

# A CULINÁRIA NO LITORAL FLUMINENSE



*Foto: Augusto Vargas*

# **INSTITUTO ESTADUAL DO PATRIMÔNIO CULTURAL**

**Projeto de Digitalização do Acervo da Divisão de Folclore desenvolvido  
pelo Departamento de Apoio a Projetos de Preservação Cultural**

## **A CULINÁRIA NO LITORAL FLUMINENSE**

**Pesquisa realizada pela Divisão de Folclore em 1978**

**Pesquisa e redação**

João de Lima Ruas  
Paulo Rodrigues dos Santos  
Vera Ramos S.Lima

**Coordenação Geral**

Cáscia Frade

**Pesquisa digitalizada em agosto de 2004**

**Coordenação**

Augusto Vargas

**Projeto gráfico**

Augusto Vargas  
Danielli Moraes

**Revisão do texto**

Marilda Campos

**Fotografias**

Augusto Vargas

**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

Rosinha Garotinho

**SECRETARIA DE ESTADO DE CULTURA**

Arnaldo Niskier

**INSTITUTO ESTADUAL DO PATRIMÔNIO CULTURAL - INEPAC**

Marcus Monteiro

**DEPARTAMENTO DE APOIO A PROJETOS DE PRESERVAÇÃO CULTURAL**

Augusto Vargas

**DIVISÃO DE FOLCLORE**

Delzimar Coutinho

## **SUMÁRIO**

- 1. Introdução**
  - 2. A culinária na cidade e no campo**
  - 3. Os temperos**
  - 4. Café da manhã e da tarde**
  - 5. O mundo dos doces**
  - 6. A culinária das festas de calendário**
  - 7. As bebidas**
  - 8. Os tabus e as crenças**
  - 9. Os pregões**
  - 10. Conclusão**
- Anexo: Receitas**

***"O alimento representa o povo que o consome  
numa imagem imediata e perceptiva.  
Dá a impressão confusa e viva  
do tem peramento e maneira de viver,  
de conquistar os víveres, de transformar  
o ato de nutrição numa cerimônia  
indispensável de convívio humano."***

(Luiz da Câmara Cascudo, *História da Alimentação no Brasil*, vol. 2, p. 41)

## **1. INTRODUÇÃO**

Pode-se afirmar que as técnicas de preparo e cozimento de produtos naturais indicam o ponto inicial de constituição da humanidade, o marco a separar os seres humanos dos animais, a cultura da natureza.

As diferentes maneiras de preparar e consumir alimentos geram costumes e hábitos que se transmitem de geração a geração, consolidados e revelados através dos tradicionais "cadernos de receitas das vovós", em que se registram as "preciosidades" culinárias.

O saber culinário é parte importante do campo de conhecimento de um povo. Este, a partir de elementos naturais e/ou industrializados, cria e recria pratos peculiares. Combinando elementos variados e adicionando-lhes diferentes condimentos, o homem busca melhores paladares e texturas diversas, transformando a necessidade primária e básica da nutrição em uma fonte de atividade criativa – a arte da culinária.

Paralelamente à existência do universo das receitas, dos hábitos e dos costumes referentes à alimentação, *strictu sensu*, existem tabus e crenças a evidenciar misticismo, religiosidade e preconceitos ligados às noções de saúde/doença, sorte/azar, reciprocidade e hospitalidade que remetem à área das relações sociais, servindo de guias do comportamento humano e refletindo princípios sedimentados na cultura popular, provindos de conhecimentos transmitidos oralmente.

A região litorânea – do norte e do sul fluminense – abriga



uma infindável gama de variações do saber culinário. À presença relevante dos frutos do mar, vêm juntar-se condimentos naturais específicos, carnes de caça, de vaca, de porco, legumes, frutas e outros produtos.

que, usados com sabedoria, constituem acervo valioso na história da culinária brasileira.

Foi em busca desse complexo universo de saber – o conhecimento culinário – que partimos para campo, percorrendo o litoral fluminense, de norte a sul, através dos municípios de São João da Barra, Campos, Macaé, São Pedro da Aldeia, Cabo Frio, Arraial do Cabo, Araruama, Saquarema, Maricá, Angra dos Reis, Paraty, Mangaratiba e Itaguaí.

## 2. A CULINÁRIA NA CIDADE E NO CAMPO

Falar da culinária no litoral fluminense leva-nos a percorrer um roteiro que começa na cidade, junto a restaurantes, residências de famílias de diferentes estratos sociais, cozinheiros e doceiros, e vai até regiões interioranas e litorâneas (com população mais rarefeita e homogênea), que abrangem áreas de agricultura, pastoreio e pesca.

Nas sedes dos municípios, a alimentação trivial, de fins de semana e de festas, é mais diversificada, em função do contexto urbano, do maior intercâmbio de produtos e valores com os grandes centros – Niterói, Rio de Janeiro e São Paulo – e do nível sócio-econômico mais elevado da população, que tem acesso aos produtos industrializados, enlatados. Nos restaurantes, os pratos seguem os moldes da culinária dos grandes centros urbanos, de fácil aceitação junto aos turistas, como peixe à brasileira ou à baiana, peixe ao molho de camarão, ou então churrasco com fritas e massas italianas.

Junto às camadas médias urbanas, a base da alimentação é feijão com arroz e farinha de mandioca (denominada *farinha de roça* ou *farinha de tapioca* em Mangaratiba e *farinha da terra* em Angra dos Reis), variando apenas o tipo de carne utilizada. Em Campos, Macaé e Itaguaí, embora municípios litorâneos, a base da dieta alimentar da população é a carne de gado, sendo o peixe e os frutos do mar mais consumidos pelos pescadores e suas famílias.



A carne de gado, em seus diversos tipos, é consumida segundo modalidades de preparo, podendo ser frita, ensopada ou assada. Nota-se também grande utilização da carne de gado seca, que pode ser frita com batatas coradas ou preparada com abóbora, com mamão (Maricá), com pirão de leite (Campos), com pirão de água (Macaé) ou com outro legume. São ainda bastante usados o mocotó, a rabada, e a dobradinha ensopada com batatas.

Em Itaguaí, o matruco – carne da cabeça do boi – assado ou cozido era um prato de características regionais muito consumido, no passado, pelas camadas de baixo poder aquisitivo. Segundo informantes locais, o matruco assado com feijão e angu era a “comida dos pobres”, sendo um tipo de carne pouco valorizada e adquirida nos matadouros locais, aos quais não se tem mais acesso hoje.

São também de grande consumo, tanto na área urbana quanto na rural, a carne de porco e seus derivados, como lingüiça e chouriço, e as carnes de aves (galinha e pato) assadas, fritas, ensopadas com legumes e ao molho pardo.

Consomem-se também ovos fritos ou cozidos.

Já nas áreas rurais há grande consumo de milho na alimentação do dia-a-dia, sob forma de angu e canjiquinha, substituindo, muitas vezes, o arroz, que normalmente é consumido com feijão nos centros urbanos. Nota-se também um decréscimo na utilização de determinados legumes (cenoura, beterraba, nabo e outros) e hortaliças (couve-flor, alface agrião), produtos muitas vezes importados de outras regiões, como São Paulo, e que são empregados nas cidades. Encontram-se os seguintes pratos, de base popular, tanto em áreas urbanas quanto rurais: tutu de feijão, polenta de angu, cozido de legumes, bolinho de batatas, bolinho de arroz, refogado de mamão verde, abóbora, maxixe, talo de abóbora (denominado cambuquira em Paraty) e de outros legumes, macarronada, batata frita, caruru do mato (principalmente em Saquarema e Maricá), bolinho de fruta-pão (Mangaratiba), bolo de arroz feito com banana-da-terra ou batata doce, angu de gordura, farofa de feijão, bolinho de pobre, nhoque de aipim, cuscuz de farinha de mandioca ou de milho (Paraty).

Com grande freqüência, os pratos servidos no jantar são os mesmos do almoço, reforçados por uma sopa mista de legumes ou uma canja de arroz com galinha. Também é comum o aproveitamento de “sobras” do almoço na refeição noturna, quando se faz a *roupa velha* (Cabo Frio, Saquarema e São Pedro da Aldeia) ou o *revirado* (Campos), prato composto pela mistura



principalmente de arroz, feijão, farinha, carne e ovo frito.

Em Maricá existe um variação desse prato, a *sucata*, também conhecida por *engrossa* em Cabo Frio, que é feito com sobras de vários alimentos: macarrão, carne de vaca e de peixe, verduras e legumes colocados dentro de um caldeirão. Esses ingredientes recozidos e engrossados com farinha são comidos com as mãos, acompanhados de cachaça pura. Os consumidores da sucata são popularmente denominados de *jacaré*. No dizer de um pescador “é porque jacaré come de tudo”.

São fatores importantes de equilíbrio na dieta alimentar das populações rurais as carnes obtidas através da caça praticada por homens e crianças nos fins de semana. Entre elas, destacam-se as do jacaré, do gambá, do muçum, do tutu, da paca, da rã e do preá, com as quais se fazem os seguintes pratos: guisado de jacaré com batatas, empadão de jacaré, torta de jacaré, moqueca de jacaré, empadinha de jacaré (Campos e Macaé), gambá frito e ensopado com banana (Campos, Macaé e Mangaratiba), muçum assado e ensopado com legumes, rã e preá fritos e ensopados.

Nas zonas rurais, a distinção entre os pratos do trivial e aqueles para determinados dias da semana ou do ano é mais evidente. O baixo poder aquisitivo das famílias faz com que valorizem mais uma galinha ensopada ou assada, um arroz de forno, uma carne de porco, reservados para festas de aniversário, batizados, casamentos e almoços domingueiros. O tutu de feijão, enfeitado com rodela de ovos cozidos, aparece nos casamentos como prato principal.

