o tem como outra paixão de sua vida — e também gosta muito de cozinhar quando vai visitá-la. Os dois já fizeram pão juntos várias vezes e tanto sua mãe quanto sua avó — com supervisão, é claro — deixam o garotinho fazer o que quiser na cozinha. É o próprio Lino quem faz a sua panquequinha: coloca os ingredientes, mistura, põe no fogo e fica de olho enquanto a mãe mexe. Com o cookie é a mesma coisa: ele mistura os ingredientes, faz as bolinhas e coloca no tabuleiro.

Diferente de muitas crianças por aí (que adoram comer doces, mas passam bem longe dos legumes e verduras), a comida predileta do Lino é quiabo (ele come igual outras crianças comem batata frita). Toda vez que visita a bisavó, já vai logo perguntando:

“Tem quiabo, bisa?”

Além do quiabo, Lino adora macarrão. Certo dia, Maria do Carmo recebeu uma ligação da neta:

“Vó, como é o molho do seu macarrão? Porque eu já tentei fazer aqui, mas o Lino diz que não é igual.”

“O molho é igual, Nina. Só a massa que é diferente, porque eu mesma faço.”

“Ah, mas desse jeito não tem mesmo como o meu macarrão com molho ficar igual ao da senhora, vó.”

“Está bem, qualquer dia desses eu faço a massa para vocês.”

Quando surgiu a oportunidade, Maria do Carmo fez a massa do macarrão para eles e, ao provar o prato depois de pronto, a resposta do Lino não foi outra:

“Bisa, esse é o melhor macarrão do mundo!”

Dessa maneira, Maria do Carmo adora cozinhar para a sua família, porque eles gostam de tudo o que ela faz. Apesar de morar longe das filhas, netos e bisneto, isso não a impede de estar sempre junto deles, construindo boas recordações ao lado de suas eternas crianças.

## Pavê da Vovó

Para Maria do Carmo, nada tem mais gosto de infância do que essa receita! Quando ela e seus irmãos eram pequenos, em todos os aniversários e comemorações, Amália sempre fazia um pavê. Ele era bem simples, desses que todas as pessoas da idade de Maria do Carmo já fizeram diversas vezes: um pavê de biscoito de maizena com creme, coberto com doce de leite e enfeitado com ameixas. Todos os seus sobrinhos pediam para Amália fazer e, até hoje, alguns ainda ligam para a tia pedindo, “Tia Maria do Carmo, faz um pavê para mim, estou com saudade do pavê da vovó!”. O pavê da vovó, portanto, era o pavê que Amália fazia. O que Maria do Carmo faz fica muito parecido com o da mãe, mas ela acredita que não fica “igual”, porque o de Amália tinha o amor que ela colocava. A filha também coloca amor, mas o seu é diferente do amor de sua mãe.

### Ingredientes:

Creminho amarelo:  
2 colheres (sopa) de manteiga;  
1 1/2 xícara de açúcar;  
2 gemas;  
1 colher (chá) de extrato de baunilha;  
1 lata de creme de leite gelado e sem o soro.

250 gramas de biscoito de maizena;  
1 lata de leite condensado cozido (doce de leite);  
Ameixas secas.

Suspiro:

2 claras;  
6 colheres de açúcar refinado.

### Instruções:

1. Para fazer o creme, bata a manteiga com o açúcar e, em seguida, acrescente as gemas e 1 colher (chá) de extrato de baunilha. Continue batendo até ficar bem claro e aerado;
2. Adicione o creme de leite (gelado e sem o soro) e misture com cuidado para não talhar;
3. Depois, em um pirex, vá alternando entre camadas de creme e biscoito (começando pelo creme);
4. Adicione uma camada de doce de leite e decore com ameixas secas.
5. Para o seu Pavê da Vovó ficar ainda mais bonito, bata as claras com o açúcar, fazendo um suspiro. Agora, faça arabescos com ele para completar a decoração.
6. Deixe na geladeira de um dia para o outro, e já está pronto para servir. Bom apetite!

## Sobre aprender a viver a duras penas

Aos 63 anos, o marido de Maria do Carmo, Décio Trevisan, não tinha nenhum problema de saúde, seus exames não constavam alterações e sua saúde estava boa. Certo dia, Décio trabalhou normalmente até às 17h e voltou para casa. Estava tudo bem com ele até então. Porém, de madrugada, Maria do Carmo foi acordada por ele:

“O que foi, Décio?”

“Estou sentindo muito calor, poderia abrir a janela para mim?”

Preocupada, a esposa abriu a janela do quarto do casal. Aparentemente, ele não tinha nada, mas falou:

“Maria do Carmo, estou muito esquisito...”

“O que é que você tem?”

“Não sei...”

Foram suas últimas palavras, porque, no instante seguinte, Maria do Carmo segurava o rosto de Décio quando, de repente, ele virou a cabeça e morreu. Os médicos não foram capazes de descobrir a causa de sua morte. Um deles, que era muito amigo de Décio e costumava chamá-lo de “caboclo”, foi sincero ao falar sobre a morte dele:

“Estudamos as dez doenças que poderiam ter levado esse Caboclo embora, mas, infelizmente, não conseguimos descobrir nada, porque, de fato, ele não tinha nada.”

Mesmo não acreditando no “veredito”, o médico colocou no atestado de óbito que Décio morrera

devido a um infarto. No entanto, muitos anos depois, ao ver Maria do Carmo novamente, ele disse:

“Acredito que a morte do Caboclo foi por causa de alguma artéria que deve ter se rompido em seu cérebro, porque ele não teve dor, não inchou, não ficou roxo... não teve nada.”

Maria do Carmo acredita em espiritismo e lembrou-se que há poucos dias, antes de falar com o médico, recebera, de uma pessoa amiga, uma mensagem de um centro espírita que dizia:

“Avisa ao moço de branco que é para ele acalmar o coração. Mesmo se virasse o moço do avesso, não ia achar nada, porque ele não tinha nada. Só foi levado, porque estava na hora.”

Era para Maria do Carmo aprender a viver, não é mesmo? De fato, aprendeu, a duras penas... Quando tornou-se viúva, estava com 59 anos. Desde então, ela não voltou a se casar. O casal vivia muito bem, faziam tudo juntos, e, de repente, ele se foi; deixando para trás uma esposa perdida e desorientada, que sentia muita falta de seu amado. Foi então que a Marília (uma prima de Paraguaçu) decidiu ajudá-la:

“Maria do Carmo, o que acha de começarmos a fazer umas comidas aqui na sua casa? Podemos formar um grupo de amigas para cozinhar.”

A prima aprovou a ideia e as duas deram início ao projeto que chamaram de “brincadeira culinária”. Funcionava assim: na área de serviço da casa de Maria do Carmo, as primas reuniam cerca de oito a dez amigos e preparavam jantares para eles, ensinando-os a fazer essas comidas. Como Maria do

Carmo não possuía os materiais apropriados para uma aula de culinária, era tudo improvisado. Mas seus convidados gostavam.

Antes disso, Maria do Carmo sempre cozinhou muito. Os amigos de Décio, por exemplo, viviam em sua casa; na infância de suas filhas, então, todos os trabalhos de escola eram feitos lá, por causa dos lanches que ela preparava para as crianças.

“Ah, não, vamos fazer o trabalho na casa da mãe da Eveline/Magali! Porque a mãe dela faz comida pra gente”, diziam as amigas das meninas.

