



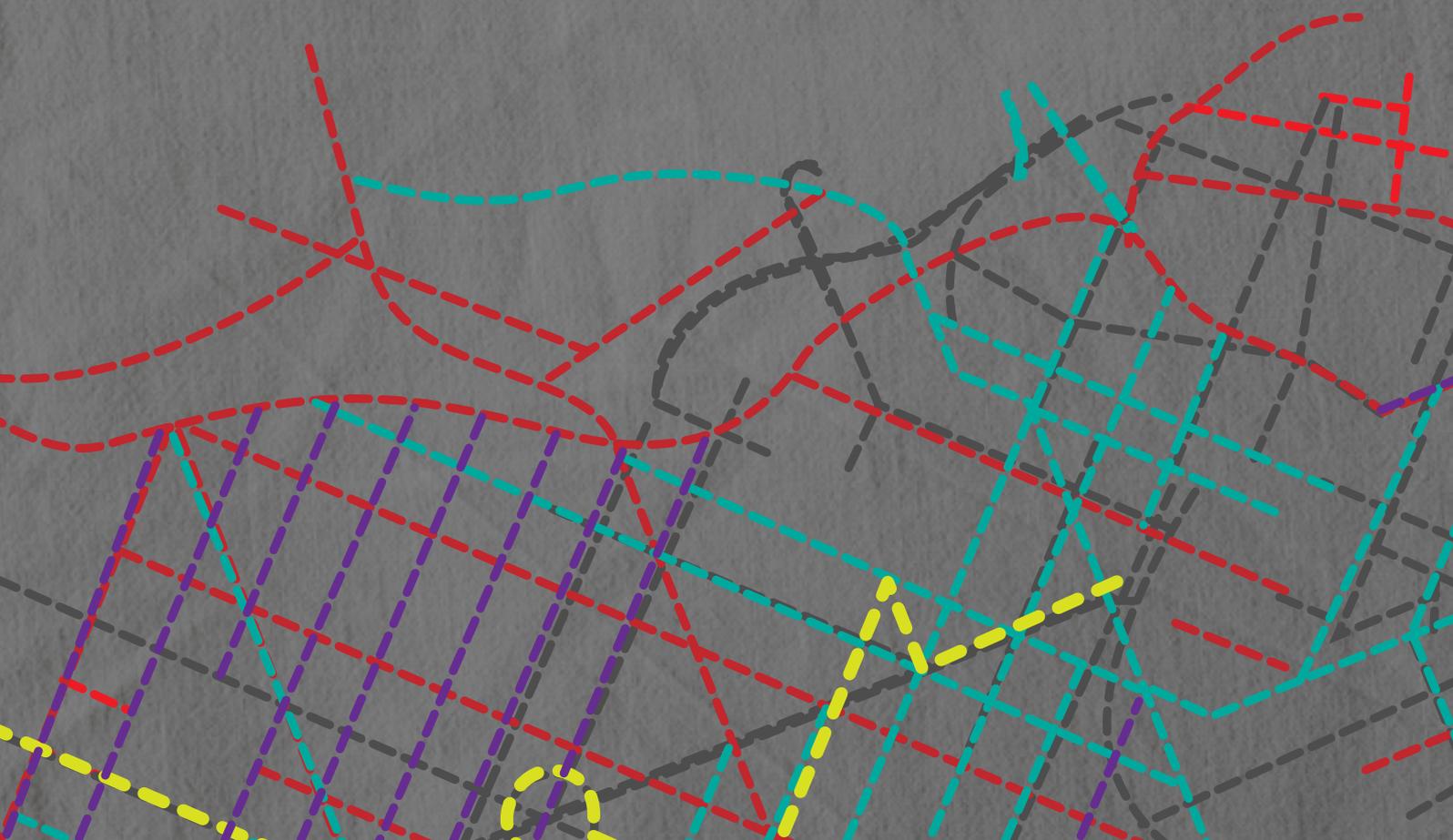
TERRITÓRIOS E
REDES CRIATIVAS

ETAPA LAGOINHA

BELO
HORIZONTE
SURPREENDENTE

SUMÁRIO

1. O Projeto Territórios e Redes Criativas – Etapa Lagoinha	03
2. Inovação e identidade – Potencial turístico e criativo que se torna realidade em Belo Horizonte	05
3. Estímulo aos pequenos negócios criativos	07
4. Alimento, cultura e território são elos que não se desprendem	08
5. Estabelecimentos e receitas	09
6. Mapa da Lagoinha: empreendimentos participantes	34
7. Agradecimentos	35
Ficha Técnica	36



1. O PROJETO TERRITÓRIOS E REDES CRIATIVAS – ETAPA LAGOINHA

Lançado em dezembro de 2019, o projeto Territórios e Redes Criativas tem como propósito valorizar a cultura material e imaterial de cada território mapeado em Belo Horizonte. O objetivo é estimular arranjos produtivos locais dos diversos segmentos da economia criativa, além de potencializar os empreendedores locais e ampliar sua visibilidade, gerando novas oportunidades de emprego e renda. Na região da Lagoinha, o segmento escolhido como mais representativo da economia criativa foi a gastronomia, devido ao processo histórico de constituição e ocupação da região.

O projeto Territórios e Redes Criativas – Etapa Lagoinha é fruto de um convênio celebrado entre o Sebrae, o Senac e a Prefeitura de Belo Horizonte, por meio da Belotur, com parceria da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico (SMDE) e da Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania (SMASAC), por meio da Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SUSAN).

Ao longo de 2020, foram desenvolvidas pesquisas e mapeamentos dos empreendedores locais, para entender as suas demandas e adequar as ações do projeto às necessidades detectadas. Todas as etapas do projeto foram adaptadas ao ambiente virtual devido ao isolamento social imposto pela pandemia de Covid-19.

