www.cliqueapostilas.com.br

Culinária e cultura caiçara:

Antonio Carlos Diegues, antropólogo, Nupaub.

Texto originalmente preparado para o livro Culinária Caiçara: O sabor entre a Serra e o Mar.(Dialeto, 2007)

Nas culturas tradicionais, como a caiçara, que se estende do litoral sudeste entre o sul do Rio de Janeiro e o Paraná, a culinária entendida como arte de preparar os alimentos está estreitamente ligada às atividades de produção. Isso se deve ao fato de, ao contrário das sociedades urbano-industriais que importam alimentos de longa distância, uma parte considerável dos alimentos é produzida pelos próprios caiçaras seja através da pequena agricultura seja da pesca, da caça e do extrativismo de produtos da mata. Uma vez que essas atividades primárias estão fortemente ligadas aos ciclos naturais como a pesca de determinadas espécies no verão e inverno e as atividades agrícolas sazonais, a disponibilidade de alimentos, em quantidade e qualidade está ligada a esses ciclos. Há peixes como a tainha que só aparecem no inverno e a preparação de pratos que usam esta espécie só podem ser feitas nesse período. O mesmo ocorre com os produtos da floresta e da caça. Como a disponibilidade de produtos do mar e da terra é cíclica, também há períodos de penúria e fartura em muitas das comunidades caiçaras...

Além disso, a produção de alimentos entre os caiçaras deve ser entendida não somente como uma atividade material, mas incorpora relações sociais de ajuda mútua, como na pesca de arrasto da tainha na praia ou como no mutirão, sistema de entre - ajuda entre vizinhos para a preparação do solo ou a colheita. Ao final do mutirão, por exemplo, organiza-se o fandango onde os vizinhos e convidados dançam ao som da viola e da rabeca. A própria produção da farinha de mandioca, alimento básico dos caiçaras é realizado de forma coletiva na casa da farinha ou tráfico, exigindo a cooperação de homens, mulheres e crianças que trocam informações sobre a vida nos sítios e bairros rurais.

A preparação dos alimentos também apresenta um conteúdo simbólico importante: há alimentos proibidos de serem consumidos por alguns membros da sociedade em situações particulares de suas vidas, como durante a gravidez das. O

www.cliqueapostilas.com.br

convite para participar da refeição na cozinha só é feito a parentes e amigos, enquanto que os visitantes são servidos na sala.

Há alimentos que são servidos em determinadas festas e não em outras, dependendo do santo que se quer reverenciar.

Como os caiçaras são os resultados de miscigenação entre índios, portugueses, (em menor grau dos negros) a culinária também sofre influências desses grupos humanos. Frequentemente os produtos, como os da farinha são herança indígena, mas na preparação dos pratos, sobretudo nos condimentos, percebe-se uma clara influência ibérica.

A culinária caiçara apresenta uma grande influência indígena seja na preparação de pratos baseados na farinha de mandioca, seja naqueles em que entram os peixes, carnes de caça. A influência portuguesa também aparece no uso de alguns condimentos de origem ibérica e, sobretudo, na introdução da cana-de-açúcar, da banana (de origem africana).

Os produtos usados na cozinha caiçara

A mandioca

Alguns autores, como Borges Schmidt, em "A lavoura caiçara" (1958) distinguem duas áreas culturais segundo a produção alimentar: *a caipira*, na região de serra - acima cuja alimentação se baseia no *milho e seus sub-produtos* (fubá, a pamonha, o curau,etc..) e a área cultural litorânea caiçara cujo alimento de base é a *mandioca e seus sub-produtos.* Deve-se dizer, no entanto, que a farinha de mandioca também é utilizada pelos caipiras, mas em menor proporção que a de milho, do qual se produzem, além dos produtos acima mencionados, broas, bolos e bolinhos.

