

DO ALIMENTO AO PALADAR



SABORES DO RIO

DO ALIMENTO AO PALADAR

Sabores do Rio

2023

Autora: Heidi Costa

Pesquisadora: Maria Amália Silva Alves de Oliveira

Projeto gráfico e diagramação: Heidi Costa

Ilustração: Felipe Manhães

Revisão:

Lacio Revisão LTDA

Roberta Abreu

Colaboradores:

Consultor: Rodrigo Pereira da Rocha Rosistolato

Bolsista de apoio técnico: Tamires Chagas Matschuck

Agradecimento: TurisRio

Essa publicação faz parte do projeto de pesquisa: “Do alimento ao paladar: construção de identidades culturais através do turismo”

Financiamento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro – FAPERJ

Apoio:

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Programa de Pós-Graduação em Memória Social

Programa de Pós-Graduação em Ecoturismo e Conservação

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Costa, Heidi

Do alimento ao paladar [livro eletrônico] :
sabores do Rio / Heidi Costa ; ilustração Felipe
Manhães ; pesquisadora Maria Amália Silva Alves de
Oliveira. -- Rio de Janeiro : Ed. da Autora, 2023.
PDF

ISBN 978-65-00-63777-9

1. Alimentação saudável 2. Educação (Ensino
fundamental) I. Manhães, Felipe. II. Oliveira, Maria
Amália Silva Alves de. III. Título.

23-147207

CDD-372.37

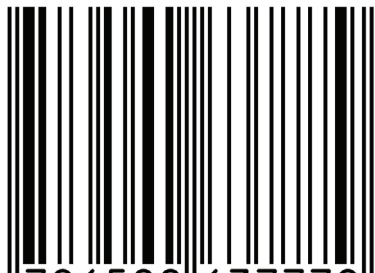
Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação : Ensino fundamental 372.37

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

ISBN: 978-65-00-63777-9

CRB



9 786500 637779

O ROTEIRO...

Nina estava no banco de trás do carro, começando a escrever mais uma página de seu diário, enquanto Pamonha, seu cachorrinho de estimação, abanava a cauda e latia animadamente para a janela, ao seu lado:

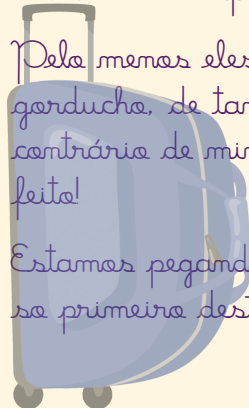
Querido diário,

Hoje começa aquela viagem de férias maluca que meus pais inventaram. Eles cismaram que essa viagem vai me començar a gostar de comer outra vez, e minha mãe passou o ano inteiro planejando, então, não tive muita escolha.

Mal sabem eles que não vai adiantar nada. Desde aquele incidente do ano passado, eu simplesmente não vejo mais graça em comida. É claro que eu não contei pra eles o que aconteceu, porque minha mãe ia ficar supertriste se descobrisse, mas também a causa não importa muito. O importante é que existem outras coisas na vida mais importantes do que comer, e eu nem sinto mais tanta fome assim!

Pelo menos eles deixaram eu trazer o Pamonha! Ele está cada vez mais gorducho, de tanto comer as porções que passo pra ele debaixo da mesa. Ao contrário de mim, o apetite dele parece que nunca tem fim. É o cúmplice perfeito!

Estamos pegando a estrada bem cedinho, porque meu pai quer chegar no nosso primeiro destino a tempo da hora do almoço.





Como você bem sabe, minha mãe é blogueira de culinária e meu pai é guia de turismo. Os dois viviam viajando a trabalho antes de eu começar a ir pra escola, e agora eles planejaram essa viagem que vai ser uma mistura de turismo com gastronomia.

Minha mãe me explicou que vamos percorrer todo o estado do Rio de Janeiro para conhecer comidas especiais em cada uma das doze Regiões Turísticas do estado.

Como estamos em São Gonçalo, vamos começar nessa viagem parando na primeira região turística, que é a Costa do Sol. De lá, vamos subindo o estado, para a Costa Doce e Águas do Noroeste, daí começamos a descer pelas regiões Caminhos da Serra e Serra Verde Imperial. Depois, passamos para os Caminhos Coloniais, chegando ao Vale do Café, até as Cigulhas Negras. Nesse ponto, já estaremos bem ao sul do estado. Passaremos pela Costa Verde e começaremos a voltar para a Região Metropolitana, percorrendo a Baixada Fluminense, Cidade do Rio de Janeiro e Niterói, que é aqui do lado. Depois dessa jornada toda, finalmente, estaremos de volta em casa.

Vou colar aqui um mapa da Turismo que o meu pai me deu, pra me ajudar a entender onde cada uma dessas regiões turísticas está localizada.

Agora, vou tirar um cochilo, porque acordei muito cedo para preparar as malas. Mais tarde volte aqui pra te contar como foi meu primeiro dia da saga.

#ViagemEmFamília

#PéNaEstrada

#Partiu!



COSTA DO SOL

Nina acordou com uma confusão de latidos! O carro já tinha estacionado no quintal da Cooperativa Mulheres Nativas, em Arraial do Cabo, e Pamonha tratou de fazer amizade instantânea com as duas cachorrinhas que viviam lá.