A primeira etapa foi destinada a pesquisas com empreendedores da região, localizados a partir de cadastros de atividade econômica e de mapeamentos já realizados por outros órgãos da PBH. Nessa fase, o Senac realizou a pesquisa “Primórdios da Cozinha Mineira”, que utiliza a metodologia de história oral, para identificar as raízes identitárias da gastronomia da região da Lagoinha e as múltiplas influências culturais que colaboraram para a sua constituição.

Com outro recorte, o Sebrae realizou o mapeamento dos empreendimentos de gastronomia em atividade na região, buscando compreender as fragilidades existentes, a fim de personalizar o atendimento de acordo com o perfil dos negócios – alguns deles ainda em constituição ou se adaptando à nova realidade imposta pela pandemia de Covid-19, que forçou muitos empreendedores a adotar o comércio eletrônico como alternativa para continuar funcionando em meio às medidas de isolamento social. Essa etapa foi realizada em meados de 2020, em formato on-line. Os resultados apontados em ambas as pesquisas subsidiaram o processo de capacitação realizado na etapa seguinte.

A segunda etapa teve início em setembro com uma série de capacitações e consultorias personalizadas, que se estendeu até dezembro. Essa etapa foi realizada simultaneamente pelo Sebrae e pelo Senac. O Sebrae focou a estruturação dos negócios existentes e o estímulo a novos empreendimentos “da porta para fora”, ou seja, com ações de formação e apoio às formas de comercialização, precificação, construção do cardápio, comércio on-line, entre outras. Já o Senac focou o apoio aos empreendedores “da porta para dentro”, com técnicas e boas práticas na manipulação de alimentos, boas práticas para entregadores, elaboração de fichas técnicas e até mesmo a execução de algumas das receitas tradicionais presentes no território. Ao longo desse processo formativo, foram realizadas cerca de 21 oficinas e consultorias individualizadas, somando mais de 30 horas de formação.

Na terceira e última etapa do projeto, o jornalista Daniel Neto fez o mapeamento de vários empreendedores do setor da gastronomia presentes na região da Lagoinha, com o olhar que ajudou a construir a fama do seu blog *Baixa Gastronomia*, ou seja, comida saborosa, simples e a preços acessíveis. Ao lado da chef Mariana Gontijo, ele visitou pequenos negócios da região, muitos deles empreendimentos familiares em funcionamento há décadas e que oferecem verdadeiros tesouros que ajudam a constituir esse imenso e diverso mosaico da gastronomia belo-horizontina.

De um lado, Daniel Neto esmiuçava os cardápios, experimentava os pratos mais tradicionais, descrevia as características mais marcantes de cada receita e apresentava um pouco da história desses lugares em postagens nas redes sociais; de outro, a chef Mariana Gontijo, pesquisadora das raízes da gastronomia mineira e proprietária de dois restaurantes, ajudava os empreendedores a valorizar essa produção, sugerindo formas de apresentar os pratos, de calcular custos e preço final, de exibir os produtos na prateleira de forma mais atrativa e de alterar a disposição de mesas e balcões, oferecendo um serviço mais qualificado e seguro aos clientes.

Dessas andanças pela Lagoinha, foi feito um recorte de doze empreendimentos que participaram do projeto e que gentilmente cederam as receitas que recheiam essa publicação. Elas apresentam a região da Lagoinha com um tempo mais lento, sempre disponível para uma boa prosa, um cafezinho na beirada do balcão e a hospitalidade que tanto caracteriza Belo Horizonte.

2. INOVAÇÃO E IDENTIDADE – POTENCIAL TURÍSTICO E CRIATIVO QUE SE TORNA REALIDADE EM BELO HORIZONTE

A criatividade e a gastronomia belo-horizontinas são reconhecidas internacionalmente, tanto pelas pessoas que visitam nossa cidade quanto por quem mora e empreende na capital mineira. Em 2019, esse reconhecimento foi oficializado pela designação de Belo Horizonte como Cidade Criativa da UNESCO pela Gastronomia, após um processo que combinou trabalho intersetorial, colaboração entre agentes públicos e privados, valorização de pequenos empreendedores, inovação e desenvolvimento sustentável.

A escolha do tema gastronomia para a etapa Lagoinha do projeto Territórios e Redes Criativas reproduz esse cenário colaborativo e criativo de forma prática, em uma região de elevada importância histórica, cultural e afetiva para moradores e visitantes.

Este e-book marca a conclusão das atividades no território Lagoinha, após um profundo trabalho de valorização da importância dos negócios tradicionais e locais e de estímulo a novos empreendimentos, com ações formativas e de consultoria direta realizadas com 12 pequenos empreendedores da região, no intuito de colaborar com a geração de emprego e renda em um momento no qual o setor passa por transformações muito rápidas, em virtude do isolamento social.

A identidade singular do território Lagoinha, detentor de parte do patrimônio material e imaterial de Belo Horizonte, ganha cada vez mais visibilidade e estruturação compatíveis com sua relevância.

A Prefeitura de Belo Horizonte, por meio da Belotur, idealizou, articulou e realizou a coordenação geral do projeto junto com o Sebrae, o que não seria possível sem a parceria da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico (SMDE) e da Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania (SMASAC), por meio da Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SUSAN), além do Senac.

É importante destacar que o projeto Territórios e Redes Criativas – Etapa Lagoinha tem conexão com o conjunto de ações formuladas dentro do escopo da candidatura à designação de Cidade Criativa e também com a estruturação e o desenvolvimento de novos territórios turísticos, uma das ações apontadas nas diretrizes do programa Dialoga Turismo.

Esse programa foi criado em 2019 pela Prefeitura de Belo Horizonte, por meio da Belotur, em parceria com o Sebrae Minas, para gerar conexões e negócios e estimular soluções criativas e inovadoras para a cadeia produtiva do setor, além de estabelecer um sistema de gestão coordenada e

participativa, que contribua para o desenvolvimento turístico do município de Belo Horizonte.

