

Instituto H&H Fauser  
Reserva da Biosfera do Cinturão Verde da Cidade de São Paulo  
Programa de Jovens - Meio Ambiente e Integração Social  
Núcleo de Educação Ecoprofissional de Paraibuna

Rua Nabor Nogueira Santos, 258, sala 10, Centro - Paraibuna - SP .  
CEP:12.260.000 - Tel: 3974-0713.

## **VALORIZAÇÃO DA COMIDA TÍPICA CAIPIRA EM PARAIBUNA-SP**

**Vitória Aparecida Machado Moreira**  
**Luana Aparecida Moraes dos Santos**  
**Rayza Bella Mariotti dos Santos**

Milena Antunes de Camargo Mendes (Orientadora)  
Ariane Santos Souza (Co-orientadora)

Período de desenvolvimento do projeto:

De 25\03\2013 a 29\10\2013

Número de inscrição FEBRACE: 864

## VALORIZAÇÃO DA COMIDA TÍPICA DE PARAIBUNA-SP

---

Vitória Aparecida Machado Moreira

---

Luana Aparecida Moraes dos Santos

---

Rayza Bella Mariotti dos Santos

---

Milena Antunes de Camargo Mendes (Orientadora)

---

Ariane Santos Souza (Co-orientadora)

Número de inscrição FEBRACE: 864

## **DEDICATÓRIA**

Dedicamos a todos que nos ajudaram mas principalmente à nossa orientadora Milena Antunes de Camargo Mendes, à nossa co-orientadora Ariane Santos Souza e a coordenadora pedagógica Larissa Neli da Cruz Pereira Faria, elas sempre estavam dispostas quando precisávamos.

Ao Instituto H&H Fauser por coordenar o PJ-MAIS em Paraibuna.

Eu, Vitória, dedico a minha mãe Wanderléia de Fátima Machado Moreira e ao meu irmão Ulisses Daniel Aparecido Moreira que desde o início me apoiaram e acreditaram no meu potencial.

Eu, Luana, dedico ao meu pai Antonio Sérgio dos Santos, à minha avó Madalena dos Santos, à minha irmã Laleska Poliane Moraes dos Santos.

Eu, Rayza, dedico à minha mãe Mariza Mariotti, ao meu pai Paulo Godoy e ao meu irmão Paulo Vinícius.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradecemos a nossa orientadora Milena Antunes de Camargo Mendes que desde o início nos apoiou e ajudou sempre. À nossa co-orientadora Ariane Santos Souza e à nossa coordenadora pedagógica Larissa Neli da Cruz Pereira Faria que nos auxiliou. Ao nosso ex-coordenador de Agroindústria Artesanal Sustentável Ildinei Garcia, que nos despertou o interesse pela comida regional, ao nosso coordenador de Agroindústria Artesanal Sustentável Bruno Barreto Nascimento, que nos incentivou a fazer um projeto sobre comida caipira, à Elaine Nogueira, coordenadora de Turismo Sustentável que nos deu várias ideias para o projeto, aos restaurantes Choroão, Caxambu, Dinina, Luís do Mercado, Barraca Verde 3, Os Caipiras, Rancho do Tico, Neblina's, Cantina tradição, Churrascaria Brasil Prado, Fazenda da Comadre, Fazendão, Patizal, Santa Bárbara, Santo Antônio e Rancho do Milho. À todos que nos atenderam, que colaboraram com nossa pesquisa, que participaram com boa vontade, a todos do PJ-MAIS (Programa de Jovens - Meio Ambiente e Integração Social) a Reserva da Biosfera do Cinturão Verde da Cidade de São Paulo. Ao culinária João Evangelista de Faria, pelo incentivo e todos os esclarecimentos a respeito da comida caipira. Aos pais da nossa orientadora Milena Antunes de Camargo Mendes Dona Eunice Antunes e Seu Osvaldo Mendes, por nos ceder a sua casa para conseguirmos trabalhar no projeto fora do horário de aula. Aos nossos pais por acreditar em nossa capacidade, pela paciência e por nos incentivar. À Ana Caroline Andrade e Diana D'arc Santos, por emprestarem seu equipamento para que pudéssemos estudar. À toda equipe do Instituto H&H Fauser, entre eles: Sr. José Vicente, Amely Fauser, Carlos Alberto e Susi Fauser. Ao Sr. Fernando Albano Carriço (em nome da Petrobrás) pelo apoio e incentivo ao Programa de Jovens – Meio Ambiente e Integração Social.

## SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS.....	6
LISTA DE GRÁFICOS.....	7
RESUMO.....	8
1. INTRODUÇÃO.....	9
2. OBJETIVOS.....	11
2.1 Objetivo geral.....	11
2.2 Objetivos específicos.....	11
3. MATERIAIS E MÉTODOS .....	12
3.1 Área de estudo.....	12
3.2 Resgate das origens e a composição das receitas típicas caipira.....	13
3.3 Levantamento sobre os restaurantes do centro, rodovia dos tamoios de Paraibuna- SP e seus respectivos cardápios.....	13
3.4 Comparação das receitas escritas pelo historiador João Rural, com as receitas utilizadas nos restaurantes.....	14
3.5 Fortalecimento das receitas típicas juntas ao COMTUR e Fundação Cultural.....	14
4. RESULTADO E DISCUSSÕES.....	15
4.1 A origem da comida caipira .....	15
4.2 O que é servido nos restaurantes de Paraibuna- SP e rodovia dos Tamoios.....	18
4.2.1 Lista dos principais pratos encontrados na Rodovia dos Tamoios e centro de Paraibuna-SP.....	18
4.3 Mais sobre os estabelecimentos.....	19
4.4 Valorização da comida típica caipira.....	39
5. CONCLUSÃO.....	48
6. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	49
ANEXO A – QUESTIONÁRIO.....	51
ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO.....	56
ANEXO C - RECEITAS CAIPIRAS.....	58

## LISTAS DE FIGURAS

Figura 1 - Área de estudo abrangendo a Rodovia dos Tamoios (SP99) do km 12 até o km 65..	12
Figura 2 - Restaurante do Luís.....	33
FIGURA 3 - Cantina Tradição de Paraibuna.....	34
FIGURA 4 - Restaurante Santo Antônio.....	34
FIGURA 5 - Fazenda da Comadre.....	35
FIGURA 6 - Fazenda da Comadre.....	35
FIGURA 7- Barraca Verde 3.....	36
FIGURA 8 - Os Caipiras.....	36
FIGURA 9 - Rancho do Tico.....	37
Figura 10 - Churrascaria Brasil Prado.....	37
Figura 11 - Fabricação de doce na festa do Divino Espírito Santo.....	44
Figura 12 - Festa de São José.....	44
Figura 13 - Festa do Divino Espírito Santo.....	45
Figura 14 - Festa de Santo Antônio.....	45
Figura 15 – Festa do Santo Antônio.....	46
Figura 16 - Festa de Santo Antônio.....	46
Figura 17 - Preparação do Fogado na festa do bairro do Bragança.....	47
Figura 18- Preparação da garapa na festa do Divino Espírito Santo.....	47

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Pratos principais servidos nos restaurantes.....	20
Gráfico 2 - Sobremesas servidas.....	21
Gráfico 3 - Porcentagem dos restaurantes que servem o Fogado.....	21
Gráfico 4 - Tipo de carne utilizada para fazer o Fogado nos restaurantes.....	22
Gráfico 5 - Porcentagem dos restaurantes que trabalham com frutas nativas.....	22
Gráfico 6 - Frutas nativas utilizadas.....	23
Gráfico 7 - Restaurantes que declararam trabalhar com a comida regional.....	23
Gráfico 8 - Comidas regionais servidas pelos restaurantes.....	24
Gráfico 9 - Porcentagem dos restaurantes que utilizam produtos industrializados.....	24
Gráfico 10 - Produtos industrializados mais usados nos restaurantes.....	25
Gráfico 11 - Porcentagem dos estabelecimentos que utilizam produtos orgânicos.....	25
Gráfico 12 - Produtos orgânicos utilizados nos restaurantes.....	26
Gráfico 13 - Restaurantes com mesmo cardápio durante dias da semana e final de semana.....	26
Gráfico 14 - Pratos principais servidos em cada restaurante durante o final de semana.....	27
Gráfico 15 - Sucos mais servidos nos restaurantes.....	27
Gráfico 16 - Porcentagem de restaurantes que utilizam polpa ou fruta.....	28
Gráfico 17 - Restaurantes que trabalham com a comida típica caipira. ....	28
Gráfico 18 - Porcentagem de receitas originais, modificadas ou familiares.....	29
Gráfico 19 - Mostra que 94% dos restaurantes trabalham com produtos de Paraibuna.....	29
Gráfico 20 - Produtos de Paraibuna mais utilizados nos restaurantes.....	30
Gráfico 21 - Utilização de produtos derivados de Cambuci.....	31
Gráfico 22 - Restaurantes que fazem a divulgação dos produtos servidos.....	31

## RESUMO

O objetivo foi verificar se a comida típica caipira de Paraibuna-SP está sendo produzida e ou consumida a partir de suas receitas originais e disseminar as receitas originais, através de um evento e ou palestras aos interessados, principalmente para os que comercializam. A coleta de dados foi realizada em restaurantes do centro e da Rodovia dos Tamoios e os questionários continham 17 questões, sendo 1 alternativa, 10 objetivas, 6 dissertativas, acompanhados de Termos de Consentimento Livre e Esclarecido. O conteúdo do questionário foi formado por: data, nome do restaurante, endereço, telefone, pratos mais procurados, prato principal, sobremesas servidas, se servem afogado e como é feito, utilização de frutas nativas, utilização de comida regional, alimentos orgânicos, cardápio servido no final de semana e pratos principais nestes dias, sucos servidos e utilização de frutas ou polpas, porque escolheu trabalhar com a comida típica caipira e se não, por quê?, receitas modificadas ou originais, produtos de Paraibuna utilizados, produtos derivados do Cambuci ou Juçara, divulgação dos produtos típicos servidos. De todos os estabelecimentos, os únicos que seguem as receitas originais da comida típica caipira são: a Fazenda da Comadre, com a receita da leitoa pururuca recheada com farofa, o torresmo e a rabada; o Chororão, com o torresmo; o Luís, com o arroz e feijão; 10% dos restaurantes trabalham com tutu com torresmo, 10% com couve, 16% fogado, 10% feijoada, 16% torresmo, 16% calabresa, 11% leitoa pururuca, 11% contra filé; 56% servem fogado e 44% não servem; 75% utiliza produtos orgânicos; 75% declara trabalhar com comida típica caipira, sendo que 29% é de tradição familiar, 18% modificada e 29% originais; 94% dos restaurantes vendem pelo menos 1 produto de Paraibuna. O projeto será útil para fortalecer a identidade da população e do turismo no município. Com essa finalidade foram marcadas apresentações com COMTUR e para as comissões de Folclore e de Patrimônio Histórico da Fundação Cultura Benedito Siqueira e Silva.