É em relação aos peixes e frutos do mar que o litoral fluminense oferece uma cozinha mais típica, ocupando lugar destacado na culinária nacional. A receita de suas delícias é fácil de guardar. São condimentos acessíveis a qualquer um que se interesse de verdade. Simplicidade e bom gosto, é com eles que se prepara a festa dopaladar.

No mar, nos rios e nos lagos há, em abundância, peixes: acará, arraia, badejo, bagre, bicuda, bonito, brejereba, cação, carapeba, carapicu, cavala, cocoroca, corvina, enchova ou anchova, espada, galo, garoupa, guaibira, mira, namorado, olho de boi, palombeta, parati, perueba, pescada, pescadinha, pitangola, robalo, sardinha miúda e do reino, solete, surdinhão, tainha, targo dourado, vermelho, xambala, xaréu e xerelete. Além dos peixes mencionados, encontra-se também moluscos, como lula, polvo, mexilhão, sururu, ostras (unha de velha, tariosa, sapinhava e santela); crustáceos, como camarão, lagosta, pitu, siri, caranguejo, guaiamum e goiá, além de quelônios, como a



tartaruga.

Dessa variedade praticamente infinita de recursos saem muitos pratos, destacando-se as moquecas, as caldeiradas, as saladas, as frigideiras, as omeletes e outros.

Os pratos feitos à base de frutos do mar e de peixe são de preparo simples na cozinha popular. Combinados com banana, abóbora ou outro legume e farinha de mandioca, são degustados em todo o litoral.

De consumo geral nos municípios é o peixe frito, assado, recheado com farofa ou servido com molho de camarão.

Em Paraty, o prato mais popular e original é o azul-marinho – mistura de peixe, banana verde e farinha de mandioca – assim denominado porque a banana, mais verde que madura, adquire coloração azulada durante o cozimento. Prato conhecido e consumido pelas famílias paratienses, é geralmente acompanhado de pirão de farinha de mandioca. Esse prato, em Angra dos Reis, recebe o nome de peixe ensopado com banana verdolenga. Ainda é típico de Paraty, o peixe assado envolto em folhas de bananeira, ou ensopado com banana madura, sendo este último encontrado também nos demais municípios litorâneos, de norte a sul do Estado.

Com frutos do mar, são habituais, em Paraty, pratos como o arroz de polvo, o marisco com vinho, com chuchu ou com banana, a maionese de lagosta, a salada e a casquinha de caranguejo, a tartaruga assada, a lula refogada.

O camarão também é muito consumido e a forma típica de seu preparo é torná-lo casadinho – camarão casadinho – dois camarões recheados e presos um ao lado do outro.

Outras receitas famosas são as de sopa de aipim com camarão e ensopado de cação.

Em Mangaratiba destacam-se a ostra e o siri recheados. São costumeiras as deliciosas sopas de siri e de mariscos (também encontradas em Angra dos Reis) e a tartaruga que, às vezes, é acrescida de banana. O polvo pode ser ensopado com palmito, batata ou outros legumes e a lula, recheada ou misturada no arroz, está presente na maioria dos municípios.

Os pescadores, em Mangaratiba, quando descansam de seus trabalhos e buscam as praias de algumas ilhas, têm uma forma especial de preparar o peixe: é o “peixe de água clara” que, por ser cozido apenas em água e sal, resulta ter o caldo de cor clara, daí o nome dado ao prato. Outra forma usada por eles é assar o peixe nas brasas: limpo o peixe este é envolto em folhas de bananeira e enterrado à flor da areia; por cima fazem uma



fogueira e o peixe fica assado no calor.

Em Angra dos Reis os frutos do mar também recebem tratamento especial. A paelha é uma forma de prepará-los. Consiste na mistura de diversos moluscos, crustáceos e peixes com temperos fortes.

Nesse município, os frutos do mar são geralmente preferidos para as sopas de ostras e de siris. O polvo é preparado de diversas maneiras: com vinho, com aspargos, recheado e empregado nos risotos; e o goiá geralmente é feito com arroz.

Os frutos do mar são a base da cozinha típica de São Pedro da Aldeia. A caldeirada, a sirizada, o camarão no espeto, a tainha assada, o camarão seco ao sol, o carapicu feito na brasa, o camarão com mamão, são alguns dos pratos típicos, consumidos o ano todo. As ovas da tainha, no entanto, são mais encontradas no mês de junho – época da desova – sendo também muito procuradas em Saquarema.

Já em Araruama, um dos pratos mais apreciados é o xaréu, peixe cuja carne tem coloração avermelhada e que é servido com abóbora vermelha. Em Maricá é de grande consumo a tainha com quando.

Em Saquarema, preparam-se, com os produtos do mar e da lagoa, o mexilhão e o samanguaiá (pequeno crustáceo da beira das lagoas cujo sabor se assemelha ao da ostra). Pode ser comido com feijão e arroz ou como sopa que, em Saquarema, é chamada sopa d'água, feita com farinha de mandioca.

Em Atafona, distrito de São João da Barra, prevalece o peixe ensopado com pirão de farinha, prato existente em todo o Estado do Rio.

Há ainda grande consumo de bagre com pirão de banana ou abóbora – caranguejo, camarão, bagre e cação ensopados com quiabo.

Em Macaé encontram-se camarão com chuchu ou no risoto, empadão de lagosta e marisco ensopado com farinha de mandioca.



### 3. OS TEMPEROS

Em geral, os temperos encontrados na cozinha do litoral fluminense são comuns a toda a área pesquisada e, por extensão, a todo o território brasileiro. Utilizados para acentuar o sabor dos pratos, são vistos como um dos elementos mais importantes para o sucesso na arte do forno e do fogão. São eles: cebola, alho, tomate, cheiro verde (composto de salsa e cebolinha verde), louro, pimentão, pimenta do reino, coentro (também denominado *língua de vaca* em Paraty e *coentro de folha grande* em Angra dos Reis), vinagre, cravo hortelã, hortelã de folha grande (Paraty), mostarda (denominada *savora* em Mangaratiba), limão, azeite doce, azeite de oliva, azeite-de-dendê, alfavaca (em Saquarema, muito usada nas carnes vermelhas como cabrito e porco, e que deve ser socada à parte dos demais temperos) e urucum ou colorau, que substitui o tomate e/ou seu extrato.

### 4. CAFÉ DA MANHÃ E DA TARDE

Essas duas refeições apresentam características bastante similares em toda a região pesquisada.

Nas áreas urbanas, com população de maior poder aquisitivo, tanto o café da manhã quanto o lanche – servido entre o almoço e o jantar – constam basicamente de café, leite, pão e manteiga. Encontramos ainda outros produtos como queijo, requeijão, biscoitos industrializados e de produção caseira. Há biscoitos assados, de polvilho e de araruta, e fritos, feitos de farinha de trigo ou de fubá de milho, muito recorrentes na área de Campos, onde também é relativamente importante o consumo de geléia de goiaba.

Nas zonas rurais, o consumo de leite e seus derivados decresce, chegando a inexistir em muitos lugares. Por outro lado, é muito difundido o hábito de beber café durante o dia, freqüentemente adoçado com caldo de cana ou com rapadura, sobretudo em áreas como Campos, Macaé, São João da Barra e Saquarema, que são municípios produtores de cana-de-açúcar. Está assim presente em toda cozinha o bule de café, sobre o fogão, sempre em banho-maria.

O pão é pouco usado, sendo substituído por rosca e broa de



fubá e por outros produtos cozidos ou assados: aipim, batata doce, banana, fruta-pão. Na região de Campos, é comum encontrar-se nas residências da área rural o *badanho frito*, feito de farinha de mandioca,

água, açúcar e gordura, a *pelanca de velho*, que é também uma fritura feita de farinha de trigo, água, gema de ovo e gordura, e a *pele de rã*, que consiste de massa de pastel frita sem nenhum recheio. Em Mangaratiba e Paraty, encontramos o *cu de forno* - uma espécie de beiju - e o *paspalhão*, bolo feito de farinha de mandioca que vai ao forno enrolado em folhas de bananeira.

A papa de milho verde é alimento muito encontrado nas regiões de São Pedro da Aldeia e Macaé, acompanhando o café. Em toda a área do litoral fluminense estão presentes o angu doce, feito de fubá de milho, e o beiju de farinha de mandioca, também chamado *sola* em Maricá, Cabo Frio e Mangaratiba.

## 5. O MUNDO DOS DOCES

***"Esse doce é muito bom  
umazinha não lava os pés  
cinquenta não lava a mão  
quem comprar a cocadinha  
quem faz ela é o João."***

**(Cantiga de João Padre, vendedor de cocadas, Paraty)**

São os doces que mais têm caracterizado a culinária fluminense. Cada dona de casa é um verdadeiro artista no preparo de doces e bolos, seguindo tradições que já se perderam no tempo, herança de mães, avós, que se transmite de forma difusa, através do aprendizado informal.

Encontram-se, em todo o Estado, os doces de panela, feitos em calda ou em pasta, de abóbora e mamão (que podem ser misturados com coco), de jaca e de maracujá, de banana (misturada com chocolate, na região de Cabo Frio), de laranja da terra e de cidra (feitos em pedaços ou ralados), de mamão verde



(cortado em lâminas e chamado espelho, na região de Campos), de coco, de batata doce (na região de Araruama, denominado batata roxa e feito sob forma de purê, com calda e açúcar, cravo e canela) e de goiaba, carambola, abacaxi, cajá-manga, manga, jenipapo, figo e outros. São também saborosos os pudins de leite, de coco, de laranja e de aipim.

