



## CAIÇARA CUISINE

Alberto Adonay Donley Mesquita  
Ana Alice Silveira Corrêa

**ABSTRACT:** This work aims to present a representative dish of Caiçara cuisine. Research was carried out in literature and investigations into the history of the Caiçara people in the colonial period, in addition to interviews with Caiçaras in the city of Peruíbe, where ethnographic research was centralized. Preparation techniques, regional ingredients and life history were sought, focusing on food and cooking. It concludes with the presentation of two dishes as the most representative of this cuisine: the first, “tainha seca e desfiada”, representing both the indigenous technique of preserving fish and the use of simple ingredients such as fish, bananas and backyard seasonings. The second, “bolo de roda”, remembered fondly by all those interviewed and which was always part of the festivities, accompanied by coffee, symbolizing the simplicity and joy of caiçara.

**Keywords:** Caiçara Cuisine. Caiçara Culinary. Caiçara people.

## A COZINHA CAIÇARA

Alberto Adonay Donley Mesquita<sup>1</sup>  
Ana Alice Silveira Corrêa<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este trabalho tem como objetivo apresentar um prato representativo da culinária caiçara mostrando técnicas de preparo, ingredientes regionais e que mostre, através da alimentação e culinária, um pouco da história de vida do caiçara. Foram feitas pesquisas em literaturas e investigações sobre a história do povo caiçara no período colonial, além de entrevistas com caiçaras na cidade de Peruíbe, onde foram centralizadas as pesquisas etnográficas. Conclui-se pela apresentação de dois pratos como os mais representativos dessa culinária: o primeiro, a tainha seca e desfiada com banana representando tanto a técnica indígena de conservação do peixe como o uso de ingredientes simples como o peixe, a banana e temperos do quintal e a técnica de pesca. O segundo, o bolo de roda, lembrado com saudades por todos os entrevistados e que fazia parte sempre das festas, acompanhado de café, simbolizando a simplicidade e alegria do caiçara.

**Palavra-chave:** Cozinha caiçara. Culinária caiçara. Homem caiçara.

<sup>1</sup> Formado em Ciências, pós-graduado em artes plásticas, gradado em educação artística, profissional técnico em cozinha pelo ETEC Carlos de Campos, pós graduado em cozinha brasileira pelo Senac.

<sup>2</sup> Formada Chefe de Cozinha pelo SENAC, com pós-graduação em Cozinha brasileira, professora de gastronomia e confeitaria. Autora do livro “Um simples livro de receitas simples” e das cartilhas “Cozinhando com PANC”. Coautora do livro “O Fantástico Mundo dos Cogumelos, Fungos Silvestres e Comestíveis” com Dra. Elisa Esposito. Participa do projeto Saúde na Feira divulgando e ensinando a cozinhar com as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) em feiras orgânicas do Vale do Paraíba.

DOI: <https://doi.org/10.59130/2965-128X-V01-N01-V202-COZINHACAICARA>

## INTRODUÇÃO

São Paulo é uma cidade que apresenta uma diversidade gastronômica que permite saborear pratos típicos de inúmeros países, porém esconde suas cozinhas típicas, desconhecidas até mesmo dos paulistas. O próprio termo “cozinha paulista” soa como novidade aos nossos ouvidos parecendo ter sido esquecida. Com o passar do tempo, é cada vez mais difícil saborear na cidade de São Paulo a típica cozinha tropeira ou bandeirante, a cozinha caipira e a cozinha caiçara, com suas delícias rústicas, com os sabores da terra, enquanto se continua a cultivar comidas típicas de outras localidades do Brasil e do mundo. Dentre as três modalidades de comida paulista, a caiçara é de todas a menos conhecida. Este é um dos fatores que justificou a pesquisa.

A culinária é a arte e a técnica de preparar os alimentos, transformando-os em comida. É também sinônimo de um conjunto de pratos de especialidades de uma localidade, região ou país, fazendo, portanto, parte da cultura do local e como tal, deve ser preservada.

Pesquisando-se os principais guias turísticos da cidade de São Paulo, não se encontram referências a restaurantes na especialidade caiçara. A única exceção acontece nas festas populares com alguns pratos de origem caiçara onde se tenta salvaguardar as raízes culinárias e culturais, como é o caso da festa da tainha que ocorre anualmente nas cidades de Bertioga, Peruíbe e Iguape.

Esse sentimento de quase esquecimento da cultura alimentar do caiçara motivou o desenvolvimento desta pesquisa que consiste no estudo da vida do caiçara, formas de subsistência, pesca, roça, história, finalizando com a apresentação de dois pratos mais tradicionais: a tainha seca e desfiada com banana e o bolo de roda.

Ao mesmo tempo em que o trabalho apresenta os pratos que simbolizam a culinária caiçara, procura resgatar um pouco da história e da cultura alimentar caiçara e dos sabores dos tempos da formação do nosso estado lembrando ingredientes que foram praticamente esquecidos como taioba e frutas silvestres como araquá, cambuci, caraguatá e grumixama. Outros pontos importantes como a pesca artesanal e as formas de cocção e conserva de alimentos também são focados. O objetivo é tirar do esquecimento esta parte tão importante da cultura do povo paulista e que, certamente, enriquecerá ainda mais a nossa gastronomia contemporânea através dos seus costumes alimentares e suas receitas simples.

A partir de pesquisas feitas e em trabalhos acadêmicos publicados abordando a temática culinária caiçara, identifica-se uma lacuna na oferta e divulgação da rica culinária dos habitantes do litoral do sudeste brasileiro. Ao mesmo tempo, há, no momento, uma busca pelos *chefs* de cozinha pela retomada da culinária típica brasileira e de suas raízes com o objetivo de valorizar os produtos,

ingredientes e cultura do povo brasileiro. Este trabalho desenvolvido durante um curso de especialização em cozinha brasileira torna oportuna a pesquisa para explorar os costumes alimentares do caiçara com tanta riqueza a partir de preparo e ingredientes tão simples, contribuindo para o fomento de uma ampla rede de conhecimento e divulgação da história e dos pratos de origem caiçara.

Como metodologias para a realização da pesquisa, primeiramente foram consultados documentos, pesquisadas revisões bibliográficas tanto impressas quanto digitais sobre as populações do Vale do Ribeira, sua cultura, modo de vida e culinária caiçara.

Outra metodologia utilizada foi a observação de campo durante algumas semanas, quando observamos caiçaras preparando alguns pratos com peixe, pratos com farinha ou cuidando de suas plantações de ervas para fins medicinais. Também foram feitas entrevistas utilizando questionários semiestruturados. O roteiro preparado de perguntas teve como objetivo facilitar a interlocução e servir de guia para obtenção de informações relevantes para o trabalho, respondendo dúvidas ou confirmando dados obtidos nas pesquisas bibliográficas.

