



## O tabú da carne de porco

O hábito de se comer carne de porco era dos maiores no Brasil. Isso até ali pelo final da década de 60, do século passado. Por esta época, surgiu o óleo, primeiro de milho e depois de soja. Foi também quando universidades americanas iniciaram estudos que tentavam relacionar níveis elevados de colesterol no sangue ao consumo de gordura animal. Mas até hoje nada foi provado que a gordura animal faça mal, ou esteja ligado ao surgimento de problemas cardíacos. "Na realidade, toda a campanha feita até hoje, contra o consumo de gordura animal, na verdade foi orquestrado por grandes indústrias americanas de óleos vegetais, afirma o Professor Pedro Eduardo de Felício, da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp, de Campinas.

A partir de então, o consumo de gordura animal e, logicamente, a carne de porco diminuiu no Brasil, voltando a crescer somente no final do século passado e começo deste século. Na Europa, muitos restaurantes já estão voltando a utilizar a banha de porco na elaboração de diversos



pratos típicos, pois dão maior sabor.

É sabido de nossos antepassados, que só comiam carne e gordura de porco e nem por isso tinham problemas de saúde.

Abaixo publicamos uma tabela de pesquisa com várias carnes, realizada pela Associação de Criadores de Avestruz, onde a carne de porco ganha do frango, boi e peru, perdendo somente para a carne de avestruz.

### COMPARAÇÃO ENTRE AS CARNES

CARNE	GORDURA	COLESTEROL	PROTEÍNAS	FERRO	CALORIAS
Avestruz	2,8g	63mg	26,9g	3,2mg	140
Porco	5,0g	76mg	29,3g	1,8g	170
Boi	9,3g	86mg	29,9g	3,0mg	211
Frango	9,7g	86mg	29,3g	1,1mg	212
Peru	7,4g	89mg	29,9g	3,0mg	190

## O folclore da feijoada

O prato mais brasileiro tem como ingredientes os miúdos e restos de porco, que diz-se era jogada pelos patrões para os negros cozinharem com feijão preto.

Pura lenda, na verdade o cozido de feijão branco, com miúdos de porco veio com os europeus, principalmente os portugueses. Já existam pratos chamados de "Cozido", (Portugal), "Casoeola", na Itália, "Cassoulet", na França e "Paella" na Espanha. Todos eles usando o feijão branco, favas e miúdos de porcos com legumes.

Quando chegou no Brasil, as negras cozinheiras das fazendas, resolveram introduzir o feijão preto, que é mais digestivo. Os patrões gostaram e aderiram ao prato. O primeiro registro da feijoada aparece no Jornal do Comércio, da Bahia, em 1849, num anúncio de um restaurante. Portanto a feijoada nasceu na casa do patrão e não nas senzalas, como se diz.

**Fonte-** História da Alimentação no Brasil - Luis da Câmara Cascudo, 1968.

CASA DE CARNES

**JOAQUIM**  
**Camargo**

Frango recheado  
pronto para assar

Carnes  
Frescas

Leitão

Linguiça

Tel. (12) 3974-0478

Pça Marcelino A. de Moura, 63

MERCADO

**Flamboyant**

Sua nova opção de compras

Variedades em produtos  
Amplio estacionamento

ENTREGA EM DOMICÍLIO

**TELEFONE.- 3974-0001**

Pça. Marcelino A. de Moura, 1

**A PIONEIRA**

Mais espaço  
Mais produtos  
A partir de 1 Real

TEL. 3974-1021

Pça Maj Marcelino A. de  
Moura, 53



coalhada de leite, 12 colheres de farinha de trigo, pimenta-do-reino.