A cozinha caiçara retira seus ingredientes e produtos dos diversos habitats usados pelos moradores: a roça, a mata, rios e o mar. Essas atividades se espalham durante todo o ano, organizando-se através de um calendário complexo através do qual os caiçaras produzem seus meios de subsistência, suas relações sociais e de trabalho, e também suas festas e celebrações.

As receitas dos diversos pratos, ainda que usem ingredientes semelhantes variam segundo as várias regiões caiçaras, especialmente entre o litoral norte e sul paulista.

www.cliqueapostilas.com.br

Ainda que sofrendo grandes restrições pela legislação ambiental. a pequena lavoura caiçara é a base tradicional de sua cozinha, sobretudo daqueles poucos que vivem fora dos limites de parques ou reservas naturais, onde mesmo a pequena roça é hoje muito limitada ou mesmo proibida.

Ainda que na roça se encontre uma grande diversidade de plantas (feijão,milho, bananeiras, etc.) a espécie mais cultivada é a mandioca em suas diversas variedades, sobretudo a mandioca – braba, comestível somente após sua preparação em farinha e a mandioca-mansa, (aipim)comestível depois de assadas, fritas ou cozidas. A técnica de cultivo da terra é herança indígena, começando com o corte e queima da vegetação (a coivara) realizada nos meses de junho/ julho nas " capuavas," locais mais retirados das casa,quando a vegetação cortada era queimada após ter sido feito o ' aceiro", faixa limpa ao redor da futura roça para evitar incêndios. O plantio das "estacas", retiradas das plantas do cultivo anterior era feito em agosto/ setembro, na lua crescente para garantir boa produção.

Uma vez feita a colheita, cerca de 10 a 14 meses depois, o terreno é deixado em "pousio", para ser usado somente alguns anos depois quando a terra estivesse descansada e a vegetação tivesse se recuperado em forma de "capoeira".

A preparação da roça é uma atividade masculina, mas as mulheres participam das diversas "capinas' e, sobretudo, da preparação da farinha e outros subprodutos feitos nas "casas de farinhas", também chamadas, segundo os lugares de " tráfico" ou ' aviamento".Da produção da farinha participam mulheres, homens, crianças e, frequentemente, diversas famílias. Ainda que o processo de produção da farinha seja indígena, ao longo do tempo foram introduzidas técnicas de origem européia, como a "roda" (feita de maneira e recoberta por uma chapa de metal com furos) onde a mandioca é ralada; prensa e o fuso onde a massa, colocada no "tipiti" (cesta feita do cipó timbopeva) é prensada por meio de um cilindro de madeira espiralado para tirar o líquido venenoso da mandioca brava (a mandiquera). Uma vez seca massa, é peneirada e levada ao forno a lenha feito de uma chapa redonda de cobre.

Uma variedade de produtos sai do forno, entre os quais se destacam:

O *"beiju* '(ou biju) também de origem tupi, fabricado a partir de uma massa fina depositada no fundo da ' gamela" (recipiente de madeira) onde é escorrido o caldo da mandioca. Depois de seca e peneirada, essa massa fina é cortada em talhadas e levada ao forno. Das sobras da fabricação do beiju é feita a farinha de tapioca. Na massa de fabricação do beiju pode-se acrescentar coco ralado, amendoim, coco-indaiá, brejaúva

www.cliqueapostilas.com.br

ou outros ingredientes que darão um gosto especial ao beiju. Na área caiçara é produzido o biju de tapioca, biju de goma, de massa seca, de massa mole, o biju berereca e o biju tapacu. A farinha de tapioca, levemente fermentada e torrada é também utilzada na fabricação de bolos. (Fortes Filho, 2005).

Do "forneamento" sai também uma variedade de farinhas, entre as quais se distinguem, no litoral sul paulista, segundo Forte Filho (205);

- a farinha da terra ou "de mesa": a comum, mais fina, bem forneada e torrada com esmero, utilizada no dia –a- dia.