A família foi recebida por duas senhoras, Dona Margarida e Dona Cida, que logo trataram de servir um cafezinho enquanto mostravam orgulhosamente todos os ambientes e equipamentos da cooperativa.

Enquanto conversavam sobre o trabalho de pesca e manufatura dos alimentos, a mãe de Nina contou que estavam numa jornada para encontrar algo que a filha gostasse de comer. Dona Cida garantiu que recebiam muitas crianças com o mesmo problema de apetite difícil e que tinha duas receitas que até as mais exigentes gostavam: o **FISHBURGUER** e o sorvete com proteína de peixe. 🙄

Nina achou que aquilo tudo parecia loucura! **Hambúrguer de Peixe?** **Sorvete de Peixe?** Porém, mesmo assim aceitou provar. Afinal, se ela não gostasse, o Pamonha ajudaria ela a dar cabo dos rastros.

Depois do almoço, a família foi passear pela orla da praia, onde era possível avistar várias baleias saltitando pelo mar.

No final da tarde, fizeram também um passeio pela marina dos pescadores, onde Nina tirou várias fotos dos barquinhos coloridos e Pamonha correu atrás das gaivotas até não aguentar mais.

Na hora do jantar, Dona Margarida preparou para eles uma receita muito especial: **peixe escaldado com banana**, acompanhado por um pirão de

peixe e mais uma boa hora de conversa com as alunas do curso de culinária da cooperativa, que estavam se formando naquela noite.

Pamonha estava tão cansado e com a barriga tão cheia, que caiu no sono assim que voltou para o banco traseiro do carro, mas Nina não sentia sono. Ela voltou para o carro pensativa e impressionada com todas as histórias que ouviu, as cores dos barcos, o movimento das baleias no mar e, é claro, os aromas das receitas que provou naquele dia.

Resolveu que escrever em seu diário iria ajudar a organizar suas ideias:

Bom, o dia terminou e, enquanto meu pai dirige para a pensada que ficaremos hospedados em Cabo Frio, eu vim aqui te contar a maluquice que foi esse dia!



Conheci duas integrantes de uma cooperativa só de mulheres pescadoras, e elas me contaram um pouco da história delas. Você sabia que os homens pescadores ficaram tão braves quando elas chegaram para alugar barcos de pesca, que mandaram elas voltarem pra casa pra assistir novela? Puxa vida! Eu já imaginava que vida de pescador não deve ser fácil, acordando cedo, enfrentando mar e sol quente, mas descobri que a vida das pescadoras foi mais difícil ainda, porque tiveram que enfrentar muito preconceito e machismo!

Mas elas são guerreiras, viu? Além de pescadoras, ainda são empreendedoras! Montaram essa cooperativa, onde elas não apenas ensinam a pescar e a cozinhar, mas ainda desenvolveram vários produtos pra aproveitar e revem-

der ao máximo tudo que é pescadeiro: almondegas, quibe e nuggets de peixe, anchova salgada, lasanha de lula e escondidinho de camarão. Tudo congelado e prontinho pra levar, igual no mercado!



Agora, a "maluquice" mesmo foi quando elas me disseram que o almoço ia ser fishburguer com sorvete de peixe. Eu aceitei pra não fazer desfeita, mas tratei de deixar o Pamonha bem pertinho de mim, você já sabe pra quê, né?

Cacabeu que era tudo muito gostoso mesmo! Eu estava quase no final do fishburguer e quase que ia comendo tudo, mas aí me lembrei do "incidente" e perdi a fome... Foi bom que sobrou pro cachorrinho esfomeado. Mas também era muita comida pra uma criança só!

Passamos uma tarde agradável na praia, onde dava pra ver aquela aguazinha que as baleias espirram quando mergulham. Foi bem divertido!

Depois fomos até a marina, onde ficam os barcos dos pescadores. Eles são muito coloridos, e alguns barcos têm nomes muito engraçados! Mas eu fiquei pensativa, imaginando se alguns daqueles pescadores que estavam ali eram os mesmos que mandaram a Dona Cida ir pra casa assistir novela..

Na hora da janta, comemos um prato que foi inventado pela tia da Dona Margarida e que ganhou um prêmio internacional de culinária! Minha mãe fez questão de botar no blog gastronômico dela uma foto do certificado, que dizia assim (em espanhol, mas ela traduziu pra mim):



“A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura entrega o presente reconhecimento a Zenilda Maria da Silva, por ter obtido primeiro lugar na categoria Sabores Gastronômicos, da convocatória Sabores e Saberes: as mulheres rurais no resgate da alimentação tradicional saudável e da proteção da biodiversidade”.

Não sei se eu fiquei mais impressionada com as histórias das pescadoras, com a chiqueza do prêmio ou com a delícia que estava aquele peixe com banana! Só sei que acabei comendo tudo! Depois tive que pegar uma porção escondida pra dar pro Pamenha, afinal, não quero que ele se acostume a parar de comer minhas comidas. Essa foi só uma exceção, que aconteceu por causa de um dia muito especial.

