

A natureza das coisas, o cheiro e os sabores de uma Gastronomia Sustentável nos levam a dimensões que transcendem o prato, pois, afinal de contas, não vivemos somente pelo pão e circo.

Dimensões estas que não cabem em nenhum gigabyte, e sim na indescritível e prazerosa visita a uma casa de farinha de um índio caiçara quilombola, numa noitada de ciranda, jongo e pinga de Paraty, no amanhecer, quebrando aquela ressaca com um café feito na hora com caldo de cana, servido com beiju, aipim e banana da terra, cozidos, uma lasca de peixe seco com farinha e, para arrematar, um manué de bacia. Finalmente estamos prontos para mais um dia de praia, mergulho, cachoeiras, trilhas, Caminho do Ouro, peixe azul marinho, Bloco da Lama, Procissão do Fogaréu, Festa do Divino, Festa Literária, festa...

Apesar da culinária paratiense ser tipicamente caiçara, mas temperada com ingredientes luso-quilombolas e reconhecida no circuito gastronômico nacional e internacional, redefini-la como Gastronomia Sustentável não é das mais fáceis tarefas. Acreditando que esta definição só poderá ser construída a partir da interação entre produtores rurais, pescadores e comunidade com o circuito gastronômico de Paraty, o Jornal Folha do Litoral, Pousada do Sandi e Restaurante Caminho do Ouro, com apoio da rede DLIS de Paraty, Comamp e do site Paraty.com, convida as lideranças comunitárias, empresários, produtores rurais e agências de turismo para degustarem o lançamento do Projeto-piloto:

Gastronomia Sustentável de Paraty

Leia na pág. 2

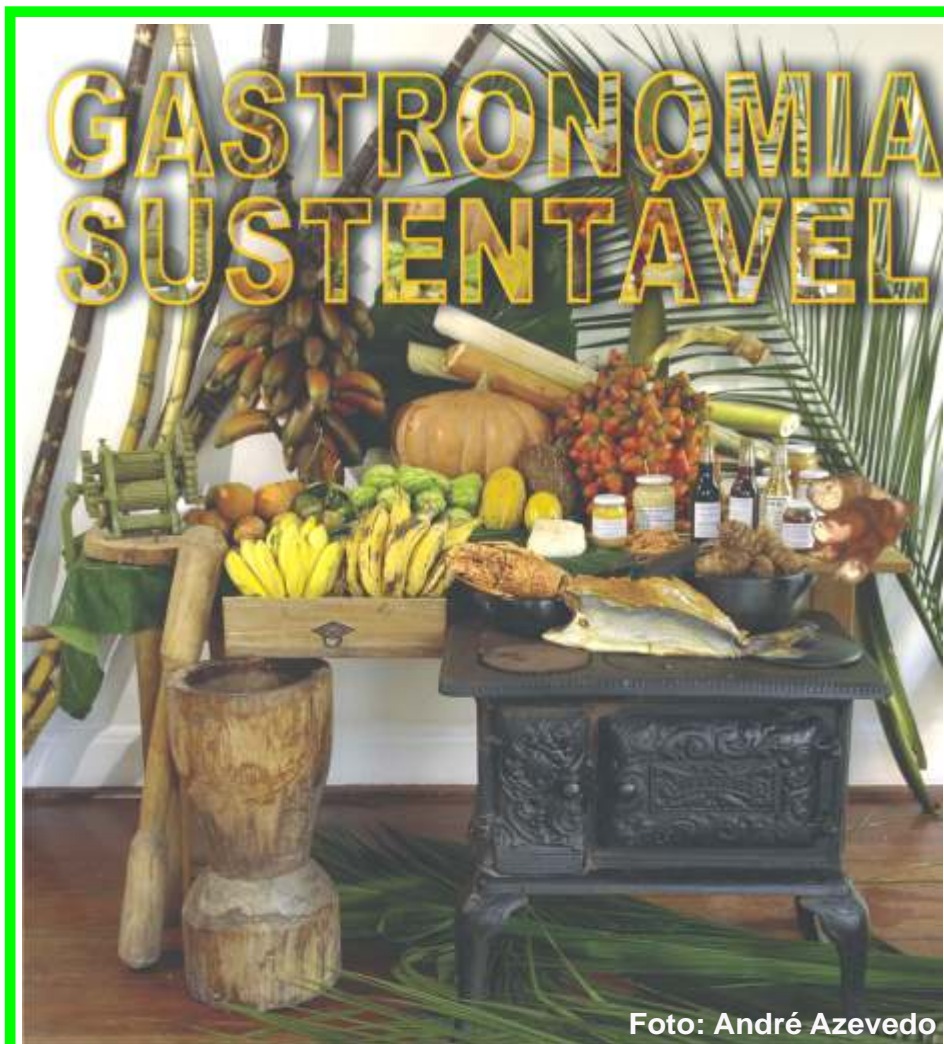


Foto: André Azevedo

Lançamento do Projeto-piloto:

Gastronomia Sustentável de Paraty

Local: Restaurante Caminho do Ouro - Pousada do Sandi

Dia 2 de julho - 17:00



Realização:



Apoio

Rede DLIS Paraty

COMAMP

WWW.Paraty.com

Agroecoturismo e a Gastronomia Sustentável

Pag.3

História, roça e mar: um cardápio "Gastronômico Sustentável" Pag.4

CAMINHO DO OURO
GASTRONOMIA SUSTENTAVEL
Tel: (24) 3371-2100
Rua do Comércio s/n- Anexo Pousada do Sandi

ALUGUE BRASIL
A bandeira da economia em aluguel de carros
Tel:(24) 3371 0019 / 7834 9670

DISQUE ÓLEO VEGETAL USADO
WWW.DISQUEOLEO.COM.BR
Não jogue seu óleo pelo ralo
Tel. : (24) 3367-2033

Imperial
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO
Produtos de qualidade
Bons Preços
Bom atendimento
Av.Roberto da Silveira, nº 67 - Chácara
Tels.:3371-2300/2202/1433/1247

CASA KEMPESCA
Apóia as iniciativas da Rede de Desenvolvimento Local de Paraty
Tintas Imobiliárias e Automotivas
Rua Manoel F. dos Santos Pádua
Parque Imperial Tel (24) 3371-1281

MARGONI MADEIRAS
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
Preços Imbatíveis
INFIBRA
Ferragens - Azulejos - Hidráulica Elétrica - Louças -Telhas - Metais
Rua do Areal-318 Telfax:(24)3362-0955
Perequê - Angra dos Reis

MARUPIARA LTDA
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
1979 - 2008
29 ANOS
Construindo Paraty
TRADIÇÃO SE CONQUISTA COM QUALIDADE
Tel.: (24) 3371-1179
Fax: 3371-2177
Av. Roberto da Silveira, 41 - Centro - Paraty - RJ

Gastronomia Sustentável de Paraty

A gastronomia sustentável tem como essência o compromisso de pesquisar, desenvolver e difundir uma culinária de padrão internacional, inspirada na cultura local e na utilização de produtos orgânicos, agroflorestais, agropecuários e pesqueiros, ecologicamente produzidos pelas comunidades.

O **Jornal Folha do Litoral, Pousada do Sandi, Restaurante Caminho do Ouro**, tendo como referência as exigências da Agenda 21 para a Indústria de Viagens e Turismo para o Desenvolvimento Sustentável (proposta pela Organização Mundial do Turismo) os objetivos do projeto **Agroecoturismo** e o Plano de Governo das Comunidades, promoverão um encontro para apresentação do projeto-piloto experimental: **Gastronomia Sustentável de Paraty**, que visa a articular um canal de comercialização direta - produtores rurais e pescadores com o circuito gastronômico de Paraty, para possibilitar o envolvimento do *staff* (pessoal), clientes, produtores e comunidades nas questões sócio-ambientais.