## 1. INTRODUÇÃO

Conforme Coelho, Aguiar e Fernandes (2009), os fatores que influenciam tipos de alimentações no Brasil são: diferenças regionais, ou seja, dependendo de onde a pessoa se localiza existe um modo diferente de alimentação; de semelhanças entre o meio rural e urbano, se a pessoa se encontra na área rural, naturalmente é mais fácil que sua alimentação não seja comprada ou industrializada, mas se ela se encontra na zona urbana, o mais provável é que os alimentos sejam industrializados ou, até mesmo, seja comida rápida (fast food); níveis de escolaridade, a pessoa que é mais educada e melhor remunerada tem mais probabilidade de ser consciente sobre como se alimentar melhor e tem possibilidades de investir em uma alimentação saudável; raça, de acordo com as influências ancestrais; e outras medidas de heterogeneidade entre os consumidores brasileiros.

Observa-se que a cultura e as tradições também são de grande influência na alimentação e consumo. Como ressalta João Evangelista Faria (João Rural) (2009), Paraibuna que possui diversas características típicas, a cidade assumiu de vez seu lado caipira. Em 2000 o Conselho Municipal de Turismo caracterizou “ Paraibuna Chão Caipira “, e assumiu o caipira como uma forte identidade de costumes e tradições locais, fortalecendo então o Turismo. Atualmente os visitantes podem conhecer a cidade participando de rodas de viola, grupos folclóricos e também, o que mais chama atenção na cidade, os sabores típicos que tem influencias de algumas culturas como: da cultura africana, portuguesa, indígena e dos tropeiros que são feitos por tradicionais cozinheiras. O valor da vivência em Paraibuna é encontrar o que há de mais importante na cultura regional do Vale do Paraíba. Essas tradições não podem ser esquecidas, pois a valorização dos costumes é um dos principais motivos para fortalecer uma comunidade.

A comunidade de Paraibuna necessita da valorização da produção artesanal, e também dos empreendedores no setor de hotéis, restaurantes e pousadas, uma ação importante para o turismo cultural, com projetos afinados ao perfil turístico que a cidade deseja ter. O turista que a cidade quer ter é o turista que valoriza o que a cidade é: caipira.

A motivação para esse projeto, é que os participantes desta equipe se importam bastante com a cultura da cidade, que está sendo esquecida a cada dia que passa, principalmente as comidas típicas caipiras. Há preocupação também com os turistas que vem para cá com a intenção de comer as verdadeiras comidas típicas mas, sem saber, comem a comida que já foi totalmente modificada e descartam verdadeiras receitas que não possuem divulgação suficiente. Desse modo, foram formuladas as seguintes perguntas de pesquisa: a comida típica caipira de Paraibuna está sendo produzida / consumida a partir de suas receitas originais?

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Verificar se a comida típica caipira de Paraibuna - SP está sendo produzida e ou consumida a partir de suas receitas originais e disseminar as receitas originais, através de um evento e ou palestras aos interessados, principalmente para os que comercializam.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Resgatar as origens e a composição da receitas típicas caipiras.
- Levantar quais restaurantes do centro, rodovia dos Tamoios, hotéis e pousadas de Paraibuna - SP e seus respectivos cardápios.
- Comparar as receitas escritas pelo culinaria João Evangelista de Faria (João Rural), com as receitas utilizadas nos restaurantes.
- Iniciar o fortalecimento das receitas típicas caipiras junto ao COMTUR (Conselho Municipal de Turismo) e Fundação Cultural Benedito Siqueira e Silva.

### 3. MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1 Área de estudo

Segundo os dados do SEADE (2013), a população de Paraibuna é de 17.638 habitantes. Os empregos formais atuando no comércio atacadista e varejista, comércio de reparação de veículos automotores e motocicletas representa 12,8% e o rendimento médio para esses tipos de atividades, em reais correntes, é de R\$ 1.006,05. Dados dessa mesma instituição mostram que a população rural de Paraibuna é de aproximadamente 70%.

De acordo com Marques (2000), Paraibuna se localiza a poucos minutos da praia, São José dos Campos e circuito da Mantiqueira. É uma região apropriada para muitos segmentos específicos do turismo, a gastronomia já faz parte da tradição vale Paraibana; o náutico, com aproveitamento das represas de Paraibuna; segmentos ecológicos; o cultural. Esses segmentos também acontecem na maioria das cidades do Vale Paraíba.

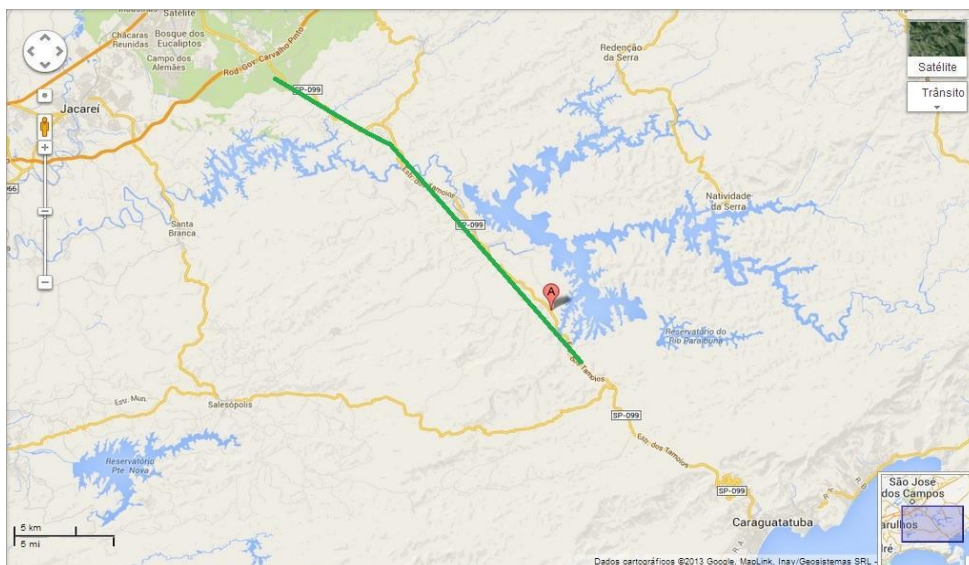


Figura 1- Área de estudo abrangendo a Rodovia dos Tamoios (SP99) do km 12 até o km 65.

### **3.2 Resgate das origens e a composição da receitas típicas caipiras.**

Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica, para coleta de dados secundários, nos livros do culinaria João Rural e em livros da Biblioteca Municipal de Paraibuna - SP. Foi aplicada uma entrevista com o referido culinaria para resgatar conhecimento sobre as origens da comida caipira de Paraibuna - SP.

Também foi feita a pesquisa documental na Fundação Cultural “Benedicto Siqueira e Silva”, para analisar registros dos primeiros habitantes de Paraibuna - SP.

### **3.3 Levantamento sobre os restaurantes do centro, rodovia dos tamoios, hotéis e pousadas de Paraibuna - SP e seus respectivos cardápios.**

A coleta de dados primários foi realizada em restaurantes do centro e da Rodovia dos Tamoios (SP-99), com o objetivo de identificar o cardápio e posteriormente comparamos com os levantamentos históricos verificando se os estabelecimentos servem ou não a comida caipira seguindo as receitas originais.

Os questionários foram apresentados aos estabelecimentos com as seguintes características: dezessete perguntas, sendo uma alternativa (opções pré elaboradas para respostas), dez objetivas (sim ou não), seis dissertativas (textuais), acompanhando de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O conteúdo do questionário é formado por: data, nome do restaurante, endereço, telefone, quais os pratos mais procurados, qual é o prato principal, quais as sobremesas servidas, se servem afogado e como é feito, trabalha com frutas nativas e quais, neste restaurante é servida alguma comida regional, os alimentos utilizados nos pratos são orgânico e quais, o cardápio servido é o mesmo nos finais de semana e quais são os pratos principais nestes dias, quais os sucos servidos e para o suco são utilizados frutas ou polpas, porque escolheu trabalhar com a comida típica caipira e se

não porque, as receitas foram modificadas ou são originais, existem alguma vantagem em se trabalhar com a comida típica e desvantagem, quais os produtos utilizados são de Paraibuna-SP, trabalha com os produtos derivados do Cambuci ou Juçara e quais, possui divulgação dos produtos típicos servidos e de que maneira.

### **3.4 Comparação das receitas escritas pelo historiador João Rural, com as receitas utilizadas nos restaurantes.**

Depois do levantamento das receitas originais, a partir de pesquisas bibliográficas e documentais, e da coleta de dados primários junto aos estabelecimentos, as receitas foram comparadas, a fim de verificar se estas são compatíveis com as originais.

### **3.5. Fortalecimento das receitas típicas caipiras junto ao COMTUR e Fundação Cultural.**

Foi encaminhado o resultado do trabalho ao COMTUR (Conselho Municipal de Turismo) e Fundação Cultural “Benedicto Siqueira e Silva” com a finalidade de expor a realidade da utilização da comida típica caipira no município. Também foi agendada a apresentação do trabalho durante a reunião do COMTUR, para o dia 6 de novembro de 2013 às 18 horas no Salão da Casa da Agricultura de Paraibuna-SP. Será iniciada uma discussão sobre a possibilidade de valorização da comida típica caipira durante o Festival do Folclore no município.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 A origem da comida caipira

Das picadas (trilhas) abertas pela mata fechada com objetivo de atingir Vale do Paraíba e depois Minas Gerais e São Paulo, surgiu uma das coisas mais importantes para o desenvolvimento do Brasil: o tropeiro. Homens rudes, corajosos e desbravadores, são considerados até mais importantes que os Bandeirantes. Mulas carregavam produtos que chegavam nas caravelas, depois desciam a Serra do Mar com muito ouro e café. No ano de 1840 o Porto de Ubatuba embarcava cerca de 4 mil sacas de café por dia. Foram eles que trouxeram muitos sabores. O uso de ingredientes europeus e os encontrados na natureza criaram pratos deliciosos, com muita sustância e que ficaram até hoje (RURAL, 2010).