Minha mãe ficou tão empolgada em me ver raspar o prato, que já saiu comprando uns 5 quilos dos congelados da cooperativa, e agora meu pai tá brigando com ela no banco da frente, porque não ter que achar uma forma de enviar tudo pra casa sem estragar, afinal, ainda estamos só no primeiro dia da viagem.

Os adultos se preocupam com coisas engraçadas!





COSTA DOCE

No dia seguinte, eles levantaram cedo e tomaram café da manhã na pousada, antes de pegar a estrada outra vez. Por volta da hora do almoço, eles já tinham chegado a Campos dos Goytacazes. Nina conferiu em seu mapa e viu que esse município já fazia parte da próxima região turística: a Costa Doce.

A empolgação do primeiro dia de viagem já tinha passado, e aos poucos Nina voltava ao seu estado de apetite natural, ou seja: zero. Com a falta de apetite, também vinha a falta de energia, afinal, saco vazio não fica de pé!

Visitaram alguns restaurantes locais para decidir onde almoçar. A mãe de Nina fotografava os cardápios para postar em seu blog, fazia selfies, tentava empolgar a filha de qualquer jeito, mas sem muito sucesso.

Por sorte descobriram que estava rolando um **festival de petiscos** na cidade e almoçaram por lá mesmo, pois havia uma grande variedade de peixes e camarões para escolher. Nina escolheu um peixe chamado **"tira-vira"** porque achou o nome engraçado, mas acabou passando metade do prato para Pamonha, por debaixo da mesa.

Durante a tarde, seu pai levou a família para conhecer alguns pontos turísticos da cidade, como o Farol de São Tomé, a Cachoeira de Rio Preto e a Praça São Salvador.



Antes de saírem da cidade, compraram algumas unidades da famosa e deliciosa **goiabada cascão**, e até Nina se deliciou com o doce.

Nos próximos dias, continuaram explorando a Costa Doce. Pernoitaram em São João da Barra, porque os pais dela queriam relaxar com o conhaque de alcatrão produzido na cidade. Já no dia seguinte, passaram por São Francisco de Itabapoana, onde a mãe de Nina fez questão de visitar produtores locais de **farinha**, que ela garantiu ser uma das farinhas de melhor qualidade do estado.



#conhecendoacostadoce
#doceartesanais
#goiabada

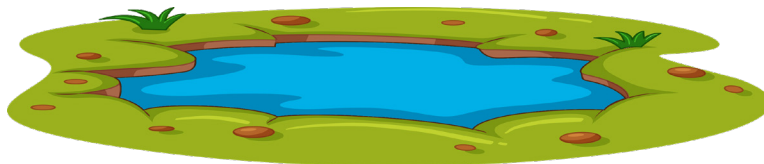


ÁGUAS DO NOROESTE E CAMINHOS DA SERRA

Chegaram ao município de Itaocara, na região das “Águas do Noroeste”, numa tarde ensolarada e almoçaram uma deliciosa **moqueca de peixe de água doce**, na simpática Ilha Capixete.

Depois disso seguiram para a região de Caminhos da Serra e na primeira noite pernотaram numa região de camping do município de Cantagalo. Nina e Pamonha adoraram o clima de aventura à beira do Rio Paraíba do Sul e se divertiram até altas horas, enquanto seus pais curtiam o clima romântico sob a luz das estrelas.

No dia seguinte, levantaram-se cedinho e, quando chegaram a Duas Barras, na hora do almoço, até Nina estava com fome, de tanto que correu, nadou e subiu nas árvores do camping. Almoçaram o famoso **bacalhau à duas barras**, uma receita exclusiva da região, e depois botaram o pé na estrada novamente!



SERRA VERDE IMPERIAL

Nina dormiu esse trecho inteiro do caminho, pois boa parte da serra não tinha sinal de celular, e as curvas frequentes atrapalhavam que ela escrevesse em seu diário.



Quando acordou, já era início da noite, e estavam em Nova Friburgo, já na região da Serra Verde Imperial.

Sua mãe estava empolgada e fez questão de levar a família para jantar num **rodízio de fondue**. Nina gostou de mergulhar frutas em chocolate, já o Pamonha preferiu as carninhas mergulhadas no queijo (afinal, nem mesmo cachorro guloso pode comer chocolate, né!).

Durante o jantar, sua mãe explicou que o município de Nova Friburgo era muito interessante para ela, pois havia várias “atrações gastronômicas” que ela queria registrar em seu blog. O pai de Nina concordou que o município também tinha uma diversidade grande de atrações turísticas, e por isso resolveram que iriam passar o final de semana inteiro lá.

No sábado de manhã, foram conhecer as tradições de origem suíça da cidade e visitaram uma queijaria e fábrica de chocolates. A guia de turismo da fábrica de **queijos suíços** explicou que, no início do século XIX, houve uma grande calamidade climática na Europa, quando o frio era tão extremo, que não foi possível plantar nada. Muitas famílias na Suíça estavam morrendo de fome, e o então governo brasileiro cedeu terras para que eles viessem desenvolver agricultura em pequenas propriedades da Serra. Esses imigrantes trouxeram consigo várias de suas habilidades e tradições alimentares, como o **chocolate e o queijo**. Por isso, Friburgo é conhecida como “Suíça Brasileira”.