Parâmetros para avaliação de uma Gastronomia Sustentável

I - Dar preferência a produtos locais produzidos pela agricultura familiar que não degrade o agricultor/consumidor/meio ambiente;

II - Dar preferência por frutos do mar pescados artesanalmente ou produzido em fazendas marinhas de pescadores da região e respeitar a época do defeso;

III - Indicar a procedência dos produtos utilizados no cardápio;

IV - Incentivar a aproximação e a interação entre turistas, produtores e comunidades;

V - Separar o lixo e óleo vegetal usado, que será encaminhado para a reciclagem e evitar uso de embalagens não recicláveis;

VI - Utilizar caixa de gordura e implantar, em médio prazo, sistemas de filtros biológicos para tratamento das águas servidas e esgotamento sanitário;

VII - Gerenciar o uso de energia visando à redução do consumo;

VIII - Apoiar e articular o processo de certificação local dos produtores;

IX - Monitorar e avaliar o processo através de indicadores confiáveis;

X - Integrar-se ao projeto Agroecoturístico e ao PDA;

XI - Interagir em conjunto com os agricultores locais para que o poder público garanta, através da legalização fundiária, estoques de terra para agricultura.

Referências

Agenda 21 para a Indústria de Viagens e Turismo para o Desenvolvimento Sustentável proposta pela Organização Mundial do Turismo

O Turismo Sustentável foi definido pela OMT, em 1995, como: "aquele ecologicamente suportável em longo prazo, economicamente viável, assim como ética e socialmente equitativo para as comunidades locais. Exige integração ao meio ambiente natural, cultural e humano, respeitando a frágil balança que caracteriza muitas destinos turísticos, em particular pequenas ilhas e áreas ambientalmente sensíveis".

Oito áreas prioritárias dirigem-se às empresas de viagens e turismo, visando ao estabelecimento de procedimentos sustentáveis:

1. Minimização do desperdício através da diminuição do uso de recursos e aumento da qualidade;

2. Gerenciamento do uso de energia visando à redução do consumo e emissão de substâncias potencialmente poluentes da atmosfera;

3. Gerenciamento do uso da água com vistas à manutenção da qualidade e eficiência no consumo;

4. Gerenciamento de águas servidas e esgoto visando à conservação dos recursos hídricos e proteção da flora e fauna;

5. Gerenciamento de produtos tóxicos e/ou perigosos promovendo a sua substituição por produtos menos impactantes ao meio ambiente;

6. Gerenciamento do sistema de transportes com o objetivo de controlar emissões perigosas para a atmosfera e outros impactos ambientais;

7. Planejamento e gerenciamento do uso do solo, no contexto da demanda de uso múltiplo e equitativo, tendo em vista o compromisso com a preservação ambiental e cultural, assim como com a geração de renda;

8. Envolvimento de *staff*, clientes e comunidades nas questões ambientais.

As diretrizes apresentadas pelo documento representam orientações importantes para a promoção do turismo sustentável, seja em nível público como na iniciativa privada, e não devem ser ignoradas pelos atores envolvidos no processo do seu desenvolvimento

O **Agroecoturismo** é uma moeda local,

Agroecoturismo



Lançamento do projeto de Agroecoturismo no Fórum DLIS de 19 de abril de 2001.

porque busca a combinação entre as potencialidades agrícolas, ecológicas e turísticas do nosso município, possibilitando uma transformação social e econômica com base no desenvolvimento sustentável.

Durante o período de abril a dezembro de 2000, o COMAMP e o Grupo de Agricultura Ecológica (GAE), coordenado pelo engenheiro residente Rodrigo Bacelar, desenvolveram este programa com base em pesquisa do mercado local, na implantação de unidades demonstrativas de sistemas agroecológicos de produção e no diagnóstico realizado pelo Data-UFF e atualizado pelo Fórum DLIS.

Objetivos

Incentivar a produção *agroecológica* e criar mecanismos que viabilizem a comercialização dos produtos, em conjunto com o potencial *agroecoturístico* da região, para possibilitar a fixação do homem no campo, por meio da valorização dos recursos naturais, sociais, produtivos e culturais, de forma que possam gerar riquezas a favor de sua comunidade, seja por meio de sistemas agroflorestais, de hortas orgânicas, do artesanato, da cultura, do manejo sustentável da madeira ou do processamento de produtos agropecuários, melhorando a cooperação e a organização entre as comunidades.