Como fazer- Doure o toucinho defumado com 1/2 cebola picada. Junte os pimentões cortados em cubos e os tomates cortado. Deixe-os fritar bem até reduzir o caldo. Bata os ovos, como para omelete e coloque na panela. Frite a mistura até obter uma pasta consistente. Bata as fatias de lombo para que afinem um pouco. Salpique-as com a pimenta-do-reino e coloque o recheio de ovos, enrolando e amarrando as fatias com barbante fino para que não se abram durante o cozimento. Salgue levemente e refogue primeiro os rolos de carne, dos dois lados, na gordura, e coloque-os em uma caçarola. Reserve-os. No óleo restante, doure as cebolas picadas, salpique-as com pimenta malagueta, misture tudo e acrescente-lhes 2 copos de água e o purê de tomate. Salgue ligeiramente a mistura e deixe-a ferver, despejando o molho resultante, após a fervura, sobre os enrolados de carne. Deixe o conjunto refogar em fogo baixo. Junte um pouco de água fervente, se necessário. Vire os enrolados de vez em quando, tirando-os da panela quando estiverem cozidos. Remova o barbante e coloque-os em uma travessa. Engrosse o molho com a coalhada misturado a um pouco de farinha, acerte o tempero e deixe ferver. Coe o molho e derrame sobre os enrolados e ferva mais uma vez.

## Receitas deliciosas

### LEITÃO FRITO

**Ingredientes-** 4 kg de carne de leitão, 6 galhos de hortelã, 4 ramos de salsa, 3 dentes de alho, 1 cebola picada, 3 tomates picados, 1 pitada de pimenta-do-reino e sal a gosto.

**Como fazer.** Soque os temperos com o sal. Corte o leitão em pedaços pequenos. Em água fervendo, coloque os temperos socados e os pedaços de leitão, deixando ferver até amolecer. Retire e escorra. Em uma panela grande, esquente banha suficiente para fritar todos os pedços de leitão, até pururucar.

### LOMBO DE PORCO COM BATATA DOCE

**Ingredientes-** 1 lombo de porco de 2 quilos, sal e pimenta-do-reino e 8 batatas doces (1 kg)

**Como fazer-** Limpe o lombo e corte em fatias. Tempere com o sal e a pimenta e arrume numa assadeira antiaderente, deixando a beirada livre. Leve

o lombo para assar em forno preaquecido. Cozinhe as batatas e retire as cascas. Corte em pedaços não muito pequenos. Quando a carne estiver dourando, abaixe a temperatura do forno e acrescente as batatas nas bordas da assadeira. Deixe assar por mais 45 minutos e retire quando a carne estiver dourada e as batatas crocantes. De vez em quando abra o forno e regue a carne e as batatas com a gordura que se forma na assadeira. Se notar que está secando, pincele a carne com um pouco de manteiga, sem sal.

### LOMBO DE PORCO NA COALHADA

**Ingredientes-** 10 fatias de lombo de porco com aproximadamente 150 g cada, 2 colheres de sal, 2 xícaras de óleo, 6 cebolas, 2 pitadas de pimenta malagueta madura, moída, 4 colheres de purê de tomate, 5 pimentões verdes, 6 tomates, 200g de toucinho defumado em cubos, 10 ovos, 4 xícaras de

## PADARIA STA CLARA

Vários tipos de pães  
Bolos-Doces-  
Laticínios  
Tel. 3974-4164  
9133-9692

Rua Dr. João Fonseca, 30

## SALÃO DE BELEZA SHALLON

Edna Cabeleireira  
PRIMAVERA  
FLÔRES

Vasos, flôres, buquês  
e encomendas

Rua Major Ubatubano, 101  
Tel. 3974-1046 9122-9627

## Casa de Carnes São Lucas

Suíno, bovino e frango  
linguiça  
carvão e bebidas

Tel. (12) 3974-0945

LARGO DO MERCADO, 49



## Mais de cem anos de imprensa?

Pode ser que quando a imprensa escrita chegou em Paraibuna ( setembro de 1904) a imprensa fotográfica já existia na cidade.

Em 1982 quando pesquisávamos fotografias antigas da cidade, encontramos várias fotos com qualidade e enquadramento de quem entendia do assunto. Essas fo-



Festa na Igreja do Rosário no início do século 20.