Os doces feitos em calda são ainda transformados em doces cristalizados (chamados *vidrados*, em Saquarema). Para isso, após passar por uma calda caramelada, a fruta já fria, é deixada ao sol por um período de um a dois dias, para secar. São mais comuns os de abacaxi, de jenipapo, de laranja-da-terra, de abóbora, de mamão, de figo e de banana.

É também de grande importância a fabricação caseira de geléias diversas, aproveitando-se a polpa de determinados frutos abundantes nos períodos de safra. Encontramos geléias de goiaba, laranja, cajá-manga, pitanga, jambo, jabuticaba e manga.

Alguns municípios especializaram-se em determinado tipo de doce.

Mangaratiba, por se tratar de grande produtor de banana, aproveita muito seu produto em doces. O doce típico da cidade é a banana do amor, assim como sonho de banana, empada de banana, torta de banana, bolinho de banana, bolo de banana, paçoca de banana e banacaxi (doce de banana com abacaxi). Também se faz o doce de banana cristalizado, doce de banana em calda e bananada.

Entre os doces pequenos encontram-se a bala-puxa, a mãe-benta, beijinho de coco, canudinho, paçoca de amendoim. Dos derivados de farinha faz-se o cuscuz, também de farinha de milho e ainda a canjiquinha.

Em Paraty, os doces mais conhecidos e mais freqüentes são o manuê de bacía (feito de melado), o massa-pão, o pé-de-moleque (que não se faz com amendoim), a bala-puxa, o arrepiado, as broinhas de coco, o paspalhão, o cu-de-forno, a mãe-santa e a amolação – mistura de ovo batido com açúcar, manteiga, farinha de trigo e água – que se leva ao forno e é assim chamada porque as crianças “amolam” muito as mães para que a preparem.

Muito populares são ainda o sonho de aipim, a rosca de aipim, a banana com melado, a banana em rodelinhas, as cocadas, a broinha de coco, a brevidade, o cajuzinho e o amor em pedaços.

A culinária angrense, no que se refere a doces, é



diretamente marcada pelo predomínio agrícola. Cozinheiras e antigas senhoras da cidade mantiveram a tradição dos doces a partir dos doces de panela, das grandes tachadas que se faziam na roça, com abóbora, coco, banana, goiaba, batata doce, mamão e laranja da terra. Angra dos Reis possui docinhos simples e populares como carmonia - feito com farinha da terra - melado com gengibre, doce de carambola, pé-de-moleque, paçoca de amendoim, queimadinho de amendoim, farinha de coco, beijinho de coco, bala de café, bolinho de fruta-pão. Os doces mais comuns são pudim de coco, pudim de leite, brevidade, canjica, cuscuz de farinha de tapioca, mãe-benta, massa-pão, geléia de carambola, arroz de leite, rapadura, pão de nata e biscoito biquilho.

Não há doces considerados típicos em Itaguaí, onde predominam os "doces de confeitaria", segundo afirmam todas as pessoas entrevistadas. As duas fábricas de doces existentes são domiciliares e fornecem seus produtos a festas particulares, lanchonetes, bares e vendedores ambulantes. Uma fábrica foi recentemente transferida para Mangaratiba e os doces caseiros conhecidos como doces de panela são feitos pelas donas de casa.

Em Saquarema, além dos doces em calda, pasta ou cristalizados - ou *vidrados* - destacam-se o pão-de-ló, o arroz doce e a melindrosa, conhecida como queijadinho, em outros locais.

O que de mais típico aparece em Araruama é a sola de amendoim e a chiquita bacana.

Em Macaé há grande influência da culinária campista, sendo comuns os chuviscos, papos de anjo e a ameixa campista - carambola com recheio de coco. Parece que muitos doces antigamente produzidos estão deixando de ser feitos. Dentre esses, destacamos o bom-bocado e a mãe-benta, tida como tradicional na cidade. A fama da mãe-benta de Macaé deve-se ao fato de, além de ter sido comum na cidade, foi o doce mais exportado através do bar da estação rodoviária durante mais de vinte e cinco anos. Outros doces considerados de "antigamente" e tradicionais na cidade são: manuê de coco, brevidade, pudim de abóbora, biscoito de cerveja, doce de jambo.

Entre os doces pequenos destacam-se: petisco, cajuzinho, surpresa, papo-de-anjo, chuvisco, arrepiado, quindim, tocha, tigelinha, moranguinho, casadinho, canudinho, presuntinho, camafeu e outros mais simples e populares como pé-de-moleque, bala-puxa, cocada de amendoim, de coco, de abóbora, de mamão,



paçoca de amendoim, suspiro de araruta, pamonha, beiju, sola, papa de milho, cuscuz.

Os sorvetes também são famosos em Macaé. A uma antiga sorveteria da cidade, que atualmente está fechada, se deve essa tradição. Os sorvetes são feitos de várias frutas como cajá, caju, jabuticaba, manga, abacate, pitanga, mamão, tamarindo, ameixa seca, uva, maracujá e leite.

O doce industrializado de Macaé é o de leite feito nas fazendas.

É nos doces que a culinária campista ganha maior destaque. Além dos doces em calda ou em compota já descritos, há ainda, como "doces do dia-a-dia", a goiabada refinada e a do tipo cascão - o doce mais popular do município - além de melado, puxa-puxa e rapadura.

Na área rural é mínimo o costume de se fazer doces, não havendo o hábito da sobremesa. Nas regiões pastoris, pode ser encontrado o doce de leite; mas o doce mais comum, em todo o município, é o doce de mamão em calda.

Paralelamente aos "doces do dia-a-dia", há outra categoria - os doces finos - muito difundidos na cidade em ocasiões especiais, como almoços e jantares comemorativos, aniversários e casamentos. Dentre eles, destacam-se as tortas, de massas e frutas, os bolos diversos, o pão-de-ló, o chuisco - o doce mais representativo da cidade, feito de gemas de ovo - o papo-de-anjo e os fios de ovos - ambos feitos com gemas de ovos - os doces de nozes, de amêndoas e de coco, a carambola cristalizada e recheada com coco, denominada "ameixa campista".

Essa categoria de doces - os doces finos - devido ao grau de sofisticação, não só das receitas mas também da forma com que são apresentados, exige o trabalho especializado de doceiras profissionais. Modelados de várias maneiras encontram-se camafeu, sonho de pierrô, presuntinho, mãozinha de noiva, fatia celeste, ouriço, dois amores, tigelinha, ambrosia, cajuzinho, mimo-de-anjo, pingo de ouro, tâmara glaçada, bom-bocado, olho-de-sogra, bombom divino, mãe-benta, bebete, amor em pedaços, marronete, inocentinho, nozes artificiais, palito campista, carícias, kiss-me, canela de anjo, petequinha, fatia lulu, melindre, fartes, figos portugueses.

Entre os "docinhos populares" há bastante variedade destacando-se baba-de-moça, bolimha de coco, mariola, trouxinha, casadinho, manê de aipim e de coco, balangandã,



rosquinha, engano, cuscuz de tapioca, bala-puxa, laço-de-coco, papa de milho, rapadura, bolinho de arroz, cocada de abóbora, de coco e de mamão, pé-de-moleque e paçoca de amendoim.

Em Campos, se realiza anualmente, por ocasião da festa de São Salvador, padroeiro local, o festival de doces, promovido pelo Serviço de Obras Sociais, visando a angariar fundos. Nessa festa, as doceiras da cidade montam barraquinhas com doces e uma comissão julgadora classifica os de melhor paladar e os arranjos mais bonitos. Os doces lá apresentados têm características artesanais na modelagem de frutinhas, figuras do mundo infantil, vários bichinhos, baianas, chinesas e japonesas.

Há cerca de dez anos, vem se desenvolvendo no município a industrialização de doces, através de pequenas unidades de produção caseira, sendo o chuisco o doce mais fabricado, em calda ou cristalizado. Essas indústrias fazem também a goiabada refinada, a de tipo cascão, a goiabada em calda e a goiabada em palha – tipo cascão dividida em pedaços, embalados em palha de milho. Algumas dessas fábricas também fazem doces de frutas em compota, como o doce de jambolão, de jaca, de maracujá, de caju, de carambola, de tomate e outros.

## **6. A CULINÁRIA DAS FESTAS DE CALENDÁRIO**

Há comidas que obedecem a determinadas épocas, sendo próprias de momentos específicos da vida social como, por exemplo, as que estão relacionadas aos grandes ciclos religiosos.

Nas festas juninas, a presença do típico é uma constante e é costume servirem-se pratos à base de melado: manuê de bacia, melado com cará, batata doce com aipim, bala-puxa e pé-de-moleque. Este último apresenta-se em Saquarema sob forma diversa, conhecida como “pé-de-moleque de coco da quaresma”, assim chamado por ser usado o coco da safra da Quaresma. São ainda comuns o café com caldo de cana, o quentão, a canjica branca; a canjica, a papa e a pamonha de milho verde; o cuscuz, o arroz doce, o bolo de fubá e de aipim, a broa de fubá, o aipim com coco, o aipim com banana; milho verde, cana de açúcar, batata doce e aipim assados nas brasas da fogueira; milho cozido e cocada de abóbora, mamão e coco.



Em Mangaratiba é possível encontrar paçoca de banana e amendoim e doce de laranja-da-terra, que aparece também, junto à paçoca de amendoim, em Macaé e Campos.

Em São Pedro da Aldeia, no dia de São Pedro – padroeiro local – além dos pratos citados acima, é comum o doce de mamão seco ao sol, as ovas de tainha e os churrasquinhos de camarão.

Em Angra dos Reis, as famílias mais antigas e populares abrem as portas aos amigos e vizinhos para os festejos, oferecendo, dentre uma variedade grande de pratos, farinha de amendoim e balas de café.