Foram feitas visitas à cidade de Peruíbe, no litoral sul e que faz parte da região do Vale do Ribeira buscando identificar caiçaras dispostos a nos fornecer entrevistas contando suas histórias com relação a tradições culinárias, técnicas de cocção e ingredientes típicos.

## O CAIÇARA

O termo caiçara tem origem no tupiguarani, *caá-içara*, que significa o homem do litoral. Para esses povos a palavra era usada inicialmente para denominar estacas colocadas em volta das tabas ou aldeias e o curral feito de galhos de árvores fincados na água para cercar os peixes. Com o passar do tempo passou a ser o nome dado às palhoças construídas nas praias para abrigar as canoas e utensílios de pesa. Só mais tarde passou a identificar os moradores do litoral dos estados do Paraná, São Paulo e Rio de Janeiro (DIEGUES, 1988).

A população indígena, de origem tupi-guarani, era nômade, vivia da pesca, caça, extração de frutos e plantas nativas. Plantava alguma roça de subsistência, principalmente de mandioca. Com a mandioca preparava a farinha e com esta os bijus e os mingaus.

As roças iam sendo abertas à medida que necessitassem, desmatando áreas e abrindo clareiras. As terras eram utilizadas até se tornarem inférteis. Nesse momento, novas áreas eram desmatadas para novos espaços cultiváveis.

Essa população nômade indígena de roceiros e pescadores passou por transformações e adaptações com a mestiçagem com brancos de origem europeia, principalmente portugueses, dando origem aos caiçaras (D'ALESSIO; PASCALICCHIO, 2006).

Figura 1 - Mapa da população caiçara paulista



Fonte: Diegues (2005)

A figura 1 permite a visualização da área que compõe a população caiçara desde Paraty no Rio de Janeiro até início do litoral paranaense. O mapa mostra também a localização de Peruibe, cidade onde foi feita a pesquisa etnográfica.

As comunidades caiçaras passaram por diversas fases socioeconômicas. Até meados do século XIX houve prosperidade econômica com a exportação de café e arroz através dos portos de Santos e Ubatuba. Além disso, havia muita produção de pescado para consumo interno (AFONSO, 2010). Posteriormente, as exportações passaram a ser feitas unicamente pelo porto de Santos, trazendo estagnação para outras áreas do litoral paulista.

Os ciclos agrícolas da cana-de-açúcar, do arroz e do café provocaram a ocupação das terras férteis do litoral, favorecendo a ocupação de áreas, muitas vezes de difícil acesso, formando pequenos núcleos de mestiços caiçaras. Muitas vezes, esses núcleos converteram-se em comunidades com pouca comunicação entre si ou com o exterior, devido à dificuldade de comunicação por terra (Adams, 2000). Durante longo tempo, as populações caiçaras dessas áreas litorâneas, pescadores e camponeses pobres, ficaram praticamente isoladas, provavelmente pela dificuldade de comunicação com o sertão, separado do litoral pela Serra do Mar. O acesso era feito a pé em caminhos no meio da floresta que iam sendo abertos pelos indígenas.

Nesses locais, desenvolveu-se a agricultura de subsistência, que abastecia inclusive grandes engenhos de aguardente e açúcar, garantindo a sobrevivência das populações locais. Diegues (2002) acredita que as comunidades caiçaras se formaram nos intervalos dos grandes ciclos econômicos do período colonial, fortalecendo-se quando as atividades voltadas para a exportação entravam em declínio.

De acordo com Schmidt (1958) e Mussolini (1980), em meados do século XX, a pequena pesca costeira foi incorporada à cultura caiçara, perpetuando-se até os dias de hoje, com suas características portuguesas e indígenas, ou seja, utilizando barreiras de varas para aprisionar os peixes (técnica indígena) ou anzóis de metal (técnica portuguesa).

A pesca, antes abundante, passou a ser feita de modo artesanal, uma vez que não havia mais mercado para consumo em grande escala como anteriormente. Segundo Marcilio (2006) desempenho da economia regional e nacional influenciavam as decisões de produção das populações caiçaras, que respondiam às demandas por produtos para o mercado externo.

Com a exportação em declínio e o isolamento das populações caiçaras, houve um retorno aos costumes rudes de pesca artesanal, aprendida oralmente, passada de geração para geração, utilizando redes, tarrafas, arrasto, entre outras. De acordo com Afonso (2010), cada técnica tem a sua história e passou por diferentes processos de transformação e adaptação provocados pelos contextos históricos, as circunstâncias e os locais por onde essas técnicas foram utilizadas.

Da cultura indígena, os caiçaras herdaram as técnicas de preparo do peixe, usando o moquém tanto para cozinhar como para secar a carne e obter farinha, além das técnicas para confecção das canoas e das flexas e arpões. Dos portugueses herdaram técnicas de uso e confecção de anzóis de metal, além de diferenças no preparo dos alimentos, incluindo mais sal e condimentos.

De acordo com os autores Schmidt (1958) e Mussolini (1980), as comunidades caiçaras mantiveram-se relativamente isoladas em sua forma de vida até a década de 1950, quando as primeiras estradas ligaram o litoral ao planalto paulista, iniciando diversos fluxos migratórios. A especulação imobiliária e o turismo trouxeram grandes mudanças à organização social do caiçara (Diegues, 2003). Muitos foram desalojados e mudaram-se para longe do mar, para os centros urbanos e periferias, dificultando ou mesmo inibindo o acesso à pesca. De acordo com Diegues (2003), muitos passaram a trabalhar como caseiros e pedreiros nas casas dos novos habitantes.

Atualmente, restam poucos indígenas das tribos do tempo da colonização. Muitos foram extintos, outros migraram para novas regiões com a violência da colonização e mais tarde pelo surgimento de novas estradas. Mas alguns ainda se encontram bem vivos, no sangue que corre nas veias das populações de beira-mar, os caiçaras. Mesmo com muita mudança pelo passar do tempo, ficaram os costumes e dentre eles a cozinha indígena, representada pelos pratos da cozinha caiçara. Raízes deliciosas como a mandioca, a batata-doce, o cará, o cará-moela, o cará-espinho, o inhame, frutos como o cambuci, gabioba, pratos como moqueca, e a inseparável farinha de mandioca. Os pratos caiçaras sempre trazem um toque indígena inconfundível.

