



Site: [www.flitoral.paraty.com](http://www.flitoral.paraty.com)

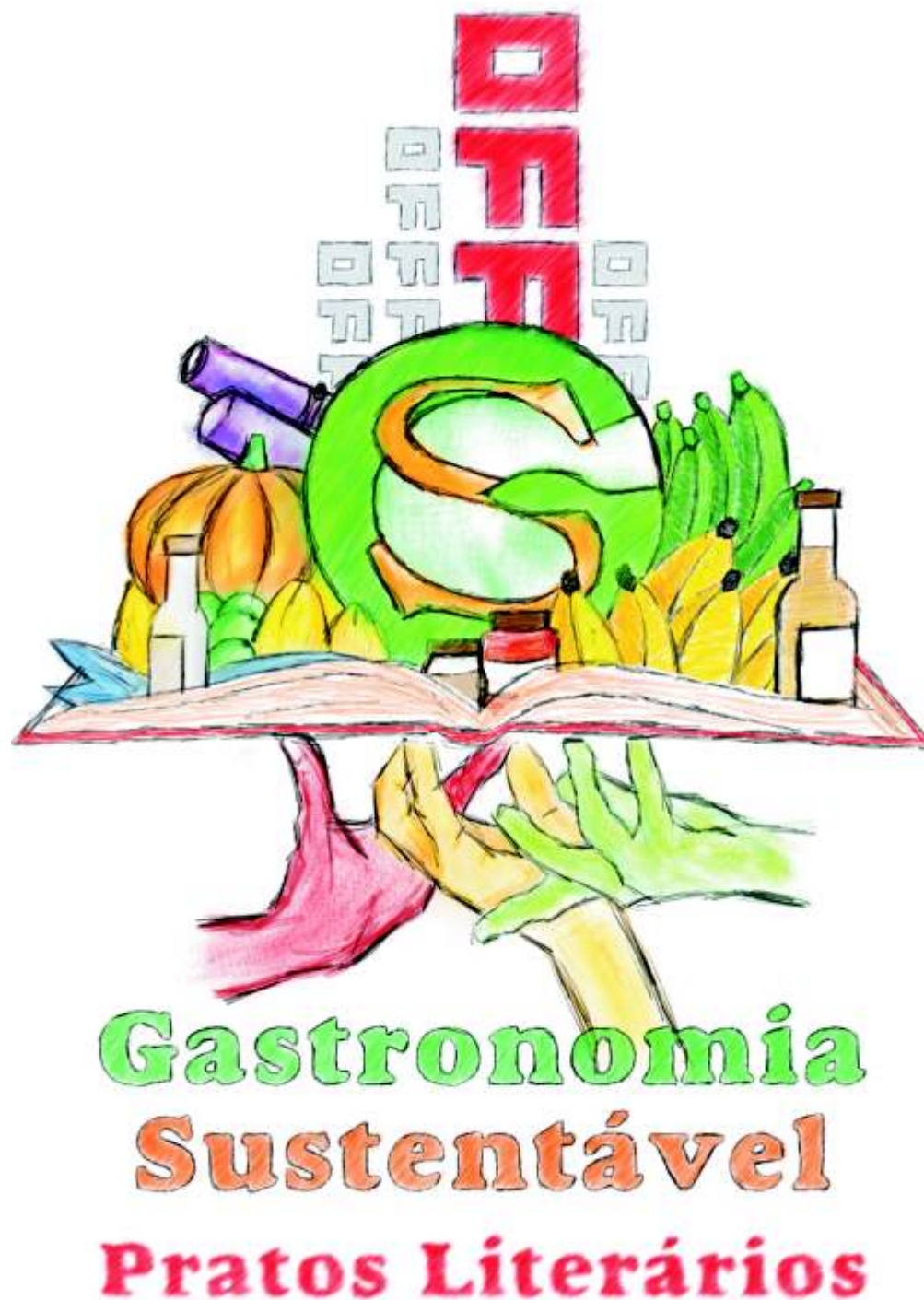
Jornal Comunitário Ano XII nº 89 Agosto 2010 E-mail: [flitoral@paraty.com](mailto:flitoral@paraty.com)

**A** abertura da Off Flip edição, 2010 vai ser na quarta-feira, 19h, no Restaurante O Café, quando Gislana Peçanha lança a terceira edição do livro "Delícias de Paraty". A culinária tradicional, tipicamente caiçara, é uma mistura da culinária indígena, portuguesa e africana.

