



ta moiros a trilha do sabor

R\$ 3,00



133
sabores

80 Km
de atrações

33
receitas

A COMBINAÇÃO PERFEITA ENTRE NATUREZA E BEM-ESTAR!

Se você está precisando de **PAS**, de se reencontrar com a natureza, descansar com conforto, se divertir com a família e amigos ou quem sabe realizar o casamento de seus sonhos, este é o lugar ideal.



Todos os pacotes de hospedagem incluem pensão completa (café da manhã, almoço e jantar). Aceitamos cartão de Crédito VISA.



www. **PAS** .com.br

Informações e reservas:

(12) 3027.8617 | 3897.4000

Acesso: Rodovia dos Tamoios, km 67,5, Alto da Serra, Paraibuna | SP - Brasil



A Tamoios atravessa a represa de Paraibuna

Tem muita coisa antes do mar

Rodovia Trilha dos Tamoios, o principal caminho que leva ao Litoral Norte, está cada vez mais ganhando o interesse dos turistas que passam voando em busca do sol.

Por aqui, tem muitas belezas naturais, a vida simples dos moradores e a riqueza da cultura caipira, ainda resistente aos modernismos.

Diminuindo a marcha, o turista pode observar a natureza intocada de

trechos da floresta atlântica. Ou admirar-se

com a beleza feita pela mão do homem, como a represa de Paraibuna, onde a imensidão d'água pode proporcionar momentos inesquecíveis de diversão.

Pelas ruas de Jambeiro e Paraibuna, o retrato vivo da história, principalmente do ciclo do café, com casarões e

velhas fazendas ainda mostrando toda a pu-

jança que o período teve na região.

Mas o que atrai mesmo é a profusão de sabores que enchem estômago resolve dar paradinha.

Começa caipiras fogão a lenha, tradicional feijão tropeiro, frango os pratos elaborados e carnes primeira linha.

Atração para os mais apressados são os lanches na chapa a lenha e que é tradição da Tamoios há mais de 50 anos.

ADQUIRA OUTROS LANÇAMENTOS DE JOÃO RURAL



SABORES DO TEMPO DOS TROPEIROS

DVD com 60 receitas e Livro com 160 receitas



GUIA NASCENTES

*vendas nos bares da estrada ou pelo e-mail
joaorural@bol.com.br*

TELEFONES ÚTEIS JAMBEIRO

Câmara	3978-1321
Delegacia.....	190
Nossa Caixa.....	3978-1131
Polícia Militar.....	3978-1182
Prefeitura.....	3978-1190
Santa Casa.....	3978-1321
Secret.Turismo.....	3978-1190

TELEFONES ÚTEIS PARAIBUNA

Câmara	3974-0022
CESP	3974-0333
Delegacia	3974-0500
DER.....	0800-0555510
Igreja Matriz	3974-0043
Nossa Caixa	3974-0103
Polícia Militar	190
Prefeitura	3974-0020
Pronto Socorro	3974-0222
Rodoviária	3974-3862

EXPEDIENTE

Editor: João Rural

Diagramação: João Rural e Leticia Faria

Comercial: Instituto H&H Fauser / Susi Fauser

Informações: (12) 9763-2815

SERVIÇOS NA TAMOIOS

Km 1 D – Auto Posto Vaca Preta- Combustíveis- Tel. (12) 3922-9930.

Km 12,6 D – Auto Posto Vaca Preta II – Combustíveis. Tel. (12) 3944-5535.

Km 14,5 - Mecânico e Borracheiro.

Km 22- Posto da Polícia Rodoviária Estadual.

Km 23 – Auto Posto Jambeiro- BR – Na cidade-Rua Antonio Carlos Leite, 179. Tel. (12) 3978-1186.

Km 32 – Auto Posto Paraibuna BR – Praça da Rodoviária. Tel. (12) 3974-3600.

Km 32 – Auto Posto Amigos do Agenor – Largo da Bomba. Tel. (12) 3974-0064.

Km 34 D – Villa di Lucca Hotel - (12) 3974-0229.

Km 34 D – Auto Posto Chororão BR – Combustíveis. Tel. (12) 3974-1000.

Km 34 D - Banco 24h

Km 34 - Posto de socorro do DER - Tel. 08000555510

Km 38,5 D - Auto Posto Bela Vista – Combustíveis e borracharia.

Km 46 S – Auto Posto Korujão BR – Combustíveis e borracharia. (12) 3974-0069.

Km 60 D – Auto Posto Espigão – Combustíveis. Tel. (12) 8139-8480.

Km 60- Posto da Polícia Rodoviária Estadual.

Km 65 S - Auto Posto Neblina's - Combustíveis.





INDICAÇÕES

D - Mão da descida

S - Mão da subida

Km 0 D - Padaria Aeroporto - Pães, bolos, salgados, sucos, vitaminas. Tel. (12) 3941-9420.

Km 1 D - Vaca Preta Lanches - Lanchonete e restaurante. Tel. (12) 3922-9930.

Km 3 D - Churrascaria São Bento - Churrascaria à la carte e eventos. Almoço e jantar, playground. Tel. (12) 3921-0786.

Km 3,5 D - Fazenda São Bento - Espaço para eventos, hípica e equoterapia. Tel. (12) 9733-5666

Km 12,6 D - Restaurante Vaca Preta II - Lanches, salgados e sucos. Tel. (12) 3944-5535.

Km 14 S - Restaurante Vaca Preta III - Lanches, salgados e sucos. Tel. (12) 3944-5535.

Km 17,5 D - Pesqueiro Recanto Canaã - Pesca por kg, com vários tipos de peixe. Comida caseira aos sábados e domingos. Aberto de quarta à domingo das 9h às 18h. Estrada Canaã, km 3. Tel. (12) 9182-6041.

Km 22 D - Café com flores - Plantas frutíferas e flores, café expresso, salgados caseiros, sorvetes e artesanatos em tecidos. Tel. (12) 3978-1616.

Km 22 - Recanto Sta. Barbara - Localizado em área verde, com lagos, local para descanso. Serve lanches especiais, quiches e salgados. Padaria própria com bolos, doces e tortas alemãs. Restaurante à la carte durante a semana e *self-service* aos domingos. Destaque para marreco assado. Tel. (12) 3978-2200.

Km 22 S - Solge Alimentos - Alho em conserva, tomate seco, cogumelos e especiarias desidratadas. Bairro Tapanhão. Tel. (12) 3978-1270.



Estátua do engenheiro João Fonseca



O homem que desceu a serra

Quem passa pelo maior centro nervoso do Litoral, o Trevo de Caraguatatuba, acaba nem notando a estátua de um homem baixinho, com um mapa na mão.

A estátua é uma homenagem ao Engenheiro João Fonseca de Camargo e Silva. O engenheiro foi o responsável pela abertura da primeira estrada do Alto da Serra até Caraguatatuba, no começo da década 1920.

Com referência à construção deste trecho, existe até uma história de que os técnicos do governo não conseguiam demarcar o local da estrada, devido às condições do terreno. Foi aí que João Fonseca,

que já tinha feito outro trecho da estrada, resolveu o problema facilmente.

Dizem que ele arrumou uma mula dianteira dos amigos tropeiros e tocou a serra abaixo. Foi atrás com os homens e demarcou o local do leito da estrada. Com a catástrofe de 1967, tentou-se mudar o traçado, mas acabou ficando o mesmo determinado por João Fonseca.

Trilhas- Até o começo do século passado, as trilhas dos índios tamoios e, depois das tropas, subiam a serra, passando pelo local denominado Buraco do Casaca, saindo onde hoje está o Bairro Alto da Serra, onde havia um pouso. Durante

muitos anos este foi o caminho de contrabando de escravos, que desembarcavam atrás da Ilha Bela e eram negociados serra acima. Continuando

a trilha, passava por Paraibuna e, margeando o rio, seguia para Santa Branca, em direção à

São Paulo. Outro caminho ia para Caçapava, passando por Jambeiro.

A partir da década de 20, resolveu-se construir a estrada para São José dos Campos, onde muita gente de

Paraibuna trabalhou. Foi toda construída no enxadão e a terra carregada em carroças.

Na década de 50, chegou a melhoria do traçado, com o asfaltamento sendo feito pelo governo de Jânio Quadros que, segundo dizem, fez a obra para poder ir até Ilhabela, onde mantinha encontros secretos.

Em 1974, novas obras devido a construção da represa de Paraibuna, mudou o traçado da serra até São José dos Campos. Nesta ocasião, o paraibunense Ruy Calazans realizou um estudo histórico e conseguiu a aprovação do nome atual: Rodovia Estrada dos Tamoios.



A construção da Tamoios na década de 20 e na década de 50 do século passado



Tradições, história e tranquilidade

A pequena Jambéiro mantém traços da antiga vila nos velhos casarões coloniais ainda preservados. Na Praça Almeida Gil, pelo menos cinco prédios chamam a atenção, com destaque para o Mercado Municipal, que tem a seu lado o único pé de Jambo da cidade.

A Igreja Matriz, datada de 1920, tem uma beleza impar de arquitetura externa e interna. A Igreja de São Benedito também tem arquitetura antiga, conservada até hoje.

Para quem gosta de esportes náuticos e pesca, um trecho do lago da Represa de Santa Branca, está no município. O acesso é feito pela Rodovia dos Tamoios, na al-

tura do Bairro do Capivari. Atualmente o município está crescendo em loteamentos e grandes condomínios fechados, junto a Tamoios. O local se tornou opção dos joseenses, pela qualidade de vida e por estar próximo de São José dos Campos. Durante o ano diversas festas populares acontecem, atraindo muitos turistas.

A mais tradicional é a Festa dos Tropeiros, que relembra os tempos históricos do tropeirismo. Acontece sempre no primeiro domingo de julho. O evento tem shows, desfile de cavaleiros e, principalmente o feijão tropeiro, que é preparado pela comunidade e servido aos visitantes.

CALENDÁRIO DE EVENTOS

FEVEREIRO

Carnaval Jambofolia

MARÇO

30 - Aniversário da cidade

Enduro Hípico nas Montanhas

Mini-Maratona

ABRIL

Paixão de Cristo

Festa do Varadouro

MAIO

Festa Rosa Mystica

Festa São Benedito

JUNHO

Festas Juninas

Festa Fazenda Brasil

JULHO

Festa do Tropeiro

Festival de Bandas e Fanfarras

AGOSTO

Festa de Sta Clara

SETEMBRO

Festa N.S. das Dores - Padroeira

Prova de Motocross

OUTUBRO

Festa N.S. Aparecida - Serveng

Carnaval fora de época

NOVEMBRO

Festival de Teatro

DEZEMBRO

Festa Imaculada Conceição

- Bairro Tapanhão

Encontro de Bandas Militares

KM 23 - ACESSO À JAMBÉIRO

Km 23 - Laticínios Bommy - Fabrica queijos diversos e doce de leite. Rod. Prof. Julho de Paula Morais, km 30,5. Bairro do Tapanhão. Tel. (12) 3978-1803.

Km 23

TAPANHÃO EVENTOS

chales . siretesa . piscinas
toloáguas . montanhismo
fut-society e mais

ESCOLA - IGREJA - EMPRESA
ANIVERSÁRIO - CASAMENTO

salões para até
500 pessoas

Viveiro de mudas de eucalipto

Jambéiro - SP

(12) 3978-1325 / 3978-1016

www.tapanhao.com.br

Km 23 - Restaurante e Pousada Sta. Tereza - Comida caseira com pratos típicos, servidos no fogão a lenha, somente no almoço. Tem 5 aptos, atendendo 15 pessoas, com café da manhã. Praça Almeida Gil, 34. Tel. (12) 3978-1596.

