

**TÉCNICAS GASTRONÔMICAS APLICADAS EM PRATOS TRADICIONAIS
CAIÇARAS: A importância do uso correto de técnicas gastronômicas na
preparação de pratos típicos caiçaras das cidades de São Sebastião e Ilhabela**

Eduarda de Oliveira Pinheiro ¹

Janaina de Mattos ²

Mariana de Souza ³

Nilza Silva Matos ⁴

Rosangela Maria da Cruz Santos Gonçalves ⁵

Salete Maria da Silva ⁶

Sandra Alves da Silva ⁷

Sandra Maria de Araújo ⁸

Willian Carlos Diogo Junior ⁹

RESUMO: Nas localidades de Ilhabela e São Sebastião, observa-se a gradativa desvalorização da cultura e, por conseguinte, de sua gastronomia, abrangendo as técnicas culinárias caiçaras. Isto ocorre devido à influência da urbanização, resultando em alterações significativas no estilo de vida dos habitantes locais e, em transformações ambientais nos respectivos municípios. Este artigo centra-se na Cozinha Caiçara, visando analisar a relevância do emprego adequado das técnicas gastronômicas na elaboração de pratos emblemáticos, como Azul Marinho, e ingredientes como peixe seco, taioba e tainha, que são representativos dessas comunidades. A pesquisa procura estabelecer a relação entre as técnicas e o êxito dos pratos, fornecendo fundamentos para investigações futuras. Por meio deste documento, busca-se assegurar a preservação e transmissão das técnicas, a fim de evitar a extinção dessa cultura tradicional.

¹ RM: 21213. Aluna regular do Curso de Gastronomia, da Etec de São Sebastião - Classe Descentralizada CIP - E-mail: eduardadeop@gmail.com

² RM: 17240 Aluna regular do curso Técnico em Gastronomia da Etec de São Sebastião- Classe Descentralizada CIP Email: janaina.mattos@etec.sp.gov.br.

³Autora; Orientadora; Professora da Etec de São Sebastião – E-mail: mariana.souza365@etec.sp.gov.br.

⁴ RM: 20243 Aluna regular Curso Técnico em Gastronomia, da Etec de São Sebastião – Classe Descentralizada CIP – E-mail: nilza.matos@etec.sp.gov.br.

⁵ RM: 13135. Aluna regular do curso técnico em gastronomia, da Etec de São Sebastião - classe Descentralizada CIP - E-mail: rosangela.goncalves10@etec.sp.gov.br

⁶ RM: 23096. Aluna regular do Nome do Curso, da Etec de São Sebastião – Classe Descentralizada CIP – E-mail: salete.silva5@etec.sp.gov

⁷ RM: 12274 Aluna regular do curso de técnico de gastronomia da Etec de São Sebastião – Classe Descentralizada CIP – E-mail: sandra.silva310@etec.sp.gov.br

⁸ RM: 20319 Aluna regular do curso técnico em gastronomia da Etec de São Sebastião - Classe Descentralizada CIP - E-mail: sandra.araujo01@etec.sp.gov.br

⁹ RM: 23272 Aluno regular do curso técnico em gastronomia da Etec de São Sebastião - Classe Descentralizada CIP -

Palavras-chave: Cozinha caiçara. Técnicas gastronômicas. Peixe seco. Tainha. Taioba. Azul marinho.

**GASTRONOMIC TECHNIQUES APPLIED IN TRADITIONAL CAIÇARAS DISHES:
The importance of the correct use of gastronomic techniques in the
preparation of typical caiçara dishes from the cities of São Sebastião and
Ilhabela**

ABSTRACT: In the towns of Ilhabela and São Sebastião, there has been a gradual devaluation of their culture and, consequently, of their gastronomy, including caiçara cooking techniques. This is due to the influence of urbanization, resulting in significant changes in the lifestyle of local inhabitants and environmental transformations in the respective municipalities. This article focuses on Caiçara cuisine, with the aim of analyzing the relevance of the proper use of gastronomic techniques in the preparation of emblematic dishes, such as Azul Marinho, and ingredients such as dried fish, taioba and mullet, which are representative of these communities. The research seeks to establish the relationship between the techniques and the success of the dishes, providing grounds for future research. The aim of this document is to ensure that the techniques are preserved and passed on, in order to avoid the extinction of this traditional culture.

Keywords: Caiçara cuisine. Gastronomic techniques. Dried fish. Mullet. Taioba. Azul Marinho.

1. INTRODUÇÃO

A gastronomia desempenha um papel fundamental na preservação da cultura e da identidade de uma comunidade. No entanto, a rica tradição culinária caiçara, enraizada nas cidades de São Sebastião e Ilhabela, Litoral Norte de São Paulo, tem enfrentado dificuldades significativas: mudanças ambientais, desafios territoriais, transformações nos meios de subsistência e a influência da cultura turística contribuíram para a perda progressiva das técnicas culinárias tradicionais

Isso levanta questões essenciais sobre a importância de manter vivas as técnicas gastronômicas tradicionais na preparação de pratos típicos caiçaras. A falta de conhecimento e a desvalorização dessas práticas levantam preocupações sobre a preservação da cultura caiçara.

Este artigo tem como tema geral a "Cozinha Caiçara" e, de forma mais específica, explora "A importância do uso correto de técnicas gastronômicas na preparação de pratos típicos caiçara das cidades de São Sebastião e Ilhabela".

O problema central que guiará a pesquisa é: "qual a importância do uso

correto das técnicas gastronômicas na preparação de pratos típicos caiçaras das cidades de São Sebastião e Ilhabela?" Este problema é fundamental para compreender o valor das técnicas gastronômicas tradicionais na execução dos pratos e seu impacto na preservação da cultura local. Através deste estudo, buscase registrar e demonstrar a importância do uso correto das técnicas gastronômicas na preparação de pratos típicos caiçara, destacando o valor intrínseco da culinária tradicional das cidades de São Sebastião e Ilhabela. Para atingi-lo, serão realizadas pesquisas sobre a cultura, os pratos e ingredientes típicos e as técnicas culinárias tradicionais utilizadas nas preparações regionais. Além disso, será feito o registro de dados e análises e a apresentação dos resultados das técnicas em um evento gastronômico, onde serão preparadas receitas típicas para que haja a degustação das mesmas.

Este trabalho também visa compartilhar os resultados com a comunidade escolar e a sociedade em geral.

O estudo é altamente relevante em um momento em que as comunidades locais vêm enfrentando a perda gradual de sua identidade cultural. A importância deste trabalho é demonstrada pela documentação da relação entre as técnicas gastronômicas, as receitas tradicionais e os ingredientes típicos da gastronomia caiçara. Ao fazer isso, cria-se um recurso valioso que servirá como referência para futuras pesquisas. Desta forma, assegurando que o conhecimento das técnicas gastronômicas caiçaras seja preservado e transmitido adiante, evitando que a riqueza dessa cultura seja esquecida. Assim, contribuindo para a perpetuação do saber caiçara ao longo do tempo e entre gerações, tornando-o acessível a todos aqueles que desejem explorar e celebrar essa tradição gastronômica única.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Caracterização do objeto de estudo

2.1.1 O ser caiçara

A palavra caa-içara é de origem tupi-guarani. Separadas, as duas palavras sugerem uma definição: caa significa galhos, paus, "mato", enquanto que içara significa armadilha. A ideia provinda desta junção seria, à primeira vista, uma armadilha de galhos. O termo, porém, denomina as comunidades de pescadores tradicionais dos estados de São Paulo, Paraná e sul do Rio de Janeiro. Marques (2022) acrescenta que caiçaras são descendentes de indígenas, colonizadores portugueses e africanos, habitantes tradicionais das regiões costeiras dos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná e Santa Catarina, que habitam entre a Mata Atlântica e o mar, e em diferentes ambientes, como manguezais, praias, restingas, lagunas e estuários, utilizam os recursos naturais, plantas medicinais, pescado que era abundante, tronco para fazer canoas e os temperos. O povo caiçara pode se expressar de forma material, com utensílios, moradia, embarcações e imaterial com alimentação, linguagem e dança; como será visto a seguir.