À tarde, o pai de Nina levou a família para conhecer o Parque do Cão Sentado, uma atração turística famosa na cidade, exatamente por ter uma grande pedra em formato de um cachorro sentado bem no topo da montanha. Nina até tentou ensinar Pamonha a sentar na mesma posição que o cachorro de pedra, mas ele é tão rechonchudo que sua pança impedia aquela posição elegante, com as patinhas juntinhas.

Quando voltaram para o quarto, Nina estava cansada da trilha e doida pra postar as fotos do dia nas suas redes sociais, por isso seus pais a descansando, sob os cuidados da recepcionista do hotel e foram provar algumas das famosas **cervejas artesanais** da cidade, para encerrar a noite.

Pegaram a estrada de novo antes do sol nascer, porque a mãe de Nina tinha um compromisso bem cedo na cidade vizinha, São Pedro da Serra.

Querido Diário,

Nessa! Faz séculos que eu não escrevo aqui. Essa vida na estrada é super-corrida!

(Entendeu o trocadilho? Porque os carros correm na estrada!) 😄

Mas hoje foi um daqueles dias que eu simplesmente não poderia deixar de registrar aqui.

Saímos do hotel bem na hora que o sol nasceu, porque minha mãe disse que tinha uma surpresa pra mim e pro Pamenha. Daí chegamos numa cidade, São Pedro da Serra, que meu pai me explicou que ainda faz parte do município de Friburgo, mas é outro distrito. Minha mãe completou a explicação contando que essa região é famosa por fazer uma pizza com massa de aipim. Eu nunca tinha ouvido falar nisso e já fiquei curiosa, apesar de sono.

Chegando lá, encontramos com um agricultor, o Seu Zé, que estava só esperando a gente para mostrar como se colhe aipim! Daí subimos o terreno da plantação com ele, e eu fiquei realmente impressionada com as coisas que ele me ensinou!

Você sabia que o aipim leva vários meses para ficar pronto para a colheita? E que cada pedacinho do caule da planta dá pra plantar outra muda inteira? Também fiquei sabendo que o ângulo em que o sol bate no terreno interfere muito na qualidade e na velocidade que o aipim cresce, e o Seu Zé até me deixou colher um com as minhas próprias mãos!



Enquanto a Pamonha corria igual um de-
de pele terreno, eu e meus pais ouvimos a
história de vida do Seu Zé. Ele falou que a família dele toda sempre culti-
vou lavoura na região, ele aprendeu a plantar com o pai dele, e a esposa
dele também sempre ajudou. Agora que a cidade está ficando cada vez mais
turística, eles acabaram perdendo alguns terrenos de plantio, e tem sido cada
vez mais difícil viver da agricultura na região, mas mesmo assim ele conti-
nua firme e forte! Ele mostrou uns equipamentos que ele mesmo desenvolveu
para ajudar na colheita: um cesto gigante com alças que dá pra carregar
nas costas e umas ferramentas que eu nem entendi direito o nome!

É ele quem fornece o aipim para a pizzaria principal da cidade, que inven-
tou a massa de aipim. Além disso, ele também cultiva bananas e me contou
umas histórias de arrear sobre respeiros em bananeiras!

Não sei se fiquei mais impressionada com a disposição dele
para tanto trabalho pesado, todos os dias, por tantos anos,
ou com o carinho que ele tem quando fala sobre a plantação
ser uma tradição de família!



Ele deu uns aipims gigantes pra minha mãe, que ficou toda emocionada e
fez uns duzentos stories com ele!

Depois de conversar com o Seu Zé, passamos a tarde conhecendo e fotogra-
fando algumas cachoeiras da região. A natureza desse lugar é muito linda!

Finalmente voltamos ao centro da cidade no início da noite e a Pizzaria
Girassol já estava aberta. Conversamos com a dona da pizzaria, e ela ex-
plicou que sua família também tem uma plantação de aipim e foi um tio que

começou a fazer salgados com massa deaipim para vender na cidade. Daí a família desenvolveu a massa deaipim pra pizza, e o negócio viralizou! Hoje em dia, ela cuida da pizzaria e mantém a receita guardada a sete chaves, afinal, é um segredo de família!

Enquanto ela conversava com a gente, o cheiro da pizza assando no forno já estava chegando na nossa mesa, e eu senti até fome! De verdade! O Pamenha, então, já estava doidinho do meu lado! Ele adora pizza!

Cacabei pedindo um sabor bem carnudo pra nós dois, e meus pais pediram um recheio mais chique, com palmito e essas outras coisas que adulto gosta.

Dormimos numa pensada da cidade, que tinha um côrrego passando bem embaixo da nossa janela, e eu fiquei ali na cama pensando nas tradições de família... Lembrei que a minha família também tinha uma "tradição de comida" até o fatídico incidente. Cacabei perdendo o sono pensando nisso e por isso vim aqui escrever um pouco.

Amanhã vamos embora de Triburgo e devemos chegar já na região dos Caminhos Coloniais. É melhor eu tentar dormir um pouco.