Km 23 - Restaurante Cai-pira Dois Irmãos - Comida caseira com pratos típicos e churrasco. Serve Javali aos domingos. Abre todos os dias no almoço. A noite serve porções. Praça Almeida Gil, 48. Tel. (12) 3978-1249.

Km 23 - Padaria São José - Pães, doces, lanches e café. Praça Almeida Gil, 87. Tel. (12) 3978-1394.

Km 23 - Donanna Pizzaria - Pizzas de diversos sabores, massas, porções e truta, de quinta a domingo à noite. Almoço *Self-service* de segunda à sexta. Rua Major Gurgel, 46. Tel. (12) 3978-1222.

Km 23 – Mercado Municipal - Tem produtos da terra, açougues, lanchonetes, pastel e comida caseira. Praça Almeida Gil.

Km 23 - Padaria Multi-Pães – Pães, doces, lanches. Praça Benedito Ivo, 10. (12) 3978-1797.

Km 23 – ARTJAM – Artesanatos – Tem exposições e venda de artesanatos, artes manuais, doces e biscoitos. Destaque para doces da D. Ditinha, D. Cecília, D. Margarida e Carla. Aberto segunda à sábado das 10h às 16h e domingos e feriados das 11h às 17h. Rua Cel. João Franco Camargo, 90. Tel. (12) 3978-1190.

**Km
23**

Vinhos

D'Almeida

Fabrica vinho
tinto Cabernet
Savignon.
Uvas produzidas
no local.

(12) 3978-1020

(12) 9727-9842

Km 24,5 D - Rancho das Cabras – Lanchonete, doces, queijos. Serve comida típica no fogão a lenha. Destaque para carnes de cabrito, carneiro, javali, avestruz e coelho, nos finais de semana. Tel. (12) 3978-1659.

Km 29,5 D – Barraca Verde Restaurante e Lanchonete - Manteiga, doces caseiros e queijos. Serve almoço, prato feito, sucos de milho, lanches e sucos de frutas. Tel. (12) 3974-3184.



Do poder do café ao sabor caipira

Em função da trilha que liga-va ao Litoral Norte, Paraibuna viveu muito tempo em função do ponto de parada, onde os viajantes e tropeiros descansavam para seguir a viagem. Ganhou notoriedade somente a partir de 1773, com a nomeação de uma autoridade pra comandar o local.

No início do século XIX, com a criação da Sesmaria da Fartura, o movimento econômico do café começa a ganhar a região. Grandes fa-

zendas e casas coloniais são construídas, mostrando a pujança dos coronéis.

Esta sesmaria tinha cerca de 10 km de testada por 8 km de sertão. A "testada" considerada era nas imediações da antiga SP-99 e que hoje vai do km 35 ao km 45 da nova Tamoiós.

O café comandou tudo na cidade, até quando pode. Com sua derrocada projetou-se as culturas de cana, algodão e até arroz, além da criação de porcos que se tornou um dos

CALENDÁRIO DE EVENTOS

JANEIRO

Festa de Reis

Festa de São Sebastião

FEVEREIRO

Carnaval do Milho

Pamonhada Paraibuna.

MARÇO

Regata Cidade de

Paraibuna

Show Por Elas

ABRIL

Semana Santa

Via Sacra ao Vivo

Festa de São Benedito

MAIO

Dia 1- Passeio Ciclistico

Festa de Sta Cruz

Festa N.S. Fátima

Festa do Divino

JUNHO

Festa de Santo Antonio

Feira do Turismo

Festa de Corpus Christi

Dia 13 - Aniversário da Cidade

JULHO

Dia 10 - Emancipação

AGOSTO

Festa do Senhor Bom

Jesus

SETEMBRO

Dia 7 - Caminhada do

Remédio

Dia 8 - Festa N. S. dos

Remédios

Festa de S. Vicente de

Paulo

OUTUBRO

Festa N.S. Aparecida -

Prazeres

Festa N. S. do Rosário -

Cidade

NOVEMBRO

Enduro a Cavalo

Prova de Motocross

Piabóia - Rio Paraiba

Trip Trail

DEZEMBRO

Concurso de Presépios

Natal Iluminado



principais negócios do começo do século XX.

A partir de 1930, chegaram os mineiros com o gado de leite, dando novo ânimo às fazendas em declínio. Aos poucos a economia cresceu, mas no final da década de 50, tudo voltou pra construção das barragens Paraibuna e Paraitinga, retirando mão de obra da zona rural e a população tendo que sair das terras desapropriadas. O campo diminuiu e a cidade aumentou. Atualmente a

represa proporciona o lazer e a produção de peixes. O que restou do setor rural continua produzindo as verduras e legumes que atende à população e turistas que visitam a cidade.

Surgiram as pequenas fábricas de doces, queijos, biscoitos, cachaças e linguiças que fazem a alegria de quem busca produtos naturais.

A represa tornou-se um ponto de esportes náuticos, atração para turistas e chácaras de lazer.

Km 32 - ACESSO À PARAIBUNA
Confira as atrações

Km 32



Costela sem osso, frango caipira, leitão a pururuca, sucos de açaí e Chopp Germania. Restaurante e Pizzaria.

Praça da Matriz, 74.

(12) 3974-4148

Km 32

Farinha completa 40 anos

Fundada pelo Senhor José Marcelino do Nascimento, natural de Monteiro Lobato, onde já atuava no ramo de farinha de milho e máquina de beneficiamento de arroz. Em 1970, passando por Paraibuna, encontrou a venda uma fábrica de farinha de milho. Após negociação com o antigo proprietário, comprou a fábrica para iniciar suas atividades.

Mudou-se para Paraibuna trazendo parte dos seus treze filhos, para juntos dar em início aos trabalhos, dando origem a FARINHA PARAIBUNA. Alguns anos depois trouxe a esposa e a outra parte dos seus treze filhos, que haviam ficado em Monteiro Lobato, para também trabalharem na fábrica, pois a Farinha Paraibuna sempre foi uma empresa familiar. Esteve à frente dos negó-



cios até 1995, aposentando e passando os negócios para seu filho Carlos Alberto do Nascimento que com seus três filhos, Erik, Juninho e Flávio estão dando continuidade à uma tradição de empresa familiar, e também mantendo a mesma forma artesanal de fabrica-

ção.

A empresa trabalha hoje com farinha de milho amarela e branca, farinha de mandioca, grossa, fina branca e torrada, farinha de rosca, fubá premium, canjiquinha ou quirera, canjica branca, milho para pipoca, amendoim, trigo para kibe e sagu.



FARINHA PARAIBUNA

Rua Aurélio Silva Santos, 56, Vila Modesto.

Tel. (12) 3974-3140

Km 32 - Laticínios Migon
Queijo minas frescal, queijo nozinho, requeijão caipira, iogurtes, coalhada natural, manteiga. (12) 9735-7149.

Km 32 - Restaurante da Dininha – Comida caseira, fogado, e outros pratos. Somente almoço. Box 13 do Mercado de Paraibuna.

Km 32 - Cantina Tradição de Paraibuna – Comida caseira trivial, com refeições e comercial. Almoço e janta. Rua da Bica, 81, Centro. Tel. (12)3974-3491.

Km 32 - Casa do Fogado – Tradicional feito com músculo bovino, tutano e temperos. Rua da Bica, 13, Centro. Tel. (12) 8111-5258.

Km 32 - Padaria Dois Irmãos - Pães especiais, bolos, doces, broas, café e frios. Largo do Mercado, 117, Centro. Tel. (12) 3974-0909.

Km 32 - Empório @ Café – Bolos, salgados, cervejas. Pça. Manoel Antônio de Carvalho, 39. (12) 9751-4523. Largo do Mercado.

Km 32 - Restaurante Sto. Antonio – Cardápio trivial em sistema *self-service* por quilo. Somente almoço. Praça Canuto do Val, 230. Tel. (12) 3974-0289.

Km 32 – Lá Nucacéco – Panquecas, lanches na chapa a lenha, filé de tilápia. Rua Cel. Marcelino, 135. Centro.

Km 32



Pão quente a toda hora, doces, bolos, café, lanches e sorvetes kibon por kg.

Praça Major Marcelino A. de Moura - Centro

(12) 3974-0202



Cultura e arte é atração da cidade

Com tantas características típicas ainda vivas na cidade, Paraibuna assumiu de vez seu lado caipira. Há alguns anos, o Conselho Municipal de Turismo adotou a marca "Paraibuna Chão Caipira", com o objetivo de fortalecer o turismo de tradições e costumes locais, que estão arraigados na população.

Atualmente, quem visita a cidade pode apreciar, estudar e comprar os costumes típicos em forma de rodas de violas, grupos folclóricos e, principalmente, os sabores típicos feitos por tradicionais cozinheiras, com receitas dos tempos da vovó. Viver Paraibuna é encontrar ainda o que há de mais autêntico na cultura regional do Vale do Paraíba.

Tradições que não podem morrer, pois a valorização da essência dos costumes, é um dos principais motivos para o fortalecimento de uma comunidade

simples como é Paraibuna. Quem chega, tem garantida a tradição da Folia de Reis, todos os finais de ano e a Seresta da Lua Cheia, que corre as ruas da cidade todas as luas cheias.

Nas danças típicas, destaque para o Moçambique e a Dança de São Gonçalo, que ainda são praticadas.

No artesanato, a visita começa pela Casa do Artesão, localizada no calçadão da cidade, onde dezenas de artistas mostram seus trabalhos.

Na cidade existem ainda os ateliês do Barba, que faz trabalhos em madeira; do Marçal que trabalha com sucata, barro e outros materiais, fazendo figuras exóticas e motivos da cultura caipira. Joel Silveira faz cestos, bolsas, decorativos em taboa e trabalhos com sementes no bairro do Salto. Já o Dimas, faz trabalho artesanal em madeira no Bairro do Itapeva.



Marçal e suas criações



Barba e a arte em madeira



O mercadão no começo do século passado e atualmente

Mercadão tradicional

Construído no final do século XIX, para centralizar o comércio dos produtos de Paraibuna, foi projetado em forma de galpão. Até meados do século XX não tinha boxes no centro e sim nas laterais onde ficavam as barracas de café.

O Mercadão Municipal tem também importância na história política e cultural da cidade. Era ali que os coronéis e mandantes do município se reuniam nos finais de semana para fazer suas

tratativas, assistir peças de teatro ou filmes.

Como o mercado era pequeno, os produtores ocupavam o largo em frente, colocando os produtos no chão mesmo. No largo funcionou o fórum, a cadeia e até as instalações do primeiro jornal da cidade.

O prédio conserva os traços originais, mas na década de 80 do século passado teve uma reforma para adequar o comércio às exigências da lei. Lanchonetes, lojas res-

taurantes e armazéns oferecem uma infinidade de produtos para quem gosta da vida simples e com um ar de passado.

A parte interna ainda recebe os pequenos produtores rurais, todos os domingos, negociando verduras, frutas e legumes. No Largo acontece a Feirinha do Produtor Rural às quartas, sábados e domingos de manhã, onde pode-se comprar produtos totalmente orgânicos e naturais.

Box da Empada e Sorvetes Casalinda

Box 9

Empadas de camarão, bacalhau, palmito, etc. sorvetes diversos.
Tel. (12) 9163-9363.

Bar e Pastelaria da Cibela

Box 20

salgados, lanches natural, bolos caseiros, sucos, refrigerantes e pastéis.
Tel. (12) 3974-0616

Casa de Frutas e Massas Parahybuna

Box 17

Frutas frescas e selecionadas. Massas frescas: lasanha, nhoque, caneloni, pastel, etc. Aos domingos, frango assado.
Tel. (12) 3974-3488

Restaurante do Luis

Comida caseira preparadas no local. Refeições e pratos rápidos com opções de mistura. Serve o tradicional fogado.
Todos os dias no almoço.
Tel. (12) 3974-1022

Lanchonete Ana Júlia e Juliana

Box 26 a 28

Salgadinhos como pastel de farinha, bolinhos de bacalhau, pastel, suco natural e café de coador.
Tel. (12) 3974-3033.