A cultura caiçara é basicamente de subsistência. Em sua maioria, vivem em pequenas vilas onde praticam a pesca, a agricultura e o artesanato de acordo com suas necessidades individuais. Por conta dessa perspectiva cultural, foi inserida na sociedade uma espécie de senso comum pelo qual os caiçaras são cidadãos preguiçosos. Quem está de fora da comunidade não percebe que os caiçaras têm um ritmo próprio que nada tem a ver com a agitação da cidade. Seguem o ritmo da natureza, da lua, das marés (GUIMARÃES, 2014)

Platon, 2010 mencionou que o litoral paulista que, no início dos tempos coloniais estendia-se do Sul Fluminense até Paranaguá, escasso de recursos naturais esteve sob a própria sorte. As dificuldades de acesso, a escassez econômica e suas características geográficas, que retiveram os povoados, preservaram, felizmente, vestígios da primeira sociedade nacional. Nascia, assim, um jeito de ser, criado no mar, na ajuda mútua, na relação com a natureza e no amor à terra, a cultura caiçara. Ser caiçara não basta nascer em uma cidade praiana, ser caiçara é ter um estilo de vida, muito mais do que apenas a localização de sua terra natal. *“Com seus “causos”, histórias, costumes, culinária e música, os caiçaras contribuíram profundamente para a ampliação da diversidade cultural brasileira”.* (COM CIÊNCIA, 2017)

2.1.2 O caiçara nas cidades de Ilhabela e São Sebastião

Segundo Campos 2008, Ilhabela está localizada no Litoral Norte Paulista (localizada a 230km da capital paulista, contando com 20.836 habitantes, sendo

20.589 na zona urbana e 247 na zona rural). Além do patrimônio natural, Ilhabela preserva a riqueza da cultura caiçara, resultado do contato entre diferentes povos; europeus, indígenas e negros. A cultura caiçara em Ilhabela manifesta-se na arquitetura das casas, no artesanato, nas embarcações de pesca e nas festas populares, como a congada de São Sebastião e outras manifestações folclóricas animadas pela “cirandinha” e “quebra-Chiquinha”. Segundo o site da prefeitura de Ilhabela, um traço marcante da cultura é uma pronúncia própria: *“Outra característica marcante das comunidades tradicionais de Ilhabela é o sotaque carregado, com expressões idiomáticas herdadas do português arcaico. São comuns também os jargões e os ditos populares”*

Segundo França apud Ressureição 2020, a vila de São Sebastião, no início de sua existência, não era mais que um povoado elevado à vila em 16 de março de 1936. A geografia física do litoral de São Sebastião isolou entre si os núcleos de povoamento das praias, conhecido por comunidade isolada: grupo de caiçaras que ainda hoje conserva costumes ancestrais, principalmente oral. Caiçara, caboclo do litoral é o resultado da mistura dos primeiros habitantes dessa região com os conquistadores. Era pelas águas que vinham os mantimentos, os tecidos, as armas e munições para a defesa da nova terra, e as notícias dos familiares que eram deixados além-mar.

De acordo com o site da prefeitura de São Sebastião, dia 15 de março é comemorado Dia do Caiçara, e em homenagem à data, visando fomentar a valorização e preservação da cultura local, a prefeitura, por meio da Secretária de Cultura (SETUR) e Fundação Educacional e Cultural Deodato Sant’Anna” (FUNDASS), realiza no complexo turístico da Rua da Praia, o festival gastronômico caiçara, que conta com barracas de comidas típicas, cozinha show com chefes da região, e chefes convidados de fora da região, oficinas de artesanato local e cunhagem de canoa caiçara.

Apesar de toda a riqueza, a cultura caiçara está seriamente ameaçada de ter o mesmo fim das tribos indígenas que habitavam o litoral brasileiro. Se antes a questão era a colonização europeia, agora a especulação imobiliária, o turismo de massa de alto impacto social e ambiental, as restrições ambientais para os nativos praticarem a pesca e o artesanato são os grandes problemas. Dificuldades com a

manutenção da cultura caiçara iniciaram com a construção de estradas e valorização de terrenos no litoral norte por imobiliárias e por grileiros, que por inúmeras vezes ludibriavam os caiçaras que possuíam terras. Estes ofereciam valores financeiros irrisórios ou trocas por produtos como presentes. *“Eles seduziam os pescadores distribuindo presentes e dinheiro para ganhar a confiança do povo. Os grileiros convenceram meu avô a colocar o polegar direito num documento para trocar o terreno da família por um par de botas”*. (COM CIÊNCIA, 2017)

2.1.2 Cultura caiçara

Antigamente os caiçaras eram mestres em conhecer o mar, os ventos e as ondas, por isso, estavam sempre atentos a qualquer sinal de mudança na água para, assim, poder posicionar a rede em locais conforme os sinais do mar e dos peixes para a captura deles (GUERRIERO, 2022). A pesca era utilizada mais para o próprio consumo do que para a comercialização; os peixes mais prestigiados eram a cavala, o namorado, a garoupa, a enchova, o badejo, a tainha, entre outros. Algumas dessas espécies de peixes eram utilizadas na culinária típica de São Sebastião e Ilhabela como o peixe da espécie garoupa, usado no prato Azul Marinho.

A agricultura era a principal atividade da maioria dos caiçaras, sendo praticada nas suas casas e o que era produzido era usado para a subsistência. (SIMÕES, 2005). Guerriero (2022) ainda complementa dizendo que, no quintal de suas casas, os caiçaras tinham uma pequena horta com tempero, verdura e ervas medicinais e, espalhadas pela região, haviam frutas como mexerica, cambuci, jaca, carambola, etc. Na roça, locais mais afastados, tinham plantado mandioca, feijão, café, milho, arroz, batata-doce, cará, abobora, chuchu, cana e banana; sendo que a família toda lidava com a roça, enquanto a maioria dos homens trabalhavam na pesca, alguns eram especialistas em caçar e outros eram canoieiros.

A alimentação dos nativos era de peixe, algumas aves que viviam em locais próximos e a farinha de mandioca que faziam dentro do seu lar com toda a família, sendo indispensável na refeição. No café da manhã, alimentavam-se de café com garapa (que era cana retirada do quintal e espremida em uma espécie de moinho) com peixe pequeno moqueado no fogão a lenha. Já no almoço ou na janta, o prato

principal era peixe e farinha de mandioca. Originalmente, a comida caiçara não levava muito tempero, apenas coentro, alfavaca, louro, limão rosa, pimenta vermelha e pimenta-de-cheiro. (SIMÕES, 2005)

“Para os tempos de vacas magras na pesca, os caiçaras garantem a mesa com o “peixe seco”, obtido por meio da salga e da exposição ao sol.” (SIMÕES, 2005). Não consumiam carne com frequência, só quando aparecia um proprietário batendo de porta em porta para conseguir fregueses o suficiente para poder abater o animal, sendo a carne vendida em postas sem qualquer experiência em cortes. (SIMÕES, 2005). Com o decorrer dos anos, essa prática tradicional vem caindo em desuso. Uma das causas foram as estradas construídas desde a década de 70, ligando as cidades grandes ao litoral norte, trazendo o processo de especulação imobiliária que deixou marcas que não são mais possíveis reverter, afetando negativamente aos moradores nativos. (LUDERER e SILVA, 2012, p.4)

Às vezes, nem precisava vir aqui olhar o que ele tinha, ia lá na cidade, no cartório; olhava o mapa da cidade e nossa aqui tem um terreno vazio, vamos pagar impostos sobre isso e depois vinha aos poucos e diziam que aquela parte era dele, que com o caiçara na sua inocência, não sabia o que era pagar imposto. (PENEDO, 2011)

Com isso, vários caiçaras foram se afastando da maresia e indo pra os morros ou se mudando para outras cidades, devido ao suborno que os turistas impunham aos caiçaras: vendendo, trocando o terreno por objetos ou por valor muito abaixo do mercado para poder conseguir o terreno em frente à praia e, com inocência, os caiçaras aceitavam. O tráfego de carros e as pessoas que passaram a descer a serra para o Litoral Norte para poder usufruir das lindas praias afetou a rotina dos caiçaras tradicionais, trazendo novas necessidades e hábitos a população residente e mesclando as culturas. (LUDERER e SILVA, 2012)

Devido aos fatores acima citados, a consequência foi um grande decréscimo populacional tradicional. Segundo Penedo (2021), *“Não existe um levantamento da população tradicional caiçara da região, mas especialistas estimam que o número de nativos seja inferior a 5% dos habitantes.”*