Implantação do projeto

Mesmo com todas as dificuldades de implantação, depois de oito anos de cursos, palestras, seminários, convenções, visitas de campo e mutirões para troca de experiência entre os produtores, este projeto tornou-se mais uma possibilidade para os produtores rurais de Paraty e uma realidade para os produtores que implantaram as suas unidades de agrofloresta nas comunidades do Taquari, São Roque, Graúna, Campinho da Independência, Patrimônio, Mato Dentro. Esses produtores hoje fazem parte de uma rede agroflorestal, divulgada por um mapa Agroecoturístico disponível em CD-ROM (em breve na Internet), que localiza as propriedades e seus respectivos produtores, assim como as demais atrações turísticas do município, possibilitando uma maior

interação e aproximação entre os turistas e os produtores rurais.

A realização deste projeto só foi possível graças à participação voluntária e articulada de parceiros como: Idaco, Gae, Ufrj, Embrapa, Sebrae, Acip, Prefeitura Municipal e ao apoio financeiro do Fundo Novib.

Plano de Governo das comunidades



Cerca de 200 lideranças comunitárias participaram da III Convenção do Comamp, realizada em 19 de julho 2004 na Escola Pequena Calixto e, pela primeira vez na história de Paraty, as comunidades elaboraram e apresentaram aos candidatos a prefeito o Plano de Governo das Comunidades.

Apresentado por temas, este Plano de Governo das Comunidades possibilitou aos candidatos exporem suas considerações e opiniões sobre tais reivindicações e, sem quaisquer objeções, todos, ao final do evento, assinaram um termo, assumindo o compromisso público de incluírem essas prioridades em seus planos de governo.

Entre elas destacamos as que são indispensáveis para a consolidação de uma Gastronomia Sustentável em Paraty:

- Garantir a implantação da Lei de Bairros;

- Traçar um plano para regulamentar a questão fundiária no município e apoiar as associações na titulação das terras;

- Garantir a continuidade do projeto de Agroecoturismo;

- Reativar o Conselho de Turismo e criar o Conselho de Desenvolvimento Sustentável;

- Inclusão na merenda escolar de produtos alimentícios produzidos em Paraty.



Produzido e Editado por Publicação Editoração e Comunicação PCE Ltda M.E. - CNPJ 00744509/0001-49
- Estrada da Gávea, 847/Lj. 110 - São Conrado - Rio de Janeiro - RJ - CEP 22610-000 Tel. : (24) 3371-9082
(21) 8797-4629; E-mail: flitoral@paratyweb.com.br
Jornalista Responsável, Diagramação e Editoração
Eletrônica: Carlos Dei - Reg. MTb RJ 15.173;
deiribas@gmail.com Tiragem: 3.000 exemplares.
Transcrições- Armando França e Solange Neves

Agroecoturismo e a Gastronomia Sustentável

Agroecologia em Paraty



Vagno Martins (Presidente do Comamp): Este projeto-piloto *Gastronomia Sustentável* de Paraty é fruto da evolução do projeto "Agroecoturismo como caminho para o desenvolvimento Sustentável da Comunidades Rurais de Paraty", implantado pelo Comamp em 2001, que possibilitou uma continuidade histórica de um processo de desenvolvimento de uma cultura agroecológica a qual, posteriormente fortalecida pelas pesquisas e experiências

desenvolvidas pelo Prodetabe, resultou no atual PDA de Paraty que fortalecerá o movimento, inserindo novos agricultores, novas unidade agroflorestais e mais produtos orgânicos, matéria prima da culinária sustentável.

O próximo passo é trabalharmos em sintonia com os agricultores, poder público e a rede gastronômica de Paraty para desenvolvermos um programa de certificação que garanta a qualidade e procedência dos produtos.



Fórum DLIS de Paraty em 2001 certifica como Cidadãos Qualidade de Paraty: Érica Barros ;Rodrigo Bacelar; Rodrigo Rocha; Claudemar Barros como o grupo técnico responsável pela implantação do projeto de Agroecoturismo que hoje serve de base para a Gastronomia Sustentável de Paraty.