O caiçara desenvolveu uma identidade culinária própria diferente de outros povos do nosso litoral, não centralizando suas atividades exclusivamente no mar, mas, mesclando a pesca com a agricultura de subsistência e a extração de recursos da Mata Atlântica. De acordo com Mussolini (1980) os indígenas influenciaram nas atividades de pesca, como por exemplo, no uso do timbó, uma erva que era jogada na água, entorpecendo os peixes e permitindo capturá-los com as mãos. Atualmente essa técnica é proibida. Outra técnica aprendida com os indígenas foi o uso de barreiras de varas e dos currais de peixes, montados nos rios e praias, formando armadilhas, ainda utilizadas no litoral brasileiro. Ainda de acordo com Mussolini (1980), a conservação do peixe através do moquém, é uma técnica indígena e permanece sendo utilizada até os dias atuais.

Também relativo à pesca, a técnica de construção de canoa escavada num tronco, a canoa de

um tronco só, e a jangada esta, mais usada no Nordeste, também são heranças indígenas. Branco; Caseiro (2005) cita também o uso da fibra de tucum para as redes, a taboa para as esteiras, e a utilização do covó para a pesca dos camarões.

Além da pesca, outras contribuições dos indígenas foram essenciais para a constituição dos "falares locais", dos nomes de acidentes geográficos, de fauna, flora e de instrumentos usados para a caça, para a produção de farinha de mandioca e para a pesca" (DIEGUES, 2007, p.4).

ADAMS (2000, p.90) explica que o caiçara utilizava o sistema de agricultura de cultivo itinerante: "no Brasil esse cultivo recebe várias denominações como cultivo/agricultura itinerante, agricultura/roça coivara [...] agricultura de subsistência". Esse sistema de agricultura que foi herdado dos indígenas, envolve alguns anos de cultivo, alternado com vários anos de descanso da terra. O processo se inicia com a derrubada da floresta, secamento e queima. Começa então o cultivo que dura dois a três anos até a produção começar a diminuir. É hora de mudar para outro local abandonando o atual para que a fertilidade se regenere naturalmente após algum tempo de descanso. A área abandonada forma uma floresta secundária onde permanecem algumas plantações de mandioca e frutas que podem continuar a serem colhidas. Podem voltar após alguns anos para essa área novamente.

Segundo Branco; Caseiro (2005) o sistema de coivara utilizado pelo indígena mantinha seu nomadismo característico, mudando de lugar com grande frequência, proporcionando longos períodos de repouso à terra. Já o caiçara aplica alguma rotatividade de cultivos, sem grandes expansões do espaço ocupado, adequando às necessidades da vida mais sedentária, mas, perdendo, com isso, a característica nômade.

Os portugueses trouxeram novas técnicas de pesca, como a utilização do anzol de ferro, que foi incorporado pelos indígenas em substituição ao uso do espinho torto e, portanto, também pelos caiçaras. Outras técnicas herdadas foram o uso do espinhel e das redes de tresmalho, muito utilizadas na pesca da tainha e utilizadas até os dias atuais no litoral brasileiro. A figura 3 abaixo ilustra um modelo de espinhel.

Branco; Caseiro (2005) relatam que os portugueses melhoraram o tráfico da farinha adaptando prensas e rodas dos lagares de azeite tradicionais. Tráfico é o conjunto de aparelhos e utensílios usados no preparo da farinha de mandioca, localizados na casa de farinha (SCHMIDT, 1958). Criaram as prensas de madeira, as rodas de moagem, as rodas de ralar e aperfeiçoaram o fogão a lenha que, em vez de ter uma chapa sobre a qual se colocam as panelas, já tem na sua estrutura fixada os tachos de barro ou cobre. Também foram os portugueses que influenciaram a criação de galinhas e porcos, o cultivo de couve e temperos como cebolinha, coentro além das formas de cocção dos alimentos melhoradas com a inclusão de mais sal e ervas. (MARCILIO, 1986).

De acordo com Branco; Caseiro (2005, p.22) a influência da cultura africana na cultura caiçara é menor do que a influência das culturas europeias e indígenas que representaram maior número de indivíduos e por tempo mais prolongado. Na pesca, por exemplo, não se conhece influências africanas (MUSSOLINI, 1980, p.229).

Os remanescentes dos escravos foram acolhidos mais como vizinhos do que como integrantes da comunidade caiçara já existente, sem muitas oportunidades de perpetuar traços de sua cultura de origem. Mesmo assim a presença do negro é evidente, nas características físicas do caiçara, nas artes e nas técnicas de cura. Os autores também citam a fabricação de panelas de barro feitas pelas artesãs, como de origem africana. Atualmente, há algumas comunidades quilombolas no litoral paulista onde permanecem os remanescentes de origem africana.

### A CULTURA CAIÇARA

A cultura caiçara faz parte da cultura crioula ou cabocla, resultado da mescla cultural dos europeus, negros e índios (DIEGUES, 2007). Para o autor, as principais características da cultura caiçara estão na associação entre pesca e agricultura, na importância da farinha de mandioca, na sociabilidade através dos trabalhos em mutirões e na pouca importância que dão à religião oficial.

Os caiçaras são considerados caipiras do litoral, conforme Brandão (1985). Ainda segundo o autor, os caiçaras e caipiras só começaram a ser descobertos por alguns estudiosos no final do século XIX: “foi então que deixaram de ser uma gente miserável de cultura invisível para se tornarem agentes da cultura popular do Estado” (BRANDÃO, 1985, p.24).

Porém, para Diegues (2007), apesar de terem uma base comum, a cultura caiçara se distingue da caipira por ter desenvolvido práticas materiais e imateriais ligadas ao mesmo tempo ao mar e à terra, enquanto o caipira tem a cultura baseada na agricultura e em atividades ligadas à mata, sem ter contato com o ambiente marinho. O gênero de vida caiçara combina a agricultura de subsistência, baseada na mandioca, com a pesca.

O caiçara viveu isolado no litoral, com pouco contato com o mundo de fora e seus produtos. Não tinha poder aquisitivo e portanto, aproveitou-se ao máximo dos recursos do meio desenvolvendo intimidade com o seu habitat. Além disso, o caiçara conhece muito bem as propriedades das plantas que o cercam: para remédios, para a alimentação, para construção de habitações, utensílios e canoas. Conhece também os fenômenos naturais presos à terra e ao mar e que os norteia nas atividades de pesca e agricultura. Conhece os ventos e os movimentos das águas, os hábitos dos peixes, as épocas da lua adequadas para derrubar uma árvore, semear ou colher o que plantou (MUSSOLINI, 1980).

Para Diegues (2007), os caiçaras, vivendo no interstício da Mata Atlântica e do mar, estuários, mangues, restingas e lagunas, usando seus recursos naturais para a reprodução de seu modo de vida, construíram um território rico em diversidade biológica e cultural. Os saberes tradicionais sobre os seres do mar e da mata desempenham um papel fundamental na construção de sistemas de manejo da natureza, muitos deles marcados por grande engenhosidade (Mussolini, 1980).