Observa-se que a poluição e a pesca industrial afetam diretamente a economia da cidade, assim influenciando na quantidade de peixe. (TEIXERA; FREITAS; SUZUKI, 2010). Penedo (2021) complementa *“[...] que não dá mais para viver da pesca, só dá pra comer, que quem for viver disso vai morrer de fome!”*

Em um cenário de desvalorização dos ingredientes regionais e tradições caiçaras causadas pela migração dos caiçaras, dentre outros fatores citados neste trabalho, o chef caiçara Eudes Assis desenvolve um trabalho de divulgação e resgate da culinária caiçara. É um dos grandes responsáveis por manter os sabores e saberes da comunidade ainda vivo, divulgando amplamente os pratos que antigamente eram consumidos mais para a subsistência dos próprios moradores locais. Agora para manter as raízes caiçaras ainda existentes e colocá-las em um nível de luxo, ele aplica técnicas gastronômicas que trouxe da sua vivência e experiência no exterior, agregando assim mais valorização à cultura caiçara da região do litoral norte paulista. Chef Eudes foi criado na praia de Cambury, em São Sebastião, junto a sua família, que ainda tem costumes nativos, em que a sua mãe cozinhava para ele e seus irmãos, pautada nas tradições caiçaras e ingredientes do local, como a taioba e o peixe seco. (LUDERER e SILVA, 2012)

As iguarias desenvolvidas pelo chef mostram as suas verdadeiras memórias gustativas através dos pratos que apresenta e algumas de suas criações, trazem ingredientes que são produzidos pelos próprios moradores da comunidade. *"Essas produções criadas pelo chef, ainda que sejam divulgadas como de origem caiçara, trazem interações complexas, que denunciam a mestiçagem caiçara e a própria globalização na qual elas foram inseridas"*. (LUDERER e SILVA, 2012, p. 15)

Nas cidades de Ilhabela e São Sebastião, ocorrem todos os anos, em datas distintas eventos para enaltecer a cultura caiçara. Nas escolas de Ilhabela, são inseridos no cardápio da merenda dos alunos pratos típicos da região; já em São Sebastião, são propostas atividades sobre a cultura caiçara. Também nas duas cidades ocorrem festas como a da tainha, do camarão, "Arriaiá" Caiçara e Festival Gastronômico Caiçara (PORTAL NOTÍCIAS DO LITORAL, 2022 - 2023). Todos visam valorizar e divulgar a cultura e patrimônio material e imaterial.

2.1.3 A importância das técnicas gastronômicas

A alimentação é uma necessidade, o ser humano se alimenta para sobreviver, observa-se, ao longo da cronologia, as diversas alterações na relação entre homem e alimento: suas preferências, hábitos, métodos, moldando a história ao longo dos anos até os padrões atuais (COLLAÇO, 2013). O alimento proporcionou ao homem

um processo de evolução constante que engloba desde a transformação das características físicas do indivíduo até mudanças nas estruturas organizacionais e socioeconômicas.

A gastronomia é uma obra de arte, e cada preparação tem a missão de impressionar o provador. O chef de cozinha conhece e estuda técnicas de preparo, algumas milenares em busca de encontrar a melhor experiência, o melhor sabor e apresentação para cada prato, por isso, nem sempre ele se preocupa com o valor nutricional da refeição. Essa tarefa fica por responsabilidade do profissional nutricionista que busca por meio de uma alimentação balanceada e saudável, promover a saúde dos indivíduos. Este profissional, por sua vez, nem sempre utiliza técnicas tão refinadas de cozinha, tampouco as diversas variações culinárias, como faria um profissional gastrônomo (DEWEY, 2010). Isto posto, observa a essencial importância do trabalho em conjuntos desses dois profissionais em busca das melhores formas de se preparar uma refeição.

A cozinha contemporânea é muito praticada atualmente permitindo flexibilidade no preparo de receitas. Para tal, é preciso conhecimento técnico. Ao preparar um prato da cozinha tradicional, seja ela brasileira, italiana, árabe, francesa, etc. e acrescentar ingredientes regionais, é importante não perder o foco do objetivo final: a preocupação com o valor nutricional sem abrir mão do sabor e das técnicas essenciais para garantir que o resultado agrade quem consome. Na gastronomia e na nutrição, o uso das técnicas gastronômicas é uma das formas mais importantes para o preparo correto dos alimentos. Entende-se como técnicas gastronômicas o emprego de métodos durante o pré-preparo e preparo dos alimentos.

Segundo Tucunduva 2014, as técnicas de pré-preparo consistem na etapa inicial pelo qual os alimentos passam antes de serem consumidos crus ou submetidos à cocção. Esta etapa consiste na higienização, sanitização, seleção, fracionamento, adição de temperos e/ou de outros ingredientes. Ainda durante esse processo, podem ser utilizados métodos secos (escolher arroz ou feijão) ou úmidos (higienizar frutas e hortaliças). Posteriormente aos métodos de pré-preparo, são aplicados os métodos de preparo, que consiste, basicamente, na aplicação de calor sobre os ingredientes. Ou seja, os métodos de cocção consistem na aplicação de técnicas na etapa de preparo dos alimentos, na qual se utiliza alguma fonte de calor

para modificar suas características sensoriais como cor, sabor, aroma, textura e digestibilidade, ocorrendo, muitas vezes, alterações químicas na sua composição.

A cozinha caiçara é muito rica e tais técnicas podem ser observadas no dia a dia em preparos como os feitos com a planta taioba que passa pelo processo de branqueamento, pois, se consumida crua, provoca irritação das mucosas na boca e na garganta, causando coceira (acridez) e sensação de asfixia pelo efeito físico urticante dos cristais de oxalato de cálcio, segundo o site do Ministério da Saúde. Observa-se também o emprego de técnicas no caso do peixe seco, que passa pelo processo de desidratação por osmose, ou seja, ao se adicionar sal ao ambiente externo às células ficam supersaturadas, transportando, assim, a água que está livre no tecido muscular do peixe. Esta, por sua vez, é liberada das células, até que se concentre no meio interior e exterior, havendo um equilíbrio (OGAWA et al., 1999). Outro exemplo é o prato Azul Marinho, no qual o peixe e a banana verde com casca passam pelo processo de cozimento, dentro de panela de ferro, o que atribuirá para a coloração azulada que dá nome ao prato (CURIOSIDADES DE UBATUBA, 2023). Por fim, o peixe da espécie tainha, que se não assada corretamente, pode causar alguns sintomas como cólicas, flatulência, diarreia e dores abdominais devido ao parasita fagicolose (CHARRO, 2023). Esse peixe tão comum na cozinha caiçara é utilizado de diversas formas, a partir do seu correto fracionamento, onde observa-se o seu aproveitamento total, cabeça, postas e ovas. Ao decorrer deste trabalho, essas técnicas gastronômicas serão retomadas de maneira mais aprofundada.

2.2. Materiais e Métodos

2.2.1 Pesquisa bibliográfica

Este estudo configura-se como uma pesquisa de natureza exploratória e descritiva, com o propósito de investigar a relevância do emprego preciso das técnicas gastronômicas na elaboração de pratos típicos caiçaras nas localidades de São Sebastião e Ilhabela. A coleta de dados foi primordialmente conduzida mediante pesquisa bibliográfica, abrangendo a análise de livros, artigos acadêmicos e sítios eletrônicos correlatos à temática caiçara, englobando as esferas cultural e gastronômica, assim como as particularidades intrínsecas às cidades de Ilhabela e

São Sebastião. Paralelamente, foi empreendida uma abordagem explicativa acerca das técnicas gastronômicas e sua significância na execução dos pratos típicos, incluindo o uso de ingredientes característicos. A pesquisa bibliográfica buscou uma base sólida para a compreensão da interrelação entre as técnicas e o êxito dos resultados vislumbrados por meio das preparações gastronômicas.

A obtenção de material bibliográfico foi realizada por meio de pesquisas no Google Acadêmico, resultando na identificação de conteúdos relevantes, com a devida diligência na verificação da instituição produtora do material, assegurando seu caráter científico. Adicionalmente, as bibliotecas da Etec São Sebastião e a biblioteca municipal da mesma cidade constituíram fontes complementares. Além disso, materiais provenientes do acervo pessoal dos autores deste trabalho também foram consultados. Em virtude da abordagem cultural, histórica e da utilização de termos típicos/tradicionais, resultados de pesquisas não foram excluídos com base na data de publicação. O presente trabalho adere às normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) e às diretrizes para a produção de trabalhos científicos do Centro Paula Souza.