Durante a Quaresma, as famílias do litoral fluminense, devido ao tabu da ingestão de carne, utilizam, de modo geral, os produtos do mar em sua alimentação. Os peixes e, em especial, o bacalhau, dão origem a vários pratos. Destacam-se o azul-marinho de Paraty, o ensopado de peixe com banana e pirão de farinha-da-roça e o camarão com palmito de Mangaratiba.

É também muito difundido o hábito de tomar canjica branca, feita com leite de coco e amendoim. Em Paraty, o “doce oficial” da Quaresma é a paçoca de banana.

No Natal, a cozinha do litoral fluminense apresenta as mesmas características da cozinha do resto do país. É a presença do peru, do frango e do leitão assados, das frutas cristalizadas ou secas, da rabanada e do panetone que contribui para dar especificidade à data. É comum a toda a área litorânea o aproveitamento das cascas do abacaxi que, fermentadas, dão origem a uma bebida denominada gengibirra. Em Mangaratiba, é costume fazer-se o bolo surpresa: dentro da massa colocam-se vários objetos pequenos que têm significados para toda a população. Quem achar a aliança terá casamento certo, quem encontrar a cruz irá para o convento e será muito feliz quem encontrar a chave.



## 7. AS BEBIDAS

***"Quando o homem está de fogo,  
é só colocar sal no bolso dele  
que a bebedeira passa."  
(crença popular)***

Licores, batidas e refrescos são parte da grande variedade de bebidas encontradas no litoral fluminense. Essas bebidas preenchem funções determinadas em momentos específicos da vida social dos grupos que as consomem. Assim, o licor é destinado às visitas cerimoniais, às ocasiões formais de reuniões de família, enquanto a batida marca a informalidade dos acontecimentos. Já o refresco está destinado mais ao cotidiano, quer como paliativo da sede quer como acompanhamento das refeições.

Os refrescos são muito populares. Bares e restaurantes sempre os têm e são freqüentes no âmbito doméstico, substituindo, em larga dose, os refrigerantes. Os mais comuns são os de maracujá, laranja, limão, goiaba, graviola, morango, jambo, manga, tamarindo, abacaxi, carambola, pitanga, cajá e caju. Além desses, são comuns a gengibirra, já mencionada, e o caldo de cana.

A bebida considerada mais típica e popular, a partir do ponto de vista dos informantes, é a cachaça que, servida pura ou sob a forma de batida, é encontrada em todos os municípios, do norte ao sul do Estado.

As batidas mais corriqueiras são feitas de frutas frescas: maracujá, limão, abacaxi, coco e banana, ou de fruta enlatada como a batida de pêssego. Geralmente essas batidas são feitas no âmbito domiciliar, existindo também à venda em supermercados e bares.

Em campos, além das batidas de frutas, encontra-se uma série de cachaças com adição de ervas, tendo-se assim cachaça com pau pereira, cachaça com salsinha da praia, cachaça com mastruço e batida de capim gordura.

Na categoria de cachaça pura, destaca-se, em Paraty, uma de coloração azulada, conhecida como "Quero-Essa". Essa aguardente faz lembrar, com nostalgia, à população de Angra dos Reis, um similar que lá havia, denominado "Preciso Saber".



Atualmente, como não há alambiques em Angra dos Reis, a cachaça consumida vem dos três alambiques que operam em Paraty.

Mas é nos licores que a culinária fluminense mais se revela, no que concerne às bebidas. Preparados artesanalmente e consumidos em ocasiões especiais, os licores são envelhecidos e funcionam muitas vezes, como objeto de luxo e de prestígio para aqueles que os conservam.

A variedade é grande, destacando-se os licores de jenipapo, laranja, jabuticaba, café, pêssego, pitanga, folhas de figo, abacaxi, leite, amora, anis, camboim (este produzido em Cabo Frio) e o de pétalas de rosa ( produzido em São João da Barra). Em Campos, encontra-se ainda, principalmente junto a famílias de origem italiana ou espanhola, pequena produção de vinhos licorosos de laranja, jabuticaba, abacaxi, carambola e uva.

## 8. OS TABUS E AS CRENÇAS

### Café

- Jogar café no chão faz mal (Campos)
- Pisar em café faz mal (Campos)
- Derramar pó de café no chão dá briga

### Carne

- Quando morre um ente querido, não se deve comer carne (Mangaratiba)
- Não se deve comer carne na Semana Santa
- Não se deve comer carne na quarta-feira de cinzas

### Casa

- Na Semana Santa não se deve limpar a casa entre a manhã de quinta-feira e o meio-dia de sábado de Aleluia
- Toda mulher chamada Maria não deve jamais varrer a cozinha ou pentear os cabelos à noite (Cabo Frio)
- Não se deve dar dinheiro pela janela porque atrasa a vida (Paraty)
- O visitante deverá sair pela mesma porta por que entrou para não levar a riqueza do dono da casa
- Para a visita ir embora deve-se colocar a vassoura de cabeça para baixo atrás da porta
- Para as visitas irem embora deve-se amarrar uma toalha



- ao pé da mesa (Campos)
- Se o garfo cair no chão com a ponta para cima, é sinal de riqueza (Itaguaí)
- Se uma colher cair no chão, é sinal de que chegará uma visita feminina
- Não se deve varrer a casa à noite (Mangaratiba)
- Se na segunda-feira a primeira visita for uma mulher, é sinal de que durante toda a semana vai aparecer visita
- Quando cai um garfo no chão, é sinal de que a visita será de homem; quando cai uma colher, a visita será de mulher
- No dia de Ano Novo é bom apanhar a bacia (emborcada) e bater no seu fundo algumas vezes para dar sorte (Angra dos Reis)

## Doces

- Doce em calda não pode ser mexido por mais de uma pessoa (Paraty)
- Mulher menstruada não pode fazer doce (Paraty)
- Pé-de-moleque mexido por mais de uma pessoa não dá ponto (Paraty)
- Baba-de-moça não pode ser feita por mais de uma pessoa porque talha (Campos)
- Papa de milho feita por mulher grávida talha (Campos)
- Quando o doce está para dar ponto, se chegar uma pessoa com olhar carregado o doce não toma ponto
- A carmonia, quando vai tomar ponto, desanda se chegar uma pessoa estranha (Angra dos Reis)
- Doce de tacho mexido por muita gente desanda (Angra dos Reis)

## Frutas

- Manga com leite faz mal
- Jabuticaba com leite ou bebida alcoólica faz mal
- Banana-ouro com manga dá dor no umbigo (Paraty)
- Jambo com leite faz mal (Paraty)
- Não se deve comer ata (pinha) com leite (Paraty)
- Não é bom comer abacaxi com leite
- Não se deve comer melancia com bebida alcoólica



- Melancia não se come com leite
- Goiaba com leite faz mal
- Laranja com leite não faz bem
- Não se deve comer abacaxi com jaca
- Não se deve comer banana e, logo depois, ovo (Macaé)
- Banana com leite não faz bem
- Manga com abacaxi faz mal
- Abacaxi com banana-da-terra faz mal
- Jaca com leite faz mal
- Banana com mamão faz mal
- Não se deve colocar abacaxi e manga na salada de frutas (Macaé)
- Abacaxi com ovo faz mal
- Jaca com manga faz mal
- Não se deve comer banana com bebida alcoólica
- Cajá-manga com leite faz mal
- Banana-ouro com leite faz mal (Mangaratiba)
- Cajá-manga não deve ser comido com bebida alcoólica
- Abacaxi com feijão não é bom (Angra dos Reis)
- Banana-d'água com água faz mal (Angra dos Reis)
- Manga com feijão faz mal (Angra dos Reis)
- Banana-prata com manga faz mal (Angra dos Reis)
- Abacaxi com bebida alcoólica faz mal
- Comer banana-ouro à noite faz mal
- Não é bom comer melancia à noite
- Banana-prata  
De dia aleija  
De noite mata
- Mulher grávida não deve comer banana-incõe, senão tem filhos gêmeos
- Comer carambola pode provocar soluço mortal (Cabo Frio)
- Não é bom comer jaca à noite
- Manga com melancia faz mal (Cabo Frio)
- Para a bebedeira passar, coloca-se um pedaço de limão no bolso do bêbado (Macaé)

## Legumes

- A mulher de resguardo não deve comer abóbora (Macaé)
- Antes de se descascar o pepino, deve-se cortar as



extremidades e esfregar bem para tirar o veneno (Campos)

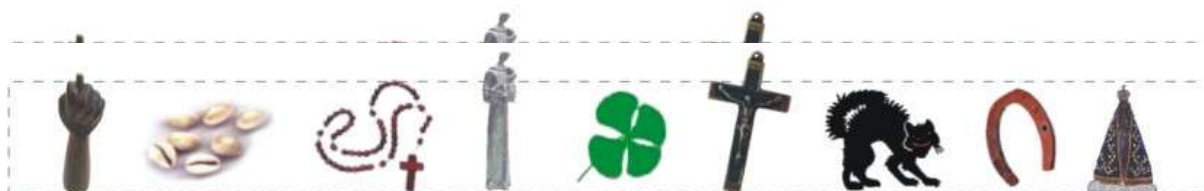
- Não se deve comer pepino com bebida alcoólica
- Pepino à noite faz mal
- Pepino com leite faz mal
- Se cair caroço de pimentão e alguém pisar, dá briga na família (Mangaratiba)

## Massas

- Bolo batido por mais de uma pessoa sola
- Não se deve bater o bolo em mais de um sentido porque sai solado
- O bolo fica solado quando é feito por mulher menstruada (Paraty)
- Pessoa de mão ressecada não dá ponto em massa de empada (Macaé)