Além dos europeus, outras vertentes estão presentes na cozinha paulista, afirma JAPUR (1963):

Africana - Os africanos se opõe às técnicas dos portugueses e dos indígenas. Eles faziam o uso imoderado do dendê e da pimenta malagueta e isso enriqueceu a comida brasileira, eles tinham várias formas de preparar os peixes e a galinha, faziam o uso do camarão seco, do inhame, quiabo e várias folhas que eram usadas no preparo de remédios, pratos e molhos. A farofa, o quibebe e o vatapá são pratos de técnicas africanas.

Portuguesa - Dos portugueses herdou-se a laranja, o limão, o açúcar, a tangerina, o gosto pelas comidas ricas em açúcar, a canela, as especiarias, os ovos cozidos, a cana de açúcar (originária da Ásia menor), o trigo (não se sabe a origem), o arroz (índia), o boi, o carneiro, a cabra e os porcos das ilhas e, juntamente, cidras, romãs, marmelos, figos, amoras, pêssegos, cerejas, mangas, alfaces, repolho, acelga, nabos, sopas, caldas e vários doces.

Devido as condições de clima, os portugueses não conseguiram fazer a lavoura europeia de quatro estações e nem o cultivo de plantas que lhes eram usuais. E com isso mudaram sua alimentação, substituindo a base do trigo pela mandioca, pelo feijão e pelo milho indígena. No início do século XVI, os brancos, indígenas e negros passaram a conviver devido à monocultura.

As sesmarias faziam o cultivo de plantas naturais: o molho, o feijão e a mandioca. Porém a dona da casa grande adotou o uso das frutas e raízes nacionais para criar doces, geleias, marmeladas e conservas. Substituiu-se o pão europeu pelo biju (no almoço) e pelo pirão (no jantar), que eram da cozinha africana.

Indígena - Os indígenas tinham como fonte de alimentação principal a caça e a pesca. A mandioca era a base da alimentação deles (com exceção a tribo Guarani do sul, que tinha como base o milho); eles usavam a mandioca para fazer farinha, biju, mingau e bebidas. Eles cultivaram milho, batata, pimenta (era muito usada), feijão, amendoim e abóbora. Do milho eles também faziam farinha, mingaus e bebidas fermentadas.

Eles também usavam o palmito, caruru, serralha, cambuquira, taioba, pinhão, ananás, banana (pacova), jenipapo, mamão, abacate, tamarindo, pitanga, sapoti, maracujá, goiaba, abiu e faziam mel que era usado para adoçar as receitas em sua alimentação.

Do caju eles faziam vinho e as castanhas do mesmo fruto eles armazenaram para usar como alimento futuramente.

Hoje podemos dizer que a capital paulista tem uma cozinha internacional por conta da influencia imigratória.

Conforme Japur (1963), muitas das comidas internacionais estão integradas em nossos cardápios.

Influenciados por toda essa mistura, de acordo com Rural (2010), os Tropeiros (da região da Serra do Mar e Vale do Paraíba) levavam o básico para comer durante o caminho como: feijão, arroz, carne seca e o toucinho.



De acordo com Rural (2012), não é notado mas a comida caipira está presente muito mais do que se imagina. É preciso prestar atenção, pois muito do que se tem está escondido, nosso caipira foi desprezado nas últimas décadas, tido como uma pessoa inferior, e com isso a comida também foi levada para dentro do armário, as pessoas modernas nem queriam mais saber disso, só que para aquelas pessoas mais antigas sempre prevaleceu a saudade e a valorização que eles dão aos antigos e bons pratos. Pratos preparados como subsistência que ajudaram a criar filhos e netos, pessoas om estas ficam agradecidas quando há valorização dos pratos. O jeito original de se fazer ainda está com esses caipiras que querem ver tudo isso nas mesas de seus descendentes, pois é uma comida muito mais saudável, com sustância e mais barata, que descarta a industrialização de sabores, fator que invadiu espaços na cozinha, nas últimas décadas. Não podemos esquecer que os caipiras ainda fazem como antigamente, desde jogar o pinhão no braseiro até fazer o melhor frango caipira; é na casinha simples ou na fazenda, lá que está o fogão a lenha com um único objetivo: fazer a comida caipira como manda a tradição.

Almeida (2000), expressa que Paraibuna, apesar de estar localizada tão perto dos principais centros urbanos, ainda mantém suas tradições culturais e um “charme caipira” e também que depois de meses convivendo com a cidade e participando de várias manifestações, viu que a maior preocupação de muitos é acompanhar o processo de evolução da vida moderna sem se esquecer as tradições e raízes culturais. Atividades culturais e artísticas ainda se realizam e são incrementadas para manter as tradições regionais.

São considerados pratos da cozinha típica caipira, mesmo sendo modificados: leitoa pururuca; tutu de feijão; frango caipira; fogado; rabada; arroz com feijão, batata frita (que antigamente era frita na banha de porco e hoje em dia é modificada) e ovo; polenta; bisteca de porco; costelinha de porco; mandioca frita.

## **4.2 O que é servido nos restaurantes de Paraibuna-SP e Rodovia dos Tamoios?**

Praticamente todos os restaurantes da cidade de Paraibuna servem algum prato típico da região.

Os restaurantes da Rodovia dos Tamoios têm quase o mesmo cardápio dos restaurantes do centro da cidade, mas com uma diferença a maioria dos restaurantes tem como comida típica o pão com linguiça e o churrasco que são muito procurados pelos turistas. No Chorrão servem leitoa pururuca, torresmo e couve. No restaurante Caxambu servem arroz, tutu com torresmo, batata frita e couve; no Os Caipiras sevem arroz, feijão e torresmo; no Ranho do Tico servem frango caipira, rabada e torresmo; na Fazenda da Comadre servem leitoa pururuca recheada com farofa e na Churrascaria Brasil Prado servem polenta.

Nos restaurantes do centro da cidade, o restaurante Dinína serve tutu com torresmo e fogado; no restaurante do Luís servem fogado, bisteca de porco e costelinha de porco; na Cantina tradição servem fogado e no Santo Antônio servem torresmo, tutu e arroz.

De todos os pratos servidos nesses restaurantes os únicos que seguem as receitas originais da comida típica caipira são: a Fazenda da Comadre com a receita da leitoa pururuca recheada com farofa, o torresmo e a rabada; a Chorrão com o torresmo; o Luís com o arroz e feijão.

Contudo, a leitoa pururuca; torresmo e couve; o fogado; a rabada; o tutu de feijão; o frango caipira; arroz com feijão, bife, batata frita na banha e ovo; mandioca frita; polenta; bisteca de porco; costelinha de porco; são pratos da cozinha típica caipira, mas foram modificados ao decorrer do tempo.

### **4.2.1 Lista dos principais pratos encontrados na Rodovia dos Tamoios e centro de Paraibuna-SP**

**Chororão** - Leitoa pururuca, torresmo e couve.

**Caxambu** - Picanha, arroz, tutu com torresmo, batata frita e couve.

**Dinina** - Tutu com torresmo, fogado, bife a cavalo e feijoada.

**Luís** - Fogado, contra filé, bisteca de porco, frango frito, costelinha de porco e feijoada.

**Barraca verde 3** - Prato feito

**Os caipiras** - Arroz, feijão e torresmo.

**Rancho do tico** - Frango caipira, rabada e calabresa.

**Neblina's** - Prato executivo.

**Cantina Tradição** - Fogado

**Churrascaria Brasil Prado** - Prato completo, polenta, purê de batata, salada, frango ensopado, calabresa e outros (self service).

**Fazenda da Comadre** - Leitoa pururuca recheada com farofa.

**Fazendão** - filé minhon, contra filé, lombo, picanha, frango, calabresa, e misto.

**Santa Barbara** - Filé minhon grelhado com molho de alho e filé de frango com creme de milho.

**Patizal** - Contra filé, truta, picanha e feijoada.

**Santo Antônio** - Torresmo, tutu, arroz e macarronada.

**Rancho do milho** - Contra filé e linguiça.

### 4.3 Mais sobre os estabelecimentos

As entrevistas tiveram muitos pontos positivos, como poder conhecer novas pessoas, se aprofundar um pouco mais na cultura de nossa cidade. O ponto negativo foi a dificuldade de recuperar o questionário de um restaurante e convencer um outro a participar da pesquisa. No que diz respeito a recepção, não houve problemas. No decorrer do caminho, durante as saídas de campo, o trânsito foi um

empecilho, por causa da obra de duplicação na Rodovia dos Tamoios (SP-99). Mas o que prevaleceu foi o conhecimento adquirido.

O Gráfico 1 representa os pratos principais servidos nos restaurantes do Largo do Mercado e Rodovia dos Tamoios. O Prato mais servido é o torresmo (16%), o fogado e a calabresa (16%), seguido do contra filé (11%) e da leitoa pururuca (11%), depois feijoada (10%).

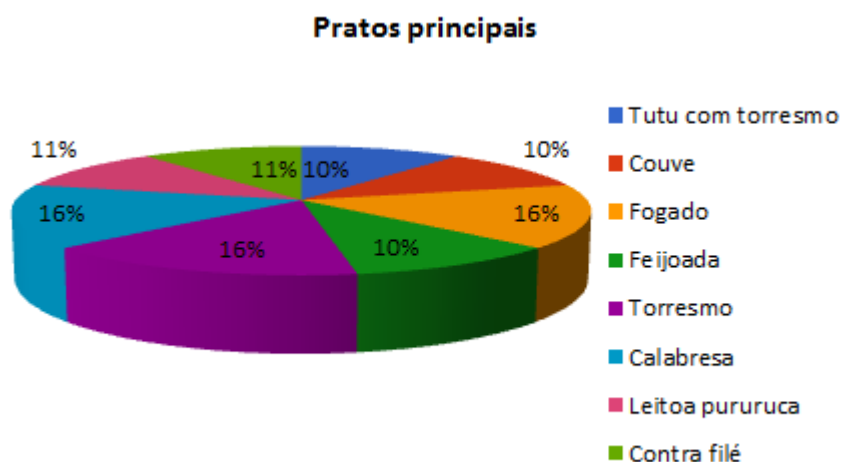


Gráfico 1 - Pratos principais servidos nos restaurantes.

O Gráfico 2 representa as sobremesas mais servidas nos restaurantes do centro Rodovia dos Tamoios. O doce de abóbora tem a maior porcentagem 42%, arroz doce vem em seguida com 32% e o doce de leite vem depois, com 26%.