Os resultados obtidos serão aferidos com o relatório desenvolvido após a implementação das referidas técnicas. A análise de dados será conduzida de maneira qualitativa, confrontando as informações colhidas na pesquisa bibliográfica com as percepções e experiências decorrentes da aplicação das técnicas em preparações culinárias. Os resultados serão discutidos à luz das hipóteses formuladas.

As principais limitações deste estudo abrangem o tempo disponível para a coleta e análise de dados, bem como a disponibilidade de conteúdo concernente ao emprego de técnicas nos pratos tradicionais caiçaras.

2.2.2 Experimento gastronômico

No dia 24 de outubro de 2023, em São Sebastião, os alunos matriculados no curso técnico de Gastronomia da Classe Descentralizada da Escola Técnica Estadual (ETEC), vinculada ao Centro Paula Souza de São Sebastião, participaram de um evento gastronômico realizado nas instalações da Cozinha Alimento do Centro Integrado Profissionalizante (CIP), situado no bairro da Topolândia.

Sob a orientação da Professora Andrea Abreu, o evento, intitulado "Concurso Gastronômico", teve início às 18h30 e se estendeu até as 22h. Durante o evento, dez alunos tiveram a oportunidade de apresentar preparações gastronômicas com o tema "Cozinha Caiçara". Os alunos foram distribuídos em grupos. A turma que participa do último período do curso teve como objetivo a elaboração de um menu completo, abrangendo entrada, prato principal, sobremesa e bebida.

Após a finalização das preparações, houve uma apresentação perante uma comissão de jurados, em que foi possível degustar os pratos. Posteriormente, procedeu-se a uma avaliação que levou em consideração critérios como sabor, apresentação, aderência ao tema proposto e a capacidade de trabalho em grupo. As três professoras juradas, especialistas na área de gastronomia, selecionaram o menu vencedor.

Além de servir como uma experiência prática e de aprendizado para os alunos, o evento proporcionou a oportunidade de testar e avaliar como as técnicas gastronômicas influenciam o resultado dos pratos, bem como aplicar ingredientes caiçaras em diversas preparações culinárias.

Cada grupo de alunos desenvolveu um menu distinto, dentro do contexto caiçara, fazendo uso de ingredientes tradicionais das cidades de Ilhabela e São Sebastião. A seguir, apresentam-se as experiências e relatos de cada grupo.

Menu "Tainha"

O trio designado a elaborar o menu abrangendo técnicas de aproveitamento integral da tainha recebeu instruções para se dirigirem à Cozinha Alimento e ocuparem uma das bancadas disponíveis. Em seguida, foi dado início ao processo, desde a separação e organização dos insumos no conceito "*Mise en Place*", até a montagem e finalização dos pratos. Na Cozinha Alimento, os alunos tiveram à sua disposição uma variedade de equipamentos, incluindo balanças eletrônicas, fogões industriais a gás, geladeiras com freezer, fornos a gás, liquidificadores, batedeiras, espremedores de frutas, bancadas de aço inoxidável e freezers horizontais.

Os alunos responsáveis pelo menu, que teve a tainha como ingrediente essencial, realizou as seguintes preparações: entrada, com ovas de tainha, pão e molho de mostarda; prato principal, tainha assada, recheada com farofa, guarnecida de legumes salteados; sobremesa, uma mousse de limão; e bebida, *clericot*.

Com 24 horas de antecedência, o peixe, que estava congelado, foi descongelado para ser temperado na manhã do dia do evento. Antes do congelamento do peixe, procedeu-se à abertura longitudinal das costas da tainha com o uso de uma faca. Esse corte permitiu a remoção das ovas e das entranhas do peixe. Posteriormente, o peixe foi recheado com farofa na região desse corte, e as ovas foram aproveitadas na composição do menu. A farofa foi elaborada a partir de farinha de mandioca, à qual foram adicionados bacon, cebola, alho-poró e salsinha picada. Posteriormente, o peixe recheado foi levado ao forno para assar. A preparação do prato principal foi acompanhada por legumes salteados.

No que diz respeito à preparação das ovas, a qual o grupo selecionou para apresentar a comunidade, estas foram temperadas com sal, pimenta-branca e azeite, sendo posteriormente reservadas por aproximadamente 1 hora. Em uma frigideira em fogo baixo, um fio de azeite foi aquecido e as ovas foram grelhadas de todos os lados. Em seguida, manteiga foi acrescentada, regando as ovas por cima até que adquirissem um tom dourado. O fogo foi desligado, permitindo que as ovas esfriassem um pouco, sendo então cortadas em rodela e servidas com pão italiano e um molho de mostarda. Para o molho de mostarda, azeite, mostarda, açúcar e sal foram combinados em um recipiente, misturados e reservados. Quanto ao pão italiano, este foi cortado em fatias, sendo passado com manteiga e levado ao forno para dourar levemente. A montagem do prato consistiu em colocar, primeiramente, o pão na base, seguido pelas rodela de ovas, regadas com o molho de azeite e mostarda, e finalizadas com um palito para servir.

A sobremesa escolhida para este menu foi o mousse de limão siciliano. Nesta preparação, o suco de limão foi batido em um liquidificador junto com leite condensado e creme de leite, sendo posteriormente levado à geladeira para resfriar. A bebida selecionada para harmonizar com o menu foi o *clericot*, uma mistura de frutas, vinho branco e água tônica.

O tempo total despendido para a elaboração completa deste menu foi de duas horas, englobando a aplicação das técnicas tanto o pré-preparo quanto de preparo.

Menu “Peixe seco de Varal”

O grupo encarregado de criar um menu com o característico ingrediente caçara conhecido como "Peixe seco de varal" desenvolveu os seguintes pratos:

entrada, com mix de folhas com manga e molho de laranja; prato principal, servido com arroz de coco, peixe seco e abóbora japonesa (cabotiá); sobremesa, com uma proposta de mousse de cambuci; sendo a bebida um suco de acerola com tangerina e hortelã.

A confecção deste cardápio ocorreu na cozinha do CIP, que dispunha de uma infraestrutura profissional completa, incluindo fogões, bancadas, liquidificador, facas, tábuas, talheres, pratos e tigelas, todos essenciais para a execução dessas preparações. O tempo total de preparação do menu mencionado acima foi de duas horas e quinze minutos, abrangendo todas as suas etapas (entrada, prato principal, sobremesa e bebida), bem como a aplicação das técnicas necessárias para sua elaboração. No entanto, foi necessário realizar um pré-preparo do ingrediente principal do menu: a dessalga do peixe. Esse processo consistiu em, no dia anterior ao evento, deixar o peixe seco sob água corrente por 10 minutos. Em seguida, o peixe foi transferido para um recipiente, coberto com água e mantido na geladeira por 12 horas (recomenda-se não ultrapassar um período de 48 horas). Após esse tempo, a água foi descartada, e o peixe foi fervido em água fresca, por 10 minutos. Após o processo, o peixe foi desfiado para posterior utilização.

A preparação do arroz de coco e peixe seco com abóbora cabotiá demandou aproximadamente 40 minutos. Inicialmente, em uma panela, azeite, cebola e alho foram adicionados e refogados. Em seguida, o arroz, juntamente com o sal, foi acrescentado e refogado por mais 5 minutos. Posteriormente, a água e o leite de coco já fervidos foram adicionados, ajustou-se o sal conforme necessário. A mistura foi deixada para cozinhar por mais 5 minutos, com a potência do fogo reduzida até que o arroz ficasse totalmente cozido. Enquanto o arroz de coco estava em fervura, outra panela foi utilizada para refogar o azeite, alho e cebola e, quando começaram a dourar, o peixe dessalgado foi adicionado e refogado por 5 minutos. A abóbora ralada com casca foi incorporada e misturada à preparação. À medida que a abóbora dourava no fundo da panela, água foi adicionada, e o sal foi ajustado. Quando a abóbora amoleceu, o coentro foi incorporado, o fogo desligado e a panela tampada. O arroz de coco foi servido num prato onde utilizou-se aro redondo para dar o formato junto com a abóbora e o peixe seco ao lado, completando o prato principal.