## Ovos

- A barriga da cozinheira deve estar seca quando vai bater ovos para que cresçam bem (Paraty)
- Batendo ovos não se deve mudar de sentido senão os ovos não crescem
- Na maré vazante ovo não cresce (Angra dos Reis)
- Se se olhar com insistência para alguém que estiver batendo ovo, este não crescerá (Cabo Frio)
- Ovo batido por mais de uma pessoa não cresce
- Ovo batido por mulher grávida cresce mais (Itaguaí)
- Ovo batido por mulher menstruada não cresce
- Ovo batido quando a maré está subindo não cresce (Paraty)
- Para o ovo crescer bem, colocam-se três gotas de água ao bater
- Se a pessoa mudar de mão ao bater ovo, este não crescerá (Mangaratiba)
- Toda vez que se baterem ovos numa tigela não se deve conversar (Cabo Frio)



## Pão

- Pão não se joga fora; se for necessário deve-se beijá-lo antes
- Não é bom pisar em pão (Mangaratiba)
- Não se deve deixar cair farelo de pão no chão; faz mal (Macaé)
- Não se deve jogar pão fora porque é um alimento sagrado (Cabo Frio)

## Sal

- Para as visitas indesejáveis irem embora, coloca-se um pouco de sal no fogo
- Dar sal embrulhado em papel corta a amizade (Paraty)
- Dá azar pagar o sal que se pediu emprestado
- Não é bom pedir sal emprestado às sextas-feiras (Paraty)
- Quando alguém pede sal na sexta-feira, a própria pessoa é quem deverá tirá-lo do saleiro (Paraty)
- Para as visitas irem embora deve-se colocar sal no canto da parede (Paraty)
- As pessoas que têm verruga devem jogar sal no fogo pelas costas e sair sem olhar para que a verruga caia
- Pôr sal na ponta da língua dá sorte (Paraty)
- Deixar cair sal no chão dá azar
- Para a visita indesejável não voltar, joga-se um copo de água com sal atrás dela
- Colocar sal no fogo é pecado
- Colocar um copo com água de sal atrás da porta atrai freguesia de doce (Campos)
- Pisar em sal faz mal
- Para curar bebedeira coloca-se uma pitada de sal no bolso do bêbado
- Se cair sal no chão haverá briga em casa (Itaguaí)
- Não se deve emprestar sal (Macaé)
- Pisar em sal dá azar
- Deixar cair sal na mesa faz mal
- Para tirar verruga deve-se esfregar sal grosso no local, atirar o sal no fogo sem olhar e sair de perto para não ouvir o estalo (Mangaratiba)
- Para que a roupa não se manche, deve-se colocar um pouco de sal na última água de enxágüe (Mangaratiba)



- Jogar sal no fogo dá azar
- Não é bom pedir sal emprestado
- Se o filho caçula jogar três pitadas de sal na chuva, ela passa (Mangaratiba)
- Uma pitada de sal no nariz acaba com a tosse (Mangaratiba)
- Para espantar o demônio, joga-se sal no fogo (Angra dos Reis)
- Não é bom receber sal de volta (Angra dos Reis)
- Quando a comida estiver salgada, deve-se colocar um pouco de sal na tampa para que fique boa de sal (Angra dos Reis)
- O enjôo em alto-mar poderá ser evitado desde que o navegante coloque um pouco de sal na bainha da camisa que veste (Cabo Frio)
- O sal atrai malefícios (Saquarema)
- O sal limpa a casa dos maus fluidos (Saquarema)
- Um copo de água com sal ao lado do fogão afasta o azar (Saquarema)

## Outros

- Não se deve pentear o cabelo na Sexta-Feira Santa (Mangaratiba)
- A bolacha do Divino é sagrada e quem a comer terá muita sorte (Angra dos Reis)
- Panela mexida por muita gente desanda
- Anгу que muitos mexem fica cheio de caroço (Itaguaí)
- Na Sexta-Feira Santa, se alguém pede farinha ao vizinho e este nega, a farinha vira sangue (Paraty)
- Para duas pessoas brigarem deve-se colocar no local onde elas passam algumas pimentas (Itaguaí)
- Pisar em carvão faz mal (Macaé)
- Derramar açúcar no chão é sinal de fortuna
- Derramar arroz no chão dá sorte
- Mulher grávida não deve pisar em escamas de peixe (Mangaratiba)
- Colocar a ponta de lenha no fogo é atraso de vida (Angra dos Reis)
- Derramar vinho na mesa dá sorte
- N



se deve comer baiacu (peixe) por causa do fel (Mangaratiba)

- Colocar um pedaço de pão na ponta da faca ou uma rolha na boca ao descascar cebola, os olhos não ardem (Paraty)
- Entre as crianças há crença de que não se deve beber e correr ao jogar bola porque faz mal. Quando acontece de alguém beber água deve molhar a testa antes (Paraty)
- Guardar-se o pão distribuído no dia de Santa Edwiges no depósito de farinha não deixa faltar alimentos (Campos)
- Na Sexta-Feira da Paixão, na hora do almoço, há o hábito de se separar um pouco de "farinha-da-roça" e um pedaço de pão e guardá-los juntos, para serem usados no caso de alguém se engasgar com espinha de peixe (Mangaratiba)
- Não se deve negar água
- Não se deve tomar banho ou lavar a cabeça depois de comer porque faz mal
- O "almoço do pato" é costume muito difundido em Mangaratiba. Uma pessoa, geralmente um homem, convida vários amigos para comer pato, que foi roubado no quintal de um dos convidados (Mangaratiba)
- O pão distribuído no dia de Santo Antônio deve ser guardado no depósito de farinha para não faltar alimento em casa
- Quando as mulheres estão de resguardo é feito um cardápio especial; cada dia come-se uma coisa. No próximo resguardo é costume repetir-se os mesmos pratos para cada dia, senão a pessoa não passa bem (Paraty).



## 9. OS PREGÕES

a) Versos cantados por meninos que vendem limão nas feiras:

**"Olha o limão  
Pra passar no rabo do peixe  
Na barbatana do camarão"**

(Itaguaí)

b) O doceiro Leão sai andando pelas ruas e canta:

**"Olha o sonho pra sonhar  
Rocamble prá rocambolar  
Rosca pra roscar"**

(Itaguaí)

c) Arraia é um vendedor ambulante de bala-puxa que sai pelas ruas da cidade vendendo e gritando:

**"Chora neném  
Chora neném que papai compra  
Chora neném"**

(Campos)

d) Um vendedor de rosca de polvilho chamado "Engano" anda pelas ruas cantando:

**"Olha o enganeiro  
Olha o enganeiro  
O enganeiro não engana"**

(Campos)

e) Figura popular muito conhecida na cidade, é o "Vai querer?" Ele vende frutas como o cajá, o jambolão, a carambola, o sapoti, "mané cascata", o vampiro e outras:

**"Vai querer?  
Vai querer?"** (Campos)



## 10. CONCLUSÃO

Depreende-se, da análise da culinária do litoral fluminense, que há grande diversidade de hábitos alimentares, considerando-se os contextos urbano e rural como universos de análise independentes. Como vimos, a área urbana desfruta de maiores opções de consumo alimentar, não apenas por se tratar de contingente populacional com poder aquisitivo mais elevado que o da população rural, como também pelo fato de que os centros urbanos encontram maior oferta de produtos locais e externos, quer *in natura* quer industrializados.

Daí "sofisticação" culinária encontrada nas áreas urbanas, onde há a preocupação de elaborar pratos que regalem os olhos e o paladar. Reinventam-se formas, cores e apresentações, mesmo em comidas corriqueiras, o que nos leva à hipótese de admitir que a arte de cozinhar tem tanto função artística quanto alimentar.

Ao contrário, a área rural prima pela objetividade no preparo de seus alimentos. Dado o menor poder aquisitivo, a necessidade de utilizar os recursos que tem a seu alcance, e que são fornecidos pela natureza, num estilo de vida mais simplificado, o habitante rural vê no alimento basicamente um meio de subsistência. Por isso a sofisticação cede lugar ao prático, ao nutritivo, ao consistente, sem grandes preocupações estéticas.

Por outro lado, há que se notar que, empiricamente, constata-se inter-relações entre o mundo rural e o urbano, na medida em que determinados hábitos permeiam a dieta alimentar dos indivíduos residentes nesses dois universos, mormente daqueles pertencentes a camadas sociais correlatas (trabalhadores urbanos e trabalhadores rurais). Tal fato, de fácil constatação, explica-se pela origem rural do trabalhador da cidade.



# ALGUMAS RECEITAS

## PRATOS SALGADOS

### ✓ Camarão casadinho I (Paraty)

**Ingredientes:**

*1 kg de camarão graúdo, alho, limão, sal, pimenta-do-reino.*

**Modo de fazer:**

*Cortar os camarões ao meio, abrindo-lhes a barriga para limpá-los. Colocá-los, a seguir, na vinha d alho preparada com os temperos acima. Fazer uma farofa com camarão picado e refogado. Com ela rechear os camarões. Unir os camarões dois a dois, pregando-se as cabeças com palito em direção inversa uma à outra. Levar, em seguida, os camarões assim arrumados ao forno com óleo.*

### ✓ Camarão recheado casadinho II (Paraty)

**Ingredientes:**

*Camarão, sal, limão, coentro, azeite, alho, pimenta.*

**Modo de fazer:**

*Abrir os camarões pela barriga, sem tirar a casca, para limpá-los com um palito. Colocá-los em vinha d'alho com os temperos acima. Fazer uma farofa com os camarões miúdos e rechear-se com ela, os camarões grandes, prendendo-os dois a dois. Em seguida, fritá-los e servi-los quentes.*

### ✓ Camarão recheado (Paraty)

**Ingredientes:**

*Camarão graúdo, vinagre, limão e temperos comuns.*

**Modo de fazer:**

*Limpar os camarões e colocá-los em vinha d alho depois de cortados ao meio e abertos. Passá-los duas vezes no ovo e na farinha de rosca, fritando-os a seguir.*



## ✓ Camarão com chuchu (Paraty)

### **Ingredientes:**

1 kg de camarão, alho, cebola, salsa; sal, alfavaca, hortelã, tomate, pimentão e óleo.