- a farinha d´agua,mais grossa e escura que as outras, feita da mandipuva ou mandioca fermentada e um pouco azeda. Para se obter a fermentação é necessário deixar a mandioca na água área e deve-se esperar até soltar a casca e ficar curtida...

- a farinha manema, variedade de farinha d´agua mais encorporada e dura.Misturada com café é um alimento considerado forte.

- farinha picica, forneada com diversos temperos, especialmente com folhas de alfavaca e pimenta,sendo apreciada como acompanhamento de peixe.

Farinha-surui- farinha fina,mal torrada, de qualidade inferior usada na confecção de pirão e que deve ser consumida logo.

- farinha de guerra: farinha da terra (comum),mas torrada que as outras que, se bem guardada, conserva-se por mais tempo. Usada nas viagens ou quando o caiçara vai trabalhar na lavoura distante.

- farofa: feita de farinha de mandioca, misturada com toucinho, carne e bastante tempero.

No litoral sul paulista, a partir da farinha pode-se fazer: bolo-de-roda, feito com a goma, com formato roda, muito apreciado no café-da-manhã; coruja; tipo de pão feito com farinha de mandioca e amendoim, enrolado em folha de bananeira; cuscuz de mandipuva (feito com farinha fermentada, à qual se ajuntam amendoim, ovos e banha de porco),broa de polvilho com côco ralado, pão de aipim (com mandioca mansa, trigo, fermento, coco ralado fresco, açúcar e ovos); paspalhão (espécie de beiju, feito de farinha de mandioca, temperado com sal e erva doce e assado em folhas de bananeira. Substitui o pão fresco nos sítios, Paraty);

Purê de fruta pão: fruta verdolenga, com temperos leite e manteiga, passada no espremedor. O purê acompanha tanto o peixe quanto carne.(Paraty)

www.cliqueapostilas.com.br

Os caiçaras do litoral sul paulista usam várias expressões locais com a palavra farinha: comer a vergonha com farinha (perder a vergonha, ficar desmoralizado): casa com pouca farinha(família passando dificuldades financeiras); farinha do mesmo saco (pessoas da mesma laia); vender farinha (pessoa desleixada); tirar farinha (exigir satisfação quando se é insultado):(Fortes Filho, 2005)

Produtos à base do arroz

Em algumas áreas caiçaras, em particular no litoral sul paulista, o arroz, plantado localmente também faz parte da dieta caiçara. O arroz foi introduzido na região do Rio Ribeira de Iguape em meados do século XVIII e por volta de 1830 já tinha se tornado no produto de maior exportação para outras cidades brasileiras. O cultivo era feito nas grandes fazendas com mão-de-obra escrava e com mão-de-obra familiar nas inúmeras pequenas propriedades. O arroz foi intensamente cultivado até a libertação dos escravos nas grandes propriedades e continuou sendo um cultivo importante até por volta de 1930. Ainda hoje, no entanto, encontra-se o arrozal sendo plantado após a preparação do terreno (a coivara), com a ajuda de um pau pontiagudo, o chuço e colhido a canivete.

Uma vez colhido, o proprietário espalha os cachos na sala da casa, com assoalho de madeira e convida os vizinhos para dançar o fandango por cima. Ao som do tambor e da rabeca batem o pé, moços e moças até o amanhecer. Depois catam os grãos debulhados e colocam em outra sala, continuando a dançar por cima de uma nova porção de cachos até terminar o que foi colhido. A dança só termina quando acaba o arroz colhido É o trabalho do " batimento do arroz" ,transformado em festa.

O grão, depois usa-se o pilão, peça de madeira de forma cônica, no interior do qual se colocam o grãos dos quais se retira a casca , socando-os. É um trabalho feminino.

Algumas receitas com arroz..