Armazém do Mercado

Secos e molhados e produtos da região. Colorau caseiro e pimenta do reino moída na hora.
Tel. (12) 3974-3033
(12) 9762-9468

Km 32 - Fábrica de Farinha Paraibuna - Tradicional indústria de farinha de milho, fubá, quirera e outros produtos. Rua Aurélio Silva Santos, 56. Tel. (12) 3974- 3140. Veja anúncio na pág. 9.

Km 32 - Doce Arte - Fábrica de cangalhinhas, suspiro e queijadinha. Av. Beira Rio, 167. Tel. (12) 3974-0209.

Km 32 - Santinho Hotel - Rua Cel. Camargo, 86. Centro da cidade. Tel. (12) 3974-1202.

Km 32 - Doce Marcílio - Doces de Frutas, conservas, temperos caseiros. Todas as quartas e domingos na Feirinha do Produtor. Av. Major Santana, 43. Tel. (12) 3974-1150.

Km 32 - Bar do Pepo - Vitaminas, sucos, lanches e pizzas. Rua Cel. Camargo, 59. Tel. (12) 3974-0164.

Km 32 - Açougue do Xavier- Carne de porco e linguíça- Praça Canuto do Val.

Km 32-Açougue do Adê - Carnes suínas e bovinas. Frangos, linguíça e embutidos. Praça Major Marcelino Amâncio de Moura, 63 - Tel.(12)8125-4865.

Km 32- Açougue do Largo do Mercado-Carnes suínas e bovina.

Km 32- Açougue do Benão- Carne suína e bovina, frango e seus derivados.

Mercado Municipal. Tel. (12) 3974-0642.

Km 34 D - Castelinho - Produtos regionais, café da manhã, sorvetes, pizzas, caldinhos sexta à domingo a noite. Pratos em sistema *self - service* nos finais de semana. Pratos rápidos todos os dias, com especialidades em cordeiro e javali.

Tel. (12) 3974-0261. Veja anúncio na pág. 16.

Km 34 D - Caxambu - Refeições com carnes



Sabores Chão Caipira

Falar em comida caipira alguns anos atrás provocava comentários nem sempre favoráveis.

Mas isso acabou, e o sabor, os ingredientes e o jeito de fazer os pratos dos caipiras estão entrando na moda.

Paraibuna há muito tempo pratica esse jeito gostoso de fazer o sabor natural, onde a marca da cidade é "Paraibuna Chão Caipira". Começamos pelo tradicional fogaço, preparado como nas receitas de cem anos atrás. Os pastelinhos e bolinhos caipiras são tradições imperdíveis. Salgadinhos são preparados com arte e sabor inconfundíveis. Na doçaria, a Bananinha Paraibuna engrandeceu e ganhou o Brasil. Mas não perdeu o sabor do doce feito no tacho, como fazia seu criador. Outros doceiros e doceiras se esmeram para fazer a tradicional goiabada, a paçoca, os doces de leite, os doces de frutas e os licores.

Entrando na principal atração, a comida caipira ganha

destaque em todos os lugares. Desde o mais simples prato de feijão com arroz, bife e batata frita do mercado, passando pelos sabores individuais, como a feijoada, a polenta, os caldinhos, as panquecas e os lanches especiais. Muitos dos sabores estão mesmo na Tamoiós, que tem também a comida simples, as carnes de cordeiro, javali, peixes especiais, as carnes na grelha e a comida caipira servida em fogão a lenha, onde as atrações variam em torresmo pururuca, rabada, feijão tropeiro, farofas especiais, frituras e a leiteoa pururuca.



Rancho Chão Caipira mostra tradição em eventos.



**Km
32**

Doce de sucesso nacional

Paraibuna é uma cidade tricentenária encravada na preciosa Serra do Mar. Nesse município que ainda preserva todas as suas características naturais, surgiu em 1975 a Bananinha Paraibuna.

No início, era produzida artesanalmente em pequenos tachos, na cozinha de uma pequena casa. Em poucos anos, devido ao sabor delicioso e sua textura cremosa, a Bananinha Paraibuna se espalhou por todo Vale do Paraíba e Litoral Norte.

Produzido com frutos selecionados, esse docinho maravilhoso logo

conquistou a Grande São Paulo, e pouco tempo depois, todo interior do Estado.

Hoje, a Bananinha Paraibuna é encontrada em quase todo o Brasil. Em sua composição nutricional, destaca-se o alto teor de potássio, nutriente fundamental para aqueles que praticam atividades físicas. Mas a informação principal em termos de saúde é a seguinte: A Bananinha Paraibuna é produzida sem adição de nenhum tipo de conservante ou qualquer outro produto artificial.

E mais: a Bananinha na versão light, não contém açúcar e nenhum outro adoçante. É pura banana.



E o que mais dizer: Um doce cremoso, natural e delicioso.

Por tudo isso, nosso slogan: "Bananinha Paraibuna: desde 1975 adoçando sua vida".

Bananinha Paraibuna

Rua Joaquim Alves de Oliveira, 156,
Vila de Fátima - Paraibuna-SP
Tel. (12) 3974-0183 Nextel: 90*9100
atendimento@bananinhaparaibuna.com.br
www.bananinhaparaibuna.com.br



Armazém Sabores de Paraibuna

Produtos Bananinha e
outros doces de Paraibuna
Praça Major Marcelino A. de Moura, 50

Km 32 – Fábrica de Farinha Paraibuna - Tradicional indústria de farinha de milho, fubá, quirera e outros produtos. Rua Aurélio Silva Santos, 56. Tel. (12) 3974-3140. Veja anúncio na pág. 9.

Km 32 – Doce Arte – Fábrica de cangalhinhas, suspiro e queijadinha. Av. Beira Rio, 167. Tel. (12) 3974-0209.

Km 32 – Santinho Hotel – Rua Cel. Camargo, 86. Centro da cidade. Tel. (12) 3974-1202.

Km 32 – Doce Marcílio – Doces de Frutas, conservas, temperos caseiros. Todas as quartas e domingos na Feira do Produtor. Av. Major Santana, 43. Tel. (12) 3974-1150.

Km 32 - Bar do Pepo – Vitaminas, sucos, lanches e pizzas. Rua Cel. Camargo, 59. Tel. (12) 3974-0164.

Km 32 - Açougue do Xavier - Carne de porco e linguiça - Praça Canuto do Val.

Km 32-Açougue do Adê - Carnes suínas e bovinas. Frangos, linguiça e embutidos. Praça Major Marcelino Amâncio de Moura, 63 - Tel.(12)8125-4865.

Km 32- Açougue do Largo do Mercado- Carnes suínas e bovina.

Km 32- Açougue do Benão- Carne suína e bovina, frango e seus derivados. Mercado Municipal. Tel. (12) 3974-0642.

Km 34 D - Castelinho - Produtos regionais, café da manhã, sorvetes, pizzas, caldinhos sexta à domingo a noite. Pratos em sistema *self-service* nos finais de semana. Pratos rápidos todos os dias, com especialidades em cordeiro e javali. Tel. (12) 3974-0261. Veja anúncio na pág. 16.

Km 34 D - Caxambu - Refeições com carnes especiais. Picanha na tabua, lanches na chapa, artesanato típico. (12) 3974-0261.

Km 34 D – Biscoito Polvilho Tamoios – Biscoitos salgados e doces. Tel. (12) 3974-0250.



A união dos sabores

Para subir a serra, trilhas foram abertas pela mata fechada, para atingir o planalto do Vale do Paraíba e depois, com destino as terras de Minas Gerais e São Paulo.

Com as trilhas surgiu uma figura das mais importantes para o desenvolvimento econômico do Brasil, mas que por muito tempo ficou esquecido. O tropeiro, homem rude, corajoso e desbravador, foi muito mais importante do que os Bandeirantes, por exemplo.

No lombo das mulas transportaram os produtos chegados nas caravelas e depois desceram a serra com muito ouro e muito café. Por volta de 1840, o Porto de Ubatuba embarcava cerca de 4 mil sacas de café por dia. Para esse transporte usava-se 2 mil burros ou mulas. Tudo levado pelos tropeiros.

Homens que também levaram e trouxeram muitos sabores. Com a necessidade e o uso dos ingredientes europeus e os encontrados na natureza criaram pratos deliciosos e com muita substância, que ficaram até hoje.

O básico que o tropeiro levava para comer no caminho era o feijão, o arroz, a carne-seca e o toucinho. Depois tinha os acompanhamentos, como as farinhas de milho e de mandioca, o sal, o alho, o açúcar e o pó-de-café. Uma parte do feijão cozido era levado pra preparar o almoço da próxima parada.

Depois de pelo menos 4 lé-

guas (mais ou menos 24 km), o tropeiro parava num rancho e o madrinheiro ia preparar mais feijão tropeiro para o almoço.

Fazia-se então, o arroz tropeiro, fritando torresmo em pedaços, escorrendo o excesso de gordura e depois colocando o arroz para cozinhar.

Um detalhe a lembrar é que o tropeiro de nossa região, até a década de 30, raramente usava a carne de vaca na sua alimentação diária. O tropeiro Vardão, que viveu na Bocaina, diz que quando aparecia a carne de vaca era "dia de rico". Aliás, vem daí o nome "carne de vaca". A carne seca então, só comiam os tropeiros mais abastados. Vem daí o ditado que diz "fulano está por cima da carne-seca". Para dizer, estava bem de vida.

O tropeiro tinha um equipamento básico para cozinhar. Um "casal de panelas" que consistia numa panela e num caldeirão, ambos de ferro. Levava ainda três pratos, três colheres e três canecas. Um balde para o café, que geralmente era feito de uma lata vazia, e um canecão para servir o café. Os mais antigos usavam uma vasilha chamada ciculadeira, que ia direto na brasa. Junto ia a Trempe, feita de ferro, para pendurar as panelas em cima do fogo na hora de cozinhar. Mas em casa o tropeiro tinha uma variação maior de sabores, pois trazia muitas novidades de suas viagens, melhorando suas refeições.



Sabor da Austrália

Em busca de novas alternativas, produtores rurais de Paraibuna implantaram novidades. A noz macadâmia, que na realidade apareceu na Austrália, chegou para ficar, pois adaptou-se facilmente ao clima local.

A frutinha pequena com uma casca duríssima, tem alto teor de gordura, porém com baixo colesterol. No Bairro do

Campo Redondo dois produtores plantaram milhares de pés da fruta e já estão colhendo a castanha muito apreciada, principalmente nas festas de fim de ano. As frutas estão sendo vendidas inteiriças ou descascadas e embaladas à vácuo. Vários bares da Tamoiós já oferecem o produto em suas lojas de guloseimas.

Km 34 D - Chororão Restaurante – Almoço todos os dias servido no fogão a lenha, lanches na chapa, artesanato. (12) 3974-0210.

Km 35 S - Restaurante Recanto dos Pássaros – Self-service de comidas típicas aos sábados, domingos e feriados. Atende grupos para festas. Estrada Balsa do Paraitinga, km 6. (12) 3974-0145 / 9723-6053. Veja anúncio na pág. 17.

Km 36,5 D - Restaurante Caracol – Um pequeno bar procurado principalmente pela sua comida caseira e os lanches feitos na chapa a lenha. Tel.(12) 3974-3692.

Km 38 D - Mercado da Suzana - artesanato, culinária e decoração - área rural. Tel. (12) 3974-3811. Anúncio na pág 19.