Maria do Carmo também fazia os bolos de aniversário das filhas, fez o do casamento da Eveline e, com a ajuda da Marília, preparou o almoço do casamento da Magali. Mas foi a partir da “brincadeira culinária” que a cozinha entrou mesmo na sua vida, como uma maneira de superar o luto devido à morte do marido, dando um outro ânimo para ela cozinhar, pesquisar, assistir aos programas de culinária na televisão e ler livros de receitas. Aonde quer que ela fosse o primeiro lugar que procurava era o mercado, para conhecer as frutas e os legumes da região. Ela também procurava os livros de culinária para aprender outros tipos de comida.

A “brincadeira culinária” das primas foi realizada por alguns anos, até que um dia a Marília começou a ter alguns sintomas estranhos, mas levou muito tempo até ela procurar um médico. Quando decidiu ir, descobriu um câncer no cérebro do tamanho de uma laranja. Infelizmente, assim como Décio, ela também veio a falecer um tempo depois.

Com a morte da prima, Maria do Carmo encerrou o projeto, mas, depois, junto com a filha, começou a brincar de fazer pão. As duas se reuniam e faziam pão em um dia, salada no outro... Assim, a casa de Maria do Carmo sempre esteve envolta por comida e isso continua até hoje, pois, volta e meia, sua casa está cheia de gente querendo provar suas comidas:

“Ah, vamos tomar um chá na sua casa, Maria do Carmo, comer um pão. É o melhor lugar para tomar chá, porque você faz de vários tipos.”

## As importantes funções dos chás de canela e das cascas do abacaxi

Maria do Carmo adora um chá, por isso, está sempre inventando novas misturas. Em sua casa, nem precisa estar tão frio para ela preparar um chazinho. Dois que ela indica são o de canela e o das cascas do abacaxi.

Além de ser deliciosa, a canela exerce a função de equilibrar em nós o yin e o yang, os quais são nossas forças mais fortes e tranquilas; nos ajuda a estar “ao lado de”, em outras palavras, ao lado daquilo que nós queremos. Ela também auxilia na aceleração do nosso metabolismo, logo, se ele estiver muito lento, um chazinho de canela vai bem!

Já o abacaxi, uma dica sobre ele é: na hora de comprá-lo, verifique se as voltinhas dos seus “olhinhos” estão abertas. Quando estão muito juntinhas, é sinal de que ele ainda não amadureceu. Lave a fruta, escovando-a bem, porque, com a sua casca, podemos fazer um chá que também é muito gostoso e tem uma função importantíssima para nós.

Assim, sempre que você for tirar a casca para comer o abacaxi, não precisa jogá-la fora, pode simplesmente guardar para fazer um chá; uma vez que o abacaxi é considerado a planta dos rins, pois auxilia na filtragem renal e a baixar o colesterol. O rim trabalha com nossos limites de segurança, por isso é importante mantê-lo saudável e hidratado. Então, para essas pessoas com problema renal, comer essa fruta e fazer um chá — ou até mesmo um suco — de sua casca é muito bom!

## A criação de novas receitas e uma coincidência engraçada

As receitas criadas por Maria do Carmo estão repletas de histórias e há, inclusive, uma coincidência bastante curiosa. Algumas vezes, ela inventava uma receita e fazia em sua casa. Passado um tempo, essa mesma receita ia parar na televisão, em algum programa de culinária. Maria do Carmo não havia compartilhado, mas ocorria a coincidência de outra pessoa criar uma igual a dela. Isso era muito engraçado, porque realmente aparecia na TV. Ela inventava a receita e depois de um tempo lá estava ela. Em várias ocasiões Maria do Carmo ligava para a sua prima:

“Marília, coloca lá no *Mais Você*, porque a receita que a gente fez essa semana está lá, alguém fez também!”

Apesar de cozinhar algumas receitas clássicas, Maria do Carmo prefere mesmo inventar o seu jeito. Com isso já criou várias por invenção sua. Ao ver a foto de alguma receita que chama a sua atenção, por exemplo, ela tenta imaginar quais ingredientes foram utilizados e o que ela poderia fazer para a sua ficar parecida com a da foto. Ou, então, ela está caminhando na rua quando, de repente, surge a imagem de um novo prato em sua mente e, ao tentar fazê-lo, dá certo! Além disso, o problema de Magali interferiu bastante no preparo de suas receitas, fazendo com que Maria do Carmo descobrisse novas comidas à medida que inventava as suas próprias.

Com todas essas receitas novas e saudáveis, Eveline e Magali passaram a incentivá-la a se inscrever no *MasterChef* (o famoso reality culinário brasileiro, exibido na TV pela emissora Band), mas sua resposta era sempre a mesma:

“De jeito nenhum que eu vou fazer isso!”

“Não, mãe, vai sim! Para a senhora sair de casa, conhecer outras pessoas...”

Com todo o incentivo e a insistência das filhas, Maria do Carmo acabou sendo convencida.

## Tilápia da Ilha

Uma das invenções de Maria do Carmo foi a “Tilápia da Ilha”. O nome é uma referência à sua prima, Marília. Além disso, Maria do Carmo fez a comida de modo que, no prato, o peixe ficasse parecendo uma ilha. Em volta dessa “ilha”, ela colocou um caldo de moranga. Ficou muito bonito! Parecido com um rocambole.

### Ingredientes:

1/2 quilo de filé de tilápia;  
12 folhas de acelga (aproximadamente);  
2 cenouras (cortadas em tiras finas);  
1 abobrinha (cortada em tiras finas);  
1 talo de aipo cortado;  
250 gramas de camarão;  
1 xícara de molho branco (mais firme);  
1 xícara de queijo gruyère (ralado na parte mais grossa do ralador).

Temperos: sal, pimenta, alho e coentro.

Creme de moranga:

500 gramas de moranga;  
1 xícara de creme de leite fresco;  
Cebola;  
Sal;  
Demais temperos a gosto.

### Instruções:

1. Dê uma salteada nos legumes com um pouco de sal e tire o excesso da parte branca da acelga, passe esta pela água fervendo e, depois, pela água gelada;
2. Corte a parte mais grossa dos filés de tilápia, abrindo o peixe como se fosse uma manta, e tempere;
3. Dê uma salteada nos camarões também e, sobre uma folha de papel alumínio, coloque as folhas de acelga, sobrepondo-as até formar um retângulo;
4. Por cima, espalhe uma camada bem fina de molho branco, coloque os filés de tilápia, tiras de legumes (na horizontal), os camarões e o queijo gruyère ralado;
5. Deixe uma parte das folhas sem nada e enrole como se fosse um rocambole, deixando as folhas de acelga transpassarem tudo;
6. Embrulhe em papel alumínio (bem apertado) e leve ao forno por uns 20 minutos (aproximadamente);
7. Faça um creme (uma espécie de molho) com a moranga e bata em um mixer;
8. Após sair do forno, coloque o rocambole no centro de um prato (sem o papel alumínio) e despeje o molho de moranga em volta (o que sobrar, despeje em uma molheira). Bom apetite!

### A inscrição para participar da segunda temporada do *MasterChef+*

Em 2022, aconteceu a primeira temporada do *MasterChef+* (uma versão destinada à participação dos cozinheiros com mais de 60 anos). Uma de suas semifinalistas foi a Beth Coutinho, uma senhora muito animada (moradora de Belo Horizonte assim como Maria do Carmo) que apresenta o “Comer, cantar e gargalhar”, um programa culinário onde ela canta, conta piadas e casos, enquanto prepara comidas deliciosas. No entanto, ela foi eliminada dessa primeira temporada, pois não conseguiu fazer um rocambole. Quando esse episódio estava chegando ao fim, Maria do Carmo recebeu uma ligação da Eveline, que também estava acompanhando em casa a exibição do programa:

“Mãe, a senhora viu que a Beth saiu por causa do rocambole? Está vendo? É como estou sempre te dizendo: se a senhora participasse do programa, não ia ser eliminada por causa disso.”