Cuscuz de arroz: é feito com arroz lavado, pilado e coado numa peneira temperado com erva-doce, para depois ser assado na cuscuzeira de barro (vasilha com furos por onde passa o vapor do banho-maria).È prato especial da Bandeira do Divino em cidades como Itanhaém, no litoral de São Paulo, quando é preparado por várias pessoas usando vários pilões que são socados de forma ritmada.O cuscuz é então servido aos participantes da festa com café, adoçado com garapa.(Branco, Alice,2004)

www.cliqueapostilas.com.br

Beiju de arroz: o arroz deve de ser deixado na água de um dia para outro, depois escorrido, socado no pilão e peneirado. Junta-se massa de mandioca crua, e tempera-se com cravo, canela e sal.Depois de colocado numa folha de bananeira é levado ao forno.

bolo de arroz: usa-se fubá de arroz, batata doce amassada, açúcar, ovos, cravo, erva-doce e banha.

Produtos oriundos da pesca

A pesca tanto marítima quanto a realizada em estuários é hoje a atividade mais importante dos caiçaras. O peixe é uma " mistura" de todos os dias, sendo comido com farinha ou pirão, feito com o caldo onde foi cozido o pescado. Existe uma grande variedade de peixes e também moluscos, como os mexilhões retirados das pedras à beira-mar.

As espécies de pescado variam segundo o tipo de litoral e assim alguns peixes que se encontram no litoral norte não existem no litoral sul e vice-versa.

No Litoral Sul, dentre os pescados de mar e estuário mais apreciados estão a tainha e o parati, pescados em tempo frio, e o robalo, a corvina, a manjuba , as diversas espécies de pescada, o cação, a manjuba (em Iguape) que aparecem mais durante o verão.Algumas espécies, de pouco valor de mercado como a vivoca é muito apreciada pelos caiçaras do litoral sul paulista e a pirajica, pelos pescadores do litoral norte. .Já o camarão, sobretudo o rosa e o branco é capturado para ser vendido e raramente aparece na cozinha caiçara.

No litoral norte são mais abundantes os peixes de pedra, como a garoupa, o badejo, o sargo. Os polvos e as lulas são mais abundantes no litoral rochoso desse litoral. São também pescados os peixes de pele como o bonito, a sororoca, o atum, o xaréu, o carapau.

Um dos peixes mais usados na cozinha caiçara tanto no litoral norte quanto sul paulista é a tainha, que aparece nos meses frios, sendo capturada, em geral com grandes de redes de arrasto praia (no litoral sul paulista) e com a rede tresmalho, lançada das canoas para fazer o cerco no mar , no litoral norte paulista. A rede de arrasto de praia exige a participação de vários pescadores e de muitos ajudantes, pois é grande e pesada. Na divisão da produção, mesmo crianças e turistas que ajudaram a arrastar a rede para a praia ganham sua parte. Em alguns poucos lugares ainda há o costume de se retirar a

www.cliqueapostilas.com.br

parte do santo-padroeira e das viúvas e velhos pescadores impossibilitados de pescar. Quando a produção é grande e não se consegue vender todo o peixe, as tainhas restantes são "escaladas" (fazendo-se cortes no peixe para facilitar a ação do sal), salgadas e secas ao sol. Quando bem salgadas e secas, as " mantas" (fardos) podem ser usadas na cozinha por longo tempo.

Quando aparecem muitos cardumes que saem da Lagoa dos Patos , no Rio Grande do Sul, empurrados pelo vento sul e pela correnteza e a pesca é abundante, é anúncio de fartura. Hoje os grandes cardumes são mais raros, pois as tainhas são capturadas por embarcações industriais na saída da Lagoa dos Patos.

Os peixes são preparados das mais diversas formas e algumas delas são descritas abaixo . Guerriero, Nicia-Xixico, 1994; Fortes Filho, 2005;Maia, Thereza e Tom, 2000 Mello,Diurner, 2003)

Tainha assada: depois de " consertada (limpa), coloca-se em seu interior uma farofa de farinha de mandioca com as ovas e muito tempero, sendo levada ao forno envolta em folas de bananeira.Em alguns lugares é considerado um prato " de domingo ou dia de festa". As ovas, que são muito apreciadas, podem ser também servidas fritas, como entrada.