A preservação desta simples e saborosa culinária é um dos objetivos do livro, que reúne receitas de várias cozinheiras e cozinheiros da cidade. São receitas de família, passadas de mãe para filha, que fazem parte do Patrimônio Gastronômico de Paraty.

A terceira edição do livro, pela Editora Baraúna, traz novidades: "Foram acrescentadas receitas da cozinha contemporânea paratiense, variações e adaptações das receitas tradicionais ao gosto internacional, com ingredientes produzidos localmente, de forma sustentável", declara a autora. A renda do livro é revertida para o Asilo São Vicente de Paula de Paraty.

Na mesma noite e local, acontecerá o lançamento do Circuito Pratos Literários da Gastronomia Sustentável de Paraty. Alguns dos melhores restaurantes da cidade, se reuniram pela Associação de Bares e Restaurantes de Paraty, e aderiram ao movimento da Gastronomia Sustentável, utilizando ingredientes locais, comprados de produtores rurais do município ou pescadores artesanais. Cada restaurante vai homenagear um escritor, incluindo no cardápio um prato especial. Alguns dos produtos destes agricultores estarão expostos numa mostra, no Restaurante O Café, até domingo, 8 de agosto.



A natureza das coisas, o cheiro e os sabores da gastronomia sustentável nos levam a dimensões que transcendem o prato. Dimensões estas que invadem a cultura e nos remetem às raízes mais profundas, como a indescritível e prazerosa visita à casa de farinha de um índio, caiçara ou quilombola; a uma noitada de ciranda, jongo e cachaça de Paraty. Ao amanhecer, quebrando a ressaca com um café feito na hora com caldo de cana, servido com beiju, aipim e banana da terra.

Uma lasca de peixe seco com farinha e, para arrematar, um manuê de bacía.

# Opiniões Off-Flip

Dou meus parabéns à Off Flip que, conforme o mais genuíno espírito paratiense, aproveita as situações às quais a cidade é exposta a partir de um movimento externo, e as torna suas, criando assim mais uma tradição. Marina de Mello e Souza – historiadora e autora homenageada da Off Flip 2009

Na língua inglesa *off* significa fora ou ao redor, a Off FLIP nos propõe estar dentro, mostrar o que o paratiense faz. Assim como a semente está em off e a casca está visível, e as duas são necessárias para o desenvolvimento da planta, a Off permite aos paratienses se inserirem e participarem da Flip, através da Off, como agentes sociais responsáveis, na luta pela consciência social, na proteção dos direitos humanos e através de sua expressão na literatura e em outras formas de arte. Patrícia Solari - Associação Nhandeva e autora do livro "*Vivências de Saberes*".

"Mais uma vez nos sentimos honrados por poder participar da OFF, um assinalável circuito de ideias que torna Paraty uma cidade mais viva e interventora no panorama cultural e artístico brasileiro. Participar da OFF cada ano é cada vez mais On! Parabéns a todos os que dedicam o seu esforço a organizar este evento". Evandro Ramiro e Nuno Damas, RamDam Café.

"Nossa participação no evento da OFF FLIP na comunidade da Ilha das Cobras sintetiza muito bem o nosso movimento cultural. Num lado da cidade, grandes autores expõem e comentando seus magníficos trabalhos literários internacionais. No outro, nobres humanos, filhos da terra, de mãos dadas celebrando com alegria sua própria história". Grupo Ciranda Elétrica.