Érica Barros (GAE) - "Querida estender um pouco esse *Cidadão Qualidade 2001* que só me foi permitido hoje estar aqui como cidadã paratiense pelo Comamp, sua força impulsionadora, por todos aqueles agricultores que abriram suas portas, que nos receberam como ente querido até da família, dando os anos de vida e nos ensinado essa riqueza que é ser paratiense."

Rodrigo Bacelar (GAE/Idaco): "(...) Ressaltando aqui que no ano passado eu estava sozinho e, hoje, temos seis pessoas da equipe que trabalha na área rural. Pediria que olhassem mais para os agricultores, que também têm a sua cultura, as suas perspectivas de vida e, às vezes, são muito esquecidos, não só aqui em Paraty, como em todo o estado do Rio, no Brasil inteiro..."

Rodrigo Rocha - (...) Esse evento é da maior importância, não só pelo conhecimento das instituições, mas também dos indivíduos que no dia-a-dia colaboram com esse movimento, com esse trabalho maravilhoso aqui em Paraty, (...) Quero parabenizar todas as associações, através do Comamp (...) um movimento partindo não do poder público para a sociedade, mas da sociedade para o poder público (...)."

Claudemar Matos (Gae/SAPMA) também dedicou o certificado ao agricultor paratiense, salientando que este não pode ser excluído do projeto Patrimônio da Humanidade.

Opiniões de Produtores Pioneiros



José Ferreira (do Sítio São José - Taquari) - Participo deste projeto desde a sua criação quando o engenheiro Rodrigo Barcellar, em conjunto com Comamp, Gae e Idaco iniciaram a implantação das primeiras unidades

Agroflorestais do projeto "Agroecoturismo como caminho para o desenvolvimento Sustentável da Comunidades Rurais de Paraty". Junto com a minha família, nestes últimos oito de trabalho intensivo, com sistemas agro-florestais, tenho conseguido implantar um sistema que hoje serve de referência de desenvolvimento sustentável para a agricultura familiar, onde recebemos pessoas que fazem estágios com agentes multiplicadores. Temos uma vivência que acontece todos os anos, fazemos consultoria para outros sítios e a nossa produção é direcionada para o consumo da família e o excedente para comercialização.

Estou participando deste projeto piloto de *Gastronomia Sustentável*, fornecendo alguns produtos e acho este projeto fundamental, porque possibilita a construção de um parceria direta ente os produtores rurais e o circuito gastronômico de Paraty.



Eraldo Alves Filho (Patrimônio) -

Os oito anos do projeto Agroecoturismo têm sido muito importante para os agricultores. Em particular abracei este projeto, buscando máximo de conhecimento. Nestes últimos dez anos tenho tido o privilégio de andar por diversas regiões do Brasil, buscando experiências e desenvolvendo novas técnicas, para ser um elemento multiplicador da agroecologia, porque ela nos permite o prazer de produzir junto com a natureza, alimentos naturais e sem agrotóxico, isto representa uma qualidade de vida muito singular.

Com relação à Gastronomia Sustentável, estou participando, fornecendo alguns produtos, Esta parceria entre os produtores agroflorestais e o circuito gastronômico de Paraty mostra que o grande potencial da agricultura orgânica pode ser utilizada para desenvolvimento sustentável de nosso município, e isto também incentiva os produtores ampliarem suas unidades de agroflorestais contrapondo-se à agricultura de larga escala, que utiliza agrotóxicos.



Eduardo Cavalcante - Participamos do projeto de Agroecoturismo desde o início com a implantação de unidades agroflorestais e tivemos um grande apoio da Rede DLIS no processo de construção da nossa

agroindústria de banana-passa. A nossa Comunidade, Goura Vindráva, ecovila situada na Graúna, é hoje uma referência no município, de um modelo que tem como base uma produção agroecológica e uma culinária orgânica e sustentável, integrada a uma agroindústria de produção de banana-passa.