#pizzademassadeaipim

#agriculturafamiliar

#receitadefamilia

#climadessera





CAMINHOS COLONIAIS

A família chegou ao município de Sapucaia, região turística “Caminhos Coloniais”, no meio da manhã de segunda-feira, e já aproveitaram para tomar café da manhã numa padaria local, que servia a típica **torta de sapucaia** bem fresquinha, feita com a castanha da sapucaia. Nina estava sem fome por conta da extravagância de pizza da noite anterior, mas ouviu sua mãe conversando com a dona da padaria e ficou sabendo que a castanha de sapucaia é utilizada para fazer muitas outras coisas além de torta, como: **pães, geleias e até licores!**

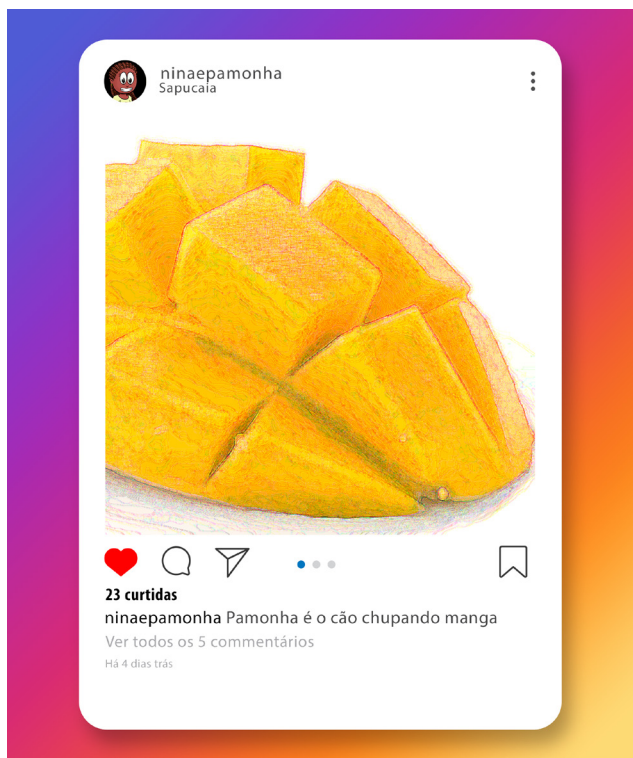
A cidade também é conhecida como a **terra da manga**, uma das frutas preferidas do Pamonha! Ele ficou maluquinho dentro do carro quando os pais de Nina colocaram uma cesta cheia de mangas fresquinhas no porta-malas na hora de ir embora!

Por sorte, eles cobriram o banco traseiro com uma toalha e cortaram alguns cubos de manga para o cachorrinho ir se deliciando na estrada. Nina tirou várias fotos e postou com a legenda: “Pamonha é o cão chupando manga.”

Almoçaram em São José do Vale do Rio Preto, onde a mãe de Nina sabia que existia uma receita famosa chamada **chuchulinha**, que, na verdade, é uma combinação de chuchu com galinha, e que pode ser tanto ensopada, quanto frita ou assada. Nina pensou em recusar, afinal de contas, era só galinha com chuchu, mas quando ouviu que o chuchu era plantado na própria região, ela lembrou do seu Zé dos aipins e resolveu experimentar.

Sua mãe ficou ao mesmo tempo surpresa e feliz quando viu que a filha comeu mais da metade do prato antes de “passar escondido” o resto para o Pamonha, embaixo da mesa.

Enquanto almoçavam, seu pai contou que esse município costuma ser bastante procurado por uma curiosidade inusitada: o famoso compositor Tom Jobim morou lá por um tempo e escreveu a letra da música “águas de março” inspirado por esse município.



VALE DO CAFÉ

Seguiram viagem logo depois do almoço, porque sua mãe queria pernoitar já em Valença, para poder acordar com um autêntico **café** do Vale do Café pela manhã. Depois de um café da manhã reforçado eles passearam pela cidade e, antes de saírem de Valença, sua mãe comprou vários pacotinhos de café, “para levar de lembrancinha e sortear no blog.”

Chegaram a Vassouras, ainda na região do Vale do Café, um pouco depois da hora do almoço, e logo ficou claro para Nina que aquele município era o principal da viagem para o seu pai.

Em vez de pararem para almoçar, foram direto para uma cachaçaria artesanal da região. Lá, um amigo dele já estava esperando para estacionar o carro e se apresentou para a família como o “motorista do dia”. Outro amigo do pai de Nina, o Sr. Luis, estava lá e eles começaram a conversar longamente sobre turismo, festivais e **cachaças artesanais**.

A cachaçaria tinha uma estrutura bastante confortável com comidas e quiosques ao ar livre. Como já estava na hora do almoço, a mãe de Nina pediu uma porção de bolinhos de feijoada, torresmo e linguiça recheada com provolone. Depois liberou Nina e Pamonha para irem “explorar o território.”

Nina se juntou de volta ao grupo de adultos quando foram visitar o maquinário envolvido na fabricação da cachaça e tirou várias fotos de equipamentos superinteressantes.

No final do dia, o amigo-motorista-do-dia foi quem voltou dirigindo o carro até o centro de Vassouras. O pai de Nina foi ao lado dele no banco de carona, e a mãe foi no banco de trás, cochilando ao lado da filha. Pamonha simplesmente dormiu no colo dela, porque também estava exausto demais de tanto correr pelo sítio da cachaçaria.