O projeto Territórios e Redes Criativas segue agora para outras regiões da cidade e com outros temas, mantendo a visão de colaboração entre comunidade local, parceiros e poder público, para tornar realidade potenciais de inovação, empreendedorismo e sustentabilidade, com a marca da criatividade e da identidade belo-horizontinas. Vamos juntos.

Empresa Municipal de Turismo de Belo Horizonte S/A – Belotur

3. ESTÍMULO AOS PEQUENOS NEGÓCIOS CRIATIVOS

A Lagoinha faz parte da memória cultural e afetiva dos belo-horizontinos. A tradicional comida de boteco da capital mineira tem seu berço ali, na herança centenária de trabalhadores mineiros e imigrantes que ajudaram a construir nossa BH.

Na Lagoinha, estão estabelecimentos que preservam a base da nossa gastronomia tão rica e diversa, da tão consagrada cozinha de quintal. São pratos típicos, porções e tira-gostos que agradam a tantos paladares e mantêm viva a memória da nossa boemia, sempre acompanhada de uma boa comida e de uma boa prosa.

O projeto Territórios e Redes Criativas no bairro Lagoinha, lançado em 2019, resgatou a cultura gastronômica presente na região e vem estimulando os pequenos negócios que atuam no setor.

Com essa iniciativa, o Sebrae Minas, a Prefeitura de Belo Horizonte, por meio da Belotur, e o Senac estão levando capacitação a empreendedores de bares, restaurantes, lanchonetes e atividades afins, além de empreendedores informais que atuam no ramo da alimentação.

A partir desse trabalho, os empreendedores têm a oportunidade de repensar sua forma de atuação, de buscar novos modelos de negócios e de se reposicionar no mercado. É uma iniciativa bem-sucedida de valorização e fortalecimento da identidade de um território e de estímulo ao empreendedorismo e ao desenvolvimento local.

Roberto Simões
Presidente do Conselho Deliberativo do Sebrae Minas

4. ALIMENTO, CULTURA E TERRITÓRIO SÃO ELOS QUE NÃO SE DESPRENDEM

Compreender a Lagoinha como uma das expressões da cultura alimentar e da gastronomia de Belo Horizonte foi o primeiro passo nessa imersão entre aromas, sabores e histórias da gente da região. Mineiros caipiras, vindos do interior, negros forros, árabes, italianos, portugueses, e por aí vai.

O território da Lagoinha é um enorme caldeirão cultural que recebeu e ainda recebe temperos de todo canto, e o resultado disso não poderia ser outro, senão a síntese do que é Belo Horizonte: uma cidade que acolhe, que agrega e que põe a mesa para todos, oportunizando que diferentes identidades se manifestem e se complementem.

Durante os meses de trabalho na Lagoinha, pude identificar não só um tesouro escondido atrás das obras do complexo que separa a região do centro da cidade, mas também uma gente que cresceu amando esse lugar e segue acreditando, com seu trabalho, na história do berço de Beagá.

Trabalhar por aqui, andar por aqui, cozinhar por aqui e permitir que a Lagoinha se apresente a você é quase uma viagem no tempo, em que as portas e os sorrisos estão sempre abertos para receber o novo, sem se esquecer do passado.

Hoje, posso dizer com segurança que a Lagoinha é muito mais que uma região da capital, mas sim um território. Intenso, complexo, denso, saboroso e absurdamente acolhedor.

Bem-vindos à Lagoinha.

Mariana Gontijo



5. ESTABELECIMENTOS E RECEITAS

BAR DO ILSON

Rua Mariana, 906 – Santo André.
Telefone: (31) 9 8118-0954.

Reza a lenda que os grandes botequins estão quase sempre situados em uma esquina. E o Bar do Ilson, no bairro Santo André, corrobora essa afirmação.

Na vitrine, sobre o balcão, nunca faltam aquelas verdadeiras comidas de boteco. Exemplos? Torresmo de barriga, carne cozida, frango frito, almôndegas, salsicha ao molho de tomate e pé de porco. Às terças, tem dobradinha com feijão branco.





DOBRADINHA COM FEIJÃO BRANCO

INGREDIENTES:

2 kg de dobradinha limpa e picada; 500 gramas de feijão branco; 300 gramas de linguiça calabresa picadinha; 300 gramas de bacon picadinho; 3 dentes de alho; 2 limões; 400 ml de vinagre; 2 colheres (sopa) de colorau; tempero a gosto.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, adicione aproximadamente 1 litro de água, um limão espremido, 200 ml de vinagre e os 2 kg de dobradinha limpa e picada. Leve ao fogo alto para ferver.

Após subir fervura, jogue a água fora, lave a dobradinha, repita o processo da água com limão e vinagre e coloque a panela na pressão por aproximadamente 25 minutos.

Em outra panela de pressão, adicione a linguiça calabresa e o bacon picadinhos e deixe fritar. Em seguida, adicione os dentes de alho bem picados. Deixe fritar e, logo a seguir, adicione o colorau, tempero a gosto, 1 litro de água e o feijão. Coloque na pressão para cozinhar.

Depois de cozido, despeje o feijão em uma panela maior. Agora, atenção à dobradinha: descarte a água do cozimento e lave-a novamente. Junte a dobradinha ao feijão. Com todos os ingredientes dentro da panela, leve-a ao fogo baixo apenas para misturá-los. E está pronto!

BAR DO MEU QUERIDO GLAUCIR

Rua Aristides Ferreira, 35 – Colégio Batista.
Telefone: (31) 9 9904-3155.

Pense em um boteco agradável, com mesinhas na rua e de frente para uma pracinha. O Bar do Meu Querido Glaucir é exatamente assim.