O território do Brasil foi incorporado à economia mundial, no século XVI, por meio da agricultura, tendo a cana-de-açúcar como a primeira cultura agrícola cultivada em larga escala e destinada ao mercado externo. No século XVIII foi a vez do café se espalhar rapidamente pelo Vale do Paraíba Fluminense e interior de São Paulo, chegando a ser o principal produto de exportação brasileiro na segunda metade do século XIX.

No século XX a produção se diversificou e se consolidaram as lavouras de laranja, soja, trigo, milho, algodão, eucalipto, entre outras. O Brasil figura atualmente entre os maiores produtores mundiais de grãos, suco de laranja, papel e celulose, além de possuir um dos maiores rebanhos bovinos do mundo.

A facilidade de expandir as áreas ocupadas pela agricultura minimizou a importância do cuidado ambiental. A impressão que se tinha até bem pouco tempo atrás era de que sempre haveria mais terra e recursos para serem explorados.

Embora a agricultura fosse fundamentada na grande propriedade, nas fronteiras do latifúndio surgiu a agricultura familiar. Essa agricultura utilizava técnicas empíricas, mão-de-obra familiar e estava muito mais aberta ao potencial múltiplo do ambiente. A partir dos anos 50, com as inovações tecnológicas do pós-guerra, tem início a chamada "revolução verde". Esse modelo propunha, em essência, a substituição de práticas agrícolas tradicionais e locais por um "pacote tecnológico", fundamentado no emprego de variedades vegetais geneticamente melhoradas, aplicação massiva de fertilizantes químicos e agrotóxicos, irrigação e mecanização pesada. Esse modelo teve como conseqüências, entre outras coisas, o crescimento da pobreza rural e urbana, o aumento da concentração fundiária e a degradação ambiental.

É nesse contexto que surge e se desenvolve o pensamento agroecológico. A agroecologia não é um modelo de produção, nem tampouco uma técnica agrícola. Trata-se de um conceito de agricultura que se baseia no aproveitamento do potencial de cada local, que inclui o ambiente e o conhecimento tradicional das comunidades sobre os recursos naturais. É, portanto, uma agricultura particularmente adequada à pequena produção que permite extrair benefícios múltiplos do ambiente de forma sustentável.

Em Paraty há hoje diversos agricultores que têm buscado na agroecologia uma forma de valorizar o trabalho rural, preservar o seu modo de vida tradicional e manter a Mata Atlântica de pé. Desde o final dos anos oitenta o município tem sido palco de projetos que visam a fomentar a agroecologia junto aos pequenos produtores rurais. Já foram realizados diversos cursos, visitas de intercâmbio, seminários, plantios demonstrativos, mutirões, entre outras ações.

O IDACO – Instituto de Desenvolvimento e Ação Comunitária é um dos grandes incentivadores da agroecologia no município. Atualmente a entidade está desenvolvendo em conjunto com Comamp, Prefeitura Municipal de Paraty e Amoc o projeto mais conhecido como PDA Paraty. Trata-se de mais um projeto que apóia a agricultura familiar e a agroecologia no município. Para a entidade é fundamental que a agricultura familiar de Paraty se integre definitivamente com o turismo, gerando produtos diferenciados e potencializando atividades sustentáveis que gerem renda para as famílias e fixem o homem no campo.

Essa integração turismo-agricultura-ecologia, ou simplesmente agroecoturismo, como vem sendo chamado na região, incorpora princípios de preservação ambiental, economia solidária, comércio justo e segurança alimentar. Além disso, está baseado no aproveitamento do potencial de cada localidade e da mesma forma deve respeitar também as limitações de cada ambiente.

As ações desenvolvidas no âmbito do projeto PDA Paraty contribuem para integração da agricultura familiar com o turismo na medida em que fornecem aos agricultores alguns instrumentos como orientação técnica, capacitação, insumos e, também, na medida em que promove um despertar de consciência para as oportunidades de negócios sustentáveis representadas por uma agricultura de base ecológica.

Rodrigo Rocha - IDACO

História, roça e mar: um cardápio "Gastronômico Sustentável"

Pousada do Sandi



Sandra Foz

testemunha de que a comida orgânica, esta gastronomia sustentável, gera empregos, é boa para a saúde e eu apoio porque só faz bem e vejo que este novo conceito gastronômico está se propagando internacionalmente."