### **Modo de fazer:**

Cortar o camarão miudinho e temperar com os ingredientes acima mencionados. Refogar durante três minutos em fogo brando, adicionando-se, a seguir, o chuchu picadinho.

## Camarão de caldeirada (Saquarema)

### **Ingredientes:**

Camarão, salsa, cebolinha, pimentão, sal, cebola, tomate, vinagre, limão, farinha de mandioca

### **Modo de fazer:**

Lavar o camarão em água e limão. Cozinhar com salsa e cebolinha, pimentão, sal, cebola, tomate e vinagre. Com a água da fervura preparar um pirão de farinha de mandioca.

## ✓ Camaroadá (São Pedro da AIDEIA)

### **Ingredientes:**

Camarão, tomate, pimentão, cebola, cebolinha verde, salsa, óleo, farinha de mandioca.

### **Modo de fazer:**

Lavar o camarão e os temperos. Cortar os temperos, em pedaços não muito pequenos, e levar tudo ao fogo com óleo e sal. Deixar esquentar e acrescentar os camarões. Assim que estes avermelharem, colocar água até cobri-lo inteiramente. Após a fervura, retirar os camarões com uma escumadeira. Deixar os camarões de lado. No caldo que ficou na panela, ainda fervendo, despejar a farinha aos punhados, até formar um pirão mais ou menos duro, mexendo sempre. Adicionar pimenta a gosto. Comer quente, com cerveja ou chope.



## ✓ Sopa de aipim com camarão (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Camarão, aipim, alfavaca, coentro, cebolinha, cebola, alho, sal, salsa, tomate.*

### **Modo de fazer:**

*Preparar um refogado de camarão com todos os temperos. Cozinhar o aipim e passá-lo na máquina de moer carne. Dissolver a massa no refogado, acrescentando-se a água necessária.*

## ✓ Ova de tainha (São Pedro da Aldeia)

### **Ingredientes:**

*Ovas de tainha, sal.*

### **Modo de fazer:**

*Depois de seca ao sol, cortá-la em pequenos pedaços e fritar. Comer com cerveja ou chope e sal a gosto.*

## ✓ Tartaruga assada (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Carne de tartaruga, alho, sal, cebola, vinagre, óleo.*

### **Modo de fazer:**

*Temperar a carne da tartaruga com alho, cebola, sal e vinagre e deixá-la tomar gosto do tempero por uns cinco minutos. Levar ao fogo com um pouquinho de água até secar. Em seguida, colocar óleo e deixar assar.*

## ✓ Lula na brasa (Cabo Frio)

### **Ingredientes:**

*Lula, limão, azeite, abóbora picada.*

### **Modo de fazer:**

*Preparar um molho com os ingredientes acima e comer com pão.*



## ✓ Lula recheada (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Lulas, sal, alho, cebola, salsa, azeite e farinha de mandioca.*

### **Modo de fazer:**

*Limpar as lulas lavando-as bem e retirando as penas (cartilagem interna). Passar um pouco de sal por dentro das mesmas. Preparar uma farofa à parte com os tentáculos das lulas e mais os temperos picadinhos. Recheiar as lulas com a farofa, prendendo-as com palitos. Fritá-las, a seguir, em óleo bem quente.*

## ✓ Marisco com banana (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Mariscos, bananas São Tomé ou nanica, cebola alho cheiro verde, sal, pimentão, tomate.*

### **Modo de fazer:**

*Barrucar o marisco (tirar a casca), temperá-Ios com os temperos acima e colocar na panela com as bananas e pouco d água. Quando as bananas estiverem cozidas, o prato estará pronto para ser servido.*

## ✓ Marisco com chuchu ou com banana (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Mariscos, limão sal, tempero comum, chuchu ou banana.*

### **Modo de fazer:**

*Cozinhar em água pura, tirar a casca do marisco e deixar de molho no limão e sal. Fazer um refogado com temperos comuns, acrescentar três mariscos e o chuchu ou as bananas para cozinhar, adicionando um pouco de água.*

## ✓ Azul-marinho I (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Peixe conguito, sal, cebola, alho, hortelã, pimenta-do-reino, salsa, cebolinha, coentro, tomate, óleo, farinha de mandioca e banana d'água mais para verde.*

### **Modo de fazer:**

*Preparar um refogado com todos os temperos. Colocar para cozinhar, neste*



refogado, o peixe já limpo e as bananas. Abafar e, após cinco minutos de cozimento, adicionar água fervendo. Deixar cozinhar mais um pouco, retirar o peixe e as bananas e, em seguida, fazer um pirão do caldo com a farinha de mandioca.

### ✓ **Azul-marinho II (Paraty)**

#### **Ingredientes:**

2 kg de tainha ou bagre, uma dúzia de banana verde, de preferência nanica, temperos, cheiro-verde, coentro de folha grande, alfavaca, salsinha, cebolinha, tomate, pimentão, pimenta-de-cheiro, cebola, sal.

#### **Modo de fazer:**

Fazer um refogado com todos os temperos, exceto a pimenta-de-cheiro. Colocar a banana cortada ao meio para cozinhar no refogado, acrescentando duas garrafas de água. Após cozinhar, adicionar a pimenta-de-cheiro e o peixe, deixando ferver por uns dez minutos. Retirar o peixe com cuidado, arrumando-o numa travessa e enfeitando-o com quatro ou cinco bananas. Amassar as restantes com o caldo e juntar farinha de mandioca até formar um pirão ao ponto. Serve-se com arroz.

### ✓ **Bagre com bananas (Maricá)**

#### **Ingredientes:**

2 kg de bagre, cebolinha, salsa, pimenta-do-reino, alho, banana São Tomé, farinha de mandioca.

#### **Modo de fazer:**

Limpar direitinho o bagre, tirando-lhe os esporões. Colocá-lo nos temperos durante um certo tempo. Levar em seguida ao fogo, até ficar completamente cozido. À parte, fazer um pirão com cebolinha, salsa, pimenta-do-reino e alho a gosto. Servir acompanhado de banana São Tomé.

### ✓ **Ensopado de cação (Paraty)**

#### **Ingredientes:**

Cação, temperos comuns, alfavaca e farinha de mandioca.

#### **Modo de fazer:**

Cortar o cação miudinho, temperar com cebola, alho, cheiro-verde, sal, pimentão, tomate, alfavaca. Cozinhar o cação com um pouco de água até ferver. Para acompanhar, fazer um pirão do caldo com a farinha de mandioca.



## ✓ Peixe assado na brasa (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Tainha, sal, limão, tarine, azeite, alho*

### **Modo de fazer:**

*Limpar o peixe e dar um lanho ao comprido, de um lado e do outro, da cabeça até o rabo. Temperar com sal e limão e deixar três horas repousando. A seguir, enrolar o peixe em uma folha de papel de pão molhado e em duas folhas de jornal molhado. Levar ao braseiro. Quando o papel da parte de baixo estiver queimado, virar essa parte para cima; quando esse lado também estiver queimado, o peixe estará pronto. Antes de levar à mesa, retirar o restante do papel, limpar bem o peixe e servir acompanhado de molho sírio (tarine, azeite, alho e sal). Preparar o molho sírio desmanchando-se o tarine em água morna, batendo-se sempre. Acrescentar um dente de alho socado, azeite à vontade, limão. Juntar as rodelas de cebola e servir.*

## ✓ Peixe com banana (Paraty)

### **Ingredientes:**

*1 kg de peixe ( cavala, tainha, vermelho ou garoupa), três bananas-da-terra maduras, cheiro-verde, coentro de folha grande, alfavaca, salsinha, cebolinha, tomate, pimentão, pimenta-do-reino, cebola, sal, azeite ou óleo.*

### **Modo de fazer:**

*Preparar um refogado com todos os temperos, exceto a pimenta. Juntar a banana cortada ao meio e duas garrafas de água. Deixar cozinhar. A seguir, juntar a pimenta-de-cheiro e o peixe. Após ferver por uns dez minutos estará pronto. Amassar algumas bananas e fazer um pirão com o caldo e a farinha de-mandioca. Enfeitar o prato com as bananas restantes.*

## ✓ Peixe na folha de banana (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Peixes das espécies Paraty e Carapau, pequenos de preferência, sal, limão.*

### **Modo de fazer:**

*Limpar só a barriga do peixe. Temperar com sal e limão e, a seguir, embrulhar numa folha de bananeira já previamente aquecida e levar ao braseiro. Quando a folha de bananeira estiver bem queimada, virar do lado contrário.*



## ✓ **Angu na gordura (Paraty)**

### **Ingredientes:**

*Alho, óleo, farinha de mandioca e água.*

### **Modo de fazer:**

*Amassar o alho na frigideira e fritar no óleo. Adicionar água com sal na quantidade desejada e, a seguir, misturar a farinha, mexendo sempre até formar uma papa. Este prato acompanha carne seca e peixes fritos.*

## ✓ **Beiju ou sola (Maricá)**

### **Ingrediente:**

*Mandioca*

### **Modo de fazer:**

*Espremer a massa de mandioca até largar o polvilho e a água. Em seguida, deixar secar ao sol até endurecer por completo.*