### Sobremesas servidas

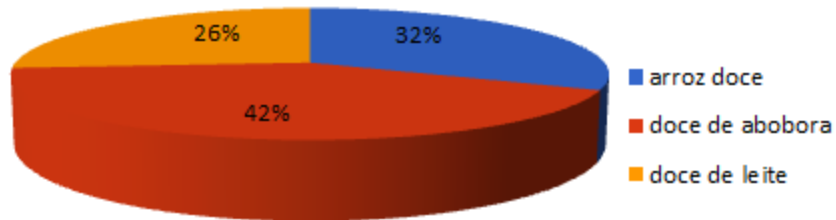


Gráfico 2 - Sobremesas servidas.

O Gráfico 3 está representando a porcentagem de restaurantes que servem o Fogado é de 56%. No Gráfico 4 estão representados os tipos de carne que utilizam para fazer o Fogado, a maior porcentagem é o músculo com 18%, depois vem a costela com 12% e 70% não responderam.

### Serve Fogado

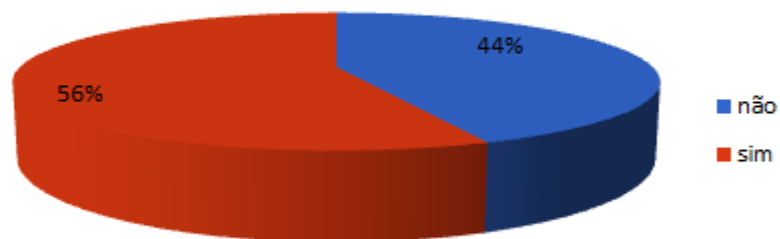


Gráfico 3 - Porcentagem dos restaurantes que servem o Fogado.

### Como é feito o Fogado?

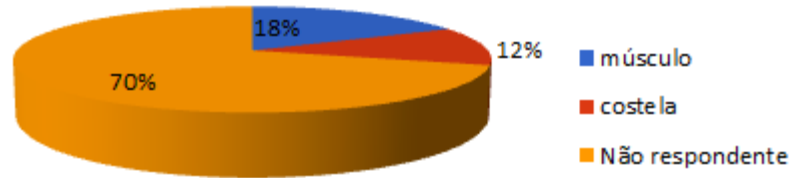


Gráfico 4 - Tipo de carne utilizada para fazer o Fogado nos restaurantes.

O Gráfico 5 apresenta a porcentagem de pessoas que trabalham com frutas nativas (37%). O Gráfico 6 representa a porcentagem de frutas nativas que são mais utilizadas: 19% utiliza cambuci, 13% maracujá, 12% banana, sendo que ela não é uma fruta nativa, é do sudeste da Ásia, mas foi enraizada de tal forma que a maior parte das pessoas acha que é nativa, e 56% não utiliza frutas nativas.

### Trabalha com Frutas nativas

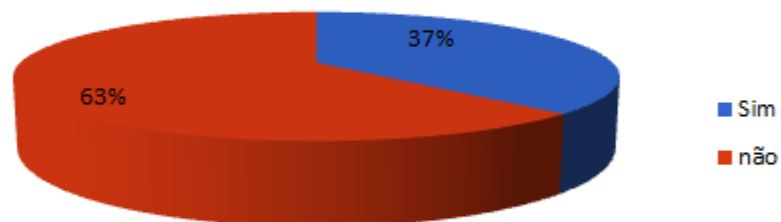


Gráfico 5 - Porcentagem dos restaurantes que trabalham com frutas nativas.

### Quais frutas nativas trabalha?

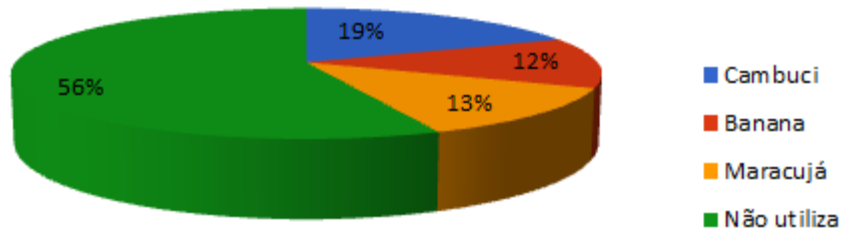


Gráfico 6 - Frutas nativas utilizadas.

O Gráfico 7 está representando quais restaurantes servem comida regional, 69% servem e 31% não servem. O Gráfico 8 apresenta quais comidas regionais são mais servidas, o Fogado e a Feijoada com 31% .

### Comida regional

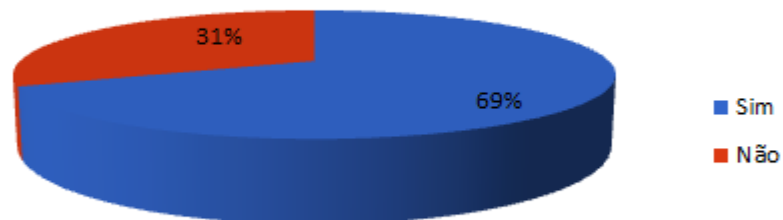


Gráfico 7 - Restaurantes que declararam trabalhar com comida regional.

### Quais comida regional é servida?

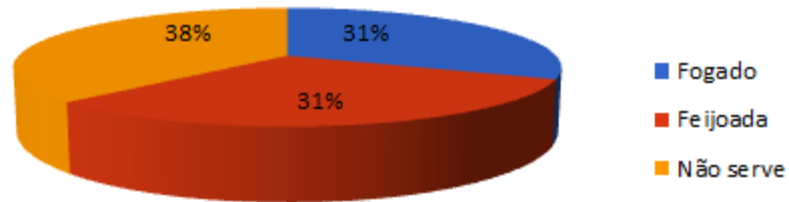


Gráfico 8 - Comidas regionais servidas pelos restaurantes.

O Gráfico 9 mostra se os estabelecimentos utilizam produtos industrializados: 81% utiliza. O Gráfico 10 revela quais são os produtos industrializados mais usados: com a maior porcentagem foi o arroz e feijão com 37%.

### Produtos industrializados

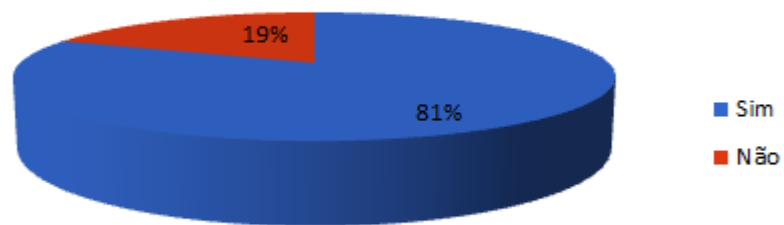


Gráfico 9 - Porcentagem dos restaurantes que utilizam produtos industrializados.



### Quais produtos utilizados são industrializados ?

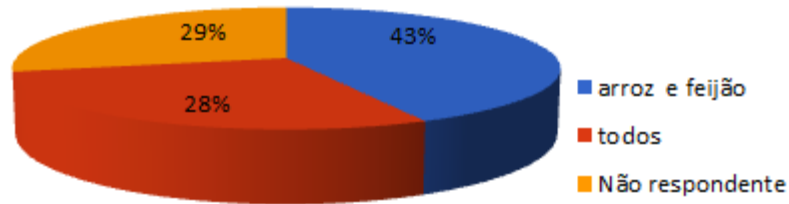


Gráfico 10 - Produtos industrializados mais usados nos restaurantes.

O Gráfico 11 está representando os estabelecimentos que utilizam alimentos orgânicos (75%) e o Gráfico 12 mostra quais os produtos orgânicos mais utilizados, 71% utilizam verduras e legumes, 6% trabalham com sucos orgânicos e 23% não utilizam produtos orgânicos.

### Orgânicos

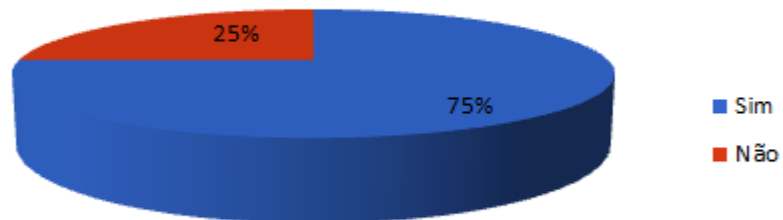


Gráfico 11 - Porcentagem dos estabelecimentos que utilizam produtos orgânicos.

### Quais alimentos são orgânicos ?

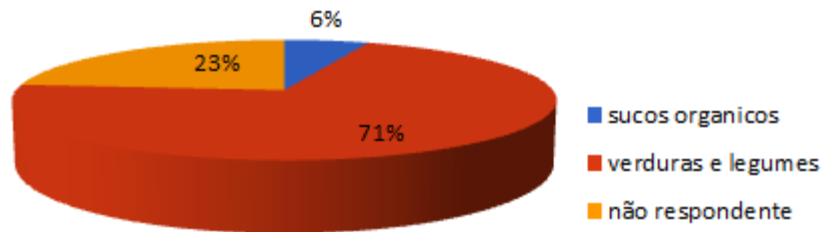


Gráfico 12 - Produtos orgânicos utilizados nos restaurantes.

O Gráfico 13 expressa quais estabelecimentos possuem o mesmo cardápio durante os dias da semana e final de semana (69%). No Gráfico 14 está representado quais os pratos principais nesses dias: a Feijoada com maior porcentagem 23%, o Fogado com 12% e outros pratos 65%.

### Cardápio fim de semana

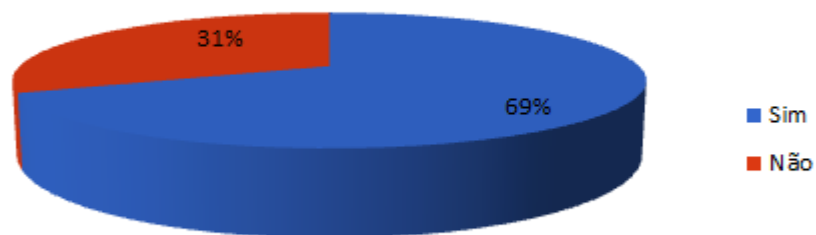


Gráfico 13 - Restaurantes com mesmo cardápio durante dias da semana e final de semana.

### Pratos final de semana

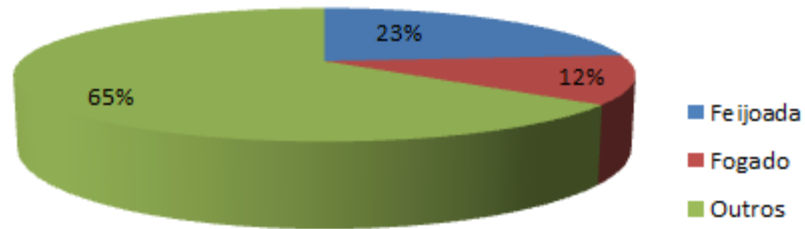


Gráfico 14 - Pratos principais servidos em cada restaurante durante o final de semana.