Restaurante Caminho do Ouro

Ronara e Fernando - Nós ficamos honrados com o convite do Jornal Folha do Litoral para fazermos parte deste projeto-piloto de Gastronomia Sustentável, que tem por base o compromisso de pesquisar, desenvolver e difundir um culinária de padrão internacional, inspirada na cultura local e na utilização de produtos orgânicos, agroflorestais, agropecuários e pesqueiros, produzidos por agricultores familiares.



Ronara e Fernando Toledo

pelos pescadores artesanais e

O nosso foco não somente se dirigiu aos produtos já utilizados nos pratos caiçaras, mas também algumas espécies de frutos e algumas ervas até então esquecidas, como por exemplo, o mamão jaracatiá, araçá-boi, fruta-pão fruto, pupunha, verduras como a bortalha, açafraão-da-terra, que nos permite a criação de novos e variados pratos.

Nossa jornada começou com uma visita ao sítio do sr. José Ferreira, no Sertão do Taquari. Depois de uma trilha exuberante em plena Mata Atlântica nos deparamos com uma casa de madeira rústica e uma família que nos encantou. Ali entendemos que aquelas pessoas viviam muito bem e o que mais nos impressionou foi a fartura, muitas conservas de palmito de palmeira imperial, muita carne seca, geléias e ervas, dando uma volta pela horta pudemos colher bortalha para o almoço feijão guandu feito no fogão a lenha. Empolgados, fomos conhecer outros produtores e descobrindo ingredientes deliciosas como o açaí processado no sítio de sr. Heraldo, no bairro do Patrimônio, ricota defumada e banana passa da fazenda Goura, na Graúna.

Com esta iniciativa estamos introduzindo novos produtos ao nosso «cardápio sustentável» (ao lado) e construindo uma relação direta com os produtores locais e dando o primeiro passo rumo à Gastronomia Sustentável.

Sandra Foz (Homenageada com o título de Cidadã Paratiense, anfitriã e proprietária da Pousada do Sandi)

"Este projeto representa a minha vida, porque com a utilização de produtos orgânicos na minha alimentação eu perdi trinta quilos estou muito bem de saúde, muito bem de cabeça e apoio a Gastronomia Sustentável e quero que todos agricultores tragam para minha pousada aquilo que plantam organicamente para utilizarmos na confecções de nossos pratos, para termos mais saúde. Eu sou

Cardápio Sustentável

Caminho do Ouro



Caminho do Ouro - Prato inspirado nas provisões dos tropeiros: Carne seca - Sítio São José; farinha de mandioca da terra; banana (Sítio Eraldo); toucinho (produtor rural); Cachaça

de São Gonçalo.

Histórico - Johann Moritz Rugendas, pintor bávaro que viajou pelo Brasil na década de 1820, descreve: ... "Há, às vezes, ao lado do próprio rancho o que se chama uma venda onde se vende milho, farinha de mandioca, favas, toucinho, carnes secas e a péssima aguardente." (Livro "A História do Caminho do Ouro em Paraty", Marcos Ribas)

Peixe seco a José de Anchieta

Prato inspirado no "Poema à Virgem", de José de Anchieta: Peixe Seco (do Sono), cozido em azeite de oliva, alho, ervas.

Acompanhamento: Vinagrete, feijão guandu cozido (Sítio São José - Taquari); tomate (produtor rural); cebola (produtor rural); gengibre, salsa e cebolinha (Sítio Alegria da Mata);



Enroladinho de peixe e camarão com bortalha - Peixe e camarão-cais (de Paraty); bortalha (Sítio São José - Taquari); Farofa de banana - Manteiga (Sítio São José - Taquari); toucinho (produtor rural); banana passa (Fazenda Goura - Graúna); Farinha de mandioca da terra, Risotinho com ovo caipira estrelado - Palmito (Sítio São José - Taquari); ovo caipira (Sítio Ponte Branca; banana (Sítio Eraldo); fruta da pupunha (Sítio Eraldo - Patrimônio); ricota defumada - (Fazenda Goura); cheiro verde - (Fazenda Gouda - Graúna); Mil folhas de banana com doce de leite - Banana roxa (Sítio Eraldo - Patrimônio); doce de leite (Fazenda Goura);