Tainha na areia; a tainha é enrolada em folha de bananeira e assada num buraco na areia onde previamente tinham sido colocadas pedras aquecidas na fogueira. Prato de pescadores em noite de inverno. (Branco, Alice, 2004).

Pirão: é um acompanhamento freqüente nos pratos de peixe ensopado. Usa-se o caldo do próprio peixe, com ervas, ao qual se acrescenta a farinha de mandioca.

O *azul-marinho* é o prato por excelência, consumido com variações locais em todo o território caiçara. É um tipo e caldeirada, em que se usa frequentemente o peixe salgado/seco (mas também pode fazer com postas de peixe fresco). Peixes de carne firme como a cavala, a garoupa, a enxova, a tainha devem ser os preferidos. Coloca-se também bastante tempero (cheiro-verde, salsinha, cebolinha, coentro), e quase ao final do cozimento se ajunta a banana verdolenga (quase madura) que dá uma cor azulada ao prato.

Escardado de peixe sapreso: feito com peixe salgado e exposto ao sol somente por um dia. É colocado em água fervente, escorrido e cortado em postas. Em seguida é refogado com vários temperos. (São Sebastião, SP)

Afogado: Peixe cozido, em filé ou postas, com muito tempero . No final do preparo, o caldo é engrossado com farinha de mandioca bem torrada. O guiado ou

www.cliqueapostilas.com.br

abafadinho também é preparado da mesma forma, ajuntando-se algumas verduras como o caruru ou berduega, tirados a horta próxima à casa. No abafadinho pode-se colocar também mariscos miúdos.

Casadinho de manjuba, feito no litoral sul com majuba filetada, temperada com o sumo do limão, sal e pimenta , sendo depois envolvida com farinha de mandioca e frita.(Iguape). Em Paraty faz-se também o casadinho de camarão grande, que é recheado com farofa..

Moqueca caiçara: feito com postas pequenas de peixe e temperado com ervas locais, em especial a alfavaca e pimenta, misturadas com farofa de farinha de mandioca. A moqueca é então enrolada em folha de bananeira e assada no forno Outras vezes, o peixe enrolado na folha de bananeira é enterrado no chão, já aquecido por brasas.

Bolinho de peixe: bolinho frito com peixe desfiado(cação ou outro), ao qual se ajunta sumo de limão, sal, pimenta de cheiro, cheiro verde, alfavaca e coentro.

Pano-velho: peixe (ou carne desfiada), refogado com molho de tomate, pimenta, cheiro-verde, alfavaca e coentro.

Peixe seco ensopado: pode ser cozido com abóbora, banana verde ou batata doce (São Sebastiçao, SP)

Sopa d´agua: prato rápido, feito com peixe seco assado direto na brasa ao qual se mistura água fervente e farinha de mandioca.A refeição rápida era feita no próprio lugar onde havia o mutirão quando os vizinhos se reuniam para ajudar no barreamento de uma casa, na colheita da roça.(São Sebastião, SP)

Cuscuz de peixe: feito com peixe fresco e farinha de milho, levado à cuscuzeira.

Produtos oriundos da caça:

A caça fez parte da cozinha caiçara uma vez que a carne bovina era rara nas comunidades distantes. Entre os animais mais apreciados estavam a paca, a capivara, o veado, o tatu, o porco-do-mato, entre outros. Eles eram caçados sobretudo nas imediações das roças distantes, nas capoavas, onde alguns desses animais vinham buscar comida. Para conservar a carne de caça por mais tempo, ela é moqueada (assada lentamente) e colocada num jirau (ou fumeiro)em cima do fogão de lenha, onde, recebendo a fumaça do fogão a lenha, é defumado.

www.cliqueapostilas.com.br

Um prato de caça muito apreciado era *o pernil de paca assada*, temperado com limão, sal, alho, pimenta do reino .Depois de aferventado e acrescentada a banha de porco, o pernil é assado no forno de barro.