Entre as gostosuras do cardápio, estão a conserva de jiló, a tilápia empanada, o torresmo e a carne de panela.



CONSERVA DE JILÓ DO MEU QUERIDO

INGREDIENTES:

10 jilós grandes; 2 litros de água; sal a gosto; 10 dentes de alho; 1 colher (chá) de bicarbonato; vinagre o quanto baste; orégano a gosto.

MODO DE PREPARO:

Lave bem os jilós, retirando os cabinhos, e coloque-os para ferver em água com sal e bicarbonato. Após levantar fervura, desligue o fogo e passe os jilós para um recipiente com água e gelo, a fim de parar o cozimento e realçar a cor do fruto.

Transfira os jilós para um pote de vidro juntamente com os dentes de alho, mais um pouco de sal, água filtrada, vinagre e orégano.

BAR E CAFÉ CRISTAL

Rua Mariana, 1159 – Santo André.
Telefone: (31) 9 9272-2998.

O Bar e Café Cristal é uma espécie de cápsula do tempo que nos leva à década de 1950. Isso porque esse estabelecimento está quase intocado desde então.

Diariamente, saem da estufa carne cozida com linguiça, pé de porco e um pastel de carne que acaba em minutos. Para beber, cerveja gelada e cachaça com carqueja, como nos velhos tempos.



CARNE COZIDA

INGREDIENTES:

2 kg de maçã de peito; 3 cabeças de alho;
4 folhas de louro; 4 pimentas malagueta;
1 colher (sopa) de colorau; 1 limão;
2 colheres (sopa) de molho inglês; 1 copo
(200 ml) de água; sal e orégano a gosto.

MODO DE PREPARO:

Corte a carne em cubos, tempere com alho, louro, sal e pimenta, adicione o colorau, orégano e molho inglês.

Coloque a carne na panela de pressão e deixe cozinhar por 30 minutos.

Sirva a carne misturada com pedaços de linguiça defumada.

BAR E MERCEARIA SIQUEIRA

Praça 12 de Dezembro, 107 – Santo André.
Telefone: (31) 9 7357-7600.

Na pequena cozinha do Bar do Toninho, como é conhecido o estabelecimento, sempre tem uma panela de pressão sobre o fogão. Dela, saem clássicos como moela e frango caipira ensopado.

Localizado em frente à Praça 12 de Dezembro, o local é perfeito para quem gosta de um boteco de verdade, com petiscos de raiz, como pé de frango e a porção de torresminho com mandioca frita, que é campeã de vendas.



FRANGO COM QUIABO DO TONINHO

INGREDIENTES:

1,8 kg de frango; 2 kg de quiabo; 3 cebolas médias; 1 pimentão grande; ½ colher (sopa) de açúcar; 1 colher (sopa) de tempero de alho; 1 colher (sopa) de óleo; água (150 ml).

MODO DE PREPARO:

Lave o frango com água e deixe-o de molho no vinagre por cinco minutos.

Em um recipiente grande, coloque o tempero de alho, uma cebola e o pimentão picados. Misture com o frango e deixe descansar por 30 minutos.

Leve uma panela grande ao fogo e adicione óleo, o açúcar e duas cebolas médias picadas. Quando elas estiverem quase queimadas, coloque o frango e vá cozinhando devagar. Adicione a água. Quando o frango já estiver cozido, acrescente o quiabo, que já deve ter sido limpo e cortado em pedaços pequenos. Após misturá-lo ao preparo, não mexa mais, para que não fique babando. Depois de 15 minutos, o prato está pronto para ser servido.



CHIC TÁCIO

Rua Itamaracá, 25 - Concórdia.
Telefone: (31) 3166-3390.

Seja o pé de porco, a rabada, a vaca atolada ou o feijão tropeiro, tudo no Chic Tácio costuma chegar à mesa de forma impecável.

O bar é roteiro obrigatório para quem gosta de comer bem em ambiente informal.



PÉ DE PORCO À MODA CHIC TÁCIO

INGREDIENTES:

5 kg de pé de porco; óleo de soja o quanto baste; 2 pimentões e 2 cebolas, ambos de tamanho médio e bem picados; 1 tomate maduro picado; 5 tabletes de caldo de galinha; pimenta-do-reino e orégano a gosto; coentro com parcimônia; tempero de alho e sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Coloque os pezinhos para aferventar em uma panela. Após ferver, transfira a carne para um recipiente e lave bem cada pedaço, fazendo a limpeza dos pelos, se houver.

Cubra o fundo de uma panela de pressão com um pouco de óleo. Coloque os pimentões, as cebolas, o tomate, os tabletes de caldo de galinha, uma pitada de pimenta-do-reino e outra de orégano, o coentro e os pés de porco.

