

COZINHA CAIÇARA: *valorizemos aquilo que é nosso.*

A típica cozinha caiçara é muito rica em variedade de ingredientes. Raízes e tubérculos, folhas, milho, frutas, animais, peixes, moluscos e crustáceos típicos da faixa litorânea que cobre o norte do Paraná, São Paulo e sul do Rio de Janeiro.

Essa cozinha nasceu quando os índios passaram a chamar assim os colonizadores portugueses que viviam em vilas protegidas por cercas de varas, chamadas de “caiçaras”. Ao longo da história, o termo se generalizou e passou a designar os moradores das praias. O plantio predominante era a mandioca e algumas frutas, levando a população da região a se dedicar muito à pesca. Assim, caiçara finalmente tornou-se sinônimo de pescador ou morador das vilas de pescadores. Pela sua importância histórica, cultural e até mesmo social, a cozinha caiçara contemporânea criou identidade própria. Um dos pratos mais representativos e folclóricos dessa cozinha é o azul-marinho, peixe refogado com banana-da-terra verde. O nome vem da coloração que a banana adquire, levemente azulada, durante o cozimento na panela de barro.

Aqui também se encontram doces típicos, como a batata-doce, o coco e a jaca, mas a grande estrela ainda é a banana. O caldo de cana e o melaço tem presença marcante em vários locais, principalmente na histórica região de Paraty, no litoral fluminense, famosa pelos antigos engenhos de cana que ainda abrigam alguns alambiques para a produção de cachaça. A variedade de cultura, histórias e preparações presentes nessa rica gastronomia poderiam gerar material suficiente para a elaboração de um verdadeiro “tratado de gastronomia caiçara”. Precisamos de mais dedicação e estudo para que, em tempos de globalização, possamos resgatar e valorizar aquilo que é nosso, seja por vocação ou pelo amor à arte da gastronomia. O nosso paladar agradece!