Km 38,5 S - Mandizeiro Pesca e Lazer – Café e almoço sob encomenda, chales, piscina, churrasqueira, lanchonete e camping. Estrada da CESP, Km 3. Tel. (12) 3974-0466.



Km 32 Vá lá Nucacécco

Lá Nucacécco é o mais novo espaço que está se tornando o point da gastronomia rápida e econômica em Paraibuna.

O popular Cacécco e sua família comanda o local servindo panqueca em 15 sabores diferentes preparados na hora.

Além dos sabores tradicionais você tem a

opção de stroganoff, brócolis, peito de peru, queijo branco ou palmito.

Serve lanches preparados na chapa a lenha. Serve a porção de isca de tilápia, fritas no ponto crocante. Porções de peixes do mar como cação, porquinho, lula e outros.

Destaque para a criação do Cacécco o x-luli-



na, preparado com a lingüiça Lulinha.

La Nucacécco 3974-3474 - Delivery - Rua Cel. Marcelino, 135

Km 38 S – Queijos Rosa - Laticínio fundado em 1961. Tem diversos tipos de queijos que você pode adquirir no local. Estrada da Cesp, km 3,7. Tel. (12) 3974-0076.

Km 38 S – Salgados Feliciano – Venda por atacado. Av. José Francisco Sales, 1860, Vl. Amélia. (12) 3974-0405 / 3974-3650.

Km 38 S - Dona Dita Turíbio - Doceira especialista em goiabada cascão. Bairro Rio Claro. Próximo a entrada da Cesp. (12) 3974-1031.

Km 38 D – Sítio Jotinha Cachaça do Jotinha, produzindo aguardente especial, com cambuci, melado, rapadura e açúcar mascavo. Estrada da Roseira, km 7. Tel. (12) 3974-0374 / 97236017.

Km 38,5 D - Ovomaltine – Tradição de leite com ovomaltine, doces caseiros, salgados, queijos, lanches na chapa a lenha. (12) 3974-0385.



Ressuscitando o afogado

Um dos pratos mais característicos da região do Vale do Paraíba é o afogado, mais conhecido como 'fogado'. Consta que os fazendeiros matavam as vacas mais velhas para fazer carne seca, e as pernas e mãos eram rejeitadas e aproveitadas pelos escravos e empregados.

Essas partes eram cortadas e colocadas em panelões, apenas com água e sal e ficavam uma noite afogando. Com certeza vem daí o nome "afogado" ou, popularmente, "fogado". O prato não tinha gordura, somente o mojetó e o tutano do osso, que lhe davam um sabor espe-

Km 34 Castelinho com carne exótica

O Castelinho é uma das paradas tradicionais da Tamoios há mais de 30 anos, sempre buscando qualidade e inovações na gastronomia regional.

Atualmente o Castelinho é administrado pela família Tschizik, residente no município há 10 anos, com fazenda de produção de leite.

O local proporciona ao turista poder saborear as delícias da fazenda, com doces, queijos, manteiga, linguiça e o cafezinho no ponto.

O Restaurante tem self-service aos sábados e domingos. De sexta a domingo tem pizzas, rodízio de caldinhos e massas por kg.

A atração diferencial do



lugar são o cordeiro e o javali, preparados na casa com receitas exclusivas.

CASTELINHO
— ESPAÇO GOURMET —

Rodovia dos Tamoios, km 34
Tel. (12) 3974-0066



cial. O molho era a base de urucum, alho, cheiros verdes, alfavaca e hortelã pimenta. Essas duas últimas, contribuição dos negros, segundo os quais, elas ajudavam na digestão.

Para comer faz-se um pirão com o caldo no prato e por cima vai a carne e arroz branco.

Tradição em Paraibuna - Por cerca de 70 anos, até falecer em 1983, Manoel Stábile, o popular Manezinho, vendeu no Mer-

cado Municipal de Paraibuna um fogado semelhante a esta receita. Atualmente seus descendentes servem o prato na Casa do Fogado, na Rua da Bica.

A partir de 1920/30, com o aumento dos rebanhos seu uso entrou na política e nas festas populares, o prato se disseminou, mas também ganhou as misturas das carnes, descaracterizando sua originalidade. Uma versão com mandioca ganhou o nome de "Vaca Atolada".

Km 38,5 D - Restaurante Bela Vista - Comida *self-service* por quilo, no fogão a lenha, lanches na chapa a lenha, doces, queijos, artesanato regional e mineiro. Tel. (12) 3974-0575.

Km 38,5 D - Auto Posto Bela Vista - Combustíveis e borracharia.

Km 38,5 D - Espaço Livre - Bar do ZP - Panquecas, porções, tortas, abobrinha e berinjela recheadas. Abre a partir das 18h. Sáb. e dom. a partir das 12h. Estrada Espírito Santo, 300 m. Tel. (12) 9792-8421.

Km 38,5 D - Bar do Beto Tem fogão a lenha e serve porções, comidas típicas, peixe e torresmo. Dia de semana abre à noite. Finais de semana e feriados durante o dia. Est. Espírito Santo, km 1. Tel. (12) 9792-8421.

Km 41 D - Pamonha Ser-taneja - Produtos de milho, como pamonha, curau e sucos. Aberto de dia. Tel. (12) 3974-7198/97344280.

Km 35 Um lugar onde não só os pássaros se sentem bem

Um Recanto onde os cantos dos pássaros fazem parte da rotina. Centenas deles de todas as espécies voam pelo sítio diariamente.

A Pousada tem chalé com TV, frigobar, ventilador e varanda com rede, que proporcionam momentos de descanso, ar puro e puro lazer. O restaurante tem uma variedade de comidas típicas preparadas pela proprietária. As sobremesas, então, é uma tentação para o paladar. Para o seu lazer de final de sema-



na, ou simplesmente jogos, cavalos, quadra de volei e futebol society, mas tudo em ambiente de fazenda para quem quer sossego.

Sítio e Pousada

Recanto dos Pássaros

Estrada Ribeirão Branco, Km 6 Capim D'Angola
www.sitiorecantodospassaros.com

(12) 3974-0145 / 9723-6053 / 9715-8014



Km 41 S - Chalé da Tamoios - Produtos de milho e doces.

Km 41,5 S - Barraca Canguru - Doces, queijos, manteiga, embutidos e salgados. Artesanatos em geral.

Km
41,5



Rancho do Milho, da pamonha, curau, milho cozido e suco de milho.

Deliciosos lanches e comida caseira no fogão a lenha. Refrigerantes, sucos naturais, sorvetes, biscoitos e doces caseiros. Artesanato. Rod. dos Tamoios km41,5 - Paraibuna.

(12) 9766-9469



Sabor de presidente

Quem trafegava pela Tamoios em direção ao Litoral Norte, sempre encontrava o famoso lanche de linguiça, preparado na chapa a lenha. No início era mesmo pela necessidade pois não existiam as chapas modernas da atualidade.

Mas o tempo mostrou que tinha que ser a antiga maneira de fazer mesmo, pois só assim o lanche ganha um sabor especial devido a temperatura do fogo. Ficou provado que assim o suco do sabor não sai da carne sobre a chapa, e sim, incor-

pora ao lanche. Aos poucos a moda foi crescendo e atualmente tornou-se, digamos, um prato típico da Tamoios. Quase todos os bares e restaurantes tem a sua chapa a lenha à mostra, sob pena de perder os amantes deste sabor.

Na cidade pode-se encontrar a linguiça local feita artesanalmente ou mesmo as famosas Frimarchi, onde o destaque é a Lulinha, que ganhou esse nome devido a preferência do presidente, que sempre recebe a iguaria em Brasília.



Km
39

Salgados Feliciano

Sabor que começou timidamente há cinco anos pelas mãos da quituteira Feliciano. Aos poucos tomou conta dos bares e restaurantes da Tamoios, onde você sempre encontra suas delícias, com qualidade, fresquinhas e deliciosas.

Hoje a empresa montada no Bairro do Rio Claro tem toda a infraestrutura e higiene para produzir milhares de salgados, tudo na mesma qualidade.

Feliciano e suas ajudantes preparam coxinhas simples e com

catupiry, empadas, esfiha, risoli, pizza enrolada, bolinho de queijo, kibe, torta e outros. Além do atendimento ao comércio da Tamoios, Feliciano aceita pedidos para festas e entrega tudo em domicílio.

**SALGADOS
FELICIANA**

Av. Francisco Sales, 1860 - Vila Amélia
(Estrada da Cesp) - Paraibuna-SP
Tel. (12) 3974-0405



**Km
38**

Mercado da Suzana

Um espaço com amor à Arte. A arte de ser mineiro.

Receber todos os dias com delicioso cafezinho acompanhado de quitutes especiais feitos com carinho e qualidade incomparável. Temos um segmento que nos diferencia do mercado em geral: os quitutes são feitos com manteiga Aviação, farinha e açúcar orgânicos, sal marinho e ovos da roça. Tudo fica maravilhoso.

As refeições são simples, básicas como na nossa casa em tempos de fazenda: mandioca, frita, arroz, feijão orgâ-



nico, ovinho frito na hora, uma couve refogada, angu (bem mineiro), costelinha de porco, linguiça calabreza. Tudo diário. A salada 100% orgânica com fundo de alcachofra,

nozinho temperado, tomate seco, repolho com castanhas, alface, agrião, rúcula, brócolis e couve-flor regados a alho dourado no azeite; tudo preparo em pequenas quantidades com reposição constante.

A sobremesa segue com delicioso queijo branco orgânico (as vacas são tratadas com homeopatia), goiabada cascão, banana, doce de casca de limão cravo, e sempre uma novidade a mais feita com frutas da época.

Para um lanche rápido temos empadas maravilhosas: bacalhau, palmito, frango, calabreza, escarola, brocolis, couve-flor, regados com requeijão da roça. Todas feitas com massa especial, azeite extra virgem. No Mercado a somatória de todos os itens é saúde e bem estar.

Temos neste espaço artesanatos em madeira de demolição, ferro, palha e tear manual.

No Mercado da Suzana você encontra origem, identidade e preservação de costumes. Uma história de berço.



MERCADO DA SUZANA

Rodovia dos Tamoios, km 38
Tel. (12) 3974-3811

Km 43 D - Fazenda da Comadre – Ambiente de fazenda com belas paisagens. Têm pequenos animais, cavalos para passeios e parquinho. Serve café de manhã nos finais de semana. Comida no fogão à lenha, mais de 50 pratos. Funciona almoço e jantar. Tel. (12) 3974-0510. Veja anúncio na pág 20.

Km 44 D - Empório Monte Santo – Lanches, doces, queijos, salgados. Tel. (12) 3974-9247 - 9602-7621. Veja anúncio na pág 21.

Km 44,5 - Ranchinho – Lanches na chapa a lenha, produtos da fazenda, doces, queijos. Destaque para lanches no prato. Instalações dos dois lados da estrada. Tel. (12) 3974-0092.

Km 44,5 D - Doces Amélia – Produz doces caseiros, com destaque para o pé-de-moleque, feito com rapadura. Estrada da Grama, km 3. Tel. (12) 9718-9028.



Pastel centenário

A família Stábile chegou em Paraibuna no final do século XIX, trazendo pratos típicos italianos como a “fogaccia”. Nessa época a farinha de trigo era escassa e eles improvisaram, usando a farinha de milho e o polvilho. O filho do patriarca, Manezinho fez o sucesso da iguaria dentro do mercado. O recheio de carne de músculo de boi, veio da

sobra do tradicional fogaço, também preparado pela família. Nasceu assim, uma tradição de mais de cem anos do pastel do manezinho, cuja receita é guardada em segredo. Atualmente as irmãs Stábiles, terceira geração da família, preservam o costume preparando o pastelzinho todos sábados e domingos, ao lado do mercado.