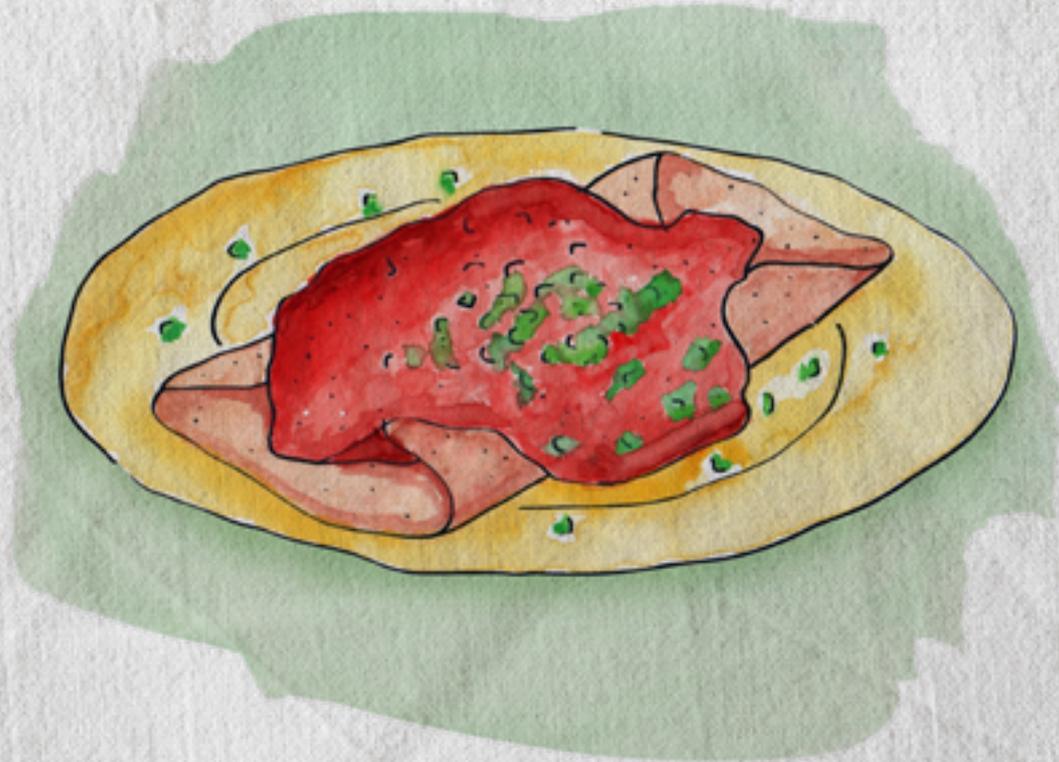
Mexa até os pés começarem a se desprender dos ossos. Agora, adicione o tempero de alho e sal e misture bem. Cubra os pés com água e tampe a panela sem pressão. Deixe por 30 minutos e vá mexendo de vez em quando. Após esse tempo, coloque a pressão na panela e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.

MASSAS 100

Rua Baependi, 15 (Praça 12 de Dezembro) –
Santo André.
Telefone: (31) 9 8876-9796.

Os imigrantes italianos foram grandes responsáveis pela formação da região da Lagoinha, e é claro que uma casa que homenageia o País da Bota não poderia ficar de fora deste projeto.

São muitas as opções no cardápio do restaurante Massas 100: espaguete ao forno, nhoque, ravióli, canelone, lasanha e até panqueca, esta última uma receita de família do sócio-proprietário.



A PANQUECA DO MASSAS 100

INGREDIENTES:

450 gramas de farinha de trigo; 800 ml de leite; 3 ovos; tempero a gosto.

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador até a massa ficar homogênea. Unte uma frigideira e leve-a ao fogo para esquentar. Adicione a medida de um copo Lagoinha (americano) de massa na frigideira e gire-a com cuidado para espalhar a massa. Assim que dourar um lado, vire a massa para dourar o outro.

Acrescente o recheio (molho) de sua preferência e coloque a panqueca aberta em um prato. Dobre as laterais da panqueca e coloque mais molho por cima. Se quiser, acrescente queijo ralado e cebolinha.



PIZZA BILL

Rua Galena, 17 – Colégio Batista.
Telefone: (31) 3421-2644.

As pizzas têm cobertura farta e estão disponíveis nos sabores tradicionais: calabresa, portuguesa, presunto e frango com requeijão, apenas para citar algumas.

Bill faz questão de elogiar o feijão tropeiro da casa, que oferece almoço de segunda a sábado. A carne de porco cozida também faz sucesso.



CARNE SUÍNA COM ORA-PRO-NÓBIS

INGREDIENTES:

3 kg de carne de porco (pazinha); 5 maços de ora-pro-nóbis; 500 gramas de cebola; 5 tomates; alho, pimenta-do-reino e cheiro verde a gosto.

MODO DE PREPARO:

Comece temperando a pazinha de porco. Depois, coloque a carne em uma panela com um pouco de óleo até selar. Adicione água quente e deixe cozinhar.

Em outra panela, refogue os tomates, a cebola e as folhas rasgadas de ora-pro-nóbis. Junte a carne já cozida ao refogado e salpique cheiro verde por cima.

Sirva com angu e arroz branco.

PRAZER DA ESFIHA

Rua Itapecerica, 822 - Lagoinha.
Telefone: (31) 3077-4657.

A história dos imigrantes sírios está diretamente relacionada à formação de Belo Horizonte. E é possível ver o legado desse povo tão amigável no Prazer da Esfiha, que, desde 2019, serve quibes, pastas e sanduíches árabes, além das estupendas esfihas de carne, carro-chefe da casa. Elas são fechadas uma a uma por Samira Abuid, que trabalha como uma verdadeira artesã.



A FAMOSA ESFIHA DE CARNE

INGREDIENTES PARA A MASSA:

1 kg de farinha de trigo; 3 colheres (chá) de açúcar; 1 colher (chá) de sal; 100 gramas de fermento em tablete; 2 copos Lagoinha (americano) de leite morno; 1 colher (chá) de manteiga.

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

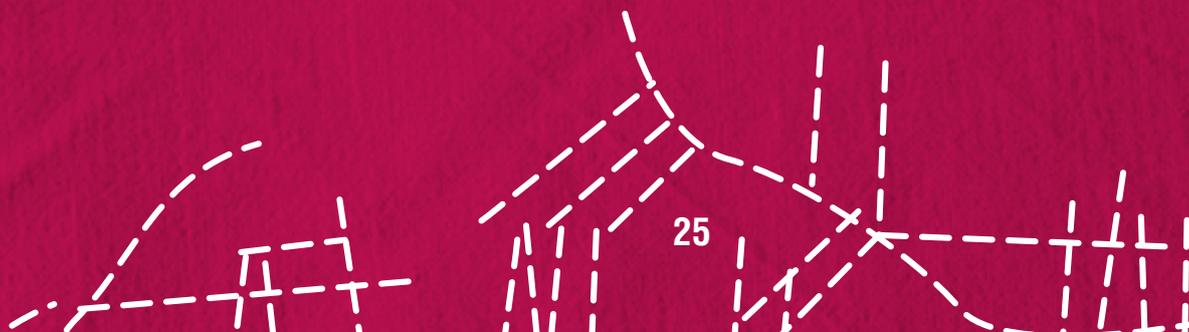
1,3 kg de carne moída (patinho); 4 kg de tomate; 3 kg de cebola; 2 kg de limão; 1 fio de óleo; 1 ovo.