A lavoura era e, em alguns casos, ainda é uma atividade tradicional importante. Plantavam a mandioca mansa e brava, esta última usada para fazer farinha. Na mesma roça costumavam plantar também árvores frutíferas como bananeiras, laranjeiras, jaqueiras, além de abóboras, batata-doce, cará, feijão e arroz, um pouco de café e de cana de açúcar. “As pessoas sobrevivem no mato disso, todo

mundo tinha sua rocinha de arroz, mandioca, dava época de feijão, plantava feijão, milho, abóbora, melancia” (informação verbal). A fabricação da farinha era realizada na casa de farinha, ou tráfico como costumam chamar o lugar onde ficam os equipamentos para a produção da farinha. Essa atividade era fundamental nas comunidades caiçaras.

Nas vilas próximas, os caiçaras vendiam peixe seco, farinha, lenha, trançado de palha e com o dinheiro, compravam principalmente tecido, sal, café. Como relatado pelo Sr Patrício (informação verbal), para comprar e vender iam de canoa até Iguape, cuja viagem levava oito dias. Vendiam principalmente arroz e compravam mantimentos como café, açúcar, sal e tecido para roupas. Outros entrevistados relataram que a ida às vilas para vender e comprar mantimentos era feita a pé ou parte de barco e parte a pé, levando de 6 a 8 dias.

Antes de se falar sobre o que comiam os caiçaras, é importante que se saiba um pouco sobre a casa do caiçara e sua cozinha. Viviam em casas simples como a do caipira do interior paulista, as paredes de pau a pique, telhados de sapê de duas águas, algumas vezes caiadas. O chão era de terra batida e os móveis escassos (CARVALHO, 1940 apud ADAMS, 2000). Sobre a cozinha, Diegues (2007) menciona que ficava situada no centro da casa, com fogão a lenha, com porta dando para o quintal, a horta e o pomar. Usavam fogão a lenha, embora, atualmente, cozinhas caiçaras contem com fogão a gás.

E havia ainda os costumes sociais, uma espécie de etiqueta: “convite para participar da refeição na cozinha, lugar central da casa, só é feito a parentes e amigos enquanto os visitantes são servidos na sala” (DIEGUES, 2007, p.47).

Adams (2000) comenta que qualquer habitação caiçara, mesmo as abandonadas, eram circundadas por árvores frutíferas: bananeiras, mangueiras, jaqueiras, goiabeiras, laranjeiras, pitangueiras, abacateiros, abricoteiros, jambeiros, cajueiros, pés de pinha, coqueiros, cacauzeiros, frutas-pão.

No litoral sul paulista, além da farinha branca, fabrica-se uma farinha mais grossa e mais escura, a farinha manema, usada principalmente no café da manhã. Vários produtos são feitos a partir da mandioca, ou da farinha de mandioca ou do polvilho, como por exemplo, o bolo de roda, muito comum na região, feito com a goma; a coruja, feito com farinha de mandioca e indaiá, enrolado na folha de bananeira e assado. O bolo de roda foi mencionado por todos os entrevistados durante a pesquisa etnográfica. Outra lembrança saudosa dos entrevistados foi o cuscuz de arroz, feito a partir da farinha de arroz. Ambos eram consumidos com café e servidos principalmente durante as festas.

A culinária caiçara é simples utilizando muito peixe e produtos frescos dos quintais e das roças, ou ainda obtidos na mata, costumes que ainda hoje se preservam. O uso da mandioca na alimentação foi herdado dos índios. Da mandioca também fazem o biju com a massa que se deposita no fundo da gamela a partir da mandioca ralada. Essa massa é assada depois de seca, formando os bijus. As farinhas de mandioca se tornaram companheiras inseparáveis dos pratos à base de peixe, consumidas puras ou na forma de farofa ou pirão.



A preparação dos pratos caiçaras, diferentemente da comida indígena, sofreu influência europeia, sobretudo no uso de condimentos como coentro, pimentão, cebola e limão, além de sal. A pimenta já era consumida pelos indígenas, mas, por influência portuguesa, passou a ser usada como tempero, cozida juntamente com os demais alimentos.

Além do peixe, outras carnes também são utilizadas como a galinha, o pato e o porco. A carne de caça como a de tatu, porco do mato e de pequenos pássaros deixou de ser consumida. Devido às leis de proteção ambiental (lei 11.428 de 2006 e lei estadual 5.649/87 implantação da Estação Ecológica de Jureia-Itatins), o uso de árvores, a pesca e a caça de animais silvestres passaram a ser proibidos. O desmatamento de áreas para instalação de roças também foi proibido.

Frutas da mata continuam sendo utilizadas como o maracujá, a banana pacova, a pitanga. Milho, cará, abóbora, feijão também fazem parte até hoje do cardápio e de suas roças. O milho é pouco cultivado, uma vez que o solo, clima e quantidade de chuva não são favoráveis ao seu cultivo.

É interessante notar que as características indígenas tanto na culinária como nas roças caiçaras persistem até os dias de hoje. Na época da colonização houve dificuldades de os colonizadores se adaptarem aos alimentos e costumes locais, pois, embora a terra fosse fértil, o clima e umidade não contribuía para o cultivo de ingredientes trazidos da Europa, como o trigo, por exemplo. Com isso, os colonizadores e seus descendentes, os mamelucos, tiveram que se adaptar aos costumes indígenas. Passaram então a consumir a farinha de mandioca, o pirão, o biju, peixes, carnes de caça, raízes, palmitos, frutos e folhas obtidas na floresta. Os portugueses por não terem as mesmas lavouras de sua terra, “mudaram radicalmente sua alimentação, trocando a base do trigo para a mandioca, feijão e milho, indígenas” (JAPUR, 1963, p.11).

A técnica de cultivo da mandioca e do preparo da farinha a partir da mandioca crua ralada e espremida no tipiti ainda é utilizada pelo caiçara embora em menor quantidade devido à dificuldade de terem áreas livres para as roças.

Outra técnica utilizada pelos indígenas e que persiste até os dias atuais é o uso do forno subterrâneo, o biaribi. O forno escavado no chão é forrado com folhas, normalmente de bananeira. A carne ou o peixe são colocados sobre as folhas e recobertos com folhas e estas cobertas depois com terra e com brasas ou fogueira, esquentando e assando a carne (AMORIM, 2010). É uma técnica que resistiu, embora, atualmente, o peixe envolto em folha de bananeira seja assado em fornos convencionais. Mais recentemente, a técnica foi modernizada e o peixe passou a ser envolto em papel de alumínio antes de ser levado ao forno.