## ✓ **Biju (Paraty)**

### **Ingredientes:**

*Polvilho da farinha de mandioca, água e sal.*

### **Modo de fazer:**

*Umedecer a farinha de mandioca com água e acrescentar sal. Peneirar no tabuleiro, dar ao biju o formato de um canudo e levar ao forno. Servir para acompanhar o café.*

## ✓ **Cambuquira ou broto de abóbora (Paraty)**

### **Ingredientes:**

*Brotos de abóbora, temperos comuns, pimenta-do-reino, fubá e três ovos.*

### **Modo de fazer:**

*Colher os brotos de abóbora e retirar os fiapos. Passar os brotos já limpos na água fervendo. Fazer um refogado com todos os temperos e acrescentar os brotos de abóbora para ferver. Quando estiverem cozidos, juntar fubá para fazer uma polenta. Pode se substituir o fubá por três ovos completos. Servir se com arroz.*



## ✓ Farofa de feijão I (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Feijão, gordura, alfavaca, cheiro verde, alho, sal e farinha de mandioca, lingüiça.*

### **Modo de fazer:**

*Cozinhar o feijão e deixar os grãos inteiros. Fazer um refogado com o torresmo, a lingüiça e os temperos. Refogar o feijão e misturar a farinha de mandioca.*

## ✓ Farofa de feijão II (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Feijão, alho, cebola, tomate, cheiro-verde, gordura; miúdos de porco e farinha de mandioca.*

### **Modo de fazer:**

*Cozinhar o feijão e deixar os caroços inteiros. Fazer um refogado com a gordura da carne de porco, miúdos de porco picadinhos, alho, cebola, tomate, cheiro-verde e refogar o feijão. Misturar a farinha de mandioca para formar a farofa deixando-a, porém, um pouco úmida.*

## ✓ Mamão com carne seca (Maricá)

### **Ingredientes:**

*Mamão verde, carne seca*

### **Modo de fazer:**

*Talhar um mamão verde para retirar o leite. Em seguida, retirar a casca e as sementes e cortar o mamão em pedaços. Fritar, à parte, a carne seca. Depois de pronta, misturar com o mamão.*



## ✓ Nhoque de aipim (Paraty)

### **Ingredientes:**

*1/2 kg de aipim cozido passado na máquina, sal, manteiga, 250g de farinha de trigo, molho de galinha, de carne ou de camarão, e queijo parmesão.*

### **Modo de fazer:**

*Amassar o aipim cozido com o trigo, a manteiga e o sal. Cortar a massa em pedacinhos e cozinhar em água fervendo. Colocar os pedaços já cozidos em uma travessa, jogando sobre eles o caldo de camarão, carne ou galinha, e, por último, o queijo parmesão.*

## ✓ Roupa velha (Saquarema)

### **Ingredientes:**

*Carne-seca, tomate, cebola, pimenta-do-reino, farinha de mandioca, feijão preto*

### **Modo de fazer:**

*1. Cozinhar de véspera a carne-seca no feijão preto. Desfiar e temperar novamente com tomate, cebola e pimenta-do-reino. Preparar um tutu com o feijão preto e a farinha de mandioca. Servir com arroz e ovos fritos.*

# PRATOS DOCES

## ✓ Ameixa campista (Macaé)

### **Ingredientes:**

*50 carambolas, 1/2 kg de açúcar cristal.*

### **Modo de fazer:**

*Tirar as quinas das carambolas e arrumar numa panela camadas alternadas de carambola e de açúcar. Tampar a panela e deixar em cima da chapa ou levar ao fogão. Quando as carambolas estiverem escurinhas estarão prontas. A panela deve ficar em cima da chapa durante três dias, sobre fogo brando, de preferência em fogão de lenha.*



## ✓ Amor em pedaços (Paraty)

### **Ingredientes:**

2 colheres de sopa de manteiga, 2 xícaras de açúcar, 4 ovos, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de leite, 1 colher de sobremesa de fermento em pó Royal.

### **Modo de fazer:**

Bater o açúcar com a manteiga. Adicionar as gemas e depois as claras batidas em neve, a farinha de trigo, o leite com o fermento. Assar a massa em tabuleiro e cortar em quadradinhos.

## ✓ Angu doce (Maricá)

### **Ingredientes:**

Fubá, água, açúcar

### **Modo de fazer:**

Fazer um mingau com água, fubá e açúcar, deixando no fogo brando até engrossar.

## ✓ Arrepiados (Macaé)

### **Ingredientes:**

1 coco, 250g de manteiga, 200g de açúcar, 1 gena, 1/2 kg de araruta.

### **Modo de fazer:**

Misturar tudo formando bolas. Levar as bolas ao forno moderado.

## ✓ Banana em rodelinhas (Paraty)

### **Ingredientes:**

6 dúzias de banana-prata bem madura, 2 kg de açúcar.

### **Modo de fazer:**

Cortar as bananas em rodela finas. Fazer uma calda rala com dois copos de água e o açúcar. Quando soltar a fervura, acrescentar a banana. Deixar ferver, abaixar o fogo e colocar uma colher de pau dentro da panela. Não se deve mexer muito. A pequenos intervalos, dá-se uma volta com a colher, de forma delicada, para não desmanchar as bananas. O doce estará pronto, quando adquirir cor de vinho tinto e soltar uma espuma branca.



## ✓ Batatada (Macaé)

### **Ingredientes:**

*2 kg de batata doce cozida, 2 kg de açúcar, 1 coco, canela em pau.*

### **Modo de fazer:**

*Levar tudo ao fogo até soltar da panela.*

## ✓ Beijo de coco (Araruama)

### **Ingredientes:**

*1 coco ralado, 1 lata de leite condensado, manteiga, seis gemas, passas molhadas no rum.*

### **Modo de fazer:**

*Levar todos os ingredientes ao fogo. Quando a mistura estiver no ponto, com o creme soltando bem da panela, retirar do fogo e esperar esfriar. Com as mãos untadas de manteiga, enrolar, rechear o creme com as passas e passar tudo no açúcar refinado.*

## ✓ Bolinho de arroz (Paraty)

### **Ingredientes:**

*4 xícaras de farinha de arroz (arroz batido no liquidificador), 1 prato raso de batata inglesa, banana-da-terra ou batata doce, 4 xícaras de água morna, 4 ovos, erva-doce a gosto, 250g de gordura de porco, 1 colherzinha de sal, 4 xícaras de açúcar, 30g de fermento Fleischman.*

### **Modo de fazer:**

*Desmanchar o fermento na água morna, junto com o açúcar. Após dez minutos, misturar todos os ingredientes, com exceção dos ovos. Bater bem a massa e deixar crescer, bem abafada, até atingir o dobro do volume. A seguir, adicionar os ovos já batidos. Preencher com massa, até a metade, as forminhas já untadas com banha de porco. Assim que os bolinhos começarem a assar no forno bem quente, untar uma faca no toucinho e cortar cada bolo por cima, em cruz. O forno deverá estar em alta temperatura. Este prato pode ser preparado na véspera, mas os ovos só deverão ser adicionados na hora de ir ao forno.*



## ✓ **Bolinho de pobre (Paraty)**

### **Ingredientes:**

*½ kg de farinha mandioca, um pouco de sal, 1 ovo.*

### **Modo de fazer:**

*Colocar o ovo na farinha e adicionar o sal. Molhar a mistura com água até umedecer. Formar argolinhas com a massa e fritar no óleo.*

## ✓ **Bolo de arroz (Paraty)**

### **Ingredientes:**

*1 kg de arroz, 1/2 kg de açúcar, 6 ovos, 1 xícara de toucinho, cravo, canela, fermento, massa de batata doce cozida, 1 garrafa de água.*

### **Modo de fazer:**

*Deixar o arroz cru de molho e fazer, com ele, um fubá. Acrescentar o açúcar, os ovos (apenas 4 claras), o toucinho transformado em banha de porco, cravo, canela e fermento desmanchado em água com um pouco de trigo. Misturar a batata doce cozida e a água. Untar bem todos os ingredientes e assar tudo no dia seguinte.*

## ✓ **Bolo de banana (Paraty)**

### **Ingredientes:**

*1 dúzia de bananas-da-terra cozidas e amassadas com 300g de farinha de trigo, 1 pitada de sal, 3 colheres de açúcar, canela em pó.*

### **Modo de fazer:**

*Feita a massa com os ingredientes acima, formar bolas e fritar em gordura quente. Cobrir com açúcar e canela e servir com café.*

## ✓ **Brevidade (Paraty)**

### **Ingredientes:**

*800g de polvilho, 1/2 kg de açúcar, 6 ovos, 1 colherzinha de canela.*

### **Modo da fazer:**

*Bater as claras em ponto de neve. Em seguida, bater o açúcar com as gemas e adicionar as claras em neve. Juntar o polvilho aos poucos e bater bastante. Acrescentar a canela em pó. Colocar a massa em forminhas untadas com manteiga e levar ao forno quente.*



## ✓ Broinha de coco (Paraty)

### **Ingredientes:**

*1 coco ralado, 250g de açúcar, 2 gemas, 1 colher de sopa de farinha de trigo.*

### **Modo de fazer:**

*Preparada a mistura, untar uma bandeja com manteiga. Em seguida, pingar nela bocadinhos de massa e levar para assar em forno quente.*

## ✓ Chuvisco (Campos)

### **Ingredientes:**

*1 dúzia de gemas, 2 colheres de farinha de trigo, 2 kg de açúcar + 1/2 litro de água, 1 kg de açúcar + 1/2 litro de água, baunilha.*