O Gráfico 15 representa quais são os sucos mais servidos: 40% laranja, 23% morango e maracujá, 14% acerola. O Gráfico 16 mostra a porcentagem de estabelecimentos que utilizam polpa ou fruta: 23% utiliza fruta, 20% polpa e 57% não utilizam nem polpa, nem fruta (sucos artificiais).

### Quais sucos

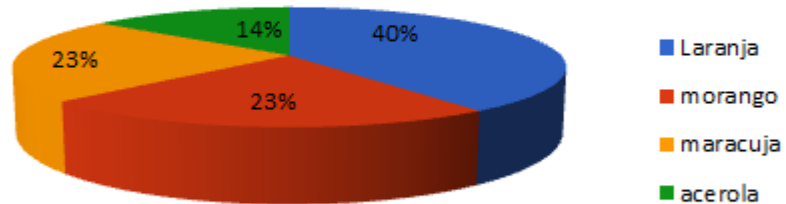


Gráfico 15 - Sucus mais servidos nos restaurantes.

### Sucos servidos

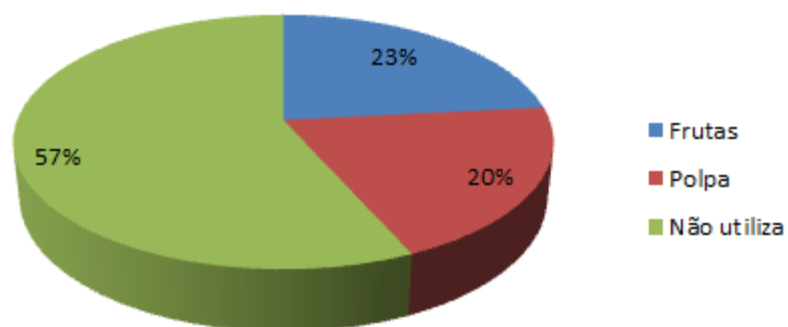


Gráfico 16 - Porcentagem de restaurantes que utilizam polpa ou fruta.

O Gráfico 17 apresenta estabelecimentos trabalham com a comida típica caipira 75% declara que trabalha. No Gráfico 18 esta representando se as comidas são originais, modificadas e familiares, 29% original e familiar, 18% modificada e 24% não responderam.

### Trabalha com comida típica caipira

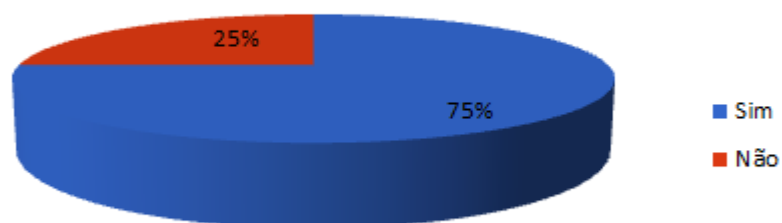


Gráfico 17 - Restaurantes que trabalham com a comida típica caipira.

### Receitas

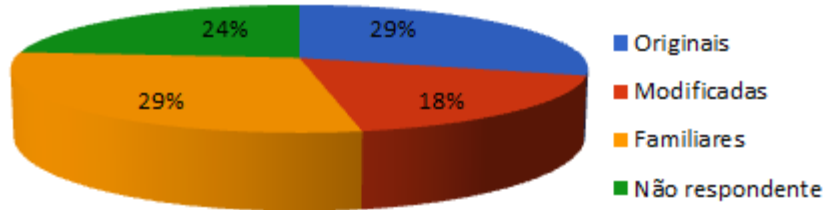


Gráfico 18 - Porcentagem de receitas originais, modificadas ou familiares.

O Gráfico 19 apresenta a porcentagem de restaurantes que vendem produtos de Paraibuna: 94% vendem. No Gráfico 20 é possível observar quais são os produtos de Paraibuna mais utilizados seja para comercialização, seja pra incremento das receitas: 26% bananinha (doce e banana) e biscoito polvilho, 14% suspiro e farinha de mandioca e 20% tem produção própria dos produtos para venda.

### Produtos Paraibuna

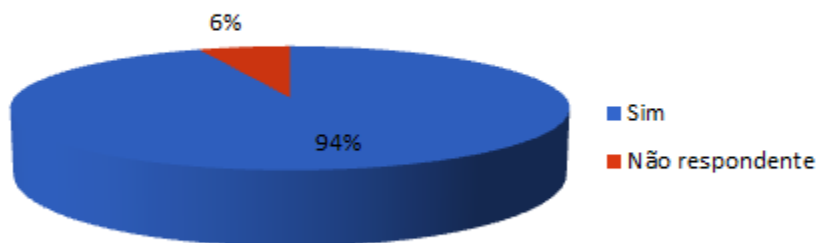


Gráfico 19 mostra que 94% dos restaurantes trabalham com produtos de Paraibuna.

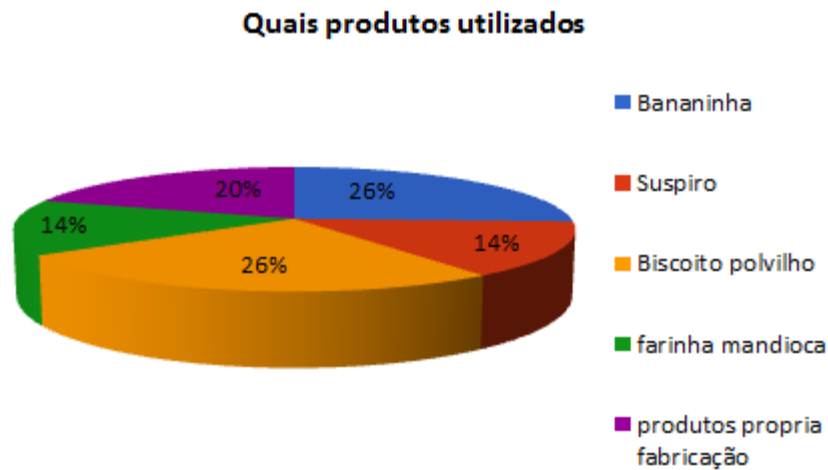


Gráfico 20 - Produtos de Paraibuna mais utilizados nos restaurantes.

O Gráfico 21 mostra produtos derivados do Cambuci: 75% não trabalha, 19% utiliza. O Cambuci (*Campomanesia phae*) é uma árvore nativa, endêmica da vertente da Serra do Mar Paulista. Com consumo tradicional secular dos seus frutos pelos índios, bandeirantes e caipiras, representa hoje um modelo. Cambuci uma fruta que faz parte da nossa história regional. O Cambuci sob forma de suco é uma bebida antiga da região do alto da Serra do Mar, dos municípios de Paraibuna e Natividade da Serra, Estado de São Paulo. Há também, outras formas de preparo, como o xarope, que era a maneira antiga de se conservar a polpa por períodos longos em uma região que não tinha geladeira nem refrigerador (ANDRADE; FONSECA e LEMOS, 2011).

### Produtos derivados

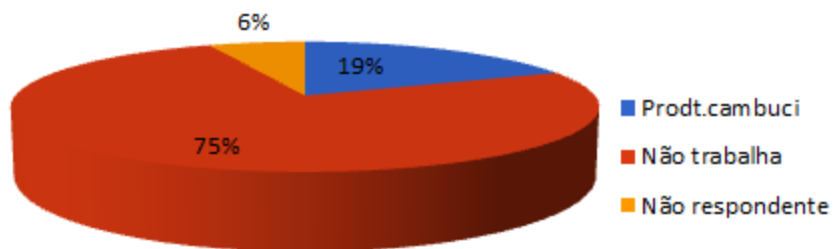


Gráfico 21 - Utilização de produtos derivados de Cambuci.

O Gráfico 22 demonstra se os estabelecimentos divulgam as comidas que servem: 44% diz que sim e 56% diz que não.

### Divulgação

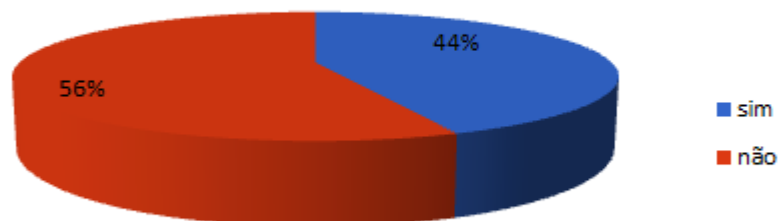


Gráfico 22 - Restaurantes que fazem a divulgação dos pratos servidos.

Nem todos os restaurantes que servem comida típica tem propaganda. A propaganda pode ser um atrativo para pessoas interessadas na comida típica caipira. Não divulgar os produtos e pratos tradicionais caipiras pode ocasionar em prejuízos tanto para cultura municipal quanto para a valorização do restaurante. Na maioria das vezes, a propaganda que está a mostra não é a da comida típica caipira.

- O restaurante do Luis (Figura 2) é popularmente associado à “comida caseira” e realmente é servida a comida caseira (além do arroz e feijão típico caipira), mas sem nenhuma propaganda;
- A Cantina Tradição (Figura 3) usa uma placa na frente do restaurante para mostrar quais serão os pratos do dia, e quando é servido o fogado (modificado) é colocado na placa, sem mais propagandas;
- No restaurante Santo Antônio (Figura 4) é servida comida caipira (modificada) e não possuem nenhum tipo de propaganda do cardápio;
- O restaurante Fazenda da Comadre (Figura 5) usa a propaganda de comida caipira e realmente a servem, são realizadas várias propagandas com em sites, rádios etc;
- No restaurante Barraca Verde 3 (Figura 6) uma vez por semana é servida a feijoada (modificada), mas a única propaganda que utilizam é placa em frente ao estabelecimento contando o cardápio sem menções ao tipo de comida;
- O restaurante Os Caipiras (Figura 7) usa a propaganda de “comida caseira” e realmente é servida a comida caseira, não possui nem um tipo de propaganda ao não ser a placa do estabelecimento;



- O Rancho do Tico (Figura 8) serve o frango caipira, mas não existe nenhum tipo de propaganda da comida servida;
- A Churrascaria Brasil Prado (Figura 9) usa a propaganda da “comida caipira” e realmente é servida a comida caipira feita em fogão a lenha e só existe uma placa na frente do estabelecimento como propaganda;
- Nos restaurantes Dinína e Chorrão são servidos alguns pratos caipiras (modificados) mas não existe nenhum tipo de propaganda do cardápio;
- Os restaurantes Patizal, Rancho do Milho, Fazendão, Neblina e Caxambu não possuem nenhum tipo de propaganda da comida servida e no restaurante Santa Bárbara é servida a comida internacional mas no exterior do estabelecimento não existe nenhuma propaganda sobre este tipo de comida.