A inauguração do prédio da Cadeia, em 1905

tos, todas em formato de postal, mostrava aspectos da cidade e de festas, onde observamos que "o retratista" se preocupou em preparar a foto.

Em várias dessas fotos, encontramos a assinatura de "M. Lima Phot". Na época a mais antiga estava datada de 1905. Mas depois descobrimos que uma foto do Largo do Mercado de 1902, também era dele, só que estava sem assinatura. Mas o proprietário das originais, afirmou que seu pai tinha comprado do mesmo fotógrafo. Outra foto que destacamos é uma geral da cidade, onde aparece a Igre-

ja Matriz ainda sem torre. Com certeza é de antes de 1904, pois a torre teve início de obras neste ano.

Na época, conversando com o Seu Siqueira, chegamos ao personagem. Ele nos falou que o nome do fotógrafo era José Pedro Moreira Lima e morreu em 1914, de uma "doença feia".

No cartório encontramos no livro A-2, folhas 125, do Cartório de Registro Civil de Paraibuna, o assentamento de seu nascimento, no Bairro do Paraitinga aos vinte e quatro de março de 1877. Era filho de José Antonio Moreira Lima, o conhecido "Nhô Juca da Barra".

Sua infância e estudos não foi possível levantar. Por depoimentos orais, ficamos sabendo que estudou em São Paulo. Voltou para a cidade no começo do século XX. Montou um Estúdio na Praça Canuto do Val (onde está a casa dos Vilelas). Em 1909, o

**CASA MACEDO**  
COUNTRY  
PESCA  
RACÕES  
& CIA

TEL.: (12) 3974 0663

Av. Cel. Nabor N. Santos, 95

**DEPÓSITO  
HUMAITÁ**

material elétrico, hidráulico  
pintura, ferramentas  
VENHA CONFERIR

Tel. 3974-0177

Rua Humaitá, 32

**OSVALDO**

ELETRO-REFRIGERAÇÃO PARAIBUNENSE

ASSISTÊNCIA TÉCNICA  
ESPECIALIZADA

Consertos de Mão de Lavar Roupas.  
Secadoras - Lava-louças - Geladeiras  
Freezer - Bebedouros - resfresqueiras  
Balcão - Câmaras Frias - Reformas  
e Pinturas.

Parcelamos o pagamento  
Não cobramos orçamento.

TEL. (12) 3974-3008

Rua Jacarei, 63 - Paraibuna-SP



Crianças e adultos tomam banho no Rio Paraibuna, em 1906

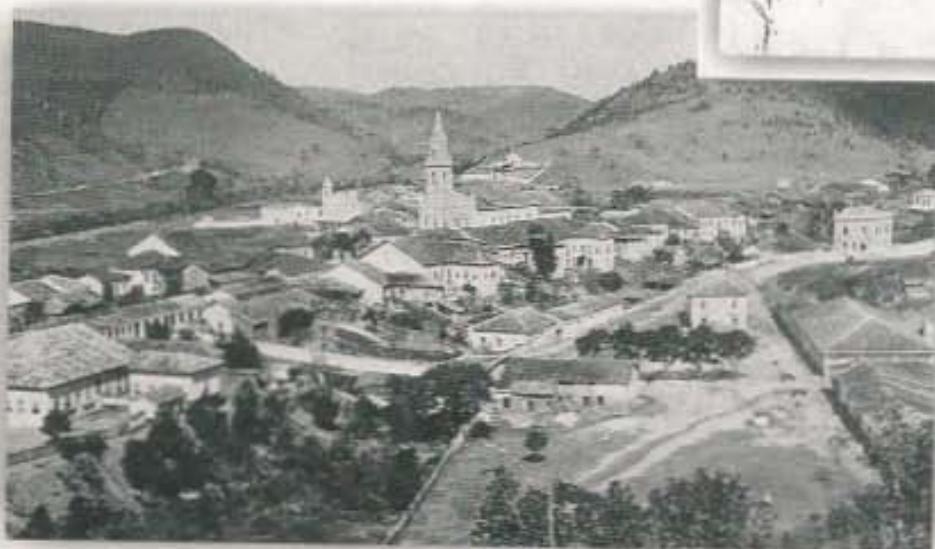
"Almanaque de Parahybuna", publicado por F. Campos, fundador da imprensa escrita em Paraibuna, aparece com várias fotos suas, tanto de aspectos da cidade como das pessoas ilustres da época. Além disso nada mais se soube dele a não ser que sempre se preocupou em retratar as coisas da cidade. Tinha fotos desde um sim-