Para a conservação dos alimentos o caiçara de hoje, segundo Branco; Caseiro (2005), se utiliza das mesmas técnicas antigas como secar ao sol, salgar, defumar ou envolver em banha.

As receitas são tradições transmitidas oralmente entre as gerações. “...sendo pobres, iletrados em sua maioria, moradores das periferias do mundo colonial, quase toda a história destes agricultores-pescadores humildes não foi registrada nem por eles nem por seus dominantes” (MARCILIO, 2006, p.18). As receitas registradas em livros ou cadernos de moradores são mais recentes, do século XX,

embora esse hábito de anotar ou consultar cadernos de receitas não tenha sido observado durante a pesquisa etnográfica. As receitas estavam apenas na memória dos caiçaras entrevistados. É interessante acrescentar que, ao se perguntar sobre modo de preparo e ingredientes de algumas comidas como o cuscuz de arroz e o bolo de roda, os ingredientes variavam, dependendo da pessoa entrevistada. Esse fato vem fortalecer a ideia sobre a alimentação caiçara: come-se o que estiver disponível, assim, no caso do cuscuz de arroz, se tinham o indaiá, acrescentavam o coquinho, se tinham algum condimento como cravo e canela, acrescentavam também, mas poderia se resumir ao simples arroz pilado, umedecido e cozido no vapor.

Segundo D'Alessio (2007), os caiçaras colhiam frutos nativos como o coco indaiá que era pilado com a farinha de mandioca e comido junto com café. Informação reforçada pelo Sr. José Carlos “cuscuz de arroz, que leva indaiá picado” (informação verbal) e pelo Sr. Patrício “cuscuz, feito com arroz na água, socado com coco indaiá e adicionado de melado” (informação verbal). O Sr. Patrício fez questão de apresentar o vaso de barro furado, mostrado na figura 5, feito por ele, para preparar o cuscuz de arroz.

Da jaca, aproveitavam tudo, até o caroço torrado. Colhiam várias raízes como a mandioca, batata-doce, cará, inhame. Os entrevistados mencionaram também o cará-moela e o cará de espinho. Ambos são trepadeiras e pertencem à família dioscoreacea, apresentando tubérculos aéreos, com textura e paladar semelhante a batata ou cará. A batata-doce era colhida principalmente para as festas e assada na brasa. Mas, como afirma D'Alessio (2007), nenhuma fruta é tão importante na culinária caiçara quanto a banana, nas diversas qualidades e tipos.

Mas o repertório é bastante amplo principalmente se considerarmos o uso dos ingredientes do local: frutos como o cambuci, araçá, maracujá, folhas como a taioba e a serralha, peixes como a tainha, a manjuba, a pescada amarela. O caiçara usa tudo o que existe disponível à sua volta.

A simplicidade da culinária caiçara pode ser resumida em três ingredientes principais: o peixe, a farinha de mandioca e a banana, preparados sempre com muito pouco tempero.

O peixe é um dos principais alimentos da cozinha caiçara, existindo em abundância nos rios e no mar. Conforme comentou Eliana Diniz, “onde moravam não existiam peixarias. As peixarias eram o mar e os rios” (informação verbal).

A festa da tainha é o grande acontecimento social para os caiçaras. É comemorada no dia de São Pedro, padroeiro dos pescadores.

A farinha de mandioca é um ingrediente brasileiro, conhecido e descrito pelos relatores que acompanharam a expedição colonizadora, cronistas e viajantes. É o ingrediente que serviu de alimento aos portugueses e escravos. E alimentou os tropeiros e bandeirantes durante suas jornadas em busca do ouro. Até hoje é alimento que acompanha as refeições brasileiras, de norte a sul, leste a oeste. Integra pratos salgados, doces, cafés, acompanhando frutas ou é consumida pura. Podemos dizer que as farinhas identificam a cultura de um grupo, marcando a sua identidade.

A farinha, sempre presente, ajuda a firmar e afirmar valores culturais, haja vista a identificação dos baianos com sua farinha de copioba, dos amazonenses com sua farinha do uarini, paraenses com a farinha d'água, dos catarinenses com sua farinha fina (LODY, 2013, p.45).

E aqui podemos acrescentar: dos caiçaras paulistas com a sua farinha manema. Conforme Castro (2003 apud LODY, 2013), cada canto do país tem preferência por um tipo de farinha de mandioca, mais torrada, mais fina, mais branca, com granulações diferentes. Todas elas entram na preparação de inúmeras comidas típicas brasileiras.

De fato, na região em que foram efetuadas as pesquisas etnográficas para este trabalho, encontra-se a farinha manema, rústica, usada pelos caiçaras tanto para integrar os pratos típicos, como por exemplo, as farofas recheando os peixes assados na folha de bananeira, ou para fazer pirão com caldo de peixe. Ainda utilizam para completar o café, substituindo o pão: café colocado numa tigelinha de ágata, adicionado de farinha manema e rapadura. É muito semelhante à jacuba, ou chibé bebida utilizada pelos tropeiros, que era feita com farinha de mandioca, água e rapadura.

A farinha manema, segundo SCHMIDT (1958), é um tipo de farinha mista, preparada com mandioca fresca e fermentada misturadas, utilizada desde São Vicente até Peruíbe e até mais ao sul da orla litorânea, com tom mais escuro e apreciada com café por ser mais grossa e dura. Para comê-la com feijão, fazem um pirão uma vez que crua é muito dura e não dá para ser comida.

Segundo Marcilio (2006), todas as roças cultivavam mandioca para o fabrico de farinha, além de feijão, arroz, cana de açúcar para o açúcar e aguardente, café, frutas (principalmente cítricos e banana) e raramente o milho.

O processo de fabricação da farinha era normalmente realizado pelas mulheres e iniciava-se com a raspagem da casca das raízes que depois eram lavadas e raladas e a massa resultante prensada para extração das substâncias tóxicas. O homem auxiliava nas tarefas mais pesadas, como virar a roda de ralar. Depois era peneirada em peneira grossa e posta no forno para torrar. Depois de torrada, peneirava-se novamente. O caldo resultante da prensagem era utilizado no combate às saúvas ou era deixado para descansar depositando no fundo a goma ou polvilho, que eram depois coados e secados ao sol.

As casas de farinha existiam em praticamente todas as roças de Peruíbe e região da Jureia, mas desapareceram com o tempo. Depois de muito procurar uma fábrica pela região, encontrou-se em Barra do Una, na Jureia, a casa de farinha feita pelo Sr. Walter Prado. Essa fábrica foi feita com fins didáticos, com o objetivo de passar a história para os mais jovens que não tiveram a oportunidade de conhecer o processo de fabricação da farinha, o fogão a lenha, o fumeiro. Lá existe a roça de mandioca e a casa com o tráfico e um fogão a lenha com fumeiro. Um exemplo maravilhoso de cidadania!