“Pode até ser, Eveline, mas eu ia acabar saindo por outro motivo.”

“Ah, não ia não! Vou inscrever a senhora quando tiver o próximo e...”

“Vai nada!”

Passado um ano, Maria do Carmo nem se lembrava mais dessa conversa que tivera com a filha, quando recebeu outra ligação dela:

“Mãe, vai ter inscrição para a segunda temporada do *MasterChef+* e a senhora vai se inscrever.”

“Ah, mas eu não vou nem morta, Eveline!”

“Vai, sim, eu vou inscrever a senhora.”

“Está bem, pode até me inscrever, mas vai ver se eu vou...”, brincou a mãe.

Certo dia, à noite, Eveline liga para a mãe novamente:

“Mãe, para fazer a inscrição tem que mandar um vídeo da senhora fazendo comida, então, nós vamos aí para a sua casa amanhã cedo para a senhora fazer alguma comida para a gente gravar.”

“Nossa, Eveline, mas fazer o quê?”

“Ah, sei lá, faz um pão.”

“Pão? Mas isso não é comida de cozinha, Eveline!”

“Pode fazer qualquer outra coisa, então, mas amanhã cedo nós vamos aí.”

Na manhã seguinte, chegam as duas filhas de Maria do Carmo na companhia de uma amiga. A mãe ainda estava indecisa sobre o que cozinhar.

“Pode fazer o pão mesmo, mãe, porque os que a senhora faz são muito bons! Faz um de taioba. Só temos que ver agora onde é que nós vamos gravar o vídeo.”

As meninas olharam de um lado para o outro até decidirem que o melhor local seria a área de serviço. Elas montaram o cenário, pegando chaleiras e outros utensílios culinários (até vasos de flor), tudo o que Maria do Carmo possuía em sua casa e que

poderia enfeitar um pouquinho mais o ambiente. Finalizada a organização do cenário, era hora de iniciar a gravação. A mãe preparava o pão enquanto ia sendo entrevistada pelas filhas, as quais pediam para ela contar sua idade, o que gostava de fazer, sua história... Para Maria do Carmo, isso tudo não passava de uma brincadeira que não daria em nada no fim das contas, mas, a cada semana que passava, Eveline perguntava:

“Mãe, tem alguma notícia?”

“Tem notícia nenhuma.”

“Ah, mãe, não é possível que isso não vai dar certo.”

“Claro que não, isso não vai dar em nada, Eveline. Imagina fazer inscrição para o *MasterChef* com um pão...”

Até que um dia, em seu celular, chegou uma mensagem de uma moça que dizia ser do *MasterChef* e queria ligar para ela. Nesse momento, Maria do Carmo até esfriou, mas concordou. Em seguida, recebeu a ligação da moça:

“Oi, Maria do Carmo, como vai? Olha, nós gostamos muito do vídeo da senhora fazendo o pão, por isso, aceitamos sua inscrição. Agora, vão ter várias outras etapas de seleção.”

“Ah, sim, mas como vai ser isso?”

“Então, como a senhora mora longe, vamos mandar muitas perguntas e...”

Assim foi feito. Durante os dias que se seguiram, Maria do Carmo recebeu vários questionários em seu e-mail. Perguntavam de tudo: o que ela gostava

ou não de comer, no que era boa e no que era ruim, o que não sabia fazer... Inclusive, um dos questionários teve mais de cem perguntas e também solicitaram o envio de nove receitas que ela gostava de fazer e que fossem de sua própria criação. Com a ajuda de Eveline, Maria do Carmo foi respondendo a todos eles.

Em seguida, também pediram para ela fazer um prato durante uma videoconferência no Zoom, poderia ser apenas um pré-preparo, a fim de acompanhá-la enquanto Maria do Carmo cozinhava na casa dela. O prato escolhido foi o “Frango de Boteco”. Trata-se de uma sobrecoxa de frango, desossada, que é recheada com jiló, parmesão e pimenta biquinho. O prato é servido com um mingau de milho verde, ficando muito bonito ao ser cortado devido à cor de seu recheio. Com a ajuda da filha e do genro, Maria do Carmo preparou tudo e foi respondendo às perguntas que os avaliadores faziam para ela. Por fim:

“Se a senhora fosse servir esse prato para uma visita, como seria?”, após ela montar o prato: “Nossa, parece ótimo! Que vontade de ir aí comer. Se a senhora vier para cá, poderia fazer esse prato para a gente?”

“Posso sim!”

E esse foi o prato mais importante que Maria do Carmo já preparou, uma vez que foi criado especialmente para essa fase da seleção, o prato que a fez ser mais aceita para entrar no *MasterChef+*. Dias depois, a equipe ligou para ela:

“Oi, Maria do Carmo, a senhora foi aprovada em mais uma etapa, agora, precisa vir cozinhar aqui em São Paulo.”

De fato, ela foi. Primeiro, deram o endereço do local onde ela deveria ir e, com a ajuda da irmã (Ceres), Maria do Carmo encontrou um hotel e fez sua reserva, indo para São Paulo de ônibus, à noite. Ao chegar, pela manhã, pegou um táxi na rodoviária e seguiu para São Bernardo. Foi uma experiência nova e mais complicada, pois, apesar de já ter viajado muito, esta foi a primeira vez que, sozinha, saiu de casa, viajou e procurou um restaurante para almoçar. Para outras pessoas, ações como chegar em uma cidade nova, encontrar um hotel, preencher a ficha, se acomodar em um dos quartos... tudo isso pode parecer normal, mas para Maria do Carmo não era. Ela não estava acostumada a fazer essas coisas sozinha, uma vez que, quando saía, era sempre acompanhada pelo marido e, depois que ele se foi, por suas filhas ou sua irmã.

Mas de todo modo, ao chegar ao seu destino, ela participou de mais entrevistas e fez vários exames médicos (de sangue, esteira, eletrocardiograma...); precisou mostrar um atestado de sua médica (comprovando como estava seu estado de saúde), bem como o cartão de vacinas do SUS (já que ela precisava ter tomado todas as da Covid, bem como algumas outras).

## Recheio de Taioba

Com a taioba, Maria do Carmo faz esse creme que é muito simples, rápido de fazer e fica uma delícia! Pode ser usado como patê em uma torrada, como molho de alguma massa, como recheio e também pode ser colocado no pão. Ela ensina que, na natureza, a taioba possui uma função muito interessante: é a planta que ativa em nós o nosso direito de ter prazer, de viver o prazer, ou seja, ela ajuda a melhorar nosso estado de ânimo. Portanto, é interessante estar sempre utilizando essa planta, afinal, tem muita gente por aí precisando de uma dose de ânimo, não é mesmo? Então, taioba em todos nós!

### Ingredientes:

Taioba;  
Requeijão de corte;  
Queijo ralado (algum tipo de sua preferência);  
Sal (a gosto).

### Instruções:

1. Coloque a taioba – já branqueada, picada e refogada – em uma panela ou frigideira;
2. Adicione requeijão de corte aos poucos e, conforme ele for derretendo, mexa bem;
3. Finalize adicionando queijo ralado, e já está pronto!