A elaboração dos demais itens do menu ocorreu de maneira mais simplificada em comparação com a preparação do prato principal, que exigiu um maior tempo e atenção devido à sua complexidade e importância para este artigo. É significativo salientar que o prato principal foi escolhido como o destaque a ser apresentado a comunidade.

A elaboração dos outros elementos que compuseram o menu pode ser resumida da seguinte forma: o mix de folhas com manga e molho de laranja envolveu a lavagem e seleção das folhas frescas, bem como o corte da manga em cubos médios. O molho de laranja foi preparado separadamente, combinando suco de laranja com vinagre, mostarda mel e hortelã. A sobremesa consistiu na elaboração de um mousse de cambuci, que foi preparado misturando a fruta descascada e congelada com leite condensado e creme de leite. A bebida escolhida para acompanhar o menu foi o suco de acerola com tangerina e hortelã. A preparação envolveu a extração do suco das frutas e sua mistura com folhas de hortelã para adicionar frescor e sabor à bebida.

Dessa forma, o tempo total para a execução de todo o menu, incluindo a montagem, apresentação para o júri, arrumação, limpeza e organização da cozinha, abrangeu das 18h30 às 22h.

Menu Taioba

A dupla responsável pela elaboração do cardápio Taioba concebeu os seguintes pratos: entrada, composta de bolinho de taioba com recheio de chuchu e geleia de pimenta com cachaça; prato principal, em que foi servido risoto de cogumelo com talos de taioba; sobremesa, um bolo com massa de taioba desidratada e recheado com brigadeiro de maracujá; e bebida foi uma limonada suíça adaptada com inhame.

A execução desse menu ocorreu na cozinha do CIP, utilizando a infraestrutura profissional disponível, incluindo fogão, geladeira, freezer, bancadas, liquidificador, panelas, talheres e pratos. O tempo total dedicado a todas as etapas da preparação foi de duas horas.

O preparo do bolinho de taioba iniciou-se com o branqueamento da folha de taioba, consistindo em imergi-la em água fervente por aproximadamente 1 minuto, seguido pela transferência para água gelada. Posteriormente, a taioba foi

grosseiramente cortada, refogada com alho e cebola.

Após reservar a taioba, a mandioca foi cozida até atingir a textura macia, sendo em seguida amassada com um garfo até obter a consistência semelhante a um purê, sendo então misturada à taioba refogada. Esta mistura foi aquecida por cerca de 10 minutos para incorporação dos ingredientes.

O chuchu foi descascado e cortado em brunoise (cubos pequenos), refogado até atingir a maciez com cebola, alho, sal, pimenta do reino branca, e finalizado com cebolinha verde. Com a massa da taioba reservada, uma porção foi aberta para envolver o chuchu, formando, assim, o bolinho, que foi empanado com farinha de mandioca grossa e frito.

A geleia de pimenta com cachaça foi preparada levando o açúcar ao fogo alto com a maçã ralada até atingir fervura. Gradualmente, adicionou-se o suco de laranja com limão, mantendo o fogo médio a baixo por aproximadamente 10 minutos. Acrescentaram-se as pimentas dedo-de-moça sem sementes e o pimentão vermelho em cubos pequenos, permitindo a redução da calda para 1/3 do volume inicial. Finalmente, incorporou-se a cachaça, cozinhando por aproximadamente 15 minutos em fogo baixo. Após desligar o fogo, a geleia foi deixada para esfriar.

O risoto, destacando-se como prato principal, foi confeccionado mediante a utilização de ingredientes fundamentais, tais como arroz arbóreo, vinho branco, cogumelos e talos de taioba. Sua conclusão foi aprimorada pela adição de sal, raspas de limão siciliano e manteiga, conferindo-lhe um brilho característico.

A confecção do bolo iniciou-se com a batadura de ovos e açúcar na batedeira. Posteriormente, a incorporação de trigo e taioba desidratada ocorreu através do uso de um *fouet*. A massa resultante foi assada a 180°C por cerca de 20 minutos. O recheio do bolo consistiu em brigadeiro de taioba, cuja elaboração envolveu as folhas da planta. Ademais, o bolo foi umedecido com calda de maracujá e generosamente coberto com ganache de chocolate meio amargo.

Para a preparação da limonada, procedeu-se ao corte dos limões, remoção de casca e do miolo, seguido da trituração com água, açúcar e inhame descascado. A subsequente filtragem resultou em uma bebida que foi servida com a adição de cubos de gelo.

Menu Azul Marinho

A dupla encarregada da elaboração do renomado prato típico "Azul Marinho" apresentou o seguinte menu: prato principal, o "Azul Marinho" com pirão, acompanhado de arroz branco; sobremesa composto por mousse de biribiri; e como bebida água saborizada. O tempo despendido para a realização desse menu foi de uma hora e meia. Semelhantemente aos demais cardápios, esta preparação ocorreu na cozinha do (CIP), utilizando a infraestrutura disponível no local, onde equipamentos e utensílios como panelas de ferro, panelas de alumínio, liquidificador, suqueira, recipientes de barro para o empratamento, pratos, copos e talheres foram indispensáveis.

O escopo deste estudo concentrou-se na preparação do prato "Azul Marinho", que envolve a elaboração do peixe com banana verde (das variedades nanica ou São Tomé). Para esse prato, é necessário utilizar peixe cortado em postas, temperado com sal, alho, suco de limão, pimenta do reino e coentro caiçara, permitindo que a marinada ocorra por alguns minutos. Dentro do menu concebido, esse prato foi escolhido para apresentação à comunidade.

Enquanto o peixe repousava na marinada, foi o momento de realizar a preparação do caldo, aproveitando as cabeças do peixe. Em uma panela funda, adicionou-se óleo, douraram-se as cabeças previamente limpas e cortadas ao meio, cobriu-se com água após levantar fervura, reduziu-se o fogo, tampou-se a panela, permitindo cozinhar por 30 minutos. Após este período, desligou-se o fogo, coou-se o caldo e reservou-se. Ainda no desenvolvimento do prato principal, a cebola e o alho foram refogados, incorporou-se o peixe previamente marinado e a banana verde cortada em rodela diagonais, mantendo a casca. Gradualmente, adicionou-se o caldo reservado, juntamente com tomate sem pele e sem sementes, cortado em cubos, assim como os pimentões verde, vermelho e amarelo. O processo culinário transcorreu em fogo brando por aproximadamente 20 minutos. Após o tempo de cozimento do peixe e da banana, retirou-se uma porção do caldo para a elaboração do pirão. Neste prato, é imperativo remover a casca da banana antes do momento de servir.

Para o pirão, o caldo retirado do cozimento do peixe com a banana foi levado a uma panela em fogo baixo. Assim que o caldo atingiu a temperatura desejada,

acrescentou-se gradualmente a farinha de mandioca, sem interrupção da agitação, até atingir a consistência desejada.

As preparações foram apresentadas em utensílios de barro e finalizadas com a adição de cheiro-verde, sendo acompanhadas por arroz branco. Como complemento do menu, foi oferecida água saborizada com frutas cítricas.

Após a finalização e montagem de todas as preparações na cozinha, os menus foram apresentados à banca avaliadora do "Concurso Gastronômico", sendo demonstrados um grupo por vez. Essa banca era composta pela professora orientadora do evento, Andrea Abreu, pela professora convidada e orientadora do Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (PTCC), Mariana de Souza, e pela coordenadora do Curso, Aneleide Marceli.

As apresentações ocorreram em um ambiente que havia sido decorado pelos alunos com a temática caiçara. Após a degustação dos pratos, as juradas proferiram suas considerações sobre as preparações, compartilhando suas avaliações com o grupo de estudantes de forma individual. Posteriormente, os grupos responsáveis por cada menu puderam retornar à cozinha, onde realizaram a limpeza e organização do ambiente de forma integrada. Com o término da avaliação das preparações e as considerações da banca avaliadora, o evento realizado nesta data chegou ao seu encerramento, abrangendo um período total de três horas e meia.

2.2.3 Apresentação para a comunidade

No dia 29 de novembro de 2023, às 20h30, será realizado um evento da ETEC São Sebastião, em parceria com CPS (Centro Paula Souza) e o CIP (Centro Integrado Profissionalizante). O evento ocorrerá dentro das instalações do CIP, localizado na Rua Antônio Pereira Silva, nº56 - Topolândia, São Sebastião.