### **Modo de fazer:**

*Peneirar as gemas, adicionar a farinha de trigo e bater bem. À parte, fazer duas caldas em panelas separadas, uma mais grossa e uma mais fina, esta com um pouco de baunilha. Quando a calda mais grossa estiver pronta, pingar a pasta de gema na calda. Assim que o doce subir à tona, retirar, dar um choque de água fria e levar à calda fina.*

## ✓ Cuscuz de farinha de milho ou de fubá (Paraty)

### **Ingredientes:**

*1 kg de farinha de milho, 250g de polvilho de mandioca, 2 ovos inteiros, 1/2 xícara de toucinho derretido, 1/2 kg de açúcar (ou a gosto), 1 pitada de sal, erva doce, canela.'*

### **Modo de fazer:**

*Misturar tudo e umedecer com um pouco de água, sem deixar a massa muito molhada (quase farofa). Misturar o açúcar apenas no momento de levar ao forno, num cuscuzeiro.*



## ✓ Cuscuz de farinha de milho (Paraty)

### **Ingredientes:**

*1 kg de farinha de milho, 1 coco ralado, 100g de polvilho, erva-doce a gosto, cravo, 1 xícara de açúcar, 1 pitada de sal, cerca de 1/2 xícara de toucinho derretido bem quente.*

### **Modo de fazer:**

*Colocar a farinha de milho numa vasilha e acrescentar todos os ingredientes. Borrifar com água até ficar uma farofa bem molhada. A seguir, desmanchar com as mãos. Passar na peneira sem amassar, colocar no cuscuzeiro e levar ao fogo. Para confirmar o ponto, retirar a tampa do cuscuzeiro e dar uns tapinhas. Depreender a consistência pelo barulho produzido. Servir com café.*

## ✓ Cu de forno (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Farinha de mandioca, sal e água doce.*

### **Modo de fazer:**

*Misturar a farinha de mandioca, o sal e a água doce. Peneirar a mistura e deixar assar sem mexer. Servir com café.*

## ✓ Doce de banana (Paraty)

### **Ingredientes:**

*1 dúzia de bananas, 3 xícaras de açúcar, cravo, canela.*

### **Modo de fazer:**

*Preparar uma calda com açúcar. Acrescentar a banana cortada em dois pedaços. Levar ao fogo brando sem mexer e adicionar o cravo. Tirar o doce do fogo, deixar esfriar colocar em uma travessa. Salpicar com canela em pó.*



## ✓ Doce de laranja no melado (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Laranjas, melado.*

### **Modo de fazer:**

*Cortar as laranjas em quatro partes. Tirar a polpa e dar uma fervura. A seguir, deixar de molho em água durante três ou quatro dias. Levar ao fogo brando com o melado para cozinhar cerca de quatro horas.*

## ✓ Bolo de mamão (Paraty)

### **Ingredientes:**

*1 mamão verde ralado, 1 kg de açúcar.*

### **Modo de fazer:**

*Levar ao fogo o mamão verde ralado e o açúcar, mexendo bem até aparecer o fundo da panela. Quando o doce estiver brilhando, estará pronto.*

## ✓ Manuê de bacia (Paraty)

### **Ingredientes:**

*1 litro de melado, 750g de farinha de trigo, 1 colher da chá de fermento em pó Royal, 1 colher de sopa de manteiga.*

### **Modo de fazer:**

*Pôr o melado numa bacia e acrescentar a farinha de trigo aos poucos, até misturar bem. Adicionar a manteiga e o pó e bater bastante. Colocar a massa em forma untada com manteiga e levar ao forno quente por meia hora.*

## ✓ Manuê de coco (Macaé)

### **Ingredientes:**

*1/2 kg de coco ralado em calda, 5 gemas, 6 colheres de sopa de farinha de trigo, 1 colher de sopa de manteiga derretida, 1 coco ralado, 1 pitada de sal, 2 claras em neve para adicionar à massa.*

### **Modo de fazer:**

*Assar tudo em banho-maria, com forno quente.*



## ✓ Paçoca de banana (Paraty)

### **Ingredientes:**

1 dúzia de banana-ouro ou 1/2 de banana-da-terra, água; sal e 300g de torresmo salgado.

### **Modo de fazer:**

Cozinhar a banana em água e sal. Juntar o torresmo e socar a mistura em pilão até formar uma pasta homogênea. Servir no café da manhã ou no lanche da tarde - "é o pão da roça paratiense".

## ✓ Paspalhão (Paraty)

### **Ingredientes:**

1 kg de aipim, erva-doce e sal.

### **Modo de fazer:**

Espremer ou prensar o aipim cru, usando só a massa, temperada com erva-doce e sal. Enrolar a massa em folhas de bananeira e levar ao forno. Servir no café. "É outro pão da roça".

## ✓ Pernambucano (Macaé)

### **Ingredientes:**

1 kg de massa de fubá, 1 copo de leite de coco, 10 gemas, 250g de manteiga, 700g de açúcar.

### **Modo de fazer:**

Misturar o leite na massa de fubá. Bater as gemas com a manteiga e o açúcar. Juntar à massa de fubá. Untar as forminhas e assar o doce em forno regular.

## ✓ Pudim de abóbora (Macaé)

### **Ingredientes:**

1 kg de abóbora (ferventada), 1 colher de manteiga, 4 ovos batidos, 1 colher de trigo, 1 colher de baunilha, açúcar a gosto.

### **Modo de fazer:**

Espremer um pouco a abóbora e adicionar os demais ingredientes, misturando tudo em seguida. Assar em forma forrada com calda queimada em banho-maria.



## ✓ Suspiro de Araruta (Macaé)

### **Ingredientes:**

*3 claras, 2 xícaras de açúcar, 3 xícaras de araruta, 1 colher de sopa de fermento em pó Royal.*

### **Modo de fazer:**

*Bater as claras, adicionar o açúcar e a araruta e, por fim, o fermento em pó. Fazer os biscoitos e assar em forno regular,*

# BEBIDAS

## ✓ Gengibirra (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Cascas de abacaxi, açúcar.*

### **Modo de fazer:**

*Deixar a casca do abacaxi de molho, em infusão, num pouco de água, por uns dias. Colocar o açúcar. Engarrafar esta mistura, deixando-a em infusão por mais alguns dias. Quando a garrafa for aberta, deverá estorar como champanhe.*

## ✓ Licor de baunilha (Paraty)

### **Ingredientes:**

*Favos de baunilha, aguardente, açúcar, água.*

### **Modo de fazer:**

*Colocar os favos de baunilha de molho em água. Desta água faz-se uma calda juntando-se o açúcar e depois a aguardente.*

*Obs.: Para os licores de laranja, tangerina e outros, usa-se a casca.*



## ✓ Licor de jabuticaba (Paraty)

### **Ingredientes:**

*2 kg de jabuticaba, 2 litros de água, 1 1/2 kg de açúcar, 1 copo de álcool.*

### **Modo de fazer:**

*Tirar o caroço das jabuticabas e pôr o restante para cozinhar em dois litros de água. Depois de bem cozidas, escorrer as cascas e acrescentar, em calda, para ferver bem. Retirar do fogo. e adicionar o álcool. Ainda quente, a bebida deverá ser filtrada. Uma vez fria, colocá-la em garrafas.*

## ✓ Licor de casca de laranja cachimbo (Saquarema)

*Casca de laranja, aniz, canela, cravo, calda de açúcar refinado (1/2 litro), 1 litro de cachaça. Deixar os ingredientes em infusão por um dia. Preparar uma calda bem fininha com o açúcar refinado. Depois de fria, a calda é filtrada com a cachaça.*

## ✓ Quentão(Paraty)

### **Ingredientes:**

*2 litros de cachaça, 1 litro de caldo de cana, canela em pau, cravo, 3 gengibres e pimenta-do-reino.*

### **Modo de fazer:**

*Ferver a cachaça com a canela em pau, cravo, gengibre e pimenta-do-reino. Adicionar o caldo de cana e deixar ferver bastante. É bebida das festas juninas.*



# BIBLIOGRAFIA

**ARAÚJO**, Alceu Maynard. *Ciclo agrícola, calendário religioso e magias ligadas à plantação*. São Paulo, In: Revista do Arquivo Municipal, março, 1957.

**AZEVEDO**, Thales de. *O vegetal como alimento e medicina do índio*. São Paulo, In: Revista do Arquivo Municipal, maio, 1941.

**BUNSE**, Heinrich A. W. *Mandioca e açúcar*. Porto Alegre, In: Boletim da Comissão Gaúcha de Folclore, 1968.

**CASCUDO**, Luis da Câmara. *Folclore da alimentação*. Rio de Janeiro, In: Revista Brasileira de Folclore, setembro/dezembro, 1963.

\_\_\_\_\_. *História da alimentação no Brasil*. 2 vols. São Paulo. Editora Nacional, 1967.

**JAPUR**, Jamile. *Cozinha brasileira de norte a sul*. Rio de Janeiro, Editora da Esso, 1961.

**PEREIRA**, Carlos da Costa. *A arruda*. Santa Catarina, In: Boletim da Comissão Catarinense de Folclore, dezembro, 1961.

\_\_\_\_\_. *Da cebola e do alho*. Santa Catarina, In: Boletim da Comissão Catarinense de Folclore, janeiro, 1958.

\_\_\_\_\_. *A pimenta*. Santa Catarina, In: Boletim da Comissão Catarinense de Folclore, setembro, 1954.

\_\_\_\_\_. *O manjeriço*. Santa Catarina, In: Boletim da Comissão Catarinense de Folclore, setembro, 1953.

**PIAZZA**, Walter F. *A mandioca e sua família*. Florianópolis, Faculdade Catarinense de Filosofia, 1956.

**VIANA**, Hildegardes. *A cozinha bahiana - seu folclore, suas receitas*. Salvador, Bahia, 1955.