MODO DE PREPARO:

Misture o fermento com o açúcar e o sal. Acrescente o leite, a manteiga e a farinha de trigo, sovando até desgrudar das mãos. A massa deve ficar elástica e bem fofa. Faça bolinhas com a massa (do tamanho das de pingue-pongue) e deixe fermentar até crescer. Enquanto isso, pique e misture os ingredientes do recheio.

Em superfície untada, abra cada bolinha com os dedos ou com um rolo de massa, coloque o recheio e feche. Passe a gema do ovo por cima, para que fiquem douradas. Unte a assadeira com o óleo e leve as esfihas ao forno a 180 graus até dourar.

Rende de 90 a 100 esfihas pequenas.

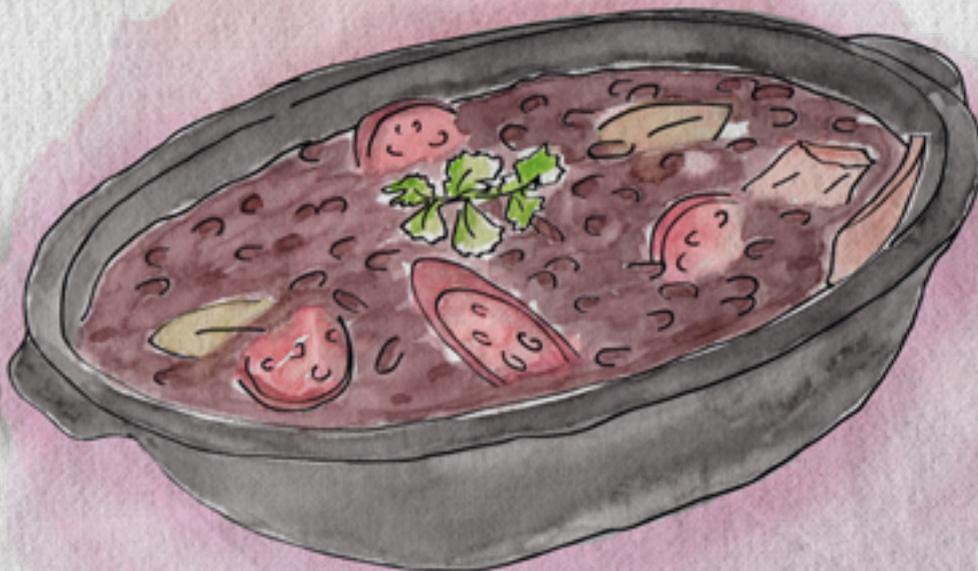


RESTAURANTE 604

Rua Além Paraíba, 604 – Lagoinha.
Telefone: (31) 3422-6145.

Restaurante especializado em servir almoço, que atende muito bem aos moradores e trabalhadores da região.

Os destaques são o delicioso feijão tropeiro das quintas-feiras e a bem temperada feijoada, servida às sextas-feiras. Tudo preparado por Dona Hilda, cozinheira de mão cheia.



FEIJOADA DA DONA HILDA

INGREDIENTES:

1 kg de feijão preto; 2 rabinhos; 1 orelha;
2 pezinhos; 1 kg de costelinha; 1 pedaço de
bacon com cerca de 300 gramas; ½ kg de
linguiça defumada; alho e sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Na véspera, limpe e lave todas as carnes e
as tempere com alho e sal, com exceção da
linguiça e do bacon.

Lave o feijão e depois coloque-o em uma
panela de pressão grande para cozinhar.
Quando der pressão, conte 20 minutos
e desligue.

Enquanto o feijão cozinha, frite em óleo
quente a costelinha, os pezinhos e os
rabinhos de porco.

Abra a panela de pressão e adicione todas
as carnes ao feijão. Tampe a panela e leve ao
fogo novamente. Quando der pressão, conte
10 minutos e desligue. Deixe a pressão sair
sozinha.