A OFF FLIP é um espaço democrático e acessível a todos que fazem e/ou apreciam a cultura em sua diversidade. O Realidade Negra tem o maior prazer em participar desse espaço, dando sua contribuição e bebendo da riqueza que a Off oferece. Parabéns aos organizadores, estaremos sempre juntos, pois sabemos das dificuldades, e esse é o nosso lema: "DEUS PRIMEIRO DEPOIS OS GUERREIROS". Grupo Realidade Negra

## Temperando tradição com os frutos da terra



A Gastronomia Sustentável, com base nos dez anos do movimento Agroecológico de Paraty, busca criar uma ponte entre pequenos produtores agroflorestais da região e a rede de restaurantes. Essa iniciativa insere-se num contexto de sustentabilidade sócio-econômica e ambiental, ao atingir três objetivos principais:

No âmbito do produtor, promove e estimula sistemas agroecológicos e a agricultura local, ajudando a viabilizar a produção familiar, através do reconhecimento do valor dos produtos e da geração de excedentes, indo além da ótica camponesa que privilegia apenas a produção para o auto consumo, ao integrar produção a mercados de proximidade;

No contexto dos restaurantes, permite inserir nos cardápios produtos e ingredientes locais, elevando a qualidade dos pratos ao refletir elementos de identidade e cultura da região, numa proposta de diferenciação, qualificação e especialização de produtos e serviços;

Na perspectiva do consumidor, possibilita a degustação de produtos saudáveis, saborosos, temperados com a cultura, tradições e *saber-fazer* local, ou seja, uma viagem organoléptica na direção daquilo que foi resumido no mandamento de que não queremos só comida, mas também diversão e arte.

A Gastronomia Sustentável, num contexto de complexidade, engloba conceitos de comércio justo (fairtrade) local, privilegiando circuitos de produção e consumo mais curtos e uma relação direta entre produtor-restaurant-consumidor. Nesse sentido constitui uma proposta revolucionária convergente com as novas redes sociais de produção e consumo ao resgatar a força dos ativos locais, mesclando-os com o ato de consumir de forma responsável e cidadã, mas proporcionando a aventura do prazer aqui e agora. Representa a necessária reação e reafirmação dos valores locais e da riqueza genuína e legítima do alimento frente a um mundo a cada dia mais globalizado, onde tipicidade e culturas são homogenizados num processo de massificação do que resta de especial e distinto.

Nessa revolução do prazer, todos estão convidados a se unir a essa batalha, cujas armas são o tato, a audição, a visão, o olfato e o paladar e cuja vitória pertence a todos. Carpe Diem!!!

**Gilberto Mascarenhas** - Núcleo de Pesquisas "Mercados Redes e Valores" Research Group "Market, Network and Values" Professor: Universidade Estadual de Santa Cruz Geographical Indications, Global Production Chain, Network Analysis, Fair Trade, Sustainable Agriculture e-mail: gccmascarenhas@uol.com.br

## Intercâmbio França & Brasil-Paraty



De 16 de julho a 06 de agosto de 2010, as comunidades tradicionais do Terceiro Distrito de Paraty recebem o primeiro "Intercâmbio Cultural Brasil-França". Idealizado pelo Instituto de Comunicação para o Desenvolvimento Integrado e Sustentável (ICDIS), em parceria com o Parque das Artes e a ONG francesa, Associação Saudade Brasil e apoio do Jornal **Folha do Litoral**, Paraty.com, Casa do Forró Associação de Moradores e Produtores Rurais do Taquari e Prefeitura Municipal de

Paraty, com chancela do Passaporte Verde.

O intercâmbio tem como objetivo divulgar a cultura local e apoiar as iniciativas que já vêm sendo desenvolvidas nas artes, esporte, eco-pedagogia, agroecoturismo, agroflorestas, Gastronomia

Sustentável e a troca de informações que possam contribuir para um melhor convívio entre essas comunidades, através de vivências diárias.

As vivências agroflorestais estão sendo desenvolvidas nas comunidades do Taquari e São Gonçalo, através de visitas a agro-florestas, construção de viveiros, plantio de mudas, entrevistas com produtores locais e, como conclusão, a degustação da Gastronomia Sustentável de Paraty no coquetel de lançamento do livro *Delícias de Paraty* na abertura da Off-flip.