ples banho da garotada no então Rio Paraibuna, passando



por pessoas, políticos, até formas arquitetônicas da cidade. Deixou um legado fotográfico, com poucas fotos, pois a maioria de seus arquivos sumiram.

Consta que quando morreu, em 1914, deixou todo o acervo para sua mulher. Ela casou-se com outra pessoa que, segundo Seu Siqueira, num acesso de raiva, quebrou todos os negativos, que naquele tempo era em vidro e jogou no rio. Foi-se assim uma história importante, água abaixo.



Moreira Lima chegou a fazer postais como este, que na época chamava-se Bilhete Postal. Uma foto da cidade, em que o Cel. Eduardo José de Camargo, envia para seu amigo Manoel P. do Prado, morador da Rua do Hospício, 14, em São Paulo. Cel. Eduardo avisa o amigo que "segunda-feira, 4, pretendo ir jantar com tigo". o cartão tem um selo de 50 réis, mas não tem data.

Está chegando  
"RETRATO DE UM  
POVO DE UM  
LUGAR"

A história  
fotográfica de  
Paraibuna  
De 1973 a 2003



**SAN JOSÉ**  
SISTEMAS

**ANTENAS  
ALARME RESIDENCIAL  
E COMERCIAL**

R. Major Ubatubano, 102  
Largo do Mercado, 145  
Tels. (12) 3974-0975  
3974-0925 9772-6250

**TAMOIOS**

Turismo e Artesanato

Turismo Receptivo  
Informações Turísticas  
Guia credenciado  
City Tour Traslados  
Turismo Rural Ecoturismo  
Pacotes turísticos  
•Artesanato Regional  
Produtos Caseiros e naturais

Rua Pe. Antonio Pires do  
Prado, 97 (Rua da Bica).  
Tels.(12) 9774-4355 9127-2102

## Rua de baixo

Ao lado a Rua de Baixo, na década de 60, depois de uma reforma para a nova avenida. Abaixo a rua original, como era até meados da década de 50.



## Câmara aprova reforma na Bica D'Água

"O vereador Mesquita indicou que a Câmara mandasse fazer uma bacia de pedra no lugar onde cae as águas da bica, tendo esta bacia 8 palmos em quadra e seis palmos em quadra e seis palmos de fundo, e uma calçada de pedra, que do meio da rua, digo, que tenha 30 palmos e vá ter a bacia de cinco palmos de largo."

Foi aprovado. Bem, isso foi na sessão de 16 de dezembro de 1866, quando a Bica D'Água era a única fonte para saciar a sede dos paraibunenses..

## A nova carteira

Naqueles bons tempos, um certo paraibunense ia toda semana prá São José, de fusquinha, vender suas verduras, frangos e frutas. Quando passava no Posto do Guarda, sempre parava, batia um papo e deixava umas coisinhas pros guardas. E foi assim por muito tempo.

Um dia ele passou direto e não parou. Na semana seguinte também. Os guardas ficaram preocupa-

dos, se algum colega tinha maltratado o amigo. Na semana seguinte pararam o amigo.

-Escuta aqui, meu amigo, faz duas semanas que o senhor não para aqui prá deixar umas coisinhas, como o senhor sempre fez. Alguém maltratou o senhor ou aconteceu alguma outra coisa?