Km 43

Uma história de dar água na boca

A história da Fazenda da Comadre se funde com a de Paraibuna. Em 1924 a família Vilhena chega ao município. Já em 1935 o patriarca inaugura a Cooperativa de Laticínios da cidade. Em 1998, descendentes dos Vilhena criam o restaurante, que hoje é referência em comida caipira no Circuito Gastronômico que se formou às margens da Rodovia Estrada dos Tamoiós.

Para quem chega já sente o clima de fazenda, com animais para a criançada brincar, redes para descansar, loja de artesanato

e feira de verduras e legumes frescos da própria horta. Fazenda da Comadre tem cardápio variado no café da manhã, almoço ou jantar com autêntico sabor caipira e servido no fogão à lenha. No almoço são mais de 70 pratos típicos, destacando a rabada e a suculenta leitão pururuca. Para completar as opções de refeição o restaurante inaugurou em outubro uma nova lanchonete que, entre outras delícias, oferece o lanche de pernil.

No armazém, oferta de variedades de biscoitos, doces, queijos e laticínios

com a mesma qualidade dos alimentos saboreados no restaurante.

Por isso tudo é que Comadre foi premiada três vezes consecutivas (2006, 2007, 2008), pela Revista Veja, como o Melhor Restaurante Regional. São qualidades que você e sua família podem apreciar todos os dias.



Lanchonete e Restaurante

Rod. dos Tamoiós, km 43

Tel. (12) 3974-0510

www.fazendadacomadre.com.br



**Km
44**

Tradição, sabor e arte no Empório Monte Santo

Empório Monte Santo, onde você se delicia com os lanches especiais preparados na chapa a lenha. Experimente o nosso Santo Almoço, com pratos como você prepara em casa. Pare e conheça nossa variedade de doces típicos, linguiças e queijos especiais da região.

Aproveite para fazer suas compras de artes e artesanato para decorar sua casa ou fazer um presente diferente.

Nossa higiene é a preocupação máxima do



empório, buscando sempre a mais alta qualidade de atendimento.



Rodovia dos Tamoios, Km 44
Tel. (12) **3974-8118**
emporiomontesanto@hotmail.com



O lanche que é atração e o Fazendão há 30 anos



**Km
45**

A Tamoios passa por aqui

Os clientes sempre foram a "menina dos olhos" do Fazendão, um dos mais tradicionais pontos de parada na Rodovia Tamoios. A exemplo da empresa, que está sendo dirigida pela terceira geração, uma parcela dos clientes, também, é de segunda e terceira gerações. Eles sempre usaram o Fazendão como ponto de encontro entre amigos e muitos deles, surfistas de ontem, são adultos bem sucedidos no mundo dos negócios. Hoje, esses empresários recomendam o Fazendão a amigos e parentes, num valorizado reconhecimento do trabalho sério e consciente ali desenvolvido. Isto agiganta a responsabilidade da empresa para com os que a frequentam.

Qualidade e Higiene

Preocupados com a fidelidade dos clientes, o Fazendão presta um serviço excelente, apoiado no tripé: higiene, qualidade e bom atendimento, embora tenha consciência de que não é infalível.

Dentro deste pensamento, é que todos os produtos ali-

mentos usados vêm de fornecedores de primeira linha, legalmente estabelecidos, com produção fiscalizada pelos órgãos públicos e muitas iguarias, como doces e salgados são produzidos pela equipe da própria cozinha.

Os funcionários são treinados, quanto a manipulação, higienização, conservação de alimentos e atendimento ao público. Todo este trabalho é realizado por empresas especializadas (S.O.S. Cozinhas, Senac e outros), ou ministrados pelos proprietários, pós graduados em administração hoteleira e especializados em chefia de cozinha pelo SENAC.

O material de serviço, como copos, talheres e louças em geral, é higienizado em lavadoras próprias, visando eliminar bactérias.

Nas instalações sanitárias foi aplicada moderna tecnologia, para que se evite qualquer tipo de contaminação durante o uso. Possui boxes especiais para cirrâncias, obesos, deficientes físicos e um funcional fraldário.

Criou-se um espaço próprio para que os clientes possam tomar seus lanches, acompanhados de animais de estimação. Estes procedimentos evitam doenças que possam vir de comida contaminada.

Um lanche cinquentinha

Na década de 50, a família Vieira e Silva se estabeleceu no segmento de bar e restaurante, no centro da pequena Paraíba (bar do cinema), pois era por este local que passava a antiga estrada São José-Caraguá, ainda em terra batida, utilizada por "ousados" turistas em busca de delícias do Litoral Norte.

Na década de 60, com o asfaltamento, os turistas passavam junto ao Rio Paraíba, que corta nossa cidade. Os Vieira e Silva foram para lá, abrindo o Restaurante do Miguel e, posteriormente, o Bar 2 Antônio.

Na década de 70, surge a atual Rodovia dos Tamoios, com novo traçado. Os Vieira e Silva, já com 26 anos de bons serviços prestados à sua fiel clientela, foram atrás, construindo, em 1976, o Bar e Restaurante Fazendão.

Atualmente, administrado pela terceira geração da família, ainda tem um dos precursores desta saga, com 84 anos, em atividade pelas dependências do Fazendão, sempre preocupado com a qualidade do atendimento aos clientes.



Tel. (12) 3974-0589



A festança do milho

O milho é uma das grandes atrações gastronômicas da região. Na Tamoios, várias barraquinhas preparam pamonhas, curaus e bolos durante todo o ano. Mas é na cidade que acontece o maior evento da culinária de milho verde da cidade, a Pamonhada Paraibuna, que acontece durante o carnaval. Começou como uma brincadeira de carnaval, no Sítio da família Alvarenga em 2000. No ano

seguinte passou para o comando do Lar Vicentino. Todos os anos quase 200 voluntários passam o carnaval preparando as delícias de milho, no Largo do Mercado, para atender cerca de 30 mil turistas que visitam a cidade, nos cinco dias de festa. Tudo é preparado na hora. A festa consome cerca de 60 mil espigas de milho, para produzir cerca de 30 mil pamonhas e outros produtos.

Km 45 S - Fazendão - Tradição de 40 anos. Um paraíso para quem aprecia bons sabores. Doces e queijos variados, embutidos, café gelado. Lanches na chapa a lenha. Restaurante com carnes especiais e comida regional e internacional. (12) 3974-0589. Veja anúncio na pág. 22.

Km 45 S - Portal dos Peixes - Especializado em peixe. Estrutura para lazer com pedalinhos, tirolesa, passeios de charrete, pôneis, e tanques de pesca. Estrada da Varginha, Km 1- Bairro do Comércio. (12) 9714-2531 / 9768-6311.

Km 45 S - Doces O Anjo - Produção de creme de amendoim e paçoquinha. Estrada da Varginha, km 4 Tel. (12) 9723-6017.

Km 46 S - Korujão - Especializado em doces de leite, queijos feitos no Laticínios Tamoios. Lanches variados e comida típica no fogão a lenha todos os dias, no almoço. (12) 3974-0069.

Pousada Iguatiba e Marina Tamoios



Km 50 A Marina Tamoios está instalada à beira da represa de Paraibuna há cinco anos. O empreendimento tem toda a infraestrutura para os amantes da náutica, quer esportiva ou simplesmente lazer. Além de ter garagem

para os proprietários, atende também àqueles que não têm embarcação. Junto, funciona a Pousada Iguatiba, com 15 suítes, 4 chalés e uma casa. Para atender aos clientes, um bem montado restaurante, com vista para a represa, tem um cardápio

variado *à la carte*, nos dias de semana e *self-service* aos domingos.

Oferece sabores que vão desde as tradicionais carnes grelhadas, passando por pratos regionais, como o afogado e os peixes com destaque para a tilápia, que vai até na pizza.

Pousada Iguatiba

www.pousadiguatiba.com.br

Rod. dos Tamoios, acesso Km 50,
Estrada dos Macacos s/n
Retorno Km 51



Marina Tamoios

www.marinatamoios.com.br

(12) 3974-1117 / (12) 3974-7216 / (12) 3974-7259 / (12) 9273-3036

Km
45 S



Restaurante,
lancheonete e
pesqueiro, playground,
pedalinho, barcos,
chalé, localizado às
margens da represa.
Perto da balsa.

Estrada Varginha, km4

Tel. (12) 3974-3537
(12) 8113-1857

Km 46 D - Laticínios Tamoios - Produz vários tipos de queijos e doces caseiros. (12) 3974-0069.

Km 50 S - Restaurante Pousada Iguatiba - Fica dentro da Marina Tamoios, com belo visual da represa. Cozinha à la carte, com pratos variados. Abre de terça à domingo. Estrada dos Macacos, km 3 (Retorno km 51,5). Veja anúncio na pág. 23.

Km 51 D - Barraca Fazendinha - Lanches, Salgadinhos, e quitanda. Tel. (12) 9114-8662.

Km 51 D - Pesqueiro do Jesse - Serve almoço com comida caipira, pesca livre, mini-fazenda, passeio a cavalo. Tel. (12) 7813-5588.

Km 52 D - Os Caipiras - Comida caseira trivial, queijos, doces e lanches. Possui mercadinho. Tel. (12) 8126-3501. Veja anúncio na pág. 25.

Km 58 D - Rancho do Tico - Comida caseira servida em fogão a lenha. Carne de porco, frango, torresmo especial da casa. Abre só no almoço. Pousada com 4 chalés. Barco para pesca com piloteiros. Tel. (12) 9761-7567/9706-3965.

Km 58,5 S - Restaurante da Serra - Refeições caseiras, café da manhã, lanches na chapa a lenha, doces, bolos e queijos. Abre todos os dias no almoço. Tel. (12) 9185-0425.



Peixe na água

Depois de séculos, por volta de 1970, Paraíba perdeu a hegemonia do peixe abundante nos rios da região. O fechamento da represa mudou o comportamento e, por conseguinte, a criação normal dos peixes. Somente a partir do final do século XX, alguma coisa começou a mudar. O trabalho de recuperação de algumas espécies de peixes foi aparecendo. O lago da represa voltou a ser piscoso, com a volta de peixes como a piabanha, piaba e até o curimatá.

Outra alternativa foi a criação de peixes em tanque rede. Uma das espécies introduzidas foi a tilápia que está ganhando espaço nos restaurantes e bares da região. Outra pesquisa recente foi com o Surubim do Paraíba, que estava quase em extinção e foi recuperado.

Tucunaré - Como chegou na represa, poucas pessoas sabem ao certo. Alguns afirmam que foi devido ao estouro de algum tanque de criação. Mas alguns afirmam que foi um grupo de pescadores, apreciadores do sabor da carne de tucunaré, que introduziram a espécie, oriunda dos rios matogrossenses na represa. Segundo informações de pescadores isso pode ter começado por volta de 1992, havendo ainda mais duas solturas.

O que se sabe é que todo o lago está infestado de variedades de pescadores, sendo grande atração dos pescadores.

O que interessa agora é que está se tornando um prato procurado na região, onde o peixe é servido frito ou assado inteiro. Por não ter espinho, e ter uma carne deliciosa vai muito bem ensopado.



O Surubim do Paraíba, recuperado



Tem muito mel

O doce dos Deuses ganha mercado na região da Tamoios. Somente em Paraíbauna existem cerca de 50 apicultores, produzindo mel, própolis e outros produtos, a partir de criação de abelhas africanizadas. Esses apicultores já chegam a produzir cerca de 3 toneladas de mel por ano. Cerca de 30 deles estão unidos em uma associação que ministra cursos, palestras e

aulas práticas com o objetivo de melhorar a qualidade dos produtos. A entidade presta também serviço de centrifugação do mel para pequenos produtores associados.