FIGURA 2 - Restaurante do Luis, box do Mercado Municipal, no canto superior, à direita constatamos uma propaganda de comida caseira.



FIGURA 3 - Cantina Tradição de Paraibuna, serve fogado, mas não possui nenhuma propaganda, para autopromoção e para promoção da culinária caipira.



FIGURA 4 - Restaurante Santo Antônio, onde é servido o torresmo, tutu e arroz (modificados) mas não possui propaganda do cardápio.



FIGURA 5 - Fazenda da Comadre.



FIGURA 6 - Fazenda da Comadre, serve a tradicional comida caipira, leiteira pururuca recheada com farofa e faz as propagandas a partir de redes sociais e rádios.



FIGURA 7 - Barraca Verde 3, onde é servido a feijoada (modificada) uma vez por semana e a única propaganda que possuem é a placa em frente o restaurante.



FIGURA 8 - Os Caipiras, a imagem usa a propaganda de “comida caseira” feita no fogão a lenha e realmente é servida a comida caseira, não possui nenhum tipo de propaganda, a não ser a placa do estabelecimento.



FIGURA 9 - Rancho do Tico, serve frango caipira mais não tem nenhuma propaganda da comida que é servida.



FIGURA 10 - Churrascaria Brasil Prado, utiliza a propaganda da “comida caipira” e realmente é servida a comida caipira feita em fogão a lenha, só existe uma placa na frente do estabelecimento como propaganda.

Segundo Marques (2000), turismo é uma atividade que movimentava trilhões de dólares envolvendo milhões de pessoas, que tem um destaque significativo no setor econômico podendo diminuir o desemprego e melhorando a qualidade de vida no ramo turístico, independente das classificações junto a órgãos oficiais.

Paraibuna vem buscando através dos anos o Turismo Sustentável, Turismo Cultural, Turismo Ecológico, Turismo Rural e Pedagógico. Apesar do Turismo no município, direcionado pelo Poder Público e Conselhos, ainda estar focado em eventos, o turismo desejado não é o de massa, em ATAS de reuniões do COMTUR (Conselho Municipal de Turismo) foi constatado que turismo cultural, rural, pedagógico, culinário, ecológico e religioso são os principais potenciais. Turismo cultural é o turismo em que as pessoas buscam conhecer as tradições e patrimônios materiais e imateriais do lugar; turismo pedagógico é o turismo que é ligado aos conteúdos escolares; turismo ecológico, busca visualizar e voltar o turista a vivências relacionadas a natureza do local; turismo rural é o turismo que mostra a beleza e particularidades da roça, isto é, valoriza a cultura caipira; turismo religioso tem a motivação da fé, se liga ao calendário e centraliza a busca de conhecimento por eventos e acontecimentos religiosos, principalmente no dia de algum Santo, quando ocorrem festas para comemorar; e, por fim, turismo sustentável, que é o conjunto que integra os atrativos da cidade de forma não prejudicial articulando todos os setores e preserva o local visitado.

Bloise (2009) ressalta que o turismo de massa é uma ameaça ao patrimônio cultural material e imaterial ele pode facilitar o tráfico ilícito, e também não traz nenhum benefício para a comunidade e só enriquece alguns poucos resorts, sujando ruas e monumentos. Por este motivo é preciso saber construir “cidades com turista” e não “cidade turística”. A cidade com turista procura se integrar no dia a dia, já a cidade turística é como uma fantasia. Quando termina a temporada, se transforma em um cenário às vezes fragilizado, vazio de vida e significado. A meta do município deve ser o turismo sustentável, o turismo sustentável irá beneficiar a todos envolvidos e é viável

economicamente, comercialmente rentável ecologicamente correto (protege os bens naturais e os bens patrimoniais). Assim poderemos reavivar as características locais.

A Cultura de Interior, a Cultura Caipira e os pratos típicos tradicionais serão divulgados fortalecendo a identidade e a autoestima do cidadão local ao mesmo tempo que servirão de chamariz para turistas

É interessante para o município de Paraibuna aliar forças do poder público e da iniciativa privada local para realizar uma política de turismo cultural sustentável, fortalecendo programas e projetos, e não dependendo somente de eventos. Então, ao invés de causar danos ao patrimônio cultural, irá protegê-lo.

#### **4.4 Valorização da comida típica caipira**

No Brasil, infelizmente, a gastronomia nem sequer é considerada um tema da cultura. No Ministério da Cultura, não há nada sistematizado para culinária. A comida tem uma função que vai muito além da simples alimentação. "Ela marca a identidade, o que a torna importante para o turismo", afirma Janine Colaço, doutoranda em Antropologia pela Universidade de São Paulo (USP) e coordenadora do Curso Gastronomia como Produto Turístico, do Centro de Excelência em Turismo da Universidade de Brasília (UnB). No caso brasileiro, não seria apenas uma identidade, senão um leque variado de cores, aromas e sabores. "Cada região possui clima e geografia diferentes, e isso leva a uma culinária diversificada", destaca Jorge Monti, presidente da Associação Brasileira da Alta Gastronomia (NERY, 2006).

Conforme a Lei nº 9.649, de 27 de maio de 1998, em seu Artigo 1º, itens I, II, III e IV (BRASIL, 1998), o que constitui o Patrimônio Imaterial são os conhecimentos, modos de fazer enraizados no cotidiano das comunidades, rituais, religiosidade, manifestações literárias, musicais, plásticas, cênicas, lúdicas, mercados, feiras,

santuários, praças e demais espaços onde se concentram e reproduzem práticas culturais coletivas. Essa lei não especifica a culinária.

São ações importantes para o turismo cultural o diálogo e capacitação dos produtores artesanais, empreendedores no setor de hotéis, restaurantes, pousadas, que tenham projetos propícios ao perfil turístico que a cidade deseja ter. O município de Paraibuna ainda precisa de muito incentivo para que se fomente o setor turístico, gastronômico, artesanal e outros que incentivem a cultura do município.

A primeira ação para elaboração de materiais para incentivo da culinária típica caipira é a formatação da própria monografia. Esta foi encaminhada para o Conselho Municipal de Turismo (COMTUR) e Fundação Cultural “Benedicto Siqueira e Silva” de Paraibuna-SP. Também foi agendada a primeira apresentação do trabalho para o dia 6 de novembro de 2013 durante a reunião do COMTUR, o objetivo desta apresentação será iniciar o fortalecimento entre as entidades e discutir os requisitos para locatários das barracas da praça de alimentação da Festa do Folclore (Realizada no Largo do Mercado). A escolha da Festa do Folclore como ponto de discussão se deu por causa do uso das barracas para venda de comidas que nem sempre são da região.

Um dos desestímulos para a disseminação da comida caipira típica de Paraibuna é o uso inadequado do Mercado Municipal. Paraibuna (2000), afirma que antigamente o Mercado Municipal era um barracão onde eram comercializados produtos agrícolas da região. Havia muita fartura tanto que Paraibuna era considerado o celeiro do vale do Paraíba por causa da diversificação dos produtos.

Assim como no passado o mercado de Paraibuna atualmente é um importante ponto comercial, com restaurantes de comidas típicas e produtos da região que fazem com que se concentre a comunidade tanto rural quanto urbana nos dias da semana, mas principalmente no sábado e domingo. No entanto hoje os “boxes” do Mercado Municipal são utilizados por mais de um membro da mesma família. Diferentemente do município de Paraibuna, em Jacareí-SP existe a Lei nº 5048/07 (JACAREÍ, 2007), que esclarece que quando ocorre o falecimento do permissionário o herdeiro assume sem



qualquer custo a transferência da titularidade, e se for constatado que o permissionário vendeu, cedeu ou alugou o espaço concedido, ele perde o direito de explorar ou ocupar o espaço. Seguindo esse exemplo da lei de Jacareí, Paraibuna deveria rever a ocupação do espaço do Mercado Municipal.

E ainda, os empreendedores do Mercado Municipal deveriam focar na venda de produtos locais e a distribuição dos espaços seria mais democrática se fosse destinada a um maior número de comerciantes. O Mercado Municipal foi criado para que os espaços fossem distribuídos por família, mas hoje essa ideia original está distorcida; o mercado gerenciado incorretamente, acaba possuindo proprietários com diversos espaços e revendas de “box”, o que acaba desestimulando os produtores locais. O ideal seria se a divisão de espaços do Mercado Municipal fosse revisada para ser gerenciada corretamente, e seu uso alinhado aos propósitos da cultura local.

Foram identificadas algumas dificuldades para maior adesão e adequação dos cardápios dos restaurantes para assumirem fortemente a culinária típica caipira:

Para confeccionar um prato típico da culinária caipira demanda-se um tempo maior, pois ela tem que ser feita devagar, é mais elaborada e seus ingredientes não estão disponíveis tão facilmente quanto os produtos industrializados, que facilitam a utilização em larga escala. Hoje em dia, devido à velocidade e necessidade do cotidiano, essa preparação mais dedicada se torna complicada. Devido ao uso constante de produtos industrializados com alto teor de sódio e açúcar as pessoas estão viciando seu paladar, perdendo a capacidade de sentir os sabores diferentes da alimentação natural, e às vezes quando experimentam a comida caipira, acham - estranho.

Os produtores rurais e fabricantes de produtos caseiros muitas vezes não tem periodicidade no fornecimento nos seus produtos, prejudicando sua representação, ou venda aos empreendimentos locais, o que faz com que os proprietários dos restaurantes busquem outras fontes.

Por outro lado não pode culpar a população, Cultura (2013), afirma que os indivíduos são passivos na formação dos hábitos, na aprendizagem dos costumes e na recepção das informações ao longo de seu crescimento e desenvolvimento. Os seres humanos por sua própria natureza são motivados a tentar novos padrões de ação. A motivação é uma curiosidade que pode ser intensificada pelo mundo cultural ou um simples autointeresse material.

Uma alternativa para sanar os problemas de produção irregular, sazonalidade da matéria prima, e atendimento insuficiente aos empreendimentos locais seria a criação e capacitação em Cooperativismo.