Quando chegaram no quarto do hotel, o pai de Nina declarou que aquele tinha sido “o dia perfeito”: uma combinação de passeio, com trabalho e diversão familiar. Nina concordou, porque, apesar de não beber cachaça, foi o dia que mais a deixaram livre para brincar com o Pamonha, sem ficarem perguntando a cada cinco minutos se ela não queria comer alguma coisa.

Sem contar que ela achava engraçado quando os pais ficavam sonolentos daquele jeito!



Depois do café da manhã no dia seguinte, eles visitaram alguns museus interessantes e espaços arquitetônicos do Centro de Vassouras, como a Casa da Marquesa, o Museu do Cazuza e a antiga estação ferroviária.

Deixaram Vassouras no final da manhã e chegaram a Volta Redonda, ainda no Vale do Café, a tempo para um almoço tardio, com a famosa **pizza frita** da cidade.

AGULHAS NEGRAS

Chegaram em Itatiaia, região das Agulhas Negras, bem a tempo para o jantar. Estavam num distrito chamado Penedo e jantaram **fondue** num restaurante da “Pequena Finlândia”.

O pai de Nina explicou que em Penedo estava a única colônia finlandesa do Brasil e que eles haviam migrado para a região no final dos anos vinte, inicialmente com a intenção de fundar uma comunidade agrícola vegetariana. O povo escandinavo trouxe consigo seus costumes e tradições, que podem ser observadas até hoje pelos visitantes, nos artefatos do Museu Finlandês, nas festas do Clube Finlândia e na arquitetura das lojas da Pequena Finlândia.

Na manhã seguinte, Nina dividiu um **sorvete finlandês** com Pamonha, e depois a família foi conhecer as belíssimas cachoeiras da região. No fim da tarde, foram pescar **trutas**, e, durante a janta, a mãe de Nina postou as várias receitas de truta oferecidas no restaurante. Pamonha provou todas e foi dormir de barriga cheia!

Acordaram um pouco mais tarde no dia seguinte, porque o clima fresquinho fez com que todos ficassem mais tempo debaixo das cobertas...



VALE DO CAFÉ - O RETORNO E COSTA VERDE

Para chegarem ao seu próximo destino, na região da Costa Verde, tiveram que passar outra vez pelo Vale do Café, e a mãe de Nina aproveitou para almoçar a deliciosa **tilápia** do município de Piraí.

Chegaram a Mangaratiba, na região da Costa Verde, por perto do final da tarde. O dia estava super ensolarado e a estrada, que sua mãe explicou ser a BR101, já tinha bastante movimento de carros levando os banhistas que pretendiam aproveitar as praias da região.

Ainda no município de Mangaratiba encontraram alguns personagens muito interessantes, que contaram para a família a história da famosa **Cocada de Muriqui**.



Querido diário

Já estamos quase no final da viagem, e esse fim de tarde foi uma delícia, uma docura e a cereja no tope do bolo, ou melhor, no tope da cocada. k k k

Ok, chega de trocadilhos Cache que estou passando muito tempo com meu pai. 😜

Vimos a Muriqui, no município de Mangaratiba, para conhecer um senhor chamado "Deu Cunca", que faz parte da "história de origem" da famosa cocada de Muriqui.

Ele nos contou que tudo começou quando uma família cheia de mistério chegou na região. Eles contrataram jovens para quebrar e ralar várias sacas de coque por dia, mas nunca deixavam ninguém ver como a cocada era realmente feita.

Dai, como essa cocada era muito diferente e deliciosa, o negócio foi crescendo e eles tiveram que chamar alguns dos quebradores de coque para ajudar a produzir a cocada em si.

O Deu Cunca, que na época devia ser da minha idade, foi um dos que foram chamados para esse misterioso círculo de confiança.

Lá dentro da casa, ele aprendeu de verdade como fazer a cocada: quantos ingredientes usar, como dar o ponto certinho para ela ficar bem macia e como queimar o coque para fazer a cocada preta.



O negócio das cocadas produzia uma boa renda para as famílias de Muriqui. Seu Cunca falou que os vendedores da cocada ganhavam por comissão e construíram até casa com os lucros!



Mas, como nem tudo são doces, essa dinheirama toda acabou dando confusão.

Um dos jovens que também tinha aprendido a fazer as cocadas resolveu abrir concorrência, só que usando ingredientes de menor qualidade pra poder vender mais barato.

A partir daí, virou uma confusão só! A família que tinha a receita original ficou chateada e foi embora da cidade, daí deu uma briga danada entre os poucos que ainda sabiam fazer o doce.

Seu Cunca, chateado, saiu ensinando a receita da cocada para várias outras famílias de Muriqui. E assim a renda das cocadas se popularizou na região.

Hoje em dia, podemos ver dezenas de barraquinhas na estrada vendendo a cocada de Muriqui.

Depois de ouvir essa história toda, claro que fiquei curiosa para provar, né!

Minha mãe me levou em uma das barraquinhas da beira da estrada, que passava de mãe pra filha já a três gerações!

Lá, provamos as cocadas de coco queimado, de maracujá, de amendoim, e a cocada branca normal, claro! Deu pra entender por que são tão famosas! São uma delícia!

Eu e a Pamonha comemos quatro, e depois quem disse que conseguimos dormir com aquele açúcar todo na cabeça?