A programação cultural contou com a participação do Maracatu Palmeira Imperial, Companhia Arte e Dança de Paraty e as bandas: Pais e Filhos e a Gig do Elite, formada por um grupo de jovens do Espírito Santo (Piúma).

Em parceria com o ITAE, ASTCERJ, **Folha do Litoral** e Paraty.com foi realizado com a participação de artesãos, estudantes, franceses do intercâmbio e os jovens do Espírito Santo,



uma oficina de mosaico ecológico com o tema *Os 350 anos do Caminho do Ouro*. As peças produzidas na oficina irão compor a exposição que acontecerá na Casa da Cultura, de 15 a 21 de Agosto no Festival da Cachaça.

Fechando esta edição em Paraty no dia 6 do corrente, o grupo de jovens franceses trocarão os desenhos feito por crianças da escola francesa Renee Cassin com as crianças brasileiras do Colégio Estadual Almirante Álvaro Alberto. Em seguida os franceses viajarão para Piúma no Espírito Santo.



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

Dir. Domingos de Oliveira (24) 9972-1228

E-mail: [flitoral@paraty.com](mailto:flitoral@paraty.com)

Jornalista Responsável, Diagramação e Editoração

Eletrônica: Carlos Dei - Reg. MTb RJ 15.173;

[deiribas@gmail.com](mailto:deiribas@gmail.com) Tiragem: 3.000 exemplares.

Transcrições - Janete Ronch

# Livro Delícias de Paraty Gastronomia Sustentável de Paraty

**Delícias de Paraty - Comida típica paratyense** é o tema do livro de receitas típicas da cidade de Paraty, organizado e editado por Gislana Peçanha. A preservação da simples e saborosa culinária caiçara é um dos objetivos deste livro que reúne receitas de várias cozinheiras e tradicionais famílias da cidade. São receitas de família, passadas de mãe para filha, que fazem parte do Patrimônio Gastronômico de Paraty. Peixe assado na folha de bananeira, pé de moleque de gengibre, manê de bacía, massapão, são algumas das receitas disponíveis. Foram acrescentadas receitas da cozinha contemporânea paratyense, criada a partir do movimento da agricultura sustentável, são variações e adaptações das receitas tradicionais ao gosto internacional utilizando os produtos agrícolas ecologicamente produzidos na região.

## Opiniões

A terceira edição do livro **Delícias de Paraty** "engordou", mas não cresceu apenas em tamanho. Fundamentalmente se fortaleceu no comprometimento com o conceito de comunidade. Além de maior número de colaboradores, esta nova edição traz receitas da gastronomia contemporânea com delícias colhidas em terras paratienses, envolvendo também o movimento da gastronomia sustentável de Paraty.

Este movimento hoje é global e ajuda a manter o homem no campo e no mar, valorizando seus saberes milenares de colher da natureza e degustar sem pressa. Restaurantes do mundo inteiro estão resgatando sabores tradicionais, preferindo produtos locais, frescos e sem agrotóxicos. A tentativa de transformar a sociedade e a economia é porque já entendemos que não se constrói uma cultura de agricultura da noite para o dia, e também porque já perdemos muitas famílias antes dedicadas a terra para as mais rentáveis.

O livro **Delícias de Paraty**, com o resgate dos antigos saberes, acaba de incorporar este movimento que apóia a promoção de parcerias entre produtores rurais, pescadores e a economia local. E está no rumo certo, na busca por sustentabilidade, e qualidade de vida desta e das próximas gerações, vindo ao encontro do conceito de comunidade, do qual precisamos tanto nos imbuir



em todos os sentidos para garantir a nossa sobrevivência no planeta.