BRASIL (2009) enfatiza que com a cooperativa o produtor rural melhoraria sua produtividade e os custos iam ser menores por conta da assistência técnica grupal; sua produção passaria a ser mais diversificada, tornando-a sustentável economicamente; conseguiriam e poderiam utilizar bens que não poderiam ser adquiridos individualmente; proporcionaria ao produtor rural uma expansão do mercado interno; teria grande desenvolvimento contribuindo para melhor distribuição de alimentos; contribuiria para a geração de emprego e com isso melhoraria a renda familiar e evitaria o êxodo rural. Apesar dos pontos positivos do produtor rural ter uma cooperativa ele não poderia ter fins lucrativos e com isso não exerceria atividades comerciais plenas (em seu nome). E com isso eles teriam a produtividade e demanda para poder conseguir atender aos empresários.

O trabalho do agricultor sofre com a desmotivação e pouca valorização, apesar de ser essencial o trabalhar no setor primário da economia é visto como sub emprego.

MILANO (2012) ressalta, o tema globalização há 16 anos não era tão discutido assim como hoje, esse assunto era de interesse restrito a economistas e burocratas, não davam conta que a globalização já ameaçava a qualidade dos alimentos que são utilizados no cotidiano. O sistema alimentar global não é sustentável, ele privilegia a produção extensiva e o monocultivo, além da mercantilização da terra e da desvalorização do trabalho do agricultor que abrange o setor primário. Existem três

formas de mudar isso: reduzir o desperdício, aproveitando melhor a integralidade dos alimentos; retornar à terra, valorizando o agricultor e seu papel, por meio, inclusive, do comércio justo; além de investir em educação e informação. A agricultura é uma economia de pequena escala, mas inteligente que precisa respeitar a comunidade e a terra, usando as boas vantagens da tecnologia.

Outro exemplo interessante de valorização da comida é o Slow Food, como reforma Berlingò (2009), é um movimento que organiza eventos e programas no enfoque da agricultura sustentável e a produção artesanal de alimentos, e isso tudo com produtores e consumidores para as pessoas compreender de onde vem, como é feito e por quem. Slow Food, ao contrário de “Fast Food”, quer incentivar as pessoas a degustar a comida e utilizar os cinco sentidos tato, olfato, visão, paladar e audição para que ela não coma por comer e saiba o que está comendo. Essa organização eco gastronômica, fundada em 1989, sem fins lucrativos, foi criada para as pessoas se interessarem mais pela comida e conhecerem um pouco mais.

Mesmo os restaurantes entrevistados servindo as comidas típicas caipiras mas não em sua forma original, existem pessoas de diferentes faixas etárias (moradores da área rural, pessoas que cozinham em casa do jeito caipira, jovens que apreciam esses sabores, pessoas que ajudam em festas de bairro onde é servida a comida caipira), que ainda se preocupam em preservar nossa história no seu modo de vida, mesmo as vezes sem perceber revivendo o hábito genuinamente caipira.

Figuras 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 e 17 mostram algumas festas nas quais são feitas comidas típicas caipiras:



**TV**  
**ChãoCaipira**  
É VERDADE CUMPRIDA!  
1º DE ABRIL - 3 ANOS

Festa Espírito Santo - Doce

foto João Rural

Figura 11 - Fabricação de doce na festa do Divino Espírito Santo (RURAL, 2013).



FOTOS  
João Rural

Festa de São José

**TV**  
**ChãoCaipira**  
com.br

Figura 12 - Festa de São José (RURAL, 2013).



foto  
João rural

Festa do Divino



Figura 13 - Festa do Divino Espírito Santo (RURAL, 2013).



FOTOS  
João Rural

Festa de Santo Antônio



Figura14 - Festa de Santo Antônio (RURAL, 2013).

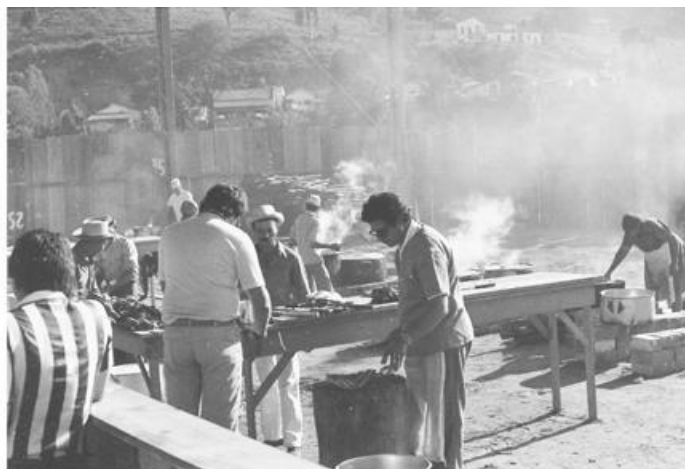


foto  
joão rural

Festa de Santo Antônio



Figura 15 - Festa de Santo Antônio (RURAL, 2013).



FOTOS  
João Rural

Festa de Santo Antônio



Figura 16 - Festa de Santo Antônio (RURAL, 2013)

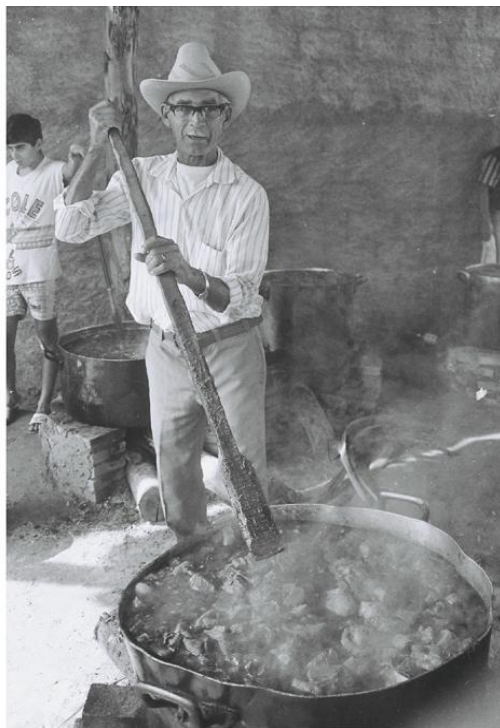



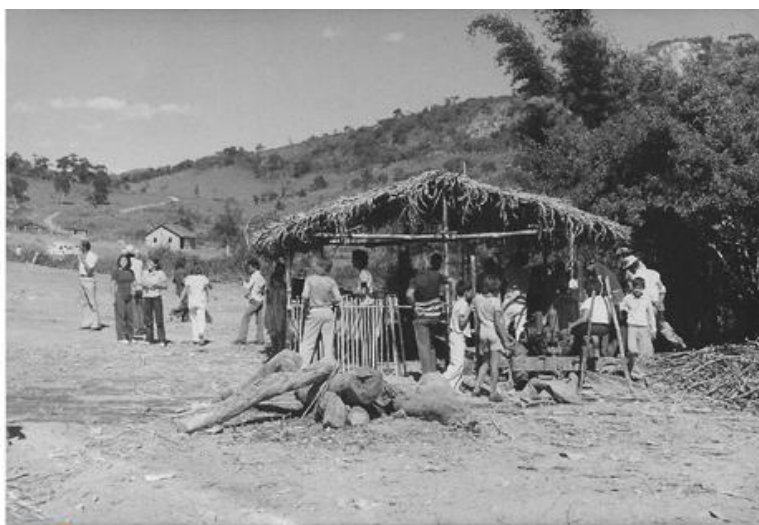
foto  
joão rural Festa do Bragança 

Figura 17 - Preparação do Fogado na festa do bairro do Bragança (RURAL, 2013).



Festa Espírito Santo - Garapa

foto joão rural

Figura 18 - Preparação da garapa na festa do Divino Espírito Santo (RURAL, 2013).

## 5. CONCLUSÃO

Apenas 3 (Fazenda da Comadre, Choroão e Luís) dos 16 restaurantes entrevistados produzem a comida típica caipira, e conseqüentemente, o que afeta os índices de consumo. Isso mostra que a comida típica caipira não está sendo produzida ou consumida a partir de suas receitas originais.

O caipira está entrando em destaque há pouco tempo, antes muitas pessoas menosprezavam a sua relevância cultural; uma parte muito importante dessa cultura é a comida caipira que tem origem de várias regiões, e a região do Vale do Paraíba é uma delas, nesta região, assim como em outras a culinária típica caipira foi muito desvalorizada. Há cerca de 20 anos, em Paraibuna-SP, alguns estudiosos, historiadores, culinários e jornalistas começaram a fomentar a importância de se buscar identidade, e o “jeito caipira” teve seu processo de valorização iniciado.

O presente projeto é parte desta valorização, são necessárias cada vez mais ações para reencontrar a identidade da população de Paraibuna, para isso é importante resgatar as origens e a composição das receitas e iniciar o fortalecimento da comida típica caipira junto ao COMTUR (Conselho Municipal de Turismo) e para as comissões de Folclore e de Patrimônio Histórico junto à instituição responsável pela cultura do município, Fundação Cultural “Benedicto Siqueira e Silva”.



## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, J. R. Cultura, turismo e solidariedade com os idosos. **Revista História e Turística Paraibuna**. Mogi das Cruzes - SP: Ativa Comunicação, 2000.

ANDRADE, B. A. G. F.; FONSECA, P. Y. G.; LEMOS, F. **Cambuci- o fruto, o bairro, a rota: história, cultura, sustentabilidade e gastronomia**. São Paulo: Ourivesaria da Palavra, 2011. Acesso em: 29 out 2013.

BERLINGÒ, A, *et al.* **Até as origens do gosto**. Slow Food, 2009. Disponível em: <[http://www.slowfood.com/education/filemanager/resources/Origini\\_Gusto\\_por.pdf](http://www.slowfood.com/education/filemanager/resources/Origini_Gusto_por.pdf)>. Acesso em 29 out 2013.

BLOISE, A. S. **Museus, Patrimônio Cultural e Desenvolvimento Sustentável**. 2009

BRASIL. Lei nº 9.649, de 27 de maio de 1998. Institui o Registro de Bens Culturais de Natureza Imaterial que constituem patrimônio cultural brasileiro, cria o Programa Nacional do Patrimônio Imaterial e dá outras providências. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/D3551.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3551.htm)>. Acesso em: 30 out 2013

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Brasília / DF, 2009.

COELHO, Alexandre Bragança; AGUIAR, Danilo Rolim Dias de; FERNANDES, Elaine Aparecida. Padrão de consumo de alimentos no Brasil. *Rev. Econ. Sociol. Rural*, Brasília, v. 47, n. 2, June 2009. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-20032009000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-20032009000200002&lng=en&nrm=iso)>. access on 19 Oct. 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-20032009000200002>

CULTURA. Disponível em: <<https://sites.google.com/site/arytjrsociologia/cultura/fatores>>. Acesso em: 28/10/13.