A banana (*Musa spp.*) é uma fruta consumida no mundo todo. Rica em carboidratos, potássio, além de vitaminas B e C. A banana é apreciada por pessoas de todas as classes e de qualquer idade, podendo ser consumida in natura ou cozida, assada ou industrializada. Pode ser consumida madura ou

verde, neste caso normalmente cozida.

A banana cultivada vulgarmente chamada de nanica teve as mudas trazidas das Canárias, tendo sido Santos o principal porto exportador dessa fruta. Porém, é originária da Ásia, mais especificamente da Índia. É conhecida na China desde a antiguidade e daí espalhou-se para as ilhas do Pacífico e costa leste da África (VALLE; CAMARGO, 2003).

As bananas encontradas no Brasil, na época do descobrimento, eram as pacovas (*Musa paradisiaca*), consumidas, normalmente, cozidas ou assadas. Segundo Diegues (2007), a cultura da banana iniciou-se no Vale do Ribeira nas décadas de 1930-1940 e a partir daí passou a ser a principal produção comercial da região.

As casas caiçaras eram sempre circundadas por pomar e a bananeira sempre fazia parte das frutas cultivadas. A fruta era consumida crua, muitas vezes com farinha de mandioca. Era utilizada na preparação de pratos com peixe, na forma madura ou mesmo verde. A banana verde não tem o sabor característico e nem é doce como no estado madura. Enquanto verde, pode ser cozida e tem textura e sabor similar a uma batata ou cará.

O uso da banana verde na culinária caiçara é bastante comum e tornou famoso o prato “peixe azul marinho”. É um cozido de peixe, banana verde e caldo engrossado com farinha, feitos em panela de ferro. O tanino da banana quando cozido na panela de ferro provoca o tom característico azulado no caldo.

Dentre os doces mencionados pelos caiçaras que foram entrevistados durante a pesquisa etnográfica, o de banana foi o mais citado.

A banana verde cozida e transformada em massa é usada de forma criativa por D. Neuza em seu restaurante Mão-de-Pilão: o nhoque de banana verde, original e bastante saboroso.

Como descendentes principalmente de índios e europeus, os caiçaras utilizavam e continuam a utilizar poucos temperos, basicamente os colhidos no quintal, como o coentro do mato (*Eryngium foetidum*), a cebolinha, além do sal e da pimenta. Os caiçaras e radicados atualmente nos centros das cidades litorâneas e que não dispõem de áreas para plantar nem de quintais, adquirem os temperos nos mercados ou feiras livres.

Segundo Cascudo (1983) as cunhãs, cozinheiras indígenas, começaram a utilizar temperos, colhidos das hortas, imitando os costumes portugueses. Viajantes como Hans Staden, Martius e Gabriel Soares de Souza relatam a utilização da pimenta nas comidas indígenas. Conheciam o uso do sal: indígenas do litoral retiravam o sal do mar. Também conheciam o sal retirado de cinzas. “Hans Staden ajudou a fazer sal das cinzas de palmeiras” (CASCUDO, 1983, p.136).

O tempero das comidas caiçaras é bastante parecido com o tempero indígena, apenas modificado pela inclusão de mais sal, da pimenta no cozimento do ingrediente (o indígena comia a pimenta após ingerir o alimento), e a inclusão de novas ervas trazidas principalmente pelos imigrantes europeus e africanos como pimentas, coentro, salsa e cebolinha.

O coentro do mato, coentrão ou chicória do Pará, mostrado na figura 7, é uma planta da

América tropical e bastante usada no Caribe e América Latina. No Brasil ela é muito utilizada na culinária amazônica, mas é também encontrada e utilizada em outros estados como a Bahia, São Paulo, principalmente na culinária caiçara e em outros estados do Sul. Outro condimento bastante mencionado pelos caiçaras entrevistados foi a favaguinha ou alfavaca (*Ocimum micranthum*), usada para temperar peixes.

## A PESQUISA ETNOGRÁFICA

O território ocupado pelos caiçaras compreende a área litorânea desde o sul fluminense até o norte do litoral paranaense. No litoral paulista, abrangendo os municípios de Peruíbe, Iguape e Pedro de Toledo, encontra-se a Estação Ecológica Jureia-Itatins com cerca de 80 mil hectares. Essa área abriga caiçaras que vivem isolados das grandes vilas, sobrevivendo de produtos colhidos na mata, da pesca em rios ou mar e das pequenas roças de subsistência. Muitos desses caiçaras foram obrigados a abandonar suas moradias na mata e passaram a viver em cidades maiores devido à lei de proteção ambiental declarando-a área de preservação de fauna e flora, impedindo-os de pescar, caçar, desmatar ou cultivar roças.

Com o objetivo de comparar dados e informações obtidas nas pesquisas bibliográficas, optou-se por entrevistar caiçaras que pudessem contar suas experiências de vida na mata, isolados das vilas ou comunidades mais desenvolvidas. Foi escolhida a cidade de Peruíbe, cidade que fica junto à reserva ecológica Jureia-Itatins, com muitos caiçaras vindos da área da reserva. O objetivo da pesquisa sempre foi a busca de dados voltados para a área de alimentação e cultura alimentar.

A pesquisa etnográfica foi feita entre 2013 e 2014, com duração de seis meses e centrou-se na Estância Balneária de Peruíbe (Peruíbe). Para entender melhor o contexto caiçara julgou-se oportuna a inclusão de um pouco de história e informações políticas da cidade.

Peruíbe está localizada no litoral sul do Estado de São Paulo a 137 km da capital paulista. Segundo os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), dados de 2010, a cidade tem uma população fixa que ultrapassa os 60 mil habitantes e área de 326 km<sup>2</sup> de território, sendo 97 km<sup>2</sup> de área urbana e 32 km de praias. Encontra-se em seu território o morro de Peruíbe, a serra de Itatins e vários rios piscosos como o Branco, Guaraú e o Preto; áreas de cerrados no interior e de manguezais no litoral, além das ilhas Queimada Grande e Queimada Pequena.

De acordo com publicação da Secretaria da Cultura de Peruíbe [s. d.], a história de Peruíbe está ligada à Capitania de São Vicente e aos nomes de Martin Afonso de Souza, do Padre Leonardo Nunes, o “Abarebebê” e do Padre José de Anchieta. Esses colonizadores deram início ao povoado em 1530, construindo a Igreja de São João Batista, da qual restam hoje as conhecidas “Ruínas do Abarebebê”.