Por isso estou aproveitando essa inspiração açucarada para escrever aqui enquanto meus pais já estão no último sono!

Amanhã vamos até Paraty e depois começamos nesse caminho de volta pra casa.

P.S.: resolvi que vou contar pra minha mãe sobre o incidente.



#ahoradaverdade
#voltapracas



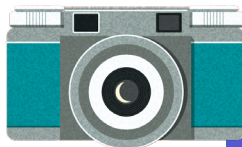
MÃE E FILHA COCADAS

cocadas

No dia seguinte, a família seguiu para Paraty, ainda na Costa Verde, onde passaram dois dias. Visitaram o Centro Histórico, com seu belo casario colonial e suas ruas com calçamento pé-de-moleque, as famosas cachaçarias da cidade, as praias e cachoeiras. Também passearam de saveiro e provaram o famoso **camarão casadinho** da região.

Paraty é o último município da Costa Verde, já na divisa com o estado de São Paulo, sendo assim, a última parada da família antes de iniciarem o caminho de volta para casa.

Saíram da Costa Verde de manhã bem cedo, porque a mãe de Nina avisou ter uma surpresa preparada para a filha no caminho de volta. Nina e Pamonha, cansados de todas as aventuras da viagem, se enroscaram no banco traseiro do carro e começaram a dormir assim que pegaram a estrada.



BAIXADA FLUMINENSE

Quando Nina acordou, Pamonha estava lambendo seu rosto animadamente, enquanto sua mãe chamava para que acordasse para almoçar. A menina abriu os olhos e, por alguns segundos, não entendeu o que estava acontecendo, mas, aos poucos, sua visão desembaçou, e ela conseguiu ler com clareza o letreiro do restaurante onde tinham parado para almoçar:

Casa da Pamonha. 

O nome do restaurante, já situado na Baixada Fluminense, no município de São João de Meriti, fez com que Nina recordasse o dia em que seus pais lhe trouxeram seu cachorrinho, há três anos, e ela o batizou de Pamonha.

Sua mãe, durante o almoço, percebeu que a filha estava pensativa e aproveitou para abordar o assunto que havia dado motivo a toda a viagem em primeiro lugar:

— Filha, você lembra quando o Pamonha chegou lá em casa? Lembra por que você deu esse nome pra ele?

— Lembro – a menina respondeu, sorrindo – porque ele era rechonchudo e amarelo, igual uma pamonha, e porque era minha comida preferida na época.

— Sim. Você me fazia cozinhar pamonhas pelo menos duas vezes por semana.

O pai de Nina aproveitou para embarcar também no assunto:

— Você gostava tanto de comer, minha filha. Adorava provar coisas diferentes. Lembra do nosso jogo das comidas?

— Eu gostava desse jogo. A gente sorteava uma cidade do Brasil e procurava na internet uma receita típica daquele lugar pra fazermos em casa.

— Então, o que aconteceu, filha? Por que você perdeu o interesse por se alimentar? Eu e seu pai estamos preocupados...

Nina respirou fundo: estava na hora de falar para os pais sobre “o incidente”:

— Ah, mãe... eu não queria te contar pra você não ficar triste..., mas... você lembra que eu costumava levar as sobras do jogo das comidas pra merendar na escola?

— Claro, eu preparava sua merenda especial toda segunda-feira.



— Então... acontece que as meninas lá da escola sempre merendam biscoito, ou sanduíche... e começaram a fazer graça das comidas que eu levava. Diziam que eram comidas estranhas. Eu até passei a merendar longe delas, do outro lado do pátio, pra elas me deixarem em paz. Mas teve um dia que eu levei uma receita que você fez pra mim, acho que era yakisoba, com bastante brócolis e repolho e legumes... e as meninas vieram lá do outro lado do pátio pra dizer... – Nina olhou pra mãe, antes de tomar coragem de falar – que o cheiro estava ruim. Daí falaram um monte de besteiras, que eu nunca comia comida normal e passaram a me apelidar de “Nininha Fedidinha”. Eu sei que não devo ligar para as coisas negativas que as pessoas falam, mas, naquele dia, acho que acabei vendo a comida pelos olhos delas e cheirando pelo nariz delas... acabei percebendo que a maioria das comidas tem mesmo uma cara ou um cheiro engraçado... sei lá... não consegui mais gostar como eu gostava antes.

Nina terminou seu relato com lágrimas nos olhos.



— Filha... Por que você não me contou isso antes?

— Porque eu não queria que você ficasse triste. Não queria que você pensasse que eu não gosto da sua comida. Eu só parei de gostar de comer... acho que fiquei... sei lá, traumatizada!

— Eu nunca vou ficar triste se você for sincera comigo. Você sempre pode me falar tudo que acontecer com você.

— Eu sei... por isso que decidi te contar hoje.

— Suas colegas da escola não estão acostumadas com alguns tipos de receitas, isso também é normal – O pai de Nina acrescentou – Nas minhas viagens, eu já visitei diversos lugares onde a culinária local era... no mínimo... desafiadora. É claro que elas não estão certas em implicar com você, e vamos ter que pensar na melhor forma de corrigir isso. Mas isso não quer dizer que não seja normal um certo estranhamento diante de receitas diferentes.