JAPUR, J. **Cozinha tradicional paulista**. Folc Promoções, 1963.

MILANO, S. **Entenda o que é como nasceu a Arca do Gosto**. Disponível em: <<http://www.slowfoodbrasil.com/textos/slow-food-na-midia/537-entenda-o-que-e-como-nasceu-a-arca-do-gosto>>. 2012.

NERY, M. Gastronomia - Patrimônio à mesa. **Desafios do desenvolvimento, a revista de informações e debates do IPEA**. Disponível em: <[http://www.ipea.gov.br/desafios/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1110:reportagens-materias&Itemid=39](http://www.ipea.gov.br/desafios/index.php?option=com_content&view=article&id=1110:reportagens-materias&Itemid=39)> Acesso em: 29 out 2013.

RURAL, J. **Tamoios: a Trilha do Sabor**. Paraibuna, 2009.

RURAL, J. **TV Chão Caipira**. Disponível em: <<http://www.tvchaocaipira.com.br/paraibuna/livros/festas.html>> Acesso em: 22 out 2013.

## ANEXO A - QUESTIONÁRIO DE ENTREVISTA

### Objetivo Geral:

Verificar se a comida típica caipira de Paraibuna - SP está sendo produzida e ou consumida a partir de suas receitas originais e disseminar as receitas originais, através de um evento e ou palestras aos interessados, principalmente para os que comercializam.

Data:

Nome do restaurante:

Endereço:

Telefone:

1º- Quais os pratos mais procurados?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2º- Qual é o prato principal?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3º- Quais as sobremesas servidas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4º-Servem fogado? Como é feito?

---

---

---

---

---

---

---

---

5º-Trabalha com frutas nativas? Quais?

---

---

---

---

---

---

---

---

6º-Neste restaurante é servida alguma comida regional?

---

---

---

7º-Os alimentos utilizados nos pratos são industrializados? Quais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8º- Os alimentos utilizados nos pratos são orgânicos? Quais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9º- O cardápio é o mesmo nos finais de semana? Quais são os pratos principais nestes dias?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10º- Quais os sucos servidos? Para o preparo do suco são utilizadas frutas ou polpas?

_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa

_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa
_____	( ) fruta ( ) polpa

12º-Porque escolheu trabalhar com a comida típica caipira? Se não trabalha, por quê?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

13º-As receitas foram modificadas ou são as originais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

14º-Existe alguma vantagem em se trabalhar com a comida típica? E desvantagem?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

15º-Quais produtos utilizados são de Paraibuna?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

16º-Trabalha com produtos derivados do Cambuci ou juçara? Quais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

17º- Possui divulgação dos produtos típicos servidos? De que maneira?

---

---

---

---

---

## **ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

1. Você está sendo convidado para participar da pesquisa Valorização da comida típica caipira de Paraibuna-SP”.
2. Você foi convidado pela equipe do projeto devido ao seu interesse ou envolvimento em atividades da saúde pública e sua participação NÃO É OBRIGATÓRIA.
3. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento.
4. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com as instituições envolvidas.
5. Os objetivos deste estudo é Verificar se a comida típica caipira de Paraibuna - SP está sendo produzida e/ou consumida a partir de suas receitas originais e disseminá-las, através de um evento e/ou palestras aos interessados, principalmente para os que comercializam.
6. Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder à entrevista e ao questionário estruturado pelo pesquisador, visando levantamento de dados sobre o cardápio servido na região.
7. Não existem riscos diretos relacionados à sua participação na pesquisa.
8. O benefício relacionado à sua participação é: a possibilidade de compartilhar e enriquecer as informações sobre a situação da culinária típica caipira no município de Paraibuna.
9. Os dados coletados em entrevista serão divulgados no relatório de pesquisa e encontros de pesquisadores, instituições e órgãos públicos envolvidos.
10. As imagens (fotos e vídeos) tiradas durante a entrevista serão utilizadas apenas nos relatórios, pôsteres e encontros de pesquisadores, para fins de divulgação do trabalho de pesquisa.
11. Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e o endereço do orientador do projeto, podendo tirar suas dúvidas sobre a pesquisa e sua participação, agora ou a qualquer momento.

### **DADOS DO PESQUISADOR PRINCIPAL (ORIENTADOR)**

**NOME: MILENA ANTUNES DE CAMARGO MENDES**



**ENDEREÇO: INSTITUTO H&H FAUSER. RUA NABOR NOGUEIRA SANTOS, 258, 1º ANDAR, SALA 10.**

**TELEFONE: (12) 3974-0296 OU (12) 9165-7154**

**Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.**

**Paraibuna, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2013**

---

**Nome por extenso**

---

**Assinatura do Sujeito da pesquisa**

## **ANEXO C - RECEITAS CAIPIRAS**

### **Leitoa a Pururuca Inteira**

**Ingredientes-** 1 leitoa de 5 kg, 2 litros de água, 1\2 de aguardente, 10 limões, 1 colher chá de pimenta do reino, 1 maço de cebolinha, 1 maço de salsinha, 1 maço de manjerona, 10 colheres de sal com alho, socado no pilão.

**Como fazer-** Limpe muito bem a leitoa, por dentro e por fora, retirando os pelos. Esprema cinco limões e passe o caldo na carne e no couro, para desinfetar a carne.

Com uma faca de ponta afiada, faça furos por dentro, somente na carne. Faça o molho a água, a aguardente, o sal com alho, o caldo de cinco limões a pimenta do reino e os cheiros verdes amassados no pilão, com um pouco de sal. Coloque a leitoa numa vasilha grande e passe esse molho na carne e no couro. Deixe assim de um dia para o outro, virando e retirando a carne, de vez em quando. No dia seguinte faça uma farofa a seu gosto, coloque dentro da leitoa e costure o couro. Unte com gordura uma bandeja grande e coloque a leitoa. Regue com molho e leve ao forno moderado, para que a carne cozinhe um pouco. Asse em forno bem fechado, para que o ar não amoleça o couro. Aos poucos, aumente o fogo para que o couro fique corado. Quando estiver corado, retire rapidamente até a boca do forno e salpique água fria sobre toda a extensão do couro e volte o forno.

### **Fogado**

**Ingredientes-** 3 kg de carne de músculo cortada em pedaços, 1 kg de mocotó em pedaços, 5 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de sal, 2 colheres (sopa) de sal com alho, 1\2 xícara (chá) de hortelã pimenta picadinha, 1\2 xícara (chá) de alfavaca picadinha, 1 colher (sopa) de urucum moído (colorau), 2 xícaras (chá) de cebolinha picada, 1 xícara de salsinha picada e água.

**Como fazer-** Lave a carne muito bem em carne corrente, até sair todo o sangue. Numa panela grande e grossa, de ferro de preferência, coloque os mocotós cortados e sem pele, arrumadinhos no fundo. Ponha os pedaços de carne por cima, adicione água até quatro dedos a cima de carne e uma colher de sal. Mexa o sal somente por cima, para que o mocotó não saia do fundo. Tampe e, quando ferver, deixe em fogo baixo até amolecer. Vá adicionando água quente se precisar. Deve levar pelo menos cinco horas de cozimento. Quando amolecer, retire todos os ossos, deixando na panela o mocotó e o tutano que ainda estiverem grupados nele. À parte, frite o sal com o alho, adicione

todos os temperos e o urucum e deixe fritar um pouco. Coloque tudo na panela de carne e mexa bem. Acerte o sal e deixe ferver bem. Para servir, a panela tem que ficar no fogo. Coloque a farinha de mandioca no prato e despeje um pouco de caldo, fazendo um pirão. Depois coloque pedaços de carne e arroz com urucum.

### **Rabada**

**Ingredientes-** 1 rabo cortado em pedaços, 2 colheres (sopa) óleo, 1\2 copo de pinga, 2 folhas de louro, pimenta do reino e cheiro verde.

**Como fazer-** Fervente a rabada em água, com o copo de pinga, por 10 minutos e escorra a água. Numa panela grande e grossa, frite o sal com alho e refogue a rabada, adicionando água, as folhas de louro e sal a gosto. Deixe amolecer bem, sem soltar a carne. Ao final, faça o molho com sal com alho, o cheiro verde picadinho e a pimenta do reino e adicione na carne. Deixe cozinhar por mais 15 minutos em fogo brando.

### **Tutu de feijão**

**Ingredientes-** 1kg de feijão mulatinho, sal com alho, cheiro verde, 2 folhas de louro, farinha de mandioca, 1\2 kg de linguiça fina de carne de porco.

**Como fazer-** Cozinhe o feijão, com as folhas de louro, deixando bem mole. Amasse e passe na peneira. Numa panela, frite o sal com o alho e coloque o caldo de feijão, deixe ferver, acerte o sal e vá colocando a farinha e mexendo, para que não empelote. Faça uma papa meio mole. Coloque numa travessa. Frite as linguiças em pedacinhos e decore o prato.

### **Frango caipira**

**Ingredientes-** 1 frango caipira, 1 ovo cozido, sal com alho, vinagre, limão, farinha de milho, pimenta.

**Como fazer-** Mate o frango e limpe o por trás, deixando inteiro e reservando os miúdos. Faça um molho com o limão, o vinagre, o sal com alho e a pimenta e coloque

no frango, deixando neste molho de um dia para o outro. Faça uma farofa, bem seca, com os miúdos, com tempero a gosto e farinha de milho, na quantidade que dê para encher o frango. Encha o frango e tampe com um ovo cozido. Numa panela grande coloque o frango e água até cobri-lo. Deixe cozinhar até quase no ponto. Em outra panela es quente óleo suficiente para cobrir o frango e frite-o, até ficar amarelinho.

### **Polenta caipira**

**Ingredientes-** 4 copos de água, 1 litro de leite, 1,5 copo de açúcar.

**Como fazer-** Numa panela grande e grossa, coloque o leite com açúcar e deixe ferver. Em seguida, despeje o fubá lentamente, mexendo sempre para não empelotar. Deixe cozinhar até que a polenta solte da panela. Despeja numa bandeja, e depois de esfriar, corte em pedaços e coma com café.

### **Arroz**

**Como fazer-** Para o preparo do arroz tem que temperar a água e por o arroz para cozinhar em água quente temperada sem lavar.

### **Feijão**

**Como fazer-** Para o preparo do feijão tem que deixá-lo de molho de um dia para outro, lavar e colocar para cozinhar na água quente com a panela aberta e assim que o feijão formar uma espuma branca retirá-la. Se tiver que colocar mais água no feijão enquanto cozinhar tem que colocar água quente.