Vários produtores já estão embalando a diversidade de da abelha dentro de normas técnicas e colocando à venda em pontos da cidade e da Rodovia dos Tamoios.

Km 55 - ACESSO À SALESÓPOLIS/MOGI

Km 55 D



Tradicional bar e lanchonete com lanches de linguiça no fogão a lenha, queijos frescos, doces da região e muito mais. Localizado a apenas 500m da Rod. dos Tamoios.

Tel. (12) 3974-6900

Km 52

Os caipiras tem farofa especial



Os caipiras é uma das típicas paradas da Tamoios. Lugar simples, mas atrativo é comandado pelo Mauro Prado Sá e seus familiares há mais de 10 anos. Tornou-se parada obrigatória para quem quer algo simples, rápido e com bom gosto.

Sua refeição caseira com cardápio trivial, servido todos os dias e

preparado no fogão a lenha é o sucesso da casa.

Destaque para a farofa de torresmo com farinha de milho. Preparada com torresmo prensado e farinha de milho temperada, tornou-se a pedida de muitos clientes que por ali passam. O local tem ainda um pequeno armazém, onde você pode



comprar o que faltou para sua viagem. Abre todos os dias das 10h às 21h, servindo almoço e jantar.

os caipiras

Rodovia dos Tamoios, km 52
Tel. (12) 8126-3501

Km
55 D



Sabores da Paraitiana

Produz diversos tipos de defumados e embutidos, com receitas italianas.

Destaque para as calabrezas famosas nos lanches da Tamoios e a Lulinha, a linguçca que o presidente aprecia. Estrada Pitas/Salesópolis, km 3.

(12) 3974-7171
(12) 97284013

Km 60 D - Delícias da Serra - Portal do Litoral Norte - Café especial, doces, queijos de fabricação própria, linguças, salgados, lanches na chapa e pratos executivos no almoço e jantar. Rod. dos Tamoios, km 60. (12) 8122-0411. Veja anúncio na pág. 27.

Km 65 S - Restaurant Neblina's - Lanches na chapa à lenha, almoço e jantar *self-service* por quilo. Tel. (12) 9744-8452.

Km 69 S - Pousada Alto da Serra - Veja anúncio na página 2. Antiga SP -99-Bairro Alto, km 5. Tel. (12) 3897-4000.

Km 78 S - É comum neste local os vendedores de banana em cachos.

Km 80 D - Bar e Lançonete Tamoios - Pão de queijo, lanches, salgados e sucos. Av. Rio Branco, 190. Bairro Indaiá. Tel. (12) 9743-4135.

Km 80 D - Panificadora e Confeitaria Caraguá - Pães quentes toda hora, encomenda. Av. Rio Branco, 206. (12) 3882-4715.

Km 80 - Trevo de Caraguatatuba, onde passa a rodovia Rio/Santos com acesso para São Sebastião, Ilha Bela, Costa Sul, Ubatuba e Paraty.



Cambuci tem aqui

O Cambuci (*campomanesia phaea*) é uma fruta nativa da região da Serra do Mar. Até por volta de 1950 os moradores da região não davam muito valor à frutinha, pois consideravam muita azeda para ser chupada. Foi nesta época, que ali no Bairro Alto da Serra, apareceu um "alemão", que, segundo os moradores foi o primeiro que pegou a frutinha, ferveu, juntou um pouco de açúcar e preparou um delicioso xarope. Alexander Linz era seu nome e abriu o Bar do Alemão, mas na realidade era austríaco. Neste local a pedida era tomar o xarope com cachaça.

Os moradores também foram aprendendo a preparar o xarope e a vender na beira da estrada. Como o negócio deu certo, muitos passaram a formar pomares de cambuci. Algumas árvores já tem perto de 40 anos, mas a boa produtividade acontece quando a planta está entre os 10 e 15 anos de idade. A colheita acontece sempre por volta de março e abril.

Somente em 2005 a frutinha foi estudada sobre suas propriedades, destacando a vitamina C. Em 2008, teve início na região a Rota do Cambuci, com a participação de várias cidades. Com isso, dezenas de produtos já foram criados, desde o suco, passando pelo molho agridoce, até as trufas.

XAROPE

Ingredientes- frutas de cambuci, para fazer 1 litro de

caldo, 1,2 kg de açúcar.

Como fazer- Comece espremendo as frutas, uma a uma, num pano limpo, descartando o bagaço. Com o suco pronto, leve ao fogo e deixe ferver bem, até ficar um pouco rosa. Com a fervura a acidez é diminuída, não provocando o azedamento, podendo ser guardado até por um ano. Na hora de fazer o xarope coloque um litro de caldo para 1,2 kg de açúcar cristal. Em fogo alto, deixe apurar, até ficar em ponto de xarope.

LEITE COM CAMBUCI

Ingredientes- 1 copo duplo de leite, 1 cambuci pequeno maduro e açúcar a gosto.

Como fazer- Descasque o cambuci e aproveite somente a polpa. Coloque junto com o leite bem gelado e o açúcar no liquidificador e bata até engrossar. O leite vai ficar parecendo um iogurte.

CACHAÇA COM CAMBUCI

Com o xarope pronto, coloque no copo, a mesma quantidade de pinga e de xarope. Adicione pedras de gelo e sirva. Pode-se também colocar os cambucis inteiros e maduros dentro da pinga e deixar curtir por dois meses para depois tomar.

SUCO

Com o xarope, faz-se o suco batido, com um pouco de leite condensado e água gelada.

CALDAS

O próprio xarope pode ser usado como calda, para acompanhar bananas, peras, maçãs e outras frutas.



**Km
60**

O melhor de sua viagem está aqui

O Delicias da Serra é a mais nova atração para sua parada e descanso na Tamoios.

Em ambiente diferenciado, privilegiando a comodidade e bem estar do cliente, nosso restaurante serve pratos executivos com várias opções de grelhados, preparados na hora e acompanhados com produtos fresquinhos de nossa própria horta.

Na lanchonete as opções são variadas, mas o desta-

que fica para os tradicionais lanches preparados em chapa a lenha.

Para acompanhar, molhos e saladas em mesa refrigerada.

Na loja de laticínios você encontra os melhores queijos, doces e embutidos da mais alta qualidade.

As delícias do cambuci, fruta nativa da Serra do Mar, estão presentes através de vários produtos preparados na



região e que você pode levar pra casa.

Em nossas instalações você faz uma viagem pelo Brasil todo, através das ofertas de artesanato e peças decorativas das mais importantes regiões do Brasil.



PORTAL DO LITORAL NORTE
Sabores da Serra - Auto Posto Espigão
Rodovia dos Tamoios, **km 60**
Tel. (12)8139-8480



Tira gosto



“O caviar da gente taubateana”. Esta frase retirada dos escritos de Monteiro Lobato, que adorava as içás, diz bem o que representa esta iguaria, não só para os taubateanos, mas para todos os moradores do Vale, notadamente da região das Nascentes. Em todas as cidades encontramos os apreciadores, que pagam caro para que a molecada cate as içás, depois de seu vôo nupcial, que acontece sempre em novembro. Em Silveiras, a Fundação Nacional do Tropicirismo, realiza todos os anos o Festival da Içá, que atrai muitos apreciadores e curiosos. Em Lagoinha, encontramos vários admiradores que chegam a congelar vários quilos da içá para poder apreciar o prato durante todo o ano.

A receita para preparar é simples, usando-se somente as bundinhas, que são fritas em óleo com sal e alho. Mistura-se um pouco de farinha de mandioca e é só buscar uma boa cachacinha pra acompanhar, ou mesmo um café.

Polenta Caipira

Ingredientes- 4 copos de água, 1 litro de leite, 1,5 copo de açúcar

Como fazer - Numa panela grande e grossa, coloque o leite com o açúcar e deixe ferver. Em seguida, despeje o fubá lentamente, mexendo sempre para não empelotar. Deixe cozinhar até que a polenta solte da panela. Despeje numa bandeja, e depois de esfriar, corte em pedaços e coma com café.

Bolinho Caipira

Ingredientes - 2 xícaras (chá) de farinha de milho, 1 xícara (chá) de farinha de mandioca, 1/2 kg de carne de músculo de boi, sal com alho, cheiro verde, 3 limões, pimenta-do-reino, 1 colher (sopa) de sal

Como fazer - Corte a carne em pedacinhos, refogue com os temperos e deixe cozinhar. Quando amolecer, separe o caldo e desfie a carne, misturando o cheiro verde bem picadinho e o caldo do limão. Numa bacia, misture bem a farinha

de milho e a farinha de mandioca e coloque o caldo da carne aos poucos, mexendo até formar uma massa firme. Com a mão, enrole os bolinhos e coloque um pouco da carne como recheio. Frite em gordura bem quente

Bolinho de Lambari

Ingredientes - 1 kg de farinha de milho, 2 xícaras (chá) de polvilho doce, 2 copos de água, 1 kg de lambari pequeno

Como fazer - Diluir o sal na água fria. Misturar a farinha de milho e o polvilho e depois colocar na água salgada. Mexer bem e fazer a massa, colocando mais água se necessário. Deixe em ponto firme.

Limpar os lambaris, cortar em duas partes (rabo e cabeça) e colocar para secar ao sol. Pegue meia colher de massa e coloque um pedaço de lambari grudado por fora. Frite em óleo médio, para não ficar cru por dentro

Torresmo Pururuca

Ingredientes -Toucinho de

gordura e sal com alho.

Como fazer - Retire o excesso de gordura, deixando o couro com 1 cm de banha. Corte somente o toucinho, em espaços de 1 cm. Coloque o sal com alho e deixe ao sol por dois dias, para escorrer a água. Corte em pedacinhos e deixe descansar um pouco. Coloque em um escorredor e lave em água corrente, para retirar o excesso de sal. Frite em banha quente, até pururucar. (Receita do pessoal de Silveiras)

Bolinho de Ovo

Ingredientes - 2 ovos, 2 xícaras (chá) de farinha de milho, salsinha, cebolinha verde, coentro e cominho, 1 colher (café) de sal.

Como fazer - Bata primeiro as claras dos ovos, até em ponto de suspiro. Coloque as gemas e misture bem. Adicione o cheiro verde e a farinha de milho, mexendo até ficar uma papa mole. Pegue uma porção com uma colher e frite em óleo bem quente.



Feijão

O feijão tornou-se um dos alimentos prediletos do homem da roça e, por conseguinte, da comida brasileira em geral. Sem o feijão, o homem da roça não vivia. Suas terras sempre contavam com uma pequena lavoura de feijão carioquinha, mãezinha, mulatinho ou outros. Na roça de milho, ele aproveitava para plantar o feijão fava e o feijão miúdo, para fazer um gostoso virado. Vem daí, uma história interessante. Quando terminava de ser feito o virado, as mães pegavam um bom punhado e amassavam na mão, formando um tolete, e davam para as crianças comerem. Chamavam a isso de “capitão”, que originou o ditado “capitão de virado de feijão”, quando se queria debochar de alguma autoridade.

Feijão Tropeiro

Ingredientes - 2 pratos de feijão cozido, 1/2 kg de toucinho, 200 g linguiça defumada, 200 g de carne-seca desfiada, 1/2 kg de farinha de milho, cebolinha, sal com alho

Como fazer - Corte o toucinho em pedacinhos, frite e separe. Faça o mesmo com a linguiça e a carne-seca. Numa panela grossa, coloque 2 colheres de óleo, frite o sal com alho e coloque o feijão sem caldo. Coloque, então, a carne-seca e a linguiça. Misture bem, coloque um pouco de cheiro verde e complete com a farinha de milho, deixando em ponto de farofa.