Um dos poucos pratos onde se usa a carne,(bovina ou de porco), a lingüiça e toucinho é o *barreado, típico do litoral paranaense.* A carne é engrossada com pirão de farinha de mandioca e levada ao fogo, por muitas horas, em panela de barro, cuja tampa é vedada com uma pasta grossa feita com farinha de mandioca.

Produtos oriundos da mata;

A Mata atlântica também é uma fonte importante de alimentos para os caiçaras, destacando-se a coleta de frutas (ameixas nativas,jaboticabas,cambuci, cajamanga,cajazinho, etc), de tubérculos, de palmito, de cocos de diversas variedades como o tucum, brejaúva,etc..

Das frutas fazem-se doces, como o doce de banana nanica, o doce de mamão verde, cocadas.

O lugar da cozinha na casa caiçara e as horas de refeição: as refeições especiais

A cozinha é o lugar central da casa caiçara, onde são preparadas e servidas as refeições, onde os amigos e parentes são recebidos para conversas ou para tomar uma xícara de café ralo adoçado com garapa. Em geral a cozinha, cujo piso é muitas vezes de terra batida, está localizada na parte traseira da casa, com saída para o quintal, a horta e a casa de farinha. Mesmo nas casas construídas de material mais permanente, a cozinha costuma ser ampla, feita de pau-a-pique, onde a peça central é o fogão à lenha, construído de barro, cujo fogo permanece aceso quase todo o dia, mesmo quando o dono já tem o fogão a gás. Para esquentar o café basta atiçar as brasas. Num canto está o sempre usado pilão para descascar o arroz, pilar o amendoim. No centro da peça, uma mesa grande, ladeada de bancos, onde são feitas as refeições e o armário onde se guardam as poucas louças. Nas casas em que existe luz elétrica, há, algumas vezes, a

www.cliqueapostilas.com.br

geladeira, mas em cima do fogão a lenha está sempre o "fumeiro" para defumar carnes e peixes.

A sala, em geral assoalhada, há também bancos, mas aí somente são recebidas os visitantes mais formais, pouco conhecidos das famílias. Muitas vezes é na sala que se guardam os sacos de arroz e às vezes, as redes de pesca. Alguns quadros religiosos, fotos antigas e às vezes, um oratório, quando a família é católica.

No quintal, atrás da cozinha, mantido pelas mulheres estão plantados as ervas medicinais e os temperos que, para evitar o ataque das formigas,são plantados no interior de velhas canoas suspensas. Aí estão o coentro, o cheiro-verde, salsinha, coentro, alfavaca, hortelã-pimenta. Já nas leiras ficam as ervas medicinais como arruda, (para afastar mau-olhado e combater dores de barriga), o boldo,(chá usado para dores no fígado) a erva-cidreira (chá-calmante), a erva de santa-maria,(combater vermes e ramos espalhados na casa ajudam a afastar pulgas), o guaco (chá usado nos resfriados, o louro (tempero para o feijão), entre outras. Também no quintal estão as árvores frutíferas como a laranjeira, o limoeiro, os mamoeiros, caramboleiras, bananeiras, jaboticabeiras.

Hoje, apesar de grande parte dos utensílios da cozinha serem de plástico, são ainda muito usadas as gamelas de madeira para preparação dos alimentos, os cestos e balaios feitos do cipó imbê e timbopeva,

O horário das refeições depende das atividades econômicas do momento e nas praias, depende das marés e das fases da lua que indicam o momento apropriado para tirar a canoa e ir para o mar . Nas praias e sítios, o dia começa de madrugada, com os homens indo para a pesca trabalho depois de tomar um rápido café com garapa ou açúcar, acompanhado por farinha manema ou de paçoca com banana (Paraty) O almoço, também frugal, é servido por volta das 11 horas da manhã tendo como prato básico a farinha de mandioca com peixe (ou às vezes carne de frango)ou ovos.À noite, no jantar, a última refeição é ainda, em alguns lugares, o " arremate" caldo grosso e encorpado feito, em geral com peixe.