A antiga aldeia desenvolveu-se até 1563 quando um levante dos índios ameaçou liquidar

toda a obra dos catequistas no litoral paulista. A aldeia aos poucos foi decaindo, voltando a se desenvolver no início do século com uma colônia de pescadores. Na década de 20 com a chegada da ferrovia e na década de 50 com o início da abertura das estradas para o litoral sul as atividades imobiliária e comercial na cidade aumentaram rapidamente.

Em 31 de dezembro de 1958 Peruíbe desmembrou-se do município de Itanhaém.

O complexo ecológico Jureia-Itatins, com cerca de 80 mil hectares está localizada nos municípios de Peruíbe, Itariri, Miracatu e Iguape, mas somente através de Peruíbe é possível se chegar por terra a este paraíso natural. E por isso Peruíbe é chamada de Portal da Jureia. A área abriga diversos animais ameaçados de extinção como o macaco-prego, o monocarvoeiro, a onça pintada, a anta, a jacutinga, a jaguatirica e o tucano de bico preto. Por tratar-se de uma área de preservação ambiental existem diversas restrições de utilização e visitação. As praias de Guaraú e Una, fazem parte da Jureia e é onde se buscou alguns caiçaras para o fornecimento de entrevistas.

Ainda de acordo com a Secretaria de Cultura de Peruíbe, até 1935, cerca de 300 pessoas habitavam a pequena vila de Peruíbe. A maior parte vivia da pesca. Outros plantavam arroz, feijão, batata-doce e mandioca. Havia fartura de frutas como banana, carambola, abacate, caju e jambolão. A alimentação era composta de arroz, feijão, cuscuz de arroz, farinha de mandioca, carnes de sol, verduras e legumes cultivados em casa além de muito peixe. A farinha de mandioca mais usada era a manema, uma farinha mista com farinha d'água e farinha branca, dura, granulosa e mais escura que a farinha branca. Essa farinha é bastante consumida no café da manhã, fazendo as vezes do pão que não existia.

A comida era feita em fogão a lenha. Os homens caçavam animais selvagens como pacas e antas, de carne muito saborosa. A pesca era abundante e feita por arrastão na praia. Eram escolhidos os peixes maiores para serem vendidos em Santos. O que sobrava era distribuído para as pessoas da região e os peixes muito pequenos eram enterrados na praia.

Também existia um braço de rio, lodoso, que os caiçaras chamavam de gamboa, onde pescavam siris, caranguejos e vários peixes.

A vida dos caiçaras era simples, de muita harmonia e ajuda mútua, representada principalmente pelos mutirões e festas.

Foram várias entrevistas com caiçaras, mas, devido ao tempo exíguo, representam apenas uma amostragem de dados e de histórias contadas por caiçaras, lembrando a vida na mata, isolados das comunidades ou das vilas mais desenvolvidas; sobrevivendo de recursos disponíveis no ambiente em que viviam, pescando artesanalmente nos rios e mares; caçando pequenos animais e aves para completar as necessidades de proteína; cultivando mandioca e processando as suas farinhas; plantando couve, cebolinha, bananas, laranjas, melancia; colhendo cambucis, jabuticabas, palmitos e frutos das palmeiras.

As entrevistas foram feitas no período de seis meses, de setembro de 2013 a fevereiro de 2014. Algumas foram anotadas à medida que os entrevistados faziam seus depoimentos, outras foram apenas gravadas e outras foram gravadas e filmadas

## PRATOS REPRESENTATIVOS DA CULINÁRIA CAIÇARA

Como síntese da representação da culinária caiçara, foram escolhidos dois pratos. O primeiro, a tainha seca desfiada, cozida em panela de ferro, com banana e poucos temperos, acompanhado de farinha de mandioca. O peixe escolhido foi a tainha que tem um significado especial para os caiçaras com a pesca colaborativa e com a alegria da festa no final.

O segundo prato não poderia ser outro além do bolo de roda, mencionado por quase todos os entrevistados e presente em todas as festas. Preparado com farinha de milho e de mandioca, temperado com cravo e canela, assado no forno de torrar a farinha e servido com café.

Os dois pratos resumem a simplicidade do gosto caiçara.

### Tainha desfiada com banana

Esta receita é uma livre criação a partir de depoimentos feitos pelo Sr. José Carlos, quando falou sobre o peixe azul marinho, o peixe seco, ingrediente comum na culinária caiçara e mencionado por vários entrevistados como Sr. José Carlos, D. Eliana, Sr. Joacir e em especial do Sr. Eurico, quando falou do prato que tanto gostava, feito pela mãe dele, com a carne do peixe seco desfiada. A banana verde citadas inúmeras vezes como ingrediente de seus pratos, tanto no café da manhã, como nas demais refeições e às vezes o único alimento disponível para matar a fome foi outro ingrediente escolhido e que não poderia faltar. Os temperos escolhidos foram o coentro do mato, citado por D. Neuza, e D. Adriana e o tomatinho caipira que era facilmente encontrado nos quintais caiçaras, conforme pode-se constatar ao visitar a casa do Sr. Walter. O prato é servido com farinha manema que é adicionada no final e amolecida com o molho do peixe.

Peixe com banana



Fonte: arquivo pessoal (2014)

### Ingredientes:

- Uma tainha seca, dessalgada e desfiada
- Pimenta dedo de moça
- 1 cebola
- colheres de sopa de óleo
- Caldo de 1 limão
- Dentes de alho socados
- Alguns tomatinhos caipiras
- Coentro do mato
- 3 ou 4 bananas verdolengas (nanica ou São Tomé).

### Preparo:

- Refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente a tainha desfiada, o caldo do limão e a pimenta dedo de moça picadinha. Acrescente um pouco de água, e sal, se necessários. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo.
- Quando estiver cozido, acrescente os tomatinhos cortados, e as bananas descascadas e cortadas ao meio. Tampe a panela e deixe cozinhar mais um pouco. Acrescente o coentro e sirva acompanhado de farinha de mandioca.

### Bolo de roda

Esta receita foi fornecida por D. Neuza, dona do restaurante Mão de Pilão, caiçara. Não havia propriamente uma receita, mas pelos depoimentos recebidos de D. Idati, D. Neuza e Sr. Patricio, mantinham-se os ingredientes básicos: a farinha de milho, a goma ou polvilho, banha de porco e ovos, além do sal e algum tempero como o cravo e canela ou sementes de erva doce. Atualmente existem receitas modernizadas com substituição da banha de porco pelo óleo e da água pelo leite.

