



## GASTRONOMIA

Léa Araújo

# Dona Lucinha

**Ela permanece viva na forma da mais autêntica comida mineira nos restaurantes administrados pelas suas filhas e netas**

“Resultante de técnicas, saberes e toques afro-indígenas e portugueses, as carnes são aliviadas com o uso da cachaça e do limão. Faz-se uso e abuso de milho, mandioca e cana. Nada além do que se plantava e colhia, por tradição, nas pequenas fazendas ou vilas. À mesa, indica-se começar com um gole de caninha, fazer uso de pimenta e de cheiro verde a gosto. E ainda: doces de leite, ovos e frutas em forma de compotas, licores caseiros. Estamos em uma mesa mineira.”

Dona Lucinha permanece viva na forma da mais autêntica comida mineira nos restaurantes administrados pelas suas filhas e netas. Não há um mineiro que resista ao fogão a lenha, e a rabada e o frango com quiabo são minhas paixões, tanto que foram minhas escolhas para o delivery de um almoço de domingo.

No livro “História da Arte da Cozinha Mineira por Dona Lucinha”, essas duas receitas começam por lavar as carnes e aferventar com limão e cachaça, que são excepcionais para limpar, aliviar e retirar os excessos de gordura. Depois vem a fase do pinga e frita, técnica milenar responsável por criar camadas de sabores, no sentido de alourar as carnes.

Quem é fã da cozinha mineira de raiz sabe do que estou falando, e não se pode esquecer do urucum, corante natural que faz bem à saúde pelas suas propriedades antioxidantes. Entre receitas e experiências, o livro relata a vida de Dona Lucinha, as origens da região do Serro e as tradições das panelas mineiras.

Boa leitura com uma dose de cachaça ouro envelhecida no carvalho europeu ou uma cerveja Falke – ambas levam no rótulo o nome dessa grande mulher que foi um ícone da cozinha mineira. Para acompanhar os pratos disponíveis para entrega em casa (individuais custam entre R\$ 30 e R\$ 35), prepare uma caipirinha “Três Limões”, receita do chef Leonardo Paixão, feita com tahiti, capeta e siciliano.

Já que as noites estão ficando bem frias, nada melhor do

que um caldo para esquentar. Um não, oito variedades de caldos que estão disponíveis no festival de caldos da Dona Lucinha, na unidade da Rua Sergipe, recebendo pedidos pelo iFood todas as sextas e sábados das 12h às 21h.

Por R\$ 62,90 você escolhe oito porções de 350ml entre os sabores mandioca com carne desfiada, canjiquinha com costelinha, caldo verde com calabresa, caldo de feijão, caldo de batata com frango desfiado, feijão branco com dobradinha e canjica doce.

Não tenha medo da dobradinha, a textura me encanta e foi um dos que mais gostei. Como acompanhamento extra, o torresminho, o cheiro verde e o queijo do Serro são imprescindíveis.

Há também combos de seis (R\$ 48,90) ou de quatro (R\$ 32,90) porções, mas indico provar de todos e, se conseguir resistir, dá para guardar na geladeira e até congelar, já que as embalagens são muito bem lacradas.

Pedidos podem ser feitos também pelo endereço eletrônico: [linktr.ee/donalucinhahb](http://linktr.ee/donalucinhahb).

Encerro com essa passagem do livro de Dona Lucinha, que nos deixa uma reflexão:

“Porém, como em qualquer dimensão humana, a cozinha típica deve saber enfrentar o desafio de fazer trocas com o tempo. Para a travessia ao longo dos anos, há que se ter sabedoria para manter raízes e modificar seu desenho. É como se entendêssemos que, ao abriremos os baús, seus guardados irão respirar ar renovado, mas não se modificará a sua essência. Quem sabe se, no futuro, esses conhecimentos não serão tão necessários como o foram ao tempo de nossa formação. Saber viver com bicho-de-taquara ainda pode ser de muita utilidade.”

**Mais experiências gastronômicas:**  
[www.degustatividade.com.br](http://www.degustatividade.com.br)

FOTOS / Arquivo Pessoal / Léa Araújo



Fique em casa, se proteja, que vamos até você!

[danielaguimaraesdoceria@gmail.com](mailto:danielaguimaraesdoceria@gmail.com) | [@danielaguimaraesdoceria](https://www.instagram.com/danielaguimaraesdoceria) | [f danielaguimaraesdoceria](https://www.facebook.com/danielaguimaraesdoceria) (31) 98484-9899

ifood

99food

UberEats

Rappi

WhatsApp Loja\*