A proposta do evento é realizar uma feira gastronômica, que vai contar com a colaboração, participação e desempenho de todos os alunos concluintes da turma do Curso de Gastronomia, período noturno de 2023. O evento gastronômico foi escolhido nesse formato como opção à avaliação tradicional em formato de banca.

A participação alunos é fundamental e inclui desde a ambientação do local do evento que se dará com artigos e acessórios relacionados à temática, assim como

os estandes de cada grupo, abrangendo música ambiente, banner de apresentação, convite e recepção aos convidados, realização dos pratos na cozinha e a maneira como serão expostos e servidos, após o preparo.

Entre os convidados presentes haverá colaboradores da instituição, em que alguns serão integrantes examinadores, responsáveis pela avaliação desse artigo. Outros convidados serão pessoas que contribuíram significativamente com suas experiências pessoais, conhecimento e tempo para o desenvolvimento desse trabalho.

Todos terão a oportunidade de degustar as preparações realizadas a partir das práticas das técnicas gastronômicas caiçaras e conhecer um pouco de cada preparação além de poderem interagir e questionar os alunos que estarão à disposição.

Todas as receitas dos pratos que serão apresentados nesse evento contam no apêndice A.

2.3. Resultados e Discussões

2.3.1 Tainha

A gastronomia é uma forma de arte que transcende o simples ato de alimentar-se, transformando ingredientes em preparações deliciosas. Nesse contexto, encontra-se técnicas fundamentais que desempenham papéis cruciais no sucesso de cada prato. No caso do ingrediente típico caiçara, a tainha, duas técnicas são essenciais: a aplicação correta de métodos de cocção e a execução dos cortes.

A aplicação de calor é uma etapa essencial no processo de preparação de alimentos. Além de realçar os sabores naturais dos ingredientes, a cocção adequada desempenha um papel vital na segurança alimentar. Através do calor, microrganismos prejudiciais são eliminados, garantindo que o alimento seja não apenas saboroso, mas também seguro para o consumo. Esse método de cocção contribui de maneira única para a textura e o paladar finais do prato.

Outro aspecto crucial é técnica dos cortes. A escolha destes não é apenas uma questão estética, mas sim uma estratégia para maximizar o aproveitamento

integral do ingrediente em questão – o peixe da espécie tainha, em que todas as suas partes podem e devem ser aproveitadas, desde a cabeça e carcaça em uso de caldos e pirão, a carne em forma de postas, files ou inteiras e as ovas a exemplo do prato desenvolvido pelos autores desse artigo. (MINISTÉRIO DA PESCA, 2023)

No entanto, as técnicas gastronômicas não são meramente uma aplicação mecânica de métodos e cortes. Elas são uma expressão do conhecimento e habilidade do manipulador, no caso, o caçara.

2.3.2 Peixe Seco de Varal

O peixe seco é um método de conservação que, antigamente, usava-se “para os tempos de vacas magras na pesca” (SIMÕES, 2005), que consiste na salga do peixe, sendo um processo que exige bastante atenção e cuidado por ter muitos detalhes na manipulação. Na elaboração da salga dos peixes menores e finos, o processo é feito neles inteiros sem as vísceras; já na dos peixes médio e grandes, o peixe precisa ser cortado em filés ou ser espalmado (sem as vísceras) para melhor penetração do sal na peça. (SOUZA, 2022)

As mulheres que ficavam encarregadas de “escalar o peixe”, que é limpar, abrir e passar bastante sal grosso para evitar que moscas pousassem e colocassem ovos. (GUERRIERO, 2022)

A dessalga é feita deixando o peixe embaixo de água corrente por 10 minutos, passado esse tempo é preciso colocar o peixe em imersão em água fresca e levar à geladeira por no mínimo 12 horas e máximo 48 horas. Para poder utilizar o peixe, é preciso escaldá-lo, que consiste em levá-lo à panela com nova água, cobri-lo e deixar ferver por 10 minutos, esperar esfriar e desfiar. (SOUZA, 2022). O peixe seco pode ser consumido com ou sem a dessalga.

“A gente põe muito sal por causa dos bichos. A gente usa sal fino. E o sal é pra mosca não pousar também né, porque eu acho que além de conservar, serve pra mosca não pousar.” (PÉRUSSOLO, 2022, p. 18).

Visto esses esclarecimentos sobre a técnica da desidratação e salga do peixe, percebe-se que, sem as formas corretas de preparo, o peixe torna-se inadequado o seu consumo pois estará contaminado.

2.3.3 Azul marinho

Segundo o chef Eudes Assis (2019), em relato ao site curiosidades de Ubatuba, o prato tradicional caiçara Azul Marinho, surgiu em épocas em que o peixe era escasso e havia fartura de banana. As famílias, ao preparar o peixe na panela de ferro, acrescentavam a banana verde para aumentar a quantidade de comida e, assim, alimentar a todos. Apesar de ser verde, neste estágio de vida, a banana é rica em uma substância chamada tanino (nodoa). O tanino é responsável pelo sabor dos frutos verdes, a sensação de amarrar a boca, denominado adstringência, é um mecanismo que a planta usa para evitar o ataque de animais (herbívoros), uma vez que torna o sabor desagradável ao paladar e pode prejudicar a digestão de insetos e animais. Ele também serve para proteger a planta do apodrecimento, por isso que as bananas são colhidas ainda verde. O tanino, ao ser liberado durante o cozimento propicia a formação do pigmento azulado, pois se liga fortemente aos derivados do ferro e outros metais.

Para a elaboração dessa preparação, faz-se necessário a utilização da panela de ferro, pois o tanino da banana verde em contato com o ferro, material essencial da panela onde a preparação é cozida, dá o tom azulado à preparação, que deu origem ao nome do prato.

2.3.4 Taioba

A taioba precisa passar por um processo de branqueamento. Ao contrário do que o nome sugere, esse processo impõe cor mais viva aos vegetais e mantém os nutrientes que normalmente se perderiam no processo de cozimento. O branqueamento amolece e incha os tecidos das folhas, então, essa técnica é uma das maneiras mais eficazes de conservar os nutrientes por muito mais tempo, especialmente para congelar alimentos.

Segundo Estelles (2003), é um processo que tem como intuito principal a inativação de enzimas causadoras de escurecimento que, normalmente, causariam degradação de nutrientes e/ou deterioração do alimento durante seu preparo, e a fixação da cor, aroma e sabor do alimento. A eliminação de ar dos tecidos evita oxidações, aumento do rendimento do produto, garantia de maior eficiência

energética, controle de temperatura, eliminação de sabores estranhos, menores perdas de substâncias solúveis em água, menores volumes de efluentes, facilidade de limpeza e esterilização, torna a consistência firme e tenra, reduz a carga microbiana superficial, e aumenta a qualidade e vida útil do vegetal (PEREDA et al., 2005).

Sobre a taioba, todas as suas partes contêm grandes quantidades de cristais de oxalato de cálcio. O oxalato de cálcio é uma substância extremamente tóxica para os humanos, sendo responsável por irritar a mucosa da garganta, da língua e da boca, além de poder instantaneamente acarretar edema nessas regiões dificultando e bloqueando a passagem de ar. (LÊ MUNDO, 2023) Sendo assim, é de extrema importância realizar o branqueamento da taioba antes do consumo, para evitar irritação da mucosa, edema (inchaço) de lábios, língua e palato, queimação, salivação, dificuldade de engolir, cólicas abdominais, náuseas e vômito.

Branquear consiste na imersão da hortaliça em água fervente por aproximadamente 3 minutos e depois dar um choque térmico com a imersão em água gelada e deixar pelo mesmo período de tempo. Após, retirar o excesso de água e o alimento, encontra-se pronto para consumo.

Visto isso, percebe-se que é fundamental a aplicação de tal técnica para a preparação de receitas gastronômicas, como as citadas neste artigo, sendo assim, relaciona-se o branqueamento ao consumo de maneira correta da hortaliça, e, também, a cor que a hortaliça atribuirá à receita, deixando-a com uma apresentação e sabor ainda melhor.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das informações e dos resultados apresentados ao longo desse trabalho, percebe-se que as técnicas gastronômicas são de grande importância na área da gastronomia e que, apesar disso, encontram-se poucos estudos que abordem esse tema relacionado à cozinha caiçara.