## Frango de Matula

Foram mais de vinte mil pedidos de inscrição, destes, foram aceitos, aproximadamente, dois mil e quinhentos. Tirando os que foram eliminados durante as outras etapas de seleção, chegou a vez de escolher, entre cem participantes, os vinte que concorreriam ao avental – para, então, definir os doze que entrariam, de fato, na competição pelo troféu da segunda temporada do *MasterChef+*. Desse modo, a fim de ganhar a chance de participar do avental, Maria do Carmo precisou fazer um prato para a degustação da chef Renata Braune (formada no *Le Cordon Bleu*, de Paris).

Ela escolheu uma comida típica do sul de Minas Gerais, que cada um chama de um jeito, mas, para ela, é o “Frango de Matula”. Matula era a comida pronta que Maria do Carmo e sua família levavam para fazer piquenique quando iam à Aparecida do Norte de trem (época em que ela era criança e morava na cidade de Paraguaçu). Trata-se de um prato rústico (mas muito gostoso!) que deveria ser consumido frio, já que, naquela época, não havia restaurantes em beiras de estrada – em nenhum lugar, na verdade –, então, era o que eles tinham para se alimentar durante a viagem. Ele consiste, basicamente, em um ensopado de frango com muitos legumes ralados e temperos, tem um caldo bem forte, sendo engrossado com farinha de milho e de mandioca ao mesmo tempo.

Quando a família Leite-Prado ia viajar, Amália pegava um frango caipira no quintal de casa e o cozinhava, engrossando o caldo com farinha de milho. Com o passar do tempo, Maria do Carmo foi modificando esse prato, incrementando ingredientes, como cenoura, abobrinha e chuchu ralados, alho poró, bastante cebola e tomate, ficando um caldo ainda mais rico e saboroso e, o melhor de tudo, com a sua cara e assinatura. Assim, ela vai adicionando os legumes e, depois que tudo já está bem cozido, engrossa com as farinhas de milho e mandioca.

Das comidas que Maria do Carmo faz, esta é a que mais chama a atenção das pessoas — a que sua família e amigos mais gostam e sempre pedem para ela fazer. Como fica uma comida meio misturada (parecendo uma farofa), é feia e, para apresentar à chef, ela tentou deixar o “Frango de Matula” mais bonitinho, colocando, ao montar o prato, tomatinhos confitados no azeite e uma rodela de alho poró. A chef Renata gostou! Com isso, Maria do Carmo ficou entre os vinte participantes que seguiriam em busca do avental.

“Nossa, eu consegui entrar nos vinte, já está bom demais!”, pensou ela na época, sem nem imaginar que, a seguir, viriam muitas outras surpresas e conquistas.

### **Ingredientes:**

1 Frango (temperado na véspera);  
1 cebola;  
Legumes (de sua preferência, em uma quantidade proporcional ao frango);  
Água quente.

Tempero do frango:

Sal;  
Alho;  
Pimenta do reino;  
Pimenta dedo-de-moça.

### **Instruções:**

1. Tempere o frango na véspera (para que ele fique bem temperadinho);
2. Em uma frigideira, refogue a cebola (até quase queimar, mas, atenção! Não pode queimar, hein! Pois é essa cebola douradinha que vai dar uma cor bonita ao frango);
3. Acrescente o frango e espere dourar bem de um lado, depois, vire e adicione os legumes e um pouco de água quente (vá adicionando a água conforme for necessário);
4. Por fim, depois que tiver cozinhado tudo, engrosse, aos poucos, com farinha de milho e de mandioca. Bom piquenique!

**Observações:** para temperar o frango, Maria do Carmo utilizou sal, alho e as pimentas do reino e dedo-de-moça. Os legumes que serão acrescentados após dourar um dos lados do frango, são os que você preferir, em uma quantidade proporcional a ele (vai do gosto do(a) cozinheiro(a)!), mas, nesse caso, como Maria do Carmo adicionou cenoura e tomate, optou por colocá-los primeiro e esperar até cozinharem um pouco para, só então, adicionar o restante dos legumes.

## Pera Delícia

Vencida a prova anterior, foi, então, a vez de Maria do Carmo preparar a “Pera Delícia” para os chefs Helena Rizzo, Erick Jacquin e Henrique Fogaça. Sendo um marco em sua trajetória pela culinária, a “Pera Delícia” foi o prato que deu a ela o direito de usar o avental do *MasterChef+*, ficando entre os 12 que concorreriam, de fato, ao troféu da segunda temporada desta versão do programa.

### Ingredientes:

3 peras;  
1 fava de baunilha;  
6 flores de anis-estrelado;  
1 pacote de massa folhada congelada;  
2 xícaras de açúcar cristal;  
1 colher de manteiga;  
Conhaque para flambar;  
1 gema para pincelar;  
2 limões (extrair seu caldo e passar na pera depois de descascar para ela não ficar escura durante o processo).

### Instruções:

1. Prepare uma calda de caramelo com o açúcar e despeje sobre um tabuleiro, deixando-a reservada;

2. Descasque as peras e corte-as ao meio, no sentido do comprimento. Com um boleador, retire o miolo e, com uma faca, o cabinho (se preferir, pode colocar um pouquinho de açúcar na pera);
3. Passe caldo de limão sobre os pedaços a fim de que eles não escureçam;
4. Corte a massa folhada em pedaços de um tamanho suficiente para cobrir as partes externas das metades das peras. Cubra as metades com a massa, apertando bem para fixar;
5. Na parte interna, coloque um pouquinho de açúcar e encaixe um anis-estrelado onde, antes, estava o miolo e, onde seria o cabinho, coloque um pedaço de fava de baunilha;
6. Estando as metades das peras montadas, flambe-as com conhaque e coloque-as sobre a calda de caramelo (as partes que estão com a massa devem ficar viradas para cima);
7. Pincele com gema batida e leve ao forno moderado até que a massa esteja dourada e as peras cozidas;
8. Sirva-as ainda mornas com chantilly ou sorvete.

**Observações:** no *MasterChef+*, Maria do Carmo adicionou um pouco de raspas de limão no caramelo, mas isso é opcional.

## A participação na segunda temporada do *MasterChef+*

Em 2023, aos 79 anos, Maria do Carmo Prado Trevisan não apenas participou da segunda temporada do *MasterChef+*, como também foi campeã dessa edição ao lado do tatuador Edu de Mingo, de 62 anos. A participação de Maria do Carmo no programa foi um acontecimento bastante importante em sua vida, proporcionando a vivência de desafios marcantes, momentos únicos e experiências muito interessantes. Além de adquirir novos conhecimentos, ela superou seus limites, fazendo coisas que ela nunca imaginou que precisaria fazer (como sair de casa e viajar sozinha).

O primeiro dia de participação no *MasterChef+* foi o mais desafiador. Isso porque os participantes entraram na sala durante o programa, logo não tinham visto nada antes, não conheciam o ambiente e não sabiam como seria. Com isso, ao entrarem, ficaram olhando uns para os outros e para todos os lados, a fim de ver como era e tudo o que tinha lá. Teve também o dia em que fizeram enguia. Este foi o prato mais desafiador que ela já fez, pois quase a deixou doida.

Quanto aos momentos marcantes, o principal deles, com certeza, foi a final do programa. Apesar de a outra dupla contar com uma grande torcida — visto que eram duas pessoas muito carismáticas e alegres —, de repente, Maria do Carmo e Edu de Mingo haviam sido os ganhadores (de fato, a comida deles

ficou muito bonita!). Apesar de não terem comido, apenas provado, sabiam o quanto seu prato havia ficado bom. Ambos se alegraram muito ao perceber que os chefs estavam comendo com gosto.