-Sabe seu guarda, aconteceu sim. É que agora eu tirei a minha carta....

## O fusquinha e o bodão

Um dia o Chico tava numa necessidade de vender um fusquinha, que dava dó. Pensou então que o seu amigo Agostinho, um comerciante da cidade, pudesse comprá-lo. Foi até seu supermercado, subiu ao escritório e chorou sua necessidade..

-Sabe, Agostinho, tô precisando vender o fusquinha rápido, prá levantar uma grana, e você pode me ajudar.

-O carro tá bom mesmo?

-Tá sim...

Nisso ouve-se batidas fortes do lado de fora, que o Chico nem dá bola, pois sentia que já tinha fisgado o Agostinho. Mas o Agostinho.....

-Chico, seu fusquinha tá bem limpo, brilhando?

-Tá sim. Tá "briano iguar um espeio".

-Então corre lá fora que o bode do Paraíba tá arreben-tando a lataria do fusquinha....

**"RETRATO DE UM POVO DE UM LUGAR"**

Mais um livro de presente para a cidade



## Festa para aniversário

Centenas de pessoas se reuniram na Praça Almeida Gil, por três dias, para a comemoração do aniversário de 128 de emancipação do município. A festa começou na sexta a noite, dia 26, com a apresentação da seresta de Paraibuna.

No sábado, dia 27, a festa foi a noite, com show e baile na Praça. No domingo aconteceu a missa solene e em seguida as festividades para a criançada. Teve teatro, com o grupo pombas, show musical e distribuição de sorvetes e lanches para a criançada e adultos.

A solenidade de aniversário contou com a presença da Fanfarra de Jambeiro, que fez uma bonita apresentação. O bolo de aniversário foi cortado pelo

prefeito Coelho e a primeira Dama D. Terezinha. Tudo foi distribuído para o povo, que teve ainda lanches e refrigerantes. A noite aconteceu Baile Show e na terça-feira o festival de pipas, patrocinado pela Bandeirantes Energia.

- 1-A Praça se encheu de gente
- 2-Coelho e D. Terezinha cortam o bolo
- 3-Teatro alegre as crianças
- 4-Povo teve lanche e bebidas
- 5-Brinquedos gratuitos



## VARANDA JAMBEIRO Alice

-**Quem** quer uma bela lembrança de Jambeiro, ou mesmo experimentar as delícias típicas da cidade, deve dar uma passadinha na Casa do Artesão, ali na Praça.

-**Margarida** e Enéias receberam seus irmãos para um jantar preparado no fogão a lenha e aproveitaram para relembrar os velhos tempos de criança.

-**Continua** a Campanha do Material Reciclado da Paróquia de N.S. das Dores. Entregas na Secretaria da Paróquia, com Edinho, de segunda a sexta-feira. Pode ser latinhas, plástico, brinquedos, papel, papelão e revistas. Informações pelo tel (12) 3978-1165.

-**Bernardino** da Lanchonete Acalanto foi surpreendido, numa noite dessas, pela dupla Bosco e Genilson de São José. A noite virou nostalgia de boleros que Bernardino vibrou: "sem combinar ficou mais gostoso e emocionante".

-**José Benedito** Senes de Almeida, prá nós, Zé Odilon, comemorou seus 81 anos, com a presença de filhos, netos, bisnetos e amigos...

-**A Betinha** agora vendendo ovos capira de sua galinha criada no seu quintal. Tem ainda leite, pato, porcos e marrecos. Nossa "Rainha Elizabete", está feliz com sua nova vida rural.

-**Pedreiros** e Balconistas se reuniram na Pizzaria Cappelli,

para o 4º Encontro da classe. A reunião, que foi organizada pelo Depósito Jambeiro, com o apoio da Amanco ofereceu palestra para ensinar aos profissionais trabalhar com mais qualidade e aperfeiçoamento. Os outros encontros tiveram o apoio da Lukicolor, Votoram e Quartzolit.