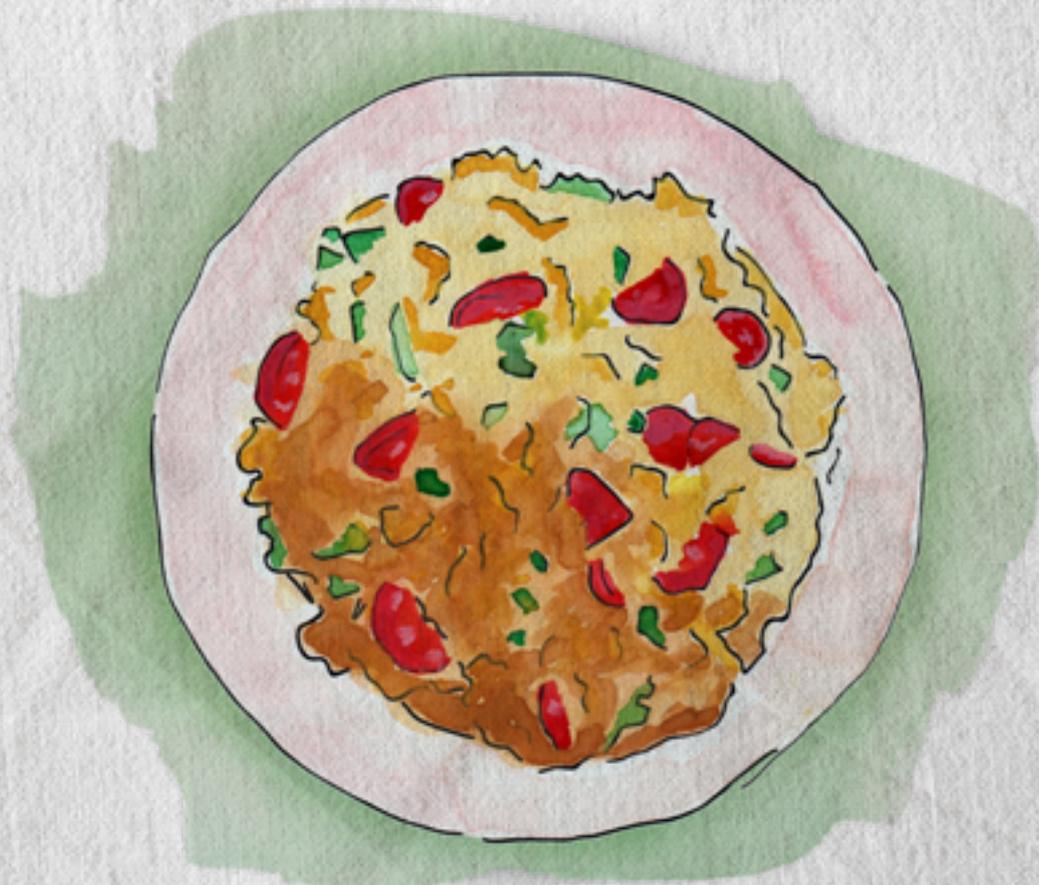
Abra a panela, acerte o sal se for preciso
e sirva a feijoada acompanhada de arroz
branco, couve, farofa, banana da terra frita,
vinagrete com mix de pimentões e laranja
ou abacaxi.

Bom apetite!

RESTAURANTE DO PEREIRA

Rua Além Paraíba, 226 - Lagoinha.
Telefone: (31) 3444-1841.

O Restaurante do Pereira serve almoço de segunda a sábado. O feijão tropeiro e o filé de frango empanado fazem sucesso com os frequentadores do local, assim como a farofa de fubá torrado, que é receita de família.



FAROFA DE FUBÁ TORRADO (RECEITA DE FAMÍLIA)

INGREDIENTES:

½ kg de fubá; 2 dentes de alho; 300 gramas de linguiça calabresa picada em cubos; 300 gramas de frango desfiado ou picado em cubos; 1 cebola média; 1 pimentão pequeno; 2 tabletes de caldo de carne; sal, cebolinha e pimenta-do-reino a gosto.

Para o fubá torrado: umedeça o fubá com um pouco de água e coloque para torrar em uma panela com um fio de óleo. Quando ele deixar de grudar no fundo da panela e ficar soltinho, está pronto.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, frite a linguiça no azeite. Em seguida, acrescente o alho e a cebola e deixe refogar até que fiquem dourados. Depois, acrescente o pimentão picado e o frango. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e adicione os tabletes de caldo de carne.

Refogue todos os ingredientes por mais alguns minutos. Em seguida, desligue a panela e adicione o fubá torrado, misturando tudo muito bem.

Pra finalizar, salpique cheiro verde por cima e sirva.

TONINHO ALTO FORNO

Rua Miracema, 100 – Santo André.
Telefone: (31) 3654-4064.

Graças ao lendário torresmo de barriga, a fama do Toninho Alto Forno se expandiu por toda a cidade.

Outros clássicos do boteco, aberto em 1982, são a panqueca, os caldos de feijão e de mandioca e o espaguete ao forno, cuja receita foi criada pelo próprio Toninho ainda nos primórdios do bar.



ESPAGUETE AO FORNO (RECEITA CRIADA PELO TONINHO)

INGREDIENTES:

200 gramas de espaguete nº 9; 1 lata de massa de tomate; 1 colher de sopa de ketchup; 1 cebola batida; 4 dentes de alho; sal e pimenta-do-reino a gosto; ½ tablete de caldo de carne; orégano e manjeriço desidratados a gosto; 500 gramas de músculo traseiro ou miolo de acém moído, passado uma vez na máquina; muçarela ralada a gosto; óleo vegetal, banha ou manteiga.

MODO DE PREPARO:

Primeiro, prepare o molho batendo a cebola no liquidificador com um pouco de água (aproximadamente 200 ml). Refogue o alho e o caldo de carne no óleo, acrescente a massa de tomate, o ketchup, a cebola batida, a pimenta-do-reino, o orégano, o manjeriço e, por fim, a carne moída. Deixe a carne cozinhar e o molho reduzir. Acerte o sal.

Cozinhe o espaguete na água com sal até a massa ficar ao dente.

Forre um refratário com um pouco de molho, acrescente o espaguete cozido e cubra com mais molho.

Finalize com a muçarela ralada por cima e leve ao forno, na temperatura de 250 graus, por aproximadamente 10 minutos ou até o queijo dourar.

VENDA DA ESQUINA

(ANTIGO GARAGEN'S BAR)

Rua Além Paraíba, 577 – Lagoinha.
Telefone: (31) 9 8673-5569.

A Venda da Esquina é uma evolução do Garagen's Bar, que surgiu em 2017 e ganhou visibilidade graças ao seu ótimo feijão tropeiro.

Agora em um imóvel mais amplo e arejado e com um novo nome, o negócio passa a ser um misto de mercearia e boteco, com destaque para as porções de torresmo de barriga, bolinho de bacalhau, bife de fígado com jiló e, claro, para o tropeiro, que continua sendo servido diariamente.