Festas e refeições especiais

Nos últimos anos o modo tradicional de vida caiçara tem se alterado consideravelmente pela chegada do turismo, da expansão urbana e imobiliária, da televisão que, por sua vez, tem mudado os hábitos alimentares. Os caiçaras que moram

www.cliqueapostilas.com.br

nas áreas peri-urbanas das cidades litorâneas e vivem da pesca tem acesso maior a alimentos industrializados, à geladeira para guardar a comida e a alguns eletrodomésticos. Já os que moram nas praias e sítios, apesar de buscarem alguns alimentos nas cidades, ainda dependem dos produtos do mar e da mata que aparecem durante determinados períodos do ano.

Apesar da roça ter desaparecido em grande parte do território caiçara, em alguns lugares ainda existem os sistemas de ajuda mútua nas tarefas agrícolas chamados de *mutirão* ou *puxirão*.. O dono do sítio convida os visinhos para ajudar no preparo do solo ou na colheita, responsabilizando-se por uma refeição farta, bebida (em geral, cachaça) e um baile, o fandango (à noite, varando a madrugada).

A cachaça é a bebida mais consumida nas festas e no passado era produzida em pequenos engenhos, que na maioria, desapareceram por não agüentar a concorrência de cachaças industrializadas mais baratas. Em Paraty (RJ) podem ser encontrados ainda muitos engenhos artesanais e semi-artesanais. Também são usadas como aperitivos cachaças que contém ervas e frutos locais, como a cataia, o capitiu.

A refeição principal é servida pelas 10-11 horas da manhã e nela o peixe é substituído pela carne, o feijão e arroz. Às vezes se serve uma espécie de feijoada, com feijão cozido e carne defumada retirada do " fumeiro", chamada de " feijão com tranqueira" no litoral sul de São Paulo

Em alguns lugares ainda se faz a dança de São Gonçalo que, além de ser um santo casamenteiro, é invocado para que não haja chuva no dia do mutirão.É improvisado um altar na sala onde coloca-se uma mesa com a imagem do santo. Os casas, em movimento cadenciado chegam ao altar, beijam a imagem do santo, fazem reverência, voltam ao final da fila, para retornar ao altar quando, de novo, chegar sua vez .Os cantadores fazem improvisos e, agradecem aos donos da casa, ao som de rabecas e violas .

As festas locais, como a Folia de Reis, a do santo padroeiro, e sobretudo da Festa do Divino são ocasiões em que os caiçaras das praias e sítios aproveitam para se divertir e visitar os parentes e conhecidos na cidade. Alguns deles aproveitam para levar peças de artesanato, farinha, e peixe-seco para serem vendidas.Em algumas cidades, nas primeiras horas da manhã o festeiro- responsável oferece, sobretudo às crianças, chocolate quente com broas e roscas especiais.

Os doces são consumidos, principalmente, em dias de festa e alguns deles tem influência portuguesa. Em Paraty, por exemplo, nas festas consome-se o bolinho de

www.cliqueapostilas.com.br

arroz doce (preparado com farinha de arroz, batata doce, ovo, erva-doce, assado em forminhas.); pé de moleque (com farinha de mandioca, melado gengibre ralado); massapão (doce temperado com cravo da Índia, assado em forminhas e polvilhado com açúcar fino e canela); biscoito de araruta, (feito com araruta, ovos, coco, açúcar e manteiga);

Tabus alimentares

Como em todas as sociedades, entre os caiçaras algumas comidas são proibidas a pessoas como mulheres grávidas ou em período de resguardo. No litoral sul de São Paulo (Fortes Filho, 2005) são classificados em *alimentos frios* e os *quentes.*

Entre os *alimentos frios* são classificados*:* o peixe com escama. As aves domésticas(menos as galinhas pretas e de angola, arroz, mandioca, cará, algumas variedades de banana, melancia, palmito.

