



BROA DE FUBÁ

[receita culinária]

Na companhia de um cafezinho, fica difícil recusar aquela broa de fubá típica de Minas Gerais. Macia e gostosa, é uma forte concorrente do pão de queijo no quesito qual melhor representa Minas Gerais.

Você sabia que a palavra fubá tem origem em uma língua africana de Angola e significa farinha? O fubá é farinha feita de milho moído, o ingrediente principal da broa.

Os estudiosos não conseguiram encontrar qual a exata origem do fubá ou da broa, mas todos entram em acordo que foi com a vinda dos portugueses e dos africanos para o Brasil que o milho passou a ser mais usado, inclusive pelos índios.

Em Minas e em São Paulo, o grão foi difundido pelos tropeiros, que o plantavam nos caminhos de suas viagens para colhê-lo três meses depois.

Por ser considerado, naquela época, alimento de pessoas humildes, durante muito tempo esse pãozinho de milho era coadjuvante nas mesas brasileiras. Até que no século XIX a broa ganhou o gosto dos senhores das fazendas.

Receita de broa de fubá

Ingredientes:

- 3 ovos tipo caipira (de galinhas da roça)
- ½ copo (americano) de óleo
- ½ copo (americano) de açúcar
- 2 copos (americano) de fubá
- 1 copo (americano) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 porção de queijo de minas a gosto

Modo de fazer:

Em uma gamela, misture os ovos, o açúcar, o óleo, o leite. Bata esse creme e depois acrescente o sal, o fubá e o queijo ralado. Amasse bem, antes de enrolar ou assar em forminhas (de empada), untadas. Leve ao forno preaquecido por 30 minutos.

Variações: pode-se acrescentar salsinha picada, coco ralado, erva-doce...

Atividade: Broa da boa!

Material necessário/ingredientes: 3 ovos caipiras, ½ copo (americano) de óleo, ½ copo (americano) de açúcar, 2 copos (americano) de fubá, 1 copo (americano) de leite, 1 colher (sopa) de fermento em pó, 1 pitada de sal, 1 porção de queijo de minas, a gosto.





Idade: a partir de 2 anos até 3 anos e 11 meses.

Número de participantes: todas as crianças da turma.

Desenvolvimento: Contar a história da broa de milho e do fubá para as crianças.

Valorize pessoas da comunidade que saibam fazer os diferentes tipos de broas e outros alimentos com fubá que possam participar do projeto de degustação das crianças. Faça um levantamento junto às famílias. Convide as pessoas a ir à escola participar da atividade. Você também pode adaptar a receita e cozinhar para as crianças provarem.

Aliás, que tal brincar com elas de fazer a massa? Elas podem misturar com as próprias mãos. E as broas podem ser levadas para assar na cozinha da escola.

Passo a passo:

Em uma gamela, misture os ovos, o açúcar, o óleo, o leite. Bata esse creme e depois acrescente o sal, o fubá e o queijo ralado. Amasse bem, antes de enrolar ou assar em forminhas (de empada), untadas. Leve ao forno preaquecido por 30 minutos.

Atenção: para veganos e alérgicos, use leite e óleo de coco.

Contribuição: Incentivar a linguagem verbal (escuta, fala). Exercitar a coordenação motora. Experimentar sabores. Conhecer a expressão folclórica de origem.