Este estudo ainda pretende ajudar futuras gerações a compreender e colocar em prática as técnicas gastronômicas para obter um excelente resultado na preparação e apresentação dos pratos, garantindo a melhor qualidade dos alimentos, além de otimizar a preparação, evitando desperdícios e, até mesmo,

modificando texturas, aromas e sabores dos pratos que serão servidos, não só profissionalmente, mas também no dia a dia.

A importância deste trabalho é demonstrada ao documentar a relação entre técnicas culinárias, receitas tradicionais e ingredientes típicos da culinária caiçara. Ao fazer isso, cria-se um recurso valioso que pode servir de referência para pesquisas futuras. Isto garante que o conhecimento das técnicas gastronômicas caiçaras seja preservado e transmitido, evitando que a riqueza desta cultura seja esquecida.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA TEXTY. Malefícios da taioba: conheça a planta e seus riscos para a saúde. 2022 Disponível em: <https://lemundo.com.br/maleficios-da-taioba/>, acesso em 10 outubro 2023

BRASIL, Ministério da saúde. Comissão de normas e padrões para alimentos. Resolução nº12, de 1978. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cnnpa/1978/res0012_30_03_1978.html Acesso 12 novembro 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros, 2. ed. Brasília, 2015. 484 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf Acesso 12 novembro 2023

CHARRO, Franciele. Fagicolose. Info escola, 2023. Disponível em disponível em: <https://www.infoescola.com/doencas/fagicolose/>. Acesso 18 novembro 2023

COLLAÇO, J. H. L. Gastronomia: a trajetória de uma construção recente. Revista Habitus - Revista do Instituto Goiano de Pré-História e Antropologia, Goiânia, Brasil. Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/habitus/article/view/2865>. Acesso em: 23 outubro 2023.

Com Ciência – Revista Eletrônica de Jornalismo Científico, 2007. Caiçaras, o tradicional povo do litoral brasileiro. Disponível em: <https://www.comciencia.br/caicaras-o-tradicional-povo-do-litoral-brasileiro> Acesso em: 8 de novembro 2023

CURIOSIDAEDS DE UBATUBA, 2023. Azul Marinho: Prato Caiçara Típico de Ubatuba. Curiosidades de Ubatuba. Disponível em:

<https://www.curiosidadesdeubatuba.com.br/azul-marinho>. Acesso em 20 out 2023

CURIOSIDADES DE UBATUBA, 2023. Chef Eudes Assis. Disponível em: <https://www.curiosidadesdeubatuba.com.br>. Acesso em 20 out 2023

DEWEY, John. Arte como experiência. São Paulo: Martins Fontes, 2010. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Redescricoes/article/view/15214> Acesso: 11 de novembro 2023

Dia do Caiçara é celebrado com extensa programação cultural em São Sebastião. Disponível em: <https://www.saosebastiao.sp.gov.br>, acesso em 18 out 2023

ESTELLES; R. S. Importância do controle da temperatura e do tratamento térmico na preservação dos nutrientes e da qualidade dos alimentos. 2003. 32f. Monografia (Especialização em Qualidade em Alimentos). Universidade de Brasília, Brasília, 2003. Disponível em: http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/246/1/2003_RenataSoaresEstelles.pdf Acesso em: 07 maio 2013.

GONÇALVES, Mariane Pravato Munhoz et al. A importância da gastronomia para a nutrição. Revista Empreenda UniToledo Gestão, Tecnologia e Gastronomia, v. 2, n. 1, 2018. Disponível em: <http://www.ojs.toledo.br/index.php/gestaoetecnologia/article/view/2868>. Acesso: 19 setembro 2023

GUERRIERO, Nícia. CARAPIRÁS: Um Olhar sobre São Sebastião. 1 edição. São Sebastião: Nícia Guerriero Edições, 2022.

GUIMARÃES, Bruna Vieira. A cultura caiçara do litoral Norte Paulista mostrada na revista Beach & CO- Estereótipos do caiçara das cidades de Caraguatatuba, São Sebastião, Ubatuba e Ilhabela em um veículo de jornal impresso. Universidade Metodista de São Paulo. São Bernardo do Campo, SP, 2014 Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/687/1/Bruna3.pdf> Acesso: 11 de outubro 2023

ICMBIO, 2015. Plano de gestão para o uso sustentável da tainha, *mugil liza valenciennes*, 1836, no sudeste e sul do Brasil. Disponível em: https://www.icmbio.gov.br/cepsul/images/stories/biblioteca/download/relatorio_de_ordenamento/tainha/rel_2015_plano_gestao_tainha_mpa_mma_revisado.pdf. Acesso em 16 novembro 2023

LUDERER, C. A. F.; Silva, L. M. da. Cultura Caiçara - Os holofotes midiáticos projetam a popular cozinha caiçara. Revista Internacional de Folkcomunicação, v. 10, n. 20, p. 145–163, 2012. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/folkcom/article/view/18867>. Acesso em: 24 outubro 2023.

MINAMI, Carin Priscila Morioka. Fatores que influenciam o gosto: desafios para a gastronomia. 2006.

OGAWA, M., MAIA, E.L. Manual de pesca: ciência e tecnologia do pescado. São

Paulo: Varela, 1999.

ORNELAS, Lieselotte Hoeschl, Técnica dietética: Seleção e preparo de alimentos. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2007. 298 p.

PAES, S. R. A herança indígena na cultura caiçara. Cadernos de Pesquisa, São Luís, v. 17, n. 3, 2011. Disponível em: <https://cajapio.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/278>. Acesso: 10 out 2023

PAES, S. R. A herança indígena na cultura caiçara: Cadernos de Pesquisa, São Luís, v. 17, n. 3, 2011. Disponível em: <https://cajapio.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/278>. Acesso em: 16 de outubro de 2023.

PENEDO, Antonio. Pés na areia: Um retrato da resistência caiçara. Youtube, 15 de março de 2013. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=4GA5kl_Fb4E. Acesso em: 23 out. 2023.

PEREDA e RODRIGUES. Branqueamento de alimentos; uma revisão bibliografia. Rio Grande do Norte. p 1-5. 2003 disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ocs/index.php/congic/ix/paper/view/763/108#:~:text=O%20branqueamento%2C%20por%20sua%20vez,do%20alimento%20durante%20seu%20p reparo.pdf>. Acesso em: 08 outubro 2023.

PÉRUSO, Tânia Mara. A tradição do peixe escalado e seco ao sol na grande Florianópolis. Repositorio ifsc, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/2583/TANIA%20MARA%20PERUSSOLO%20%20TCC%20ESPECIALIZA%20c3%87%20c3%83O%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 16 nov. 2023

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Nutrição e técnica dietética. 3 ed. São Paulo: Manole, 2014.

PORTAL DE NOTÍCIAS, 2022. 5º Festival Gastronômico Caiçara de São Sebastião segue acontecendo até quarta-feira (16). Disponível em: <https://portalnoticiasdolitoral.com.br/2022/03/14/5o-festival-gastronomico-caicara-de-sao-sebastiao-segue-acontecendo-ate-quarta-feira-16/>. Acesso em: 23 set. 2023

PORTAL DO LITORAL, 2022. Festa da Tainha é sucesso em São Sebastião e registra venda de aproximadamente 220 kg de peixe. Disponível em: <https://portalnoticiasdolitoral.com.br/2022/07/20/festa-da-tainha-e-sucesso-em-sao-sebastiao-e-registra-venda-de-aproximadamente-220-kg-de-peixe/>. Acesso em: 24 setembro 2023

PORTAL DO LITORAL, 2023. Estudantes da rede municipal de São Sebastião participam de atividades sobre cultura caiçara e afro-brasileira. Disponível em: <https://portalnoticiasdolitoral.com.br/2023/03/27/estudantes-da-rede-municipal-de-sao-sebastiao-participam-de-atividades-sobre-cultura-caicara-e-afro-brasileira/>. Acesso em: 23 setembro 2023

Prefeitura Municipal de Ilhabela, 2023. Tradição Caiçara. Disponível em: <http://ilhabelasite.kimengo.com.br/ilhabela/tradicao-caicara>. Acesso: 16 de outubro de 2023.