-Dia 8 de março, nossas mulheres se reuniram para comemorar o seu dia. Teve poemas, músicas e troca de experiências. Bem lembrado quem se dedica aos inúmeros afazeres da casa e, também conquistando postos importantes na sociedade.

-Foi emocionante a seresta realizada pelos artistas de Paraibuna, durante o aniversário da cidade. Quem viu gostou e quem não viu se prepare para nova apresentação do grupo.

-Por falar em música não podemos deixar de elogiar a belíssima apresentação da Fanfarrinha de Jambeiro (foto), durante as festividades de aniversário. Essa moçada vai longe, com certeza.

-Prá encerrar a homenagem escrita pelo Benê à nossa querida Luciana.

*" Dizem que as pessoas entram em nossas vidas por acaso, mas com certeza não é por acaso que elas permanecem. A Luciana fez nascer dentro de todos nós um grande sentimento: um amor verdadeiro que suporta a ausência e vence a saudade. As mais lindas coisas da vida não podem ser vis-*

*tas nem tocadas, mas sim sentidas pelo coração, pois se a vida nos uniu e nos separou, não haverá nenhuma força, por maior que seja, que possa nos fazer esquecer-la".*

### PROGRAMAÇÃO SEMANA SANTA

#### Dia 8-Quinta-feira Santa

19h-Missa do Lavapés. Após transladação do Santíssimo Sacramento para a Casa Paroquial.

#### Dia 9 -Sexta-Feira Santa

6h-Procissão da Penitência, com Via-Sacra. Saída da Igreja Imaculada Conceição, no Bairro do Tapanhão, seguindo até a Matriz.

15h-Celebração da Paixão de Cristo, em seguida beijamento do Senhor Morto.  
19h - Encenação da Paixão de Cristo, com jovens da cidade, saindo da Igreja São Benedito.

21h-Procissão do Enterro com imagem do Senhor Morto.

#### Dia 10 -Sábado Santo

9h30-Celebração das Dores de Maria na Igreja Matriz.

20h- Celebração da Vigília Pascal com a Bênção do Fogo. Proclamação da Páscoa e Ressurreição do Senhor.

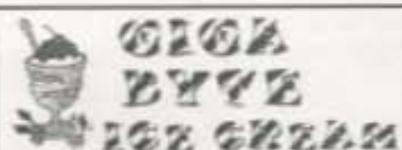
#### Dia 11- Domingo Santo

8h30- Procissão da Ressurreição saindo da Igreja de São Benedito, indo para a Igreja Matriz, onde acontecerá a Missa de Páscoa com as crianças.

19h- Missa Solene de Páscoa, presidida pelo Padre Cláudio Altair da Silva Jesus.

#### SÃO BENEDITO

A tradicional Festa de São Benedito acontece dia 2 de maio, com bingos, barracas, novena, shows e procissão.



Sorvetes a Kilo  
15 Sabores Kibon  
Sucos de Açai  
Suco de frutas em polpa  
Refrigerantes

Praça Almeida Gil, 103  
Tel(12) 3978-1291

Restaurante e Lanchonete

# FAZENDÃO



A Tamoios passa por aqui

Qualidade, higiene  
e pronto atendimento,  
aliados à hospitalidade,  
amizade e respeito  
ao consumidor,  
são, também,  
temperos usados  
por nossa cozinha.



TEL: (12) 3974-0589

FAX (12) 3974-0287

Rodovia dos Tamoios, Km 45 - Paraibuna-SP

Filiado: APAS

## SUA MELHOR PÁSCOA ESTÁ NO



# MERC PARAIBUNA

A sua loja de vizinhança

**Garoto**



**LACTA**

ENTREGA EM DOMICÍLIO EM TODO O MUNICÍPIO

LOJA I - Rua Coronel Camargo, 85 TEL.- 3974-0384  
LOJA II - Av. Beira Rio, 125 TEL.- 3974-3966  
LOJA III - Rua Sta Branca, 4 (Cuba) TEL.- 3974-1166