Entre os *alimentos quentes* encontram-se: o peixe de couro, aves silvestres, a ostra, os mariscos de concha escura, caranguejos e lulas, mariscos de pedra, caças como o tatu, a capivara, a paca, algumas frutas como a jaca, o abacaxi,

As parturientes devem obedecer a uma dieta especial durante os primeiros dias do resguardo, evitando as comidas quentes no almoço e as frias no jantar.Até o fim do resguardo não se pode comer peixe de couro e galinha de cor preta.

No litoral norte, as mulheres de resguardo deviam comer por 40 dias somente ensopado de pescadinha, de oveva ou bicuda como mistura.Enquanto amamentavam comiam muita taioba.(Guerriero, Lucia/Xixico, 1994)

Os tempos de fartura e de carestia

Como foi dito anteriormente, a produção de alimentos nas comunidades caiçaras de praias e sítios obedece a ciclos naturais e a disponibilidade da comida obedece a períodos de escassez e abundância. A safra da tainha, por exemplo, é considerada um período de abundância, quando os cardumes desse peixe são capturados nas praias. Em muitos lugares, quando o mar fica " grosso" e não se pode lançar a rede, buscam-se os mexilhões nas pedras para fazer a "mistura".Nos poucos lugares onde as roças são autorizadas pelas autoridades ambientais, a abundância do arroz, feijão, abóboras e mandioca depende das chuvas no período certo.Além disso, muitas vezes, por questões

www.cliqueapostilas.com.br

de burocracia, a autorização da roça chega depois do período do preparo do solo e o plantio não pode ser mais feito. Os períodos fartos dependem também da possibilidade da venda do excedente nas cidades a bons preços, o que nem sempre acontece. Esses períodos fartos ficam na memória dos caiçaras mais velhos como " a fartura que existia nos tempos de dantes" e que agora não existem mais, uma vez que os cardumes de peixes são cada vez mais reduzidos pela pesca industrial ou pela poluição das águas.

A culinária diversificada dos caiçaras começa a ser valorizada com elemento importante da diversidade cultural existente no Brasil e indicador da reafirmação da identidade caiçara. Ou como diz um caiçara de Camburi (Ubatuba):" Toda pessoa que nasce aqui na região de Ubatuba é um caiçara, mas pra ele se manter como um caiçara ele tem que continuar fazendo as atividades que um caiçara faz. Nossa atividade é mexer com a pesca, com artesanato, com roça. Se um caiçara que mora aqui, por exemplo, não conhecer o que é um *azul-marinho,* ele não é caiçara de verdade...Se ela não souber aprontar um azul marinho, não é um caiçara, assim do legitimo."(in Mansano, 2004)

www.cliqueapostilas.com.br

Bibliografia:

Branco,Alice, 2004 Cultura Caiçara: o resgate de um povo. Oficina do Livro e da Cultura MC, Brasilia

Diegues, Antonio, (2004-2006) Enciclopédia Caiçara, Vol.1-5), Hucitec/ Nupaub,

Fortes Filho, Paulo, 2004 Falares Caiçaras, Enciclopédia Caiçara,vol 2. Hucitec/Nupaub

Guerriero, Nicia/Xixico, 2004 Carapirás: entendendo o peixe de Boiçucagna, Via das Artes, SP

Maia, Thereza e Tom, 2000, Paraty para ti: guia cultural, Edit.Stiliano, Lorena

Mansano,Candice ,2004 “Do tempo dos antigo” ao “ tempo de hoje: o caiçara de Camburi entre a terra e o mar. In Enciclopédia Caiçara, vol 1.

Mello, Diurner:2003 Festa do Divino Espírito Santo em Paraty: manual do Festeiro, Edit.Estímulo,

Schmidt, Carlos, 1958 A lavoura caiçara, in Documentário da vida rural.n.14, Ministério da Agricultura, Rio de Janeiro.