Outro momento significativo foi o dia da prova em grupo dos biscoitos (uma grande confusão que acabou dando certo no fim das contas). Maria do Carmo já estava acostumada a fazer biscoitos, enquanto os integrantes do seu grupo não. Por isso, eles achavam que ela estava com muitos detalhes e que não precisava daquilo tudo. Maria do Carmo se lembra que foi uma correria: ela dava uma sugestão e seus colegas diziam “Não precisava disso!”. No final, era ela quem estava certa no que queria fazer — os próprios chefs disseram que ter mais esmero com a massa foi o diferencial do programa. Esse dia foi bem divertido!

Desse modo, apesar das dificuldades iniciais — já que era tudo muito novo e estranho para ela —, com o tempo, Maria do Carmo foi se acostumando e percebendo o quanto essas experiências a tornaram mais confiante. Hoje ela sabe que pode ir a qualquer lugar que ela desejar sem depender de ninguém. Ela foi uma e voltou outra, muito mais feliz e confiante!

Ademais, Maria do Carmo pôde conhecer muitas pessoas legais, das quais várias se tornaram suas amigas. Inclusive, participar do reality culinário também possibilitou a ela reencontrar antigas amigas, as quais ela não via há muito tempo. É o caso de uma de suas colegas do internato de Poços de Caldas (aquela que morava ao lado do colégio e cuja

mãe sempre fazia bolos para elas quando iam até lá visitá-la). Maria do Carmo nunca mais a tinha visto, mas, depois do programa, foi descoberta por ela — que está morando nos Estados Unidos atualmente, mas, em uma de suas vindas recentes ao Brasil, a fim de visitar os irmãos, pôde reencontrar a amiga (foi uma festa!). Além desta, Maria do Carmo também encontrou outras colegas com as quais havia perdido o contato (afinal, passaram-se 60 anos), descobrindo que várias delas a seguem no Instagram. Assim, elas conversam um pouquinho e uma dá notícia para a outra.

A passagem de Maria do Carmo pelo *MasterChef+* também provocou mudanças em outros aspectos de sua vida. Antes, ela nem tinha tanta familiaridade com redes sociais e demais tecnologias. Seu Instagram, por exemplo, era utilizado apenas para vender pães. Ou seja, ela fazia certa quantidade, tirava uma foto e postava, informando do que era feito. A partir disso as pessoas ligavam para ela e iam comprar.

Hoje em dia não é mais assim que as coisas funcionam, é tudo diferente! Maria do Carmo precisa realizar várias postagens no Instagram, a fim de conquistar as pessoas, encontrando aquelas que gostam das suas receitas e queiram partilhá-las para, assim, conseguir mais seguidores. Então a sua vida virou de cabeça para baixo, mas é algo bom, pois ela se diverte muito com essa experiência.

A culinária, portanto, trouxe muita alegria para a sua vida e uma casa sempre cheia de gente: seja por

seus familiares e amigos querendo provar algum prato novo ou seus vizinhos à procura de tomar um chá, comer um pão. Trouxe também a incrível oportunidade de participar do programa e ainda sair como vencedora.

## **Arroz Doce do MasterChef+**

Maria do Carmo fez esta receita de arroz doce em uma das provas do *MasterChef+* (nele, não vai leite condensado nem canela). Quando abriu a caixa misteriosa no primeiro programa que ela gravou, ao ver que se tratava do arroz, na mesma hora lembrou: assim como todos os alimentos, o arroz doce também tem sua função emocional. Ele é considerado o alimento da longevidade, da sabedoria e do conhecimento. Maria do Carmo acredita que deve ser por isso que os japoneses vivem tanto (eles comem muito arroz). Ela também ensina que o arroz doce tem outra função: ele nos ajuda a aprender e a reconhecer que somos merecedores das conquistas e dos ganhos de nossa vida. Ou seja, comer arroz doce é bom demais. Além de ser uma delícia, faz muito bem para a nossa alma!

### **Ingredientes:**

1 xícara de arroz arbóreo;  
Casca de limão siciliano e de laranja;  
1 litro de leite;  
1 pitada de sal;  
1 xícara de açúcar cristal (ou outra quantidade de sua preferência);  
400 ml de creme de leite fresco;  
2 gemas;  
Raspas de limão e de laranja.

### Instruções:

1. Em uma tigela, coloque 1 xícara de arroz arbóreo, uma volta das cascas do limão siciliano e da laranja (sem a parte branca, porque ela amarga o doce);
2. Após cozinhar o arroz, coloque 1 litro de leite e deixe ferver;
3. Adicione 1 pitadinha de sal, 1 xícara de açúcar cristal (prove a fim de verificar se é necessário acrescentar mais um pouco de açúcar ou se já está bom) e 400 ml de creme de leite fresco;
4. Faça uma misturinha com 2 gemas e um pouco de creme de leite;
5. Quando o arroz doce estiver quase pronto, acrescenta essa mistura e mexa sem parar (para que a gema não talhe);
6. Adicione raspas de limão e de laranja para finalizar, e bom apetite!

### Cuca de Banana com Doce de Leite

A participação de Maria do Carmo no *MasterChef+* foi uma experiência muito bacana, principalmente, porque ela teve a oportunidade de fazer muitas amizades. Uma delas foi a Irma, com a qual ela conversa pelo telefone umas três vezes por semana. A especialidade dela era uma cuca de doce de leite. Existem várias receitas de cuca, algumas feitas com massa de pão e outras com uma espécie de massa de bolo. Esta aqui é feita com uma massa parecida com a do pão. A receita de Irma levava apenas doce de leite, mas, como nessa ocasião Maria do Carmo tinha várias bananas maduras em casa, resolveu aproveitá-las. E deu certo!

### Ingredientes:

#### Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 colher de fermento biológico;
- Água;
- 1 ovo;
- 2 colheres (mãe) de manteiga;
- 1 pitada de sal.

#### Recheio:

Doce de leite e bananas.

Farofa:

1/2 xícara de açúcar;

1/2 xícara de farinha de trigo;

1 colher (sopa) de canela em pó;

3 colheres (sopa) de manteiga gelada.

### Instruções:

1. Para fazer a massa, em uma tigela, coloque 2 xícaras de farinha de trigo, 3 colheres (sopa) de açúcar, 1 colher de fermento biológico e um pouquinho de água (deve ser colocada em quantidade necessária para a massa ficar macia);
2. Abra um espaço para colocar o ovo e acrescente mais um pouquinho de água (vá colocando o líquido aos poucos, até dar uma consistência mais macia para a massa), 2 colheres (utilize uma colher grande, antigamente chamada de “colher de mãe”) de manteiga e 1 pitadinha de sal. Misture os ingredientes;
3. Para fazer a farofa, em um prato, misture 1/2 xícara de açúcar, 1/2 xícara de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de canela em pó e 3 colheres (sopa) de manteiga;
4. Forre um recipiente com a massa, cubra com uma camada de bananas fatiadas, outra de doce de leite e, por cima deste, jogue a farofinha (fica bem rústica mesmo);
5. Espere a massa crescer um pouco mais e leve ao forno. Bom lanchinho!