**Lia Capovilla** (Paraty.com)

"O sabor e a riqueza da gastronomia caiçara, fruto de minuciosa pesquisa da querida Gigi, mostram no tempero e no colorido um pouco da diversidade de nossa culinária". **Amaury Barbosa** (secretário de Cultura e Turismo de Paraty)

"Receitas paratienses ao alcance de todos é a proposta que a autora nos oferece; atenção panelas, ingredientes, a postos: o fogão está aceso, vamos cozinhar". **Zeze Rameck** (Ihap)

"Este livro traduz os temperos, as receitas e os sabores da Gastronomia Sustentável Paraty". **Domingos de Oliveira** (Folha do Litoral)

Preparar as receitas deste livro maravilhoso é recordar a nossa infância. Sabe o que significa tomar café de caldo de cana com bolo de fubá? **Maria Helena P. Dantas** (Itae)

**Delícias de Paraty ...e outras Delícias** contou com a participação de Maria Freire Rameck, Nolga Netto Dantas, Eponina Rosa de Oliveira Netto, Ivo Rosa, Rosiris V. Duarte Martins, Terezinha M. de Jesus C. Borges, Regina Gama Miranda, Nina Rangel, Meg S. Veloso, Oswaldina Souza dos Santos, Alaíde do Nascimento, Maria das Graças do Nascimento Braga, Ronara Toledo, Carmem de Lucca, Maria Gibrail Rameck, José Paulo Gibrail Costa, Renan de Jesus Pinto da Silva, Dila, Luis Armando, Dito Doceiro (Benedito Inácio Antunes), Júlio César Dantas, Eraldo Alves Filho, José Ferreira, Eduardo Cavalcante, Maria da Silva Rodrigues, Sueli Corrêa Magalhães e Dalva Lacerda.



## Vamos sanear os nossos quintais

O Movimento de Gastronomia Sustentável em Paraty tem como essência o compromisso de pesquisar, desenvolver e difundir uma culinária de padrão internacional, inspirada na cultura regional e na utilização de produtos orgânicos, agroflorestais, agropecuários e pesqueiros ecologicamente produzidos pelas comunidades locais.

Temperada com ingredientes luso-quilombolas, a culinária paratiense é tipicamente caiçara e prestigiada no circuito gastronômico nacional e internacional. Redefini-la como gastronomia sustentável é aproximá-la ainda mais das suas raízes, a partir da interação entre produtores rurais, pescadores e a comunidade local.

### Objetivo específico

*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.*

### Ações Prioritárias

Depoimentos dos produtores agroflorestais - Eraldo Alves e José Ferreira, enfatizam a urgência de um senso agrícola e pesqueiro, primeiro passo para um Arranjo Produtivo Local (APL), tendo como prioridade a certificação dos produtos dos agricultores familiares e pescadores artesanais, que serão a base do processo de consolidação do projeto Gastronomia Sustentável de Paraty.

### Compromissos:

- I - Dar preferência a produtos locais produzidos pela agricultura familiar que não degrade o agricultor/consumidor/meio ambiente;
- II - Dar preferência a 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 - Interagir em conjunto com os agricultores locais para que o poder público garanta, através da legalização fundiária, estoques de terra para agricultura familiar;
- X - Monitorar e avaliar o processo através de indicadores confiáveis;



## Circuito de Pratos Literários da Gastronomia Sustentável de Paraty

Restaurantes da cidade, representados pela ABRASEL (Associação Brasileira de Bares e Restaurantes- Regional Paraty), em parceria com a Off Flip, se juntaram para realizar um circuito gastro-literário. Os chefs de cozinha criaram pratos especiais para o evento. Cada restaurante escolheu um dos escritores participantes da FLIP deste ano para ser homenageado, além do próprio patrono da FLIP, Gilberto Freyre.

Fundada em março de 2010, a ABRASEL Paraty tem como missão representar e desenvolver o setor de alimentação fora do lar,

promovendo ações que contribuam para o crescimento sustentável da cidade e fortalecer a gastronomia como atrativo turístico. A iniciativa da Abrasel fortalece o movimento da Gastronomia Sustentável da cidade, sendo que grande parte dos produtos utilizados nos pratos são adquiridos diretamente dos produtores rurais da região. As receitas variam com ingredientes diversos como peixes da região frescos ou defumados, frutos do mar, camarões, coco, cana, pinhão, palmito, banana, taioba, mandioca, cachaça certificada de Paraty, entre outros.