Culinária paratiense

Diuner Mello

A culinária paratiense é tipicamente caiçara, uma mistura de iguarias indígenas, portuguesas e algumas de uso africano. A indígena nos legou pratos como o "Azul Marinho", o peixe enrolado em folha de banana e assado na fogueira (sobre ela ou debaixo da areia sob a fogueira), o peixe e a ovas secas de tainha e outros peixes. As bebidas são os chás feitos de ervas nativas, e um refresco feito com a casca do abacaxi. Acima de tudo, nos legaram a farinha de mandioca.

A culinária portuguesa trouxe o peixe assado em telha canal, as sardinhas assadas na brasa, o cozido de carnes; a africana a galinha ao molho pardo, o gengibre, etc.

Na doçaria, aqui se criou o "Pé-de-Moleque": feito com melado, farinha de mandioca e gengibre; o "Massapão": feito com calda de açúcar, ovos e coco ralado; o "Manuêde- Bacia": feito com melado, trigo e ovos. Também, na culinária paratiense, não podemos nos esquecer dos camarões secos, e do tradicional "Camarão Recheado", hoje chamado de "Casadinho".

Outro prato criado aqui para alimento das tropas que subiam serra acima foi a "Farofa de Feijão", até hoje servida no almoço da Festa do Divino, e que vai dar origem ao "Feijão Tropeiro" das Minas Gerais e a "Paçoca-de-Carne Seca", socada com banana "bacubita" (banana ouro), que acompanha o café nas fazendas e tropas. Famoso é também o "Café de Caldo-de-Cana", (café feito com caldo da cana ao invés de água) e o "Cuscuz de Farinha de Milho", com ou sem coco ralado, para acompanhar o café.

Eventualmente, são promovidos festivais de camarão, comidas e doces típicos na cidade, ilhas, região rural e litorânea.

Ao Padre José de Anchieta se atribui a denominação de uma enseada na região da Cajaíba, o Pouso, onde teria ele dormido, em 1563, quando viajava como refém dos Tamoios para Iperoig, na região de Ubatuba. Em seu "Poema à Virgem" escreveu aquele jesuíta:

"Eu venho do rio Parati para ver a rainha adornando a cabeça em sua honra

De Parati trago apenas

O que minha rede contém ainda que não o comas, Senhora está seco, não estragará".

Nele cita uma iguaria da culinária indígena, o peixe seco, ainda comum na região das praias do Sono, Ponta Negra e Trindade.

Texto extraído do Livro "Paraty Estudante"

Restaurante Caminho do Ouro inclui Produtos locais no seu cardápio

"Produtos locais grifados"

- **Filé de lombo de Namorado** - com bolinhas de tapioca, espuma de cogumelos, arroz basmati com alcachofra, molho de jabuticaba;
- **Filé Mignon grelhado**, acompanha gratinado de **mandioca com açafraão e ricota defumada**;
- **Meia calda de lagosta gratinada com musseline de fruta-pão**, com ervas, cogumelos e camarões;
- **Camarão salteado no azeite** com fruto da **pupunha**, aspargos e cogumelos, arroz preto e leve molho de **limão galego**;
- **Salmão ao curry no vapor**, pickles de **abacaxi** e

mamão jaracatiá, sautee de **palmito de palmeira real** com espinafre e **consome de erva cidreira**;

- **Popylote de bacalhau** - Lascas de lombo de bacalhau com batatas trufadas, cebola, **ovo caipira**, azeitona portuguesa, envolto em **folha de taioba**, com couli de tomate;

- **Peixe seco do Sono confit** - Espuma de **mamão jaracatiá**, farofa de **banana-passa**, vinagrete de **feijão guandu**;

- **Orgia dos deuses - Lagostim, lula, camarão e filé de peixe assados em papelote de folha de bananeira**.