## Dificuldades encontradas ao longo do caminho

Apesar da alegria e das realizações que a culinária trouxe e ainda está trazendo em sua vida, é natural que, durante sua caminhada, algumas dificuldades também tenham surgido. Como, por exemplo, quando ela pesquisava e descobria um novo ingrediente, o qual gostaria de usar, mas não conseguia encontrá-lo. Com a facilidade dos tempos atuais, hoje ela já tem mais facilidade para conseguir a maioria dos ingredientes de que necessita no preparo de seus pratos.

Outra grande dificuldade encontrada na área foi a falta de compromisso de algumas pessoas. Diversas vezes Maria do Carmo combinou de fazer alguma coisa, como um “dia de pão”. À princípio, muitas pessoas manifestam a vontade de participar, mas, quando esse dia finalmente chega, algumas delas desistem por diversos motivos e não vão (sendo que ela já havia comprado tudo). Com isso, Maria do Carmo acaba ficando no prejuízo, porque, apesar de sempre aproveitar os ingredientes depois, como eles não foram utilizados no momento certo, resultava em uma grande despesa que não precisava ter sido feita.

## Pudim de Pão

Esta receita pode ser feita sempre que tiver pães sobrando em sua casa. Para não perdê-los (não jogar nada fora), você pode fazer um pudim de pão. Maria do Carmo fazia muitos antigamente, hoje em dia, quase não, porque o pão que ela faz já é a quantidade certa que vai comer, logo, não sobra. No entanto, é um pudim muito gostoso e, por isso, pode ser feito em outros momentos também!

A campeã da segunda temporada do *MasterChef+* dá uma dica muito importante sobre a energia dos pães: quando cozinhamos, precisamos estar alegres e com muita disponibilidade e boa vontade, porque os alimentos, principalmente os pães, absorvem muito da energia de quem os preparou. Assim, devemos sempre pensar em quem vai receber a comida que estamos fazendo.

Por exemplo, se Maria do Carmo está cozinhando para a sua sobrinha, como ela está estudando, deseja que a moça vá muito bem em seus estudos, tirando uma boa nota na prova; se for para uma pessoa doente, deseja que ela recupere a saúde rapidamente e fique bem; se for para alguém que está triste, pensa e manda para ela bastante alegria. Porque, assim como o pão, a pessoa recebe tudo isso também.

Maria do Carmo ainda ensina que, às vezes, quando comemos algo e parece que aquilo não nos fez bem, devemos pensar:

“Será que a pessoa que preparou isso estava feliz ou será que ela estava triste, aborrecida e passou isso para a comida?”

Desse modo, sempre que formos cozinhar — seja para fazer pão, biscoito ou qualquer outra coisa —, temos que estar muito felizes! Cozinhe com muito afeto e boas energias voltadas para quem vai receber esse alimento, porque, além da receita dar certo, esta pessoa também vai adorar, pode acreditar!

### Ingredientes:

1/2 quilo de pão dormido (bem picado);  
1 litro de leite;  
1 lata de leite condensado;  
4 ovos batidos;  
2 colheres de manteiga derretida;  
100 gramas de ameixas secas picadas.

### Instruções:

1. Coloque o pão de molho em 1 litro de leite;
2. Adicione 1 lata de leite condensado, 4 ovos batidos, 2 colheres de manteiga derretida, 100 gramas de ameixas secas picadinhas e misture tudo até que o pão esteja bem dissolvido;
3. Coloque em uma forma forrada com caramelo e asse em banho maria até que esteja firme. Fica delicioso!

**Observações:** o pão pode ser de sal ou doce. Se quiser, você também pode acrescentar 1 pitada de sal, 1 colher (chá) de canela em pó, de cravo em pó e uma casca de limão durante a preparação da receita (é opcional). Faça um caramelo, a fim de forrar a forma que vai assar o pão, com 1 xícara de açúcar.

## **Sobre permitir-se experimentar o que é mais saudável**

Maria do Carmo não tem um conselho para futuros profissionais da cozinha, afinal de contas, trata-se de algo bem complicado. Mas ela traz uma importante reflexão: se passarmos a ter mais curiosidade sobre a alimentação, permitindo-nos experimentar o que é mais saudável, nossa saúde pode ser melhorada:

“Quando você pergunta para as pessoas se elas comem um determinado tipo de alimento, muitas vezes, mesmo sem nunca ter provado, vão logo respondendo ‘Ah, não, não gosto disso, não!’. Então, penso que elas precisam se voltar para si mesmas e ser mais curiosas, experimentando diferentes tipos de comida, a fim de encontrar aquilo que é realmente bom para elas. Ir em busca do mais simples, o qual é também o mais saudável.

Se elas não conhecem um alimento, deveriam ter essa curiosidade de experimentá-lo e ver como é, como fica; tem muita comida boa bem pertinho da gente, só que as pessoas não aproveitam. Além disso, plantas bastante saudáveis estão morrendo por falta de alguém que as cultive. Eu sou muito curiosa, por isso gosto de ver para aprender: se eu não sei como é — nem como faz —, peço para me explicar e experimentar. Vejo de qual jeito fica melhor, se não der certo, faço novamente para ver se fica bom.”

## Cuca de Goiabada

Essa receita quem fazia era a irmã mais velha de Maria do Carmo, a Eva, mas ela foi incrementando e mudando um pouquinho. Fica uma delícia e tem gostinho de infância e de afeto!

### Ingredientes:

#### Massa:

1 xícara de açúcar;  
3 ovos;  
1 colher (chá) de baunilha;  
4 colheres (sopa) de óleo;  
2 1/4 xícaras de farinha de trigo;  
3/4 de xícara de leite;  
1 colher (sopa) de fermento químico (pó Royal);

#### Farofa:

1/2 xícara de açúcar;  
1/2 xícara de farinha de trigo;  
Canela;  
3 colheres (sopa) de manteiga (em ponto "pomada");  
1 xícara de lascas de amêndoa;  
300 gramas de goiabada (cortada em cubos de mais ou menos 1 cm cada e passadas na farinha de trigo).

### Instruções:

1. Bata 1 xícara de açúcar e 3 ovos até ficar esbranquiçado e dobrar de tamanho;
2. Adicione 1 colher (chá) de baunilha, 4 colheres (sopa) de óleo, 2 xícaras de 1/4 de farinha de trigo, 3/4 de xícara de leite e 1 colher (sopa) de fermento químico (pó Royal);
3. Coloque a massa em um pirex untado com manteiga;
4. Para fazer a farofa da cuca: em um prato, coloque 1/2 xícara de açúcar, 1/2 xícara de farinha de trigo, um pouquinho de canela, 3 colheres (sopa) de manteiga (em um ponto chamado "pomada"), 1 xícara de lascas de amêndoa,
5. Cubra a massa (a qual foi colocada em um pirex) com 300 gramas de goiabada (cortada em cubos de mais ou menos 1 cm cada e passadas na farinha de trigo);
5. Para a goiabada não ir para o fundo do pirex, jogue a farofa por cima. Fica meio grosseiro, mas é assim mesmo!
6. Asse em forno pré-aquecido e bom apetite!

## **Descascar mais e desembulhar menos: consumir o que nos dá saúde**

Tendo sua experiência como base, Maria do Carmo acredita que muitas coisas podem ser melhoradas na culinária. A principal delas seria a mudança de nossos hábitos alimentares: precisamos ir em busca de uma alimentação mais saudável, pois, para ela, a culinária que nos dá saúde e nos faz bem é a raiz, ou seja, a mais antiga.