TORRESMO DE BARRIGA

INGREDIENTES:

3 kg de toucinho de barriga; 3 colheres (sopa) rasas de sal.

MODO DE PREPARO:

Coloque o toucinho na panela com um pouco de gordura para que ele não grude. Mexa a carne. Frite até chegar ao ponto em que fique amarronzado.

Desligue o fogo e deixe o toucinho repousar de um dia para o outro.

No dia seguinte, esquente a panela com a gordura quente e coloque o toucinho para fritar novamente. Quando chegar ao ponto “pururuca”, está pronto!

6. MAPA DA LAGOINHA



7. AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos os empreendedores da região da Lagoinha que acolheram o projeto e gentilmente cederam as receitas que fazem parte desta publicação.

Ilson Caeiro de Paula | **Bar do Ilson**

Glaucir Renato dos Reis | **Bar do Meu Querido Glaucir**

Leonardo Jorge Barbosa | **Bar e Café Cristal**

Antônio Martins de Siqueira (Toninho) | **Bar e Merceria Siqueira**

Tácio de Paula | **Chic Tácio**

Yara Diniz e Anderson Ventura | **Massas 100**

Ronaldo Antônio Brito (Bill) | **Pizza Bill**

Dimas Fulgêncio e Samira Abuid | **Prazer da Esfiha**

Hilda Araújo | **Restaurante 604**

José de Fátima Pereira | **Restaurante do Pereira**

Antônio Augusto Costa (Toninho) | **Toninho Alto Forno**

Cátia Cândida da Silva e Ivanilton Simões | **Venda da Esquina
(antigo Garagen's Bar)**

FICHA TÉCNICA

© 2021. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Minas Gerais – SEBRAE/MG

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

É permitida a reprodução total ou parcial deste material, desde que divulgadas as fontes.

INFORMAÇÕES E CONTATOS

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Minas Gerais – SEBRAE/MG

Regional Centro

Av. Barão Homem de Melo, 329, Nova Granada – CEP 30431-285 — Belo Horizonte - MG

Telefone: 0800-5700800

Site: www.sebrae.com.br/minasgerais

SEBRAE MINAS

Presidente do Conselho Deliberativo | ROBERTO SIMÕES

Superintendente | AFONSO MARIA ROCHA

Diretor de Operações | MARDEN MÁRCIO MAGALHÃES

Diretor Técnico | JOÃO CRUZ REIS FILHO

Regional Centro

Gerente | ANTÔNIO AUGUSTO VIANNA DE FREITAS

Equipe Técnica | RENATO LANA | ALINE FERREIRA NARCISO MARTINS

Unidade de Marketing e Comunicação

Gerente | LEONARDO IGLESIAS RIBEIRO

Equipe Técnica | MÁRCIA DE PAULA DA FONSECA

SECRETARIA MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (SMDE)

Secretário Municipal de Desenvolvimento Econômico | CLÁUDIO BEATO

SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, SEGURANÇA ALIMENTAR E CIDADANIA (SMASAC)

Secretária Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania | MÁIRA CUNHA PINTO COLARES

Subsecretária de Segurança Alimentar e Nutricional | DARKLANE RODRIGUES DIAS

Gerente do Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional | GLADYS ANDRADE

Coordenadora de Qualificação Profissional | KELLY CRISTINE GURGEL ARAÚJO

Formadora da Equipe de Qualificação Profissional | ELZIA MARIA DA CONCEIÇÃO DUARTE

EMPRESA MUNICIPAL DE TURISMO DE BELO HORIZONTE S/A – BELOTUR

Diretor-Presidente da Empresa Municipal de Belo Horizonte S/A – BELOTUR / Presidente do Conselho Municipal de Turismo de Belo Horizonte — COMTUR BH | GILBERTO CASTRO

Diretor de Políticas de Turismo e Inovação | MARCOS VINICIUS BOFFA

Gerente de Desenvolvimento Turístico | KARLA BILHARINHO GUERRA

Assessoria | KELLY NAIR LEÃO SANTOS

SENAC – SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL

Presidente | FRANCISCO VALDECI DE SOUZA CAVALCANTE

Diretora Regional | ELAINE RODRIGUES ROCHA DIAS

Superintendente Educacional | GUSTAVO HENRIQUE ESCOBAR GUIMARÃES

Gerência de Produtos (In Memoriam) | HANS EBERHARD AICHINGER

Coordenação Geral Programa Primórdios da Cozinha Mineira | VANI PEDROSA

Pesquisa e Mobilização e Entrevistas | VANI MARIA FONSECA PEDROSA | SANDRA RIBEIRO SOUTO

Organização dos Dados | SAMIR RODRIGUES HADDAD

Capacitação Técnica | KLEVERTHON CHRISTIAN MENDES | LUCIANO RODRIGUES DE AVELLAR |

MARINA DA SILVA PAIXÃO | MAURO CÉSAR DE PAULA

Mapeamento, Entrevistas e Divulgação nas Redes Sociais | DANIEL NETO (NENEL)

Consultoria de Gastronomia e Gestão | MARIANA GONTIJO

Textos e Descrição das Receitas | DANIEL NETO (NENEL) | MARIANA GONTIJO

Projeto Gráfico, Editoração Eletrônica, Mapa Interativo e Revisão | POPCORN COMUNICAÇÃO

Ilustrações | RUI LOUREIRO

T327 Territórios e Redes Criativas: etapa Lagoinha. Belo Horizonte: SEBRAE/MG, 2021.
37p.: il.

1. Gastronomia. 2. Arranjo Produtivo Local 3. Belo Horizonte I. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Minas Gerais. II. Título

CDU: 641.55 (815.1)



REALIZAÇÃO:



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

GOVERNANDO PARA QUEM PRECISA