#### Bolo de roda



Fonte: arquivo pessoal (2014)



**Ingredientes:**

- 1 kg de polvilho doce
- ½ kg de farinha de milho
- 8 ovos
- Sal a gosto
- 4 colheres de sopa de banha de porco ou 1 copo de óleo
- Um pouco de cravo, canela ou semente de erva doce.
- 1 pouco de água

**Preparo:**

- Umedecer a farinha de milho com um pouco de água.
- Em outra vasilha, misturar bem os ovos com o óleo e o sal. Juntar a farinha de milho umedecida, o polvilho e o tempero escolhido. Misturar tudo e amassar até ficar no ponto de enrolar. Fazer cordões e modelar no formato de uma rosca.
- Levar para assar em forno quente (180°) por aproximadamente 45 minutos.
- Servir acompanhado de café.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A motivação para a escolha do tema deste trabalho foi a ideia de preservação cultural de uma parte da população de São Paulo quase esquecida, a caiçara. A culinária caiçara, tanto quanto a caipira, é praticamente desconhecida dos próprios paulistas. A busca por fontes bibliográficas a respeito das tradições culinárias caiçaras foi bastante restrita e não foi satisfatória para que se escolhessem os pratos mais representativos da cultura.

Partindo das informações bibliográficas, buscou-se no litoral sul de São Paulo caiçaras que pudessem relatar as suas vivências na alimentação. Peruíbe foi a cidade escolhida por ser o portal da Jureia, com remanescentes da Mata Atlântica e com caiçaras que viveram quase que isolados, mantendo as tradições da vida simples e de uso dos recursos da natureza para sobreviver.

A culinária representando um conjunto de pratos de especialidades de uma localidade, região ou país, também faz parte da cultura desse povo. Além disso, atualmente, existe entre os grandes *chefs* brasileiros uma tendência de busca de ingredientes do nosso país com o intuito de valorizar o que é nosso. Este movimento de valorização das raízes culinárias que é tão recente no Brasil vai ao encontro do que é realizado nos outros cantos do mundo. Através de sua gastronomia, dos seus produtos, e seus ingredientes locais, a culinária se consolida e se transforma em cultura.

E, nesse sentido, como cidadãos paulistanos, julgou-se importante o resgate de ingredientes do Estado de São Paulo, basicamente do litoral, ambiente dos caiçaras. E o resultado foi surpreendente:

a comida simples, a variedade de ingredientes das matas, as caças, as frutas, os peixes frescos, as formas de conservação das carnes, o modo de vida, a cooperação ente os cidadãos caiçaras, as festas, a importância da farinha, das frutas, principalmente banana, e dos peixes.

Este artigo apresenta uma amostragem da vida do caiçara, formas de subsistência, sua pesca, sua roça além de sua história, finalizando com a apresentação de dois pratos representativos dessa população: a tainha seca e desfiada com banana e o bolo de roda. A escolha desses dois pratos foi feita inicialmente a partir das pesquisas bibliográficas, mas só pode ser realmente definida após as pesquisas etnográficas. Eles representam a alma do caiçara, com sua simplicidade e humildade, mas, com toda a riqueza dos produtos frescos, da preservação do sabor de cada ingrediente, sem serem mascarados pela inclusão de muitos temperos, mas apenas o necessário para ressaltar os sabores das carnes, da farinha e das verduras.

Artigo recebido em 30 de novembro de 2023

Aprovado para publicação em 18 de dezembro de 2023.

## REFERÊNCIAS

ADAMS, C.. **Caiçaras na Mata Atlântica: pesquisa científica versus planejamento e gestão ambiental**. São Paulo: Annablume, 2000

AFONSO, M. **As ciências dos pescadores: as (r)evoluções técnicas na pesca do litoral de São Paulo**. Disponível em: [http://www.leituraescritura.com/revista/le\\_03h.htm](http://www.leituraescritura.com/revista/le_03h.htm). Acesso em: 12 jun. 2013.

AMORIM, C. **Café com peixe**. São Paulo: Editora do autor, 2010.

BRANCO, A; CASEIRO, F. **Cultura caiçara: resgate de um povo**. São Paulo: Etece, 2005.

BRANDÃO, C.R. **Os caipiras de São Paulo**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

CARVALHO. P. E. R. **Espécies arbóreas brasileiras**. Disponível em: [http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/especies\\_arboreas\\_brasileiras/arvore/CONT000fu1i7dcf02wyiv807nyi6sywe83kt.html#](http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/especies_arboreas_brasileiras/arvore/CONT000fu1i7dcf02wyiv807nyi6sywe83kt.html#). Acesso em: 09 fev. 2014.

CARVALHO, M.C.V. **O pescador no litoral do estado de São Paulo**. Congresso brasileiro de geografia,9. Rio de Janeiro: Conselho Nacional de Geografia, 1940.

CASTRO, F.N. **Comida se tempera com cultura**. Rio de Janeiro: FN Castro, 2002.

D’ALESSIO,V.;PASCALICCHIO, D. **Dias de caiçara: Parati, Ubatuba, São Sebastião**. São Paulo: Dialeto, 2006.

DIEGUES, A.C.S. **Diversidade biológica e culturas tradicionais litorâneas: o caso das**

comunidades caiçaras. São Paulo: NUPAUB-USP, 1988.

\_\_\_\_\_. **Aspectos sociais e culturais do uso dos recursos florestais da Mata Atlântica.** In: Simões L.L.; Lino, C.F. (Orgs). Sustentável Mata Atlântica. São Paulo: Senac, 2003.

\_\_\_\_\_. (Org). **Enciclopedia caiçara volume 4**, história e memória caiçara. São Paulo: HUCITEC NUPAUB-CEC, 2005.

\_\_\_\_\_. **O Vale do Ribeira e litoral de São Paulo: meio ambiente, história e população.** 2007. Disponível em: <http://nupaub.fflch.usp.br/sites/nupaub.fflch.usp.br/files/color/cenpec.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2014.

**História de Peruíbe.** Secretaria Municipal de Cultura. Peruíbe: [s. d.]

JAPUR, J. **Cozinha tradicional paulista.** São Paulo: Folc Promoções, 1963.

LODY, R. **Farinha de mandioca: o sabor brasileiro e as receitas da Bahia.** São Paulo: ed. Senac, 2013.

MARCILIO M. L.. **Caiçara terra e população.** São Paulo: Edusp, 2006.

MUSSOLINI, G. **Ensaio de antropologia indígena e caiçara.** Rio de Janeiro: Paz e terra, 1980.

**Ruínas do Abarebebê.** Disponível em: <<http://www.peruibest.com.br>>. Acesso em: 18 fev. 2014.

SCHIMIDT, C. B. **Lavoura caiçara.** Rio de Janeiro: Ministério da Agricultura - Serviço de Informação Agrícola, 1958.

VALLE, H.F.; CAMARGOS, M. **Yes, nós temos bananas.** São Paulo: Senac, 2002.