— No entanto, se você tiver curiosidade e uma mente aberta para provar novidades, pode até se surpreender saboreando os pratos que, a princípio, parecem estranhos. – Completou a mãe.

— Sim! Eu percebi isso nessa viagem! – Nina respondeu, subitamente empolgada! – Aprender a história por trás das comidas, ver como as pessoas têm carinho pelas suas receitas e tradições me fez olhar a comida com novos olhos. Percebi que, por trás de cada prato, existem várias jornadas, desde quem cultivou, criou, inventou a receita, até quem foi pra beira do fogão mexer a panela. É como se cada prato de comida contasse a história de pelo menos... sei lá... umas dez pessoas!

Os pais de Nina se entreolharam, sorrindo.

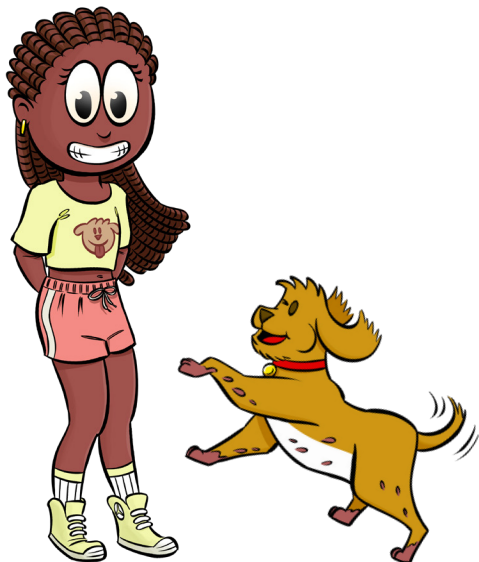
— Bom, acho que isso significa que não teremos mais problemas de apetite daqui pra frente, certo?

— Só se for por excesso de apetite! Cadê as pamonhas? Tô morrendo de fome!

A VOLTA PRA CASA: RIO DE JANEIRO E CAMINHOS DA MATA

Depois de dar um prejuízo na Casa da Pamonha, Nina passou a noite na casa da avó, na Zona Norte do Rio de Janeiro, onde não perdeu a oportunidade de provar a famosa **Batata de Marechal**. Pela primeira vez, ela conseguiu comer mais do que o Pamonha!

Continuaram a viagem na manhã seguinte e chegaram em casa, de volta em São Gonçalo, bem na hora do almoço. Por sorte, os **fishburgueres** congelados que a mãe de Nina tinha comprado em Arraial do Cabo estavam esperando por elas no freezer de casa.



Querido diário...

Hoje é o primeiro dia de volta às aulas e estou empolgada. Meus pais convenceram a escola a fazer um Festival de Férias no último final de semana, onde cada família podia levar pra exibir no pátio da escola algo que marcou suas férias.

Foi uma loucura! Tiveram umas três barracuinhas com vídeos de colegas jogando minecraft, roblox e outros videogames...

Terve a barracuinha de Instagram, onde colegas pediam postar fotos das suas férias e tentar ganhar mais seguidores.

Terve a quadra esportiva, que não foi bem uma barracuinha, mas foi um espaço para as crianças mostrarem que passaram as férias inteiras jogando futebol. E elas fizeram isso, jogando futebol na quadra, claro!

Eu e meus pais botamos uma barracuinha de comidas, com as comidas que mais gostamos na nossa viagem. Foi uma das barracas mais populares do festival, e várias meninas que implicavam com as minhas merendas passaram a seguir minha mãe no Instagram para conhecerem novas receitas.

O nome da nossa barracuinha foi:

Sabores de Rio!

Jim.



CAÇA-PALAVRAS

Encontre no caça-palavras as seguintes receitas que podem ser encontradas no estado do Rio de Janeiro:

Peixe com banana - Pizza de aipim - Goiabada cascão -

Vinho de jabuticaba - Fondue - Cocada - Pamonha

P E I F V U Ã O B R I D F N M I O S D E
I T D F P E I X E C O M B A N A N A W R
Z C O C S A F G O I L N B R S S T H E C
Z Z A I N M T R E S V B M P I X A T R O
A I P A B P E F Ã O E V Z A I M C A R C
D E D V T Y N O S A G H M M S S A Ã E A
E R R A D E V N H A F H L O P C A Q U D
A I P A E R R D E F O U N N A T L H E A
I Z Ã E I B R U B A N I N H O F E N P O
P R T I A O T E L H E R R A S S H I P E
I R V I N H O D E J A B U T I C A B A S
M I P B A N A R R U I D A Z F E I P A R
Ç Ã G O I A B A D A C A S C Ã O M I P I

VAMOS LEMBRAR?

1) Em qual região turística do Rio de Janeiro fica o município de Nova Friburgo?

R: _____

2) Qual o doce típico provado por Nina no município de Mangaratiba?

R: _____

3) Em qual cidade da região das Agulhas Negras se encontra a única colônia finlandesa do Brasil?

R: _____

4) Por que Nina deu o nome de “Pamonha” ao seu cachorrinho?

R: _____

5) Em qual município Nina mora com sua família?

R: _____

TEMA LIVRE

Faça um desenho ou redação sobre sua parte preferida da história.

Financiamento



Apoio