Virado de Feijão Fava

Ingredientes - 1 kg de feijão fava, 1/2 kg de farinha de milho, sal com alho, pimenta, cebolinha verde, 2 orelhas de porco.

Como fazer - Cozinhe a orelha de porco e corte em pedacinhos pequenos. Cozinhe a fava sem tempero. Quando amolecer, refogue a fava e a orelha de porco cortadinha, com óleo e o sal com alho. Coloque água até cobrir. Ao ferver, coloque a cebolinha, a pimenta e adicione aos poucos a fari-

nha de milho, deixando um virado meio mole.

Virado de Feijão Miúdo

Ingredientes - 1 kg de feijão miúdo, 1 prato de farinha de milho, 200 g de toucinho, cebolinha, sal com alho, 2 colheres (sopa) de óleo.

Como fazer - Cozinhe o feijão miúdo deixando bem mole. Corte o toucinho em pedaços bem pequenos e frite. Retire o excesso de óleo e frite o sal com alho, junto com o torresmo. Refogue o feijão e coloque a cebolinha. Ponha 1 copo de água e quando ferver, adicione, aos poucos, a farinha de milho, deixando um virado meio mole.

Tutu De Feijão

Ingredientes - 1 kg de feijão mulatinho, sal com alho, cheiro verde, 2 folhas de louro, farinha de mandioca, 1/2 kg de linguiça fina de carne de porco.

Como fazer - Cozinhe o feijão, com as folhas de louro, deixando bem mole. Amasse e passe na peneira. Numa panela, frite o sal com alho e coloque o caldo de feijão, deixe ferver, acerte o sal e vá colocando a farinha e mexendo, para que não empelote. Faça uma papa meio mole.

Coloque numa travessa. Frite as linguiças em pedacinhos e decore o prato.

Feijão Caipira

Ingredientes - 2 pratos de feijão cozido temperado, 3 ovos, couve picadinha, cheiro verde, farinha de mandioca.

Como fazer - Em uma panela, coloque 2 colheres (sopa) de óleo e frite os ovos, esfarelando-os. Coloque o feijão, a couve picadinha e o cheiro verde. Deixe ferver e coloque a farinha de mandioca lentamente, até formar uma papa mole.

Tutu De Feijão

Ingredientes - 1 kg de feijão mulatinho, sal com alho, cheiro verde, 2 folhas de louro, farinha de mandioca, 1/2 kg de linguiça fina de carne de porco.

Como fazer - Cozinhe o feijão, com as folhas de louro, deixando bem mole. Amasse e passe na peneira. Numa panela, frite o sal com alho e coloque o caldo de feijão, deixe ferver, acerte o sal e vá colocando a farinha e mexendo, para que não empelote. Faça uma papa meio mole. Coloque numa travessa. Frite as linguiças em pedacinhos e decore o prato.



Arroz



O arroz, apesar de ser um alimento importado de outros países, acabou sendo incorporado às refeições dos brasileiros, em lugar da quirera de milho, muito usada até o século XIX. Com a chegada dos imigrantes, principalmente italianos, a produção de arroz no Brasil se tornou realidade, facilitando o seu uso. Nasceu, então o famoso binômio "arroz-com-feijão". Em alguns casos, a deliciosa quirera, que tem muito mais nutrientes, acabou sendo relegada a segundo plano, chegando mesmo a ganhar frases pejorativas, como "milho é comida de porco".

Arroz Com Urucum

Ingredientes - 2 xícaras (chá) de arroz, 1 colher (sopa) de urucum, 2 colheres (sopa) de óleo, 1/2 litro de água, cebolinha verde.

Como fazer - Numa panela, coloque o óleo, a cebolinha e o urucum e deixe fritar bem. Coloque a água e deixe ferver. Adicione o arroz, mexa bem e deixe cozinhar tampado. Se necessário, adicione mais água quente.

Arroz Com Pato

Ingredientes - 1 pato médio, 4 xícaras (chá) de arroz, 1/2 copo de pinga, sal com alho, pimenta do reino, 2 colheres (sopa) de óleo, limão, cebolinha e salsinha

Como fazer - Corte o pato em pedaços, como frango, coloque a pinga e os temperos, deixando descansar por três horas. Numa panela grande e grossa, coloque o óleo, um pouco de sal com alho e frite o pato até dourar. Ponha água quente até cobrir a carne e deixe cozinhar. Quando amolecer, coloque o arroz e complete com mais água até cobrir o alimento. Deixe acabar o cozimento tampado.

Arroz Com Suã

Ingredientes - 1 suã de

porco em pedaços, 1 kg de arroz, sal com alho, cebolinha, pimenta-do-reino, 2 colheres (sopa) de óleo.

Como fazer - Numa panela grande e grossa, coloque o óleo e frite o sal com alho. Coloque os pedaços de suã, deixando refogar bem. Adicione água e deixe amolecer quase soltando a carne do osso. Coloque então o arroz, acerte o sal e deixe cozinhar.

Arroz Meléca

Ingredientes - 1/2 kg de arroz já cozido, 2 ovos, 3 batatinhas, 3 folhas de couve, cebolinha e salsinha, sal com alho, pimenta -do -reino, 1/2 litro de água, 200 g de toucinho.

Como fazer - Corte a batatinha em quadradinhos pequenos. Enrole as folhas de couve, como se faz normalmente, mas corte em pedacinhos, não em tirinhas. Corte o toucinho bem pequeno e coloque para fritar, junto com o sal com alho. Quando estiver no ponto, retire a gordura que se formou e adicione a batatinha e metade da água, deixando amolecer. Quebre os dois ovos, misture a clara com a gema e junte com o resto da água numa fritadeira, me-

xendo para que fique esfarelado. Numa panela grande, coloque o arroz já cozido, misture os ovos, o toucinho com a batatinha e o cheiro-verde. Deixe esquentar e sirva.

Arroz com Batatinha

Ingredientes - 2 colheres (sopa) de óleo, 2 batatas médias, 3 xícaras (chá) de arroz, 1/2 colher (sopa) de sal com alho, salsinha picada.

Como fazer - Descasque e corte as batatas em cubinhos pequenos. Esquente o óleo, frite o sal com alho e refogue a batatinha. Coloque 5 xícaras (chá) de água e deixe ferver. Coloque então o arroz lavado e sal a gosto. Quando estiver cozido, solte o arroz com uma colher e misture a salsinha picada.

Obs. - Faz-se da mesma maneira com o chuchu.

Arroz de Tropeiro

Ingredientes - 4 xícaras (chá) de arroz, 1/2 kg de toucinho carnudo, 1 colher (sopa) de urucum, sal com alho, 1/2 litro de água.

Como fazer - Corte o toucinho em pedacinhos e frite. Separe o excesso de gordura e coloque o sal com alho e o urucum, deixando fritar. Ponha o arroz, frite e complete com a água, deixando cozinhar.



Frango

Dentre os vários pratos criados com o frango caipira, o mais folclórico é o virado de frango. As viagens longas pela região, a negócios, ou mesmo participando de uma romaria, despertaram a criatividade de nossa gente para inventar esse prato. Utilizava-se apenas o frango, abundante nos quintais e a farinha de milho, que quase todos faziam em casa.

Quirera Com Frango

Ingredientes - 1/2 kg de quirera de milho, 1/2 frango, sal com alho, coentro, salsinha e cebolinha, 2 colheres (sopa) óleo, 1 prato de tomatinho azedo e água.

Como fazer - Corte o frango em pedaços pequenos tipo passarinho, refogue com sal com alho e deixe amolecer em pouca água. Lave a quirera, tirando as sujeiras do milho, deixe de molho, por 2 horas e depois refogue, com sal com alho. Coloque 2 litros de água e deixe amolecer. Adicione o frango já cozido e faça um molho com o tomatinho sem sementes, os cheiros verdes e misture na hora de servir.

Frango Caipira

Ingredientes - 1 frango caipira, 1 ovo cozido, sal com alho, vinagre, limão, farinha de milho, pimenta.

Como fazer - Mate o frango e limpe-o por trás, deixando inteiro e reservando os miúdos. Faça um molho com o limão, o vinagre, o sal com alho e a pimenta e coloque no frango, deixando neste molho de um dia para o outro. Faça uma farofa, bem seca, com os miúdos, com tempero a gosto e a farinha de milho, na quantidade que dê para encher o frango. Encha o frango e tampe com o ovo cozido. Numa panela grande coloque o frango e água

até cobri-lo. Deixe cozinhar até quase no ponto. Em outra panela es quente óleo suficiente para cobrir o frango e frite-o por inteiro, até ficar amarelinho.

Moquéca de Galinha

Ingredientes - 1 galinha, 1 colher (sopa) de sal com alho, 1 pimenta malagueta, sal a gosto, cheiro verde, farinha de mandioca e folhas de caetês.

Como fazer - Corte a galinha em pedaços. Numa panela grande, frite o sal com alho, refogue os pedaços de galinha e junte o cheiro verde e a pimenta-do-reino. Coloque um pouco de água e deixe amolecer bem. Retire os pedaços de galinha e desfie toda a carne, desprezando as peles. Volte a carne para o caldo, deixe ferver bem e coloque aos poucos a farinha de mandioca, fazendo um pirão não muito consistente. Faça croquetes com a massa e enrole em pedaços de folha de caetê, amarrando as pontas. Asse em chapa quente, ou leve ao forno em uma bandeja. Quando as folhas de caetê ficarem tostadas, está pronta.

Virado Tropeiro de Frango

Ingredientes - 1 frango caipira, 1 kg de batatinha, 1 kg de farinha de mandioca de roça, cebolinha, salsinha, pimenta-do-reino, sal com alho, 2 colheres

(sopa) de óleo e água.

Como fazer - Corte o frango em pedaços. Numa panela grande e grossa, doure o sal com alho e refogue bem o frango. Coloque somente 1/2 copo de água e deixe amolecendo. Em outra panela, ponha óleo, sal com alho e refogue a batatinha cortada em pedaços grandes. Retire e misture com o frango, deixando amolecer e secar a água, ficando somente o molho. Faça um molho com os cheiros verdes e a pimenta e misture na carne. Retire do fogo e, quando esfriar, faça um virado bem solto, com a farinha de mandioca.

Macarrão Com Frango

Ingredientes - 1 frango, 1kg de macarrão grosso, cheiro verde, 1 colher (sopa) colorau, 1 pitada de açúcar, sal com alho, 2 colheres (sopa) de óleo e água.

Como fazer - Numa panela grande e grossa coloque o óleo e o açúcar. Quando dourar coloque o sal com alho e refogue o frango em pedaços. Deixe cozinhar refogado, colocando pouca água, se necessário. Em outra panela cozinhe o macarrão, com uma pitada de sal. Em outra panela, coloque duas colheres de óleo o colorau e passe o macarrão. Por último coloque o frango e mais cheiro verde, mexa bem e sirva.



Carne de porco



Elogiado pelos viajantes que cruzaram o Brasil, a partir do descobrimento, o pinhão demorou para entrar na culinária regional como acontece em Cunha, atualmente. Mas há muito tempo já era apreciado, pelos que atravessavam as serras do Vale do Paraíba entre março e abril, por ser certeza de comida boa, com sustância e de graça. Um dos pratos mais antigos é o pinhão com carne de porco, pois carne bovina ainda não era comum na região. A carne de porco era mantida na banha, pois ninguém tinha geladeira para conservar os alimentos.

Leitão a Pururuca Inteira

Ingredientes - 1 leitão de 5 kg, 2 litros de água, 1/2 litro de aguardente, 10 limões, 1 colher (chá) de pimenta-do-reino, 1 maço de cebolinha, 1 maço de salsinha, 1 maço de manjerona, 10 colheres de sal com alho socado no pilão.