As comidas de hoje são muito artificiais e industrializadas, com isso, em nossa alimentação, estão presentes muitos produtos químicos, como, por exemplo, os agrotóxicos que são jogados nas plantações. As indústrias precisam sobreviver, é claro, levando em consideração que elas dão emprego para muitas pessoas, há famílias que dependem disso. No entanto, é provável que muitas de nossas doenças ocorram devido ao alto consumo de alimentos industrializados, bem como a falta de uma plantação mais orgânica perto de nossas casas, a qual possamos usar.

Maria do Carmo acredita que, atualmente, essa situação está melhorando, pois tem muita gente preocupada com essa questão e elas já estão cuidando melhor da terra, mas, em seu dia a dia, ela percebe que as pessoas estão adoecendo muito e pensa que isso ocorre por comerem mal:

“Elas não prestam atenção no que tem em uma comida, apenas no fato de ela ser bonita e, com isso, acabam comendo muita coisa que não é saudável.

Por isso, precisamos descascar mais e desembulhar menos ou, em outras palavras, voltar a consumir as comidas que nos dão saúde.”

## Galete da Mantiqueira

Maria do Carmo criou essa receita para cumprir um desafio proposto pelo *MasterChef* Danilo Costa, que lhe entregou um vidro de pinhão e propôs que ela fizesse um prato utilizando ele. A partir daí surgiu esta comida, a qual ela chamou de “Galete da Mantiqueira”.

### Ingredientes:

#### Massa:

250 gramas de farinha de trigo;  
150 gramas de manteiga (gelada e cortada em cubos);  
1 pitada de sal;  
55 ml de água gelada;  
1/2 xícara de pinhão (cozido e picado para polvilhar a massa).

#### Recheio:

Azeite;  
2 cebolas (picadas em fatias);  
20 folhas de ora-pro-nóbis (picadas);  
500 gramas de pernil (cozido e desfiado);  
200 gramas de pinhão (cozido e picado);  
Pimenta;  
Molho shoyu;  
Cebolinha;  
Queijo mussarela (ralado ou em nozinhos);

#### Mistura crocante:

Pinhão (cozido e picado);  
Farinha de milho;  
Queijo ralado.

### Instruções:

1. Para fazer a massa, em uma tigela, coloque 250 gramas de farinha de trigo, 150 gramas de manteiga (gelada e cortada em cubos), 1 pitada de sal, 55 ml de água gelada (vá despejando aos poucos);
2. Misture os ingredientes da massa;
3. Para fazer o recheio, coloque uma frigideira no fogo e adicione a ela um fio de azeite. Refogue 2 cebolas (picadas em fatias) e acrescente 20 folhas de ora-pro-nóbis (picadas), 500 gramas de pernil (cozido e desfiado), 200 gramas de pinhão (cozido e picado), um pouquinho de pimenta, molho shoyu e cebolinha;
4. Abra a massa com um rolo e coloque nela 1/2 xícara de pinhão (que foi cozido e picado), cebola, o recheio e a mussarela de bolinha;
6. Por fim, para ficar crocante por cima, acrescente uma mistura de pinhão processado, farinha de milho e queijo mineiro;
7. Dobre as beiradas da massa e coloque para assar. Bom apetite!

## Ensinar adultos e crianças a comer de maneira mais saudável

Devido à sua preocupação em ajudar as pessoas a se alimentarem corretamente — para que, assim, tenham uma vida mais saudável —, Maria do Carmo planeja transformar sua área de serviço em uma cozinha. Ela quer dar início a um projeto cujo intuito é ensinar as pessoas, principalmente crianças, a cozinhar e comer de maneira mais saudável; sabendo aproveitar os alimentos que elas têm em casa para não jogar tanta coisa fora (afinal de contas, em nosso dia a dia, desperdiçamos muita comida — na maioria das vezes, saudáveis e que poderiam ser aproveitadas), além de evitar a compra e o consumo dos produtos processados do supermercado (que não são saudáveis):

“Então esse é o meu objetivo. Normalmente as pessoas falam “Ah, você vai ensinar os netos, mas as avós também podem ir?” e eu respondo “Pode sim! Vou fazer um grupo só de avós”. Eu gosto de ensinar o que eu sei para as outras pessoas, bem como conhecer a função dos alimentos e também passar para elas.”

Por enquanto, a reforma na área de serviço está parada, mas, com o dinheiro recebido no MasterChef+, ela trocou o telhado e já tem o piso e o revestimento. Maria do Carmo conseguiu várias pessoas dispostas a patrociná-la: uma loja vai dar a ela a iluminação e, três depósitos, o material. Ela também ganhou de uma pessoa o projeto. O primeiro

estava lindo, mas era inviável e caro, por ser algo muito luxuoso: queriam quebrar o banheiro que Maria do Carmo tem na parte externa de sua casa, fazer um outro, bem como uma salinha e mudar a entrada (em vez de ser pela sua cozinha, queriam fazer uma entrada por fora). Desse modo, Maria do Carmo recusou esse primeiro projeto:

“Infelizmente, não vai ter como fazermos isso.”

“Mas nós vamos te dar todo o revestimento, tanto das paredes quanto do piso.”

“Eu sei, mas essa obra que vocês fizeram vai ser muito grande e na minha idade não adianta fazer um negócio muito complicado, muito caro...”

“Tudo bem, a senhora está certa.”

“Vamos fazer algo que fique bonitinho, porque não quero mostrar minha firma para o mundo inteiro fazendo uma coisa feia. Então, eu quero algo bonito, mas que seja prático para mim.”

Isto porque uma das sugestões do primeiro projeto incluía tirar o local onde ela guarda toda a sua louça:

“Assim está feio”, diziam os criadores do projeto.

“Mas onde eu vou colocar essa louça?”

“É que a senhora tem coisas demais...”

“Mas isso tudo eu uso!”

Finalmente, eles chegaram em um acordo, elaborando um novo projeto, que já está pronto! A expectativa é que ele comece a ser executado em 2025.

## **Polenta (angu com carne moída e queijo)**

Quando Maria do Carmo era pequena, em Paraguaçu, fazia muito angu com sua família, para comer com couve, feijão e costelinha. De vez em quando, Amália preparava o mesmo angu, mas adicionava queijo e carne moída. Maria do Carmo amava! Esse prato deve ter algum nome específico, mas, na época, era chamado apenas de “polenta” (quando levava carne moída e queijo).

Se você for comer na hora, não é necessário levá-lo ao forno; mas, se fizer antes, para comer só mais tarde, deixe um pouquinho no forno (assim o queijo derrete, ficando bemquentinho). Essa receita é um conforto puro: é uma delícia e muito fácil de fazer! Maria do Carmo adorava quando sua mãe fazia para ela!

Como ela gosta de saber a função dos alimentos, aí vai mais uma dica: ela ensina que devemos comer essa polenta com couve por cima, porque, quando estamos muito tristes, aborrecidos e precisando de um colo, a junção do fubá com a couve nos dá uma sensação de aconchego e nos faz sentir melhor. Então, é muito bom fazermos uma polenta com couve ou um mingau de fubá com couve!

### **Ingredientes:**

Angu;  
Carne moída;  
Queijo mussarela;  
Leite.

### **Instruções:**

Para cada xícara de leite, adicione uma colher (sopa) de fubá. Maria do Carmo gosta de fazer um caldo temperado, usar um pouco de leite e, no final, uma colher de manteiga. Para essa quantidade de fubá, ela fez 5 xícaras de caldo e mais 1 xícara de leite; também fez uma carne moída com molho de tomate caseiro e usou queijo mussarela.