RESSUREIÇÃO, Rosangela Dias de, 2022. São Sebastião: transformações de um povo caiçara. São Paulo: Humanita
SÃO SEBASTIÃO HISTÓRIA E GEOGRAFIA. Prefeitura de São Sebastião: NS Comunicação, 2008.

SEMANA da cultura caiçara - congada de são benedito. Ilhabela.com.br, 2023 Disponível em: <https://www.ilhabela.com.br/events/semana-da-cultura-caicara-congada-de-sao-benedito/#:~:text=Detalhes%20do%20evento-,Semana%20da%20Cultura%20Cai%C3%A7ara%20de%20Ilhabela%20acontece%20de%2017%20a,de%20S%C3%A3o%20Benedito%20e%20Ucharia>. Acesso em: 23 out. 2023

SIMÕES, Nivaldo. Uma viagem pela história do arquipélago de Ilhabela, São Paulo: Noovha América, 2005.

SOUZA, Angélica Oliveira. Peixe de varal: receitas que o sal conservou, São Paulo: Oficina Ligare, 2022

TAMOIOS NEWS, 2023 Ilhabela finaliza o cardápio caiçara nas escolas com o Escondidinho Arrelá. Disponível em: <https://www.tamoiiosnews.com.br/noticias/cidades/ilhabela-finaliza-o-cardapio-caicara-nas-escolas-com-o-escondidinho-arrela/>. Acesso em: 23 setembro 2023

TEIXEIRA, Fabiano Felix *et al.* O TURISMO E REPRODUÇÃO DO MODO DE VIDA NA COMUNIDADE CAIÇARA DE PEDRINHAS, ILHA COMPRIDA-SP. ENG 2010, Porto Alegre- RS, p. 1-11, 2010. Disponível em: http://www2.fct.unesp.br/docentes/geo/bernardo/BIBLIOGRAFIA%20DISCIPLINAS%20GRADUACAO/GEOGRAFIA%20RURAL%202016/GRUPO%20N1/ENG_2010_030.pdf. Acesso em: 24 out. 2023.

Teixeira, Marcus Vinícius. Dia do Caiçara é celebrado com extensa programação cultural em São Sebastião. São Sebastião. Disponível em: <https://www.saosebastiao.sp.gov.br/noticia.asp?id=N153202211711>. Acesso: 12 novembro 2023

APÊNDICE A – Receitas das preparações

OVA DE TAINHA

Ingredientes:

2 unidades de ova da Tainha
Pimenta branca 2g
Sal 5g
30ml Azeite
40g Manteiga

Modo de Preparo:

Tempere as ovas com sal e pimenta branca e reserve.

Em uma frigideira ao fogo baixo, coloque azeite e aqueça. Agregue a ova e doure de todos os lados, finalize com manteiga, regando abundantemente o preparo. Desligue o fogo deixe esfriar um pouco e corte em fatias.

Sirva com pão italiano levado ao forno com manteiga e levemente dourado, acompanhado de molho de azeite e mostarda.

MOLHO DE AZEITE e MOSTARDA

Ingredientes:

50ml de azeite extra virgem
01 unidade de limão siciliano
10g açúcar
Sal a gosto
20g mostarda amarela

Modo de Preparo:

Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture bem.

ARROZ DE COCO COM PEIXE SECO E ABÓBORA

Ingredientes para o arroz de coco:

200g de arroz agulhinha
15g de alho
20g de cebola
1 colher (sopa) de azeite
0,5g de sal
200ml de leite de coco
2 xícaras de água

Modo de preparo:

Coloque para ferver a água e o leite de coco juntos e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com azeite. Adicione o arroz com o sal, mexa durante 2 minutos. Acrescente a água com o leite de coco e deixe cozinhar até secar a água. Mexe um pouco, para soltar os grãos de arroz.

Ingredientes abóbora com peixe seco:

300g de abóbora japonesa ralada com casca
300g de peixe seco dessalgado e desfiado
1/2 cebola branca (média) picada
20g de alho picado
Coentro e pimenta do reino agosto
1/3 de xícara (chá) de azeite ou manteiga
20g de alho picado
100ml de água

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho com o azeite ou manteiga. Acrescente o peixe seco Refogue por 5 minutos (sem mexer muito). Agregue a abóbora, mexe um pouco, coloque o sal, a pimenta do reino e coentro e a água. Tampe, deixe por mais 5 minutos e mexe mais uma vez. Desligue o fogo assim que abóbora estiver macia.

BOLINHO DE TAIOBA COM RECHEIO DE CHUCHU

Ingredientes:

300g de mandioca descascada
5 folhas de taioba
3 dentes de alho picado
1 cebola branca média em cubo pequeno
1 colher (chá) de sal
4 colheres (sopa) de azeite
1 ¼ xícara de farinha de mandioca branca grossa
100g de chuchu cortado em cubo pequeno
Cebolinha verde cortada fina e pimenta do reino branca a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca em água e sal. Deixe escorrer e amasse a mandioca ainda quente.

Passa a taioba (sem o veio do meio) em água fervendo e depois em água gelada.

Refogue um dente de alho e meia cebola com azeite, acrescente a taioba e refogue. Após, acrescente a mandioca amassada e acerte o sal. Cozinhe em fogo baixo de 5 a 10 minutos. Incorpore a taioba na mandioca, sempre mexendo com uma espátula de silicone até forma uma massa, e reserve.

Para o recheio; em uma panela, refogue o restante do alho e cebola no azeite até ficar transparente, agregue o chuchu em fogo baixo sempre mexendo até que fique macio. Acerte o sal e finalize com cebolinha verde e pimenta do reino branca a gosto. Espere esfriar, faça bolinhas com a massa, abra na mão e recheie com o chuchu. Deixe em formato de croquete e passe na farinha de mandioca. Pode ser frita ou assada. Acompanhe com geleia de pimenta.

GELEIA DE PIMENTA COM CACHAÇA

Ingredientes:

150g de pimenta (dedo-de-moça) em cubos pequenos sem sementes
4 xícaras (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) cachaça envelhecida
1 xícara (chá) de suco de laranja ou tangerina
1/2 xícara (chá) de suco de limão
1/2 xícara (chá) de água
1 maçã (sem a semente e casca) ralada
½ pimentão vermelho pequeno picado bem pequeno

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o açúcar a maçã, suco de laranja e suco de limão. Leve ao fogo sempre mexendo até levantar fervura

e vá retirando a espuma que se forma na superfície. Quando não houver mais espuma, adicione as pimentas; continue em chama baixa por 10 minutos. Depois, coloque a cachaça, água e o pimentão. Para finalizar a cocção da geleia, cozinhe por mais 5 minutos, aproximadamente.

AZUL MARINHO

Ingredientes:

1kg de peixe em postas (sororoca, garoupa ou cação)
4 bananas verdes (nanica ou são Tomé.)
1 cebola branca grande
4 dentes de alho amassado
½ pimentão verde
½ pimentão vermelho
½ pimentão amarelo
3 tomates sem pele e sem semente.
½ xícara de suco de limão
½ xícara coentro caiçara (coentro caiçara, coentro de folha, coentro de folhas largas, chicória do norte, chicória-do-pará, coentrão)
½ xícara de cheiro verde (composto por salsinha e cebolinha)
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Ingredientes para o pirão:

4 cabeças de peixe
2 litros de água
2 xícaras de farinha de mandioca aproximadamente

Modo de preparo:

Tempere o peixe com sal, pimenta do reino, suco de limão e coentro, deixe marinando por 30 minutos. Enquanto o peixe está marinando, limpe as cabeças, doure na panela comum e cubra com água; quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhando por 30 minutos. Após esse tempo coe o caldo e reserve.

Na panela de ferro, refogue a cebola, o alho e acrescente as postas de peixe e vá acrescentando o caldo. Adicione à preparação as bananas previamente lavadas e cortadas em rodela pequenas na diagonal. Depois, agregue os tomates e pimentões picados. Vá acrescentando mais caldo, conforme necessário.

Após o cozimento, retire parte do caldo da preparação para a produção do pirão.

Para o pirão, coloque o caldo em uma outra panela, deixe ele aquecer e polvilhe aos poucos a farinha, sempre mexendo a preparação para que não crie grumos. Ao acrescentar toda a farinha, verifique a consistência e ajuste com mais caldo se necessário. Sirva com arroz branco.