Como fazer - Limpe muito bem a leitão, por dentro e por fora, retirando os pelos. Esprema cinco limões e passe o caldo na carne e no couro, para desinfetar a carne. Com uma faca de ponta afiada, faça furos por dentro, somente na carne. Faça o molho usando a água, a aguardente, o sal com alho, o caldo de 5 limões, a pimenta-do-reino e os cheiros verdes amassados no pilão, com um pouco de sal. Coloque a leitão numa vasilha grande e passe esse molho na carne e no couro. Deixe assim de um dia para o outro, virando e regando a carne, de vez em quando. No dia seguinte faça uma farofa a seu gosto, coloque dentro da leitão e costure o couro. Unte com gordura, uma bandeja grande, e coloque

a leitão. Regue com o molho e leve ao forno moderado, para que a carne cozinhe um pouco. Asse em forno bem fechado, para que o ar não amoleça o couro. Aos poucos, aumente o fogo do forno, para que o couro fique corado. Quando estiver corado, retire rapidamente até a boca do forno e salpique água fria sobre toda a extensão do couro e volte para o forno. Este é o segredo para pururucar. Sirva com arroz branco, virado de feijão ou feijão tropeiro.

Quirera Com Costelinha

Ingredientes - 1 kg de costelinha, 250g de quirera de milho, sal com alho, cebolinha, salsinha, coentro, pimenta do reino, 4 colheres (sopa) de óleo.

Como fazer - Lave bem a quirera retirando a sujeira. Coloque na água e deixe de molho por três horas. Depois coloque 2 colheres de óleo na panela, um pouco de sal com alho e frite a quirera. Coloque 2 litros de água e deixe cozinhar até amolecer. Noutra panela, coloque 2 colheres de óleo, sal com alho e refogue a costelinha, fritan-

do bem. Adicione um pouco de água quente e deixe cozinhar até secar a água e voltar a fritar. Retire o excesso de gordura e adicione a quirera cozida. A parte, refogue um molho de cebolinha, coentro, salsinha e pimenta. Misture na quirera na hora de servir.

Lombo Com Pinhão

Ingredientes - 2 kg de lombo de porco, 1 kg de pinhão, 1 maço de cebolinha verde, salsinha, 2 colheres (sopa) sal com alho, 1 limão cravo, 1 colher (chá) de pimenta-do-reino, 1/2 prato de tomatinhos sem sementes.

Como fazer - Cortar o lombo em pedaços e temperar com o sal com alho, pimenta-do-reino, o limão e metade do cheiro verde. Colocar para cozinhar numa panela de ferro. À parte, cozinhe os pinhões, descasque e corte em dois pedaços, pelo meio e de comprido. Quando a carne amolecer, adicione o pinhão, e deixe cozinhar até a carne desfiar. Por último, adicione o restante dos cheiros verdes, o tomate picado e acerte o sal.



Carne de vaca

No final do século XIX, os moradores do Vale receberam as primeiras boiadas para criação, principalmente para o uso em carros-de-bois. Por volta de 1920, os mineiros começaram a chegar, trazendo o gado leiteiro. Só então o cardápio regional passou a ter “carne de vaca” na mesa. Por isso a pequena quantidade de receitas regionais com esta carne. Um dos mais antigos e tradicionais é mesmo o afogado, ou fogado, como dizem os caboclos da serra.

Fogado Antigo

Ingredientes - 3 kg de carne de músculo cortada em pedaços, 1 kg de mocotó em pedaços, 5 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de sal 2 colheres (sopa) de sal com alho, 1/2 xícara (chá) de hortelã picadinha, 1/2 xícara (chá) de alfavaca picadinha, 1 colher (sopa) de urucum moído (colorau), 2 xícaras (chá) de cebolinha picada, 1 xícara de salsa picada e água.

Como fazer - Lave a carne muito bem em água corrente, até sair todo o sangue. Numa panela grande e grossa, de ferro de preferência, coloque os mocotós cortados arrumadinhos no fundo. Ponha os pedaços de carne por cima, adicione água até quatro dedos acima da carne e uma colher de sal. Mexa o sal somente por cima, para que o mocotó não saia do fundo. Tampe e, quando ferver, deixe em fogo baixo até amolecer. Vá adicionando água quente se precisar. Deve levar pelo menos cinco horas de cozimento. Quando amolecer, retire todos os ossos, deixando na panela o mocotó e o tutano que ainda estiverem grudados nele. À parte, frite o sal com alho, adicione todos os

temperos e o urucum e deixe fritar um pouco. Coloque tudo na panela de carne e mexa bem. Acerte o sal e deixe ferver bem. Para servir, a panela tem que ficar no fogo. Coloque a farinha de mandioca no prato e despeje um pouco de caldo, fazendo um pirão. Depois coloque pedaços de carne e arroz com urucum.

Fogado das festas

Ingredientes - 2 kg de carne de peito, ponta de filé, acém ou alcatra; sal com alho, 1 cebola picada, cebolinha verde, salsa, alfavaca, 1 pitada de pimenta-do-reino, 1 colher de urucum moído.

Como fazer - Limpe a carne e corte em pedaços. Lave bem para retirar o sangue. Numa panela grande e grossa, frite o sal com alho e o urucum e adicione a carne. Coloque os outros temperos e adicione água o suficiente para encobrir a carne. Deixe cozinhar em fogo brando com a panela tampada, acrescentando água se necessário. Deixe engrossar o caldo.

Vaca Atolada

Ingredientes - 2 kg de costela de vaca, 2 kg de mandioca cortada em pedaços de 7 cm, 4 dentes de alho, sal, óleo, salsa, cebolinha, coentro,

pimenta-do-reino

Como fazer - Lave as costelas e corte em pedaços de 10 cm. Numa panela grande (lembre-se que vai cozinhar 4 quilos), de preferência de ferro ou alumínio grosso, frite o sal com alho e refogue as costelas. Coloque água até cobrir e tampe para cozinhar. Quando a costela estiver quase mole, adicione as mandiocas e deixe cozinhar até derreter. Coloque mais água se necessário, os cheiros verdes e acerte o sal. Sirva quente com arroz branco.

Rabada Com Batata Doce

Ingredientes - 1 rabada cortada em pedaços, 1 kg de batata doce, 2 colheres (sopa) óleo, 1 colher (sopa) sal com alho, tomate e cebola picadinha.

Como fazer - Esquente o óleo, doure o sal com alho e refogue os pedaços de rabada, adicionando em seguida água quente, cobrindo a carne e o suficiente para cozinhar. Quando estiver a meio ponto, coloque o tomate e a cebola e deixe cozinhar. Quando começar a amolecer, adicione os pedaços de batata doce descascados, acerte o sal e deixe cozinhar, sem derreter a batata.



Peixe



“Prefiro mais uma água de carne do que uma carne d’água” Frase comum entre os moradores da roça, pois eles não apreciavam muito comer peixe, devido a não “encher a barriga”. Por isso, a quase inexistência de pratos à base de peixe e quando ia pra panela era cozido ou frito. Diferencial para a moquéca de peixe, as vezes feita com pequenos peixinhos, pitus e sagüirus, acrescido de farinha de milho ou de mandioca, para aumentar a mistura.

Mariscada

Ingredientes - 1kg de pequenos peixes, lambaris, pitus (camarões de água doce), pescados com peneira nos ribeirões, 1/2 colher (sopa) de sal com alho, óleo e farinha de mandioca.

Como fazer - Limpe todos os peixinhos e pitus e escorra. Numa frigideira, es quente o óleo, frite o sal com alho e refogue os peixinhos, até dourar bem. Adicione então a farinha de mandioca, fazendo uma farofa. Come-se como aperitivo, com café ou comida.

Cascudo

Ingredientes - Seis cascudos, cheiro verde, alfavaca e 2 ovos.

Como fazer - Corte os peixes pela barriga e limpe bem, lavando a casca também. Numa panela coloque água, os cheiros verdes, alfavaca e os ovos desmanchados. Coloque os cascudos para cozinhar. Quando estiver mole, retire os peixes e, com uma colher, retire a carne para comer. Use o molho e faça um pirão com farinha de mandioca.

Traira sem Espinho

Ingredientes - Uma traira ce cerca de 500 g, 3 dentes de alho, limão cravo e sal a gosto.

Como fazer - Limpe bem o peixe e coloque para congelar, bem esticadinho. Depois, com uma faca bem afiada, faça cortes na posição contrária ao sentido dos espinhos. Os cortes devem ser bem próximos. Faça o alho com sal e misture com o limão. Passe no peixe, por dentro e por fora e deixe descansar por duas horas. Empane o peixe inteiro e coloque em óleo quente pra fritar.

Moquéca Caipira

Ingredientes - Pequenos peixinhos (sagüirus), pitus, caranguejos e pequenos lambaris escamados e cortados em pedacinhos. Tudo de água doce. Duas xícaras de farinha de mandioca

ou farinha de milho, cheiro-verde picadinho, 2 colheres (sopa) de banha, limão, sal a gosto e pimenta malagueta a gosto. Para enrolar, folhas de bananeira cortadas em pedaços e amaciadas em água morna.

Como fazer - Limpe bem todos os peixinhos e camarões. Coloque sal com alho, limão e um pouco de cheiro verde picadinho. Deixe descansar por uma hora e depois refogue normalmente. Misture a farinha com a banha, o cheiro verde picadinho, sal a gosto e a pimenta moída. Coloque meio litro de água para ferver. Adicione então a mistura de farinha aos poucos e mexendo sempre até formar um angu em ponto firme. Quando esfriar faça as moquecas. Pegue duas colheres de massa, coloque um pouco de recheio dentro e enrole, como um corquete. Coloque então num pedaço de folha de bananeira e enrole, amarrando as pontas. Asse em chapa do fogão bem quente, em frigideiras ou mesmo em forno bem quente. Quando as folhas estiverem tostadas, estão no ponto. Retire e sirva com com café ou acompanhando as refeições.

FRITAR PEIXE

Use para empanar o peixe uma mistura de farinha de mandioca, trigo e maisena na mesma proporção. O peixe vai ficar mais fresquinho.

SAL

A medida correta para salgar peixes é usar meia colher de sopa para cada kg de peixe. Para calar o tempero, deixe o peixe nos molhos e sal por duas horas.

**Ao adquirir este guia, você está
contribuindo para os projetos do
Instituto Fauser**

Instituto H&H Fauser - Ong que objetiva a promoção do desenvolvimento sustentável; a conservação do meio ambiente; a promoção da cultura e a conservação do patrimônio histórico, artístico e cultural.

Nosso **Programa de Jovens** - Meio Ambiente e Integração Social (PJ-MAIS) capacita jovens entre 15 e 21 anos, do entorno de áreas protegidas da Reserva da Biosfera e Cinturão Verde de São Paulo, para o ecomercado.

**VOCÊ PODE CONTRIBUIR COM DOAÇÕES
EM ESPÉCIE, BENS OU VOLUNTÁRIO
EM NOSSAS AÇÕES.**

Instituto 
H. & H. Fauser

Estrada Paraibuna - Santa Branca, km 10,5 - Paraibuna-SP
Tel.: 3974-0235 Tel/Fax.: 3974-0713
e-mail: ihhf@ihhf.org.br www.ihhf.org.br



ALPINA
EUCALIPTOS

Reflorestamento, Preservação e Comercialização de Madeiras

seu descanso merece qualidade



**Madeira tratada
em autoclave**



**Mourões
Pilares
Deck Pinus
Dormentes**



www.alpinaeucaliptos.com.br

(12) 3923-5201 - São José dos Campos

Rodovia dos Tamoios, 3.524 - Km 3 - São José dos Campos
Rodovia dos Tamoios - Km 38 - Paraibuna