Com restaurantes de excelente padrão de qualidade, a gastronomia de Paraty é sem dúvida um dos grandes atrativos turísticos da cidade.

### Bistrô Alquimia dos Sabores



#### **Sociólogo e Escritor Pernambucano Gilberto Freyre.**

Prato: **“Peixe ao molho de coco à Moda Gilberto Freyre”** (Peixe da região em crosta de pimentão, leite de coco, temperos, ovos e batatas cozidas) - R\$ 30,00 por pessoa  
Estrada Paraty-Cunha, Km 5 Casa 5 - Ponte Branca Tel: (24) 3371-2077 - Somente com reservas

### Bistrô Casa do Fogo



#### **Poeta Paratiense Luiz Perequê**

Prato: **“Encanto Caiçara”** (Frutos do mar flambados, palmito e mandioca à provençal e farofa de banana) R\$ 50,00 por pessoa  
Rua Comendador José Luiz, 390 – Centro Histórico  
Tel: (24) 8127-1644 / 9819-5111

### Restaurante o Café



#### **Drinks literários**

**Caipirinha Jorge Amado** - Gabriela, limão, maracuja, gelo; **Capitu** - cachaça, kiwi, suco de capim limão, açúcar e gelo; **Manoel Bandeira** - cachaça, manga, suco de agrião, gelo e açúcar; **Suzana Fleg** - Vodka, morango, açúcar, cointreau, gelo; **Bonitinha mas Ordinária** - banana, pinga caramelada, gelo e limão).  
Largo da Matriz, s/n, ao lado da Igreja Matriz - Centro Histórico.

### Restaurante Caminho do Ouro



**Poema “A Virgem”**, em homenagem ao Padre José Anchieta  
Prato: **“Caminho do Ouro”** (Confit de peixe seco, vinagrete de feijão guandu, farofa de banana passa) R\$ 46,00 por pessoa  
Rua do Comércio, s/n. – Anexo à Pousada do Sandi – Centro Histórico Tel: (24) 3371-2100

### Restaurante Banana da Terra



**Escritora Chilena Isabel Allende**  
Entrada: **“Primeiros Prazeres”** (Pães caseiros com azeite extra virgem aromatizado e manteiga, capuccino de cogumelos, brandade de peixe defumado, bolinha cremosa de camarão) R\$ 21,00 por pessoa  
Rua Dr. Samuel Costa, 198  
Centro Histórico Tel: (24) 3371-1725

### Voià Bistrot



**Escritora Iraniana Azar Nafisi**  
Menu: **“Menu dos Reis da Pérsia de Azar Nafisi”** (Caviar de beringelas; peito de pato com nozes ao molho de romãs; baghlava de pinhão de Cunha) R\$ 59,00 por pessoa  
Estrada Paraty-Cunha, Km 4 – Anexo à Pousada Caminho do Ouro – Ponte

### Bistrô Brasil



**Poeta Maranhense Ferreira Gullar**  
Prato: **“Ferreira Gullar”** (Peixe da região em crosta de pimenta com abobrinha, pera e camarões VG, flambados na cachaça e caldo de cana, servido sobre cama de endívias) R\$ 69,00 por pessoa  
Praça da Bandeira, 01 Loja 01 - Próximo ao Cais de Paraty  
Tel: (24) 7836-8734 / 7836-8915

### Restaurante La Luna



**Sociólogo e Escritor Pernambucano Gilberto Freyre**  
Menu Degustação: **“Senzala Chic”** (Ravioli de peixe seco com banana da terra ao molho de coco verde, com um toque de cachaça; tortelloni de taioba com palmito ao molho de pitanga/acerola; gnocchi de aipim ao molho de tomates frescos) R\$ 35,00 por pessoa  
Praia da Jabaquara – Quiosque 10 - Tel: (24) 3371-6917