## Epílogo

Atualmente, Maria do Carmo tem 81 anos, é viúva há mais de 20 e mora em Contagem desde 1969. Como vimos até aqui, ela cuida muito bem de sua alimentação, que é muito saudável; assim como seu estilo de vida, uma vez que realiza caminhada (de, no mínimo, quatro ou cinco quilômetros) todos os dias e também pilates e yoga (por enquanto, ela deu uma pausa nessas duas para melhor conciliar as suas outras atividades).

Exceto quando deu aula para o jardim de infância e pré-primário (durante o tempo que morou em Poços de Caldas e Juiz de Fora), Maria do Carmo nunca teve um emprego que a fizesse trabalhar fora, mas, em casa, ela já fez de tudo um pouco: já costurou, trabalhou com botão de pressão (fazendo casa, cinto...), também fez muita lasanha, pães e massa de macarrão para vender.

Além disso, ela mesma cuida de seu jardim: cortando a grama com uma tesourinha, podando as árvores e cuidando das plantas. Devido à sua artrose, não tem muita força nas mãos. Por isso, a fim de podar suas árvores, pegava uma mini motosserra emprestada. Mas, recentemente, foi presenteada por uma loja, ganhando a sua própria mini motosserra. Com isso, cuidar de seu jardim ficou ainda melhor!

Apesar de dedicar boa parte de seu tempo para a produção de conteúdos para o seu perfil no Instagram — onde ela ensina a preparar receitas deliciosas, sempre acompanhadas de boas histórias,

casos divertidos ou informações e dicas sobre os alimentos —, Maria do Carmo continua a realizar seu trabalho como massoterapeuta e, de vez em quando, ainda vende pães. Ou seja, tudo o que puder fazer, ela faz!

Dessa maneira, Maria do Carmo segue feliz e realizada, aproveitando os amigos, experiências, conhecimentos e demais conquistas e realizações pessoais que sua trajetória de vida e sua paixão pela culinária lhe proporcionaram. Sempre com muito capricho, dedicação e amor pelo seu trabalho.

## Agradecimentos

Primeiramente, a Deus por ser o único que sempre está comigo em todos os momentos — bons ou maus — e por permitir que eu vivesse para concluir essa jornada, conservando minha mente — ao menos minimamente — sã, em meio ao caos da vida universitária. Um agradecimento especial à minha família, pois não teria conseguido chegar ao final dessa caminhada sem vocês (seu incentivo, carinho e auxílio foram essenciais para mim). Obrigada por tudo, amo muito vocês! Lady e Luna (principalmente), vocês são tão “anormais”, mas são justamente seus defeitos que as tornam as melhores doguinhas do mundo (agora, como uma ex-universitária, prometo levá-las para passear mais vezes daqui para a frente!).

À UNIFAL-MG por ter me acolhido tão bem durante esses quatro anos e apresentado ao melhor curso de todos, possibilitando o contato com um ambiente, professores e colegas de turma muito queridos. À Flaviane Faria Carvalho, minha professora, orientadora de TCC e a primeira leitora deste livro. Obrigada por todo o apoio, dicas, sugestões e suporte durante a realização deste trabalho!

Grasiela Junqueira Ribeiro, ou melhor, tia Grasi, obrigada por sugerir a história da Maria do Carmo — quando eu ainda estava pensando sobre o que (ou quem) escrever — e estabelecer essa ponte.

À Maria do Carmo Prado Trevisan, obrigada por aceitar participar desse projeto, sendo tão gentil

ao ceder um tempinho para as nossas entrevistas e ao compartilhar comigo sua história, seus conhecimentos e a experiência com a culinária. Adorei ouvi-la e conhecê-la um pouco mais!

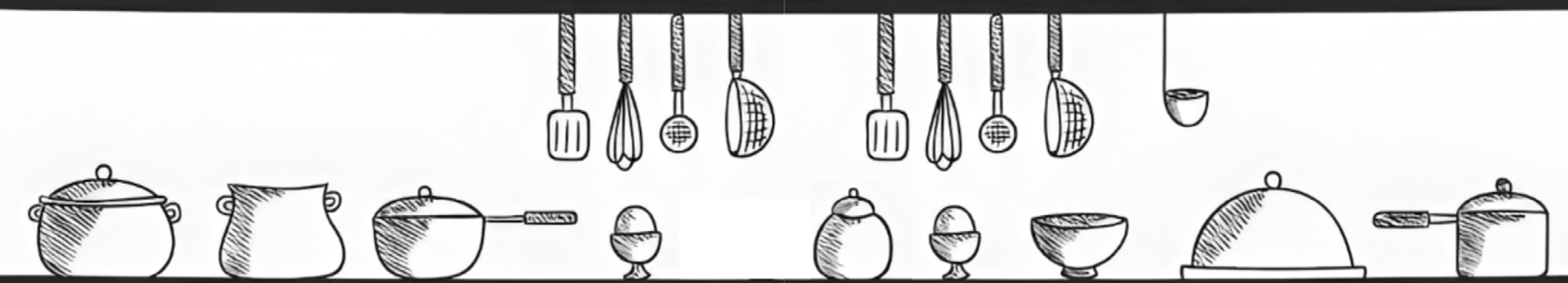
À equipe da COOMAP pelo seu patrocínio, possibilitando a impressão de mais exemplares da obra; e a todos os demais, os quais não foram mencionados aqui, mas tiveram uma presença significativa em minha vida (familiar, acadêmica, profissional e pessoal) durante esses últimos quatro anos.

Gostaria de finalizar agradecendo você, leitor fiel, que chegou até aqui. Isso significa que você não faz como muitos por aí (e não estou julgando [risos]), que pulam os agradecimentos e já vão logo para a última página, mas realmente lê o livro todo. Parabéns, continue assim (os paratextos também merecem ser lidos)! E para você que não vai ler esse agradecimento, mas também dedicou um tempo precioso de sua vida consumindo esta leitura, meu muito obrigada!



Do *Cozinhadinho à Pera Delícia* foi produzida ao longo de 2025, durante os últimos períodos do curso. Foram utilizadas as tipografias Petrona (miolo) e Josefin Sans (títulos, receitas, capa e demais elementos). A obra foi impressa no formato 14x21cm, com a capa em papel cartão 250g (cores: 4x4) e o miolo em papel offset 120g (cores: preto e branco).







@mayararborim

Em 2023, aos 79 anos, Maria do Carmo Prado Trevisan não apenas participou como também foi campeã da segunda temporada do *MasterChef+*. A paixão pela culinária surgiu logo em sua infância – vivida na “Terra do Marolo” –, pois, nessa época, ela já cozinhava: ao preparar seu “cozinhadinho” com os matinhos que pegava no quintal de sua casa na rua Ferreira Prado.

Maria do Carmo foi crescendo, mudou-se de Paraguaçu, conheceu outras cidades e pessoas, fez amizades que duram uma vida, encontrou o amor, casou, tornou-se mãe, avó, bisavó, massoterapeuta, campeã do *MasterChef+* e seguiu sua jornada, vivenciando experiências marcantes (algumas muito felizes e especiais, enquanto outras, tristes e dolorosas).

Atualmente, ela tem 81 anos, é viúva há mais de 20 e mora em Contagem desde 1969. Nesta obra, intitulada *Do Cozinhadinho à Pera Delícia*, você conhecerá a história e as experiências vividas por Maria do Carmo Prado Trevisan desde o início de sua paixão pela culinária ainda na infância. Aprenderá os conhecimentos que ela adquiriu ao longo de sua vida e ainda poderá se deliciar com receitas de dar água na boca só de ler!



@mdocarmoprado

