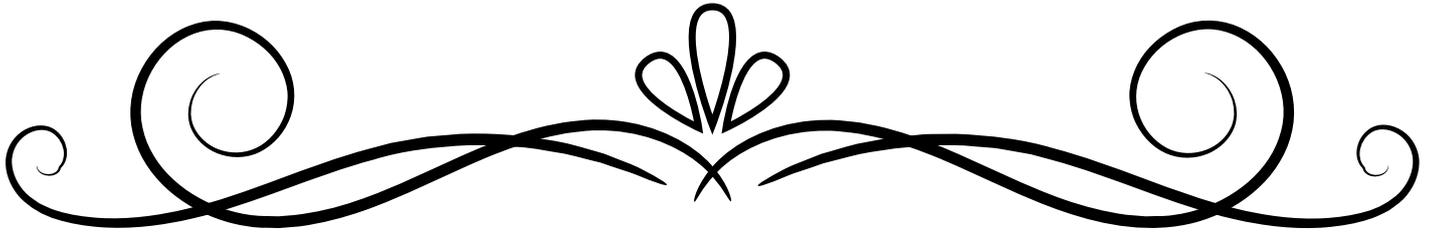
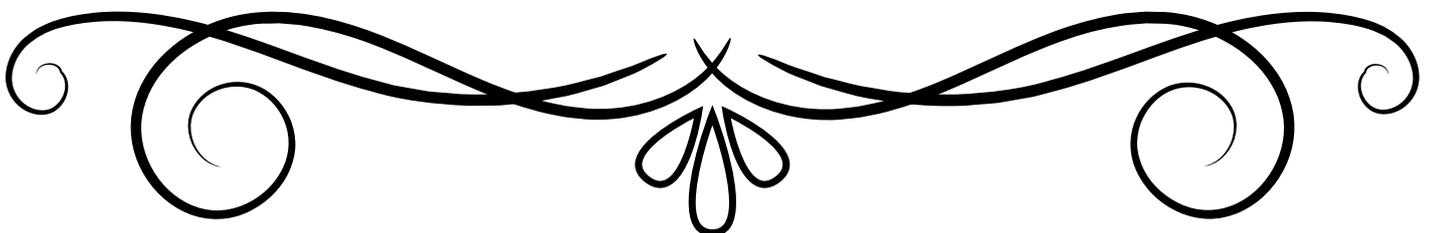


**REVE
LANÇ
do**



INTRODUÇÃO



Como um verdadeiro mosaico, São Paulo é o estado onde acontece a mais diversificada fusão de culturas no Brasil. Essa mistura, formada pelos povos indígenas, africanos, europeus, orientais e árabes, se manifesta por meio de ritmos, danças, costumes, culinária e artesanato. O resultado é uma combinação cultural rica e acessível, que desde o princípio incorporou tradições ancestrais, presentes até nossos dias.

Assim, a história de São Paulo tem raízes profundas na diversidade de culturas. Desde o período colonial, ela foi moldada por esses diferentes povos em sua interação cotidiana e pelos recursos naturais abundantes no estado. Não por acaso, muitos criticam a pluralidade do paulista: colocam seu multiculturalismo como uma impossibilidade de ser, quando, na verdade, é essa mescla cultural que o faz ser o que é: integrante de uma cultura tanto única, quanto múltipla. É devido ao encontro de vários povos, de suas peculiaridades e conflitos, que o estado de São Paulo é rico em manifestações folclóricas, gastronomia e artesanato.

Com seus traços particulares, nos cantos que celebram a vida e a religiosidade, nos tachos de comidas e doces, nas festas coloridas de fitas e nos sons de tambores, sanfonas e violas, os grupos sociais que compõem a cultura paulista representam a tradição folclórica. Cada um deles possui seus ritos de passagem, cerimônias, festas religiosas, cortejos fúnebres, como também os ciclos de plantar e colher, tempos de fartura ou escassez. Os artistas, utilizando diversos materiais, documentam os momentos da vida. Todos esses fazeres implicam o domínio de uma tecnologia tradicional, patrimônio das famílias e comunidades, que se perpetua de geração em geração.

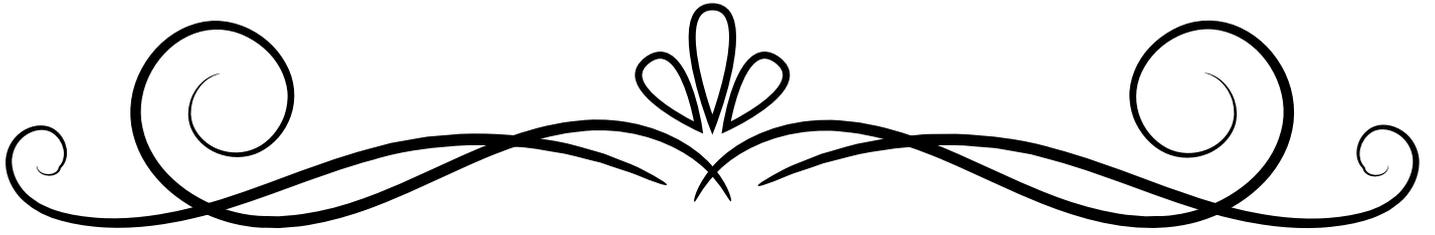
Aqui, trazemos um compilado de informações sobre algumas das manifestações folclóricas, dos pratos da culinária tradicional e do artesanato presentes no dia a dia dos paulistas.

Manifestações folclóricas: Congada, Moçambique, Folia de Reis, Catira, Dança de São Gonçalo, Fandango, Cururu, Dança de Santa Cruz, Dança de Trança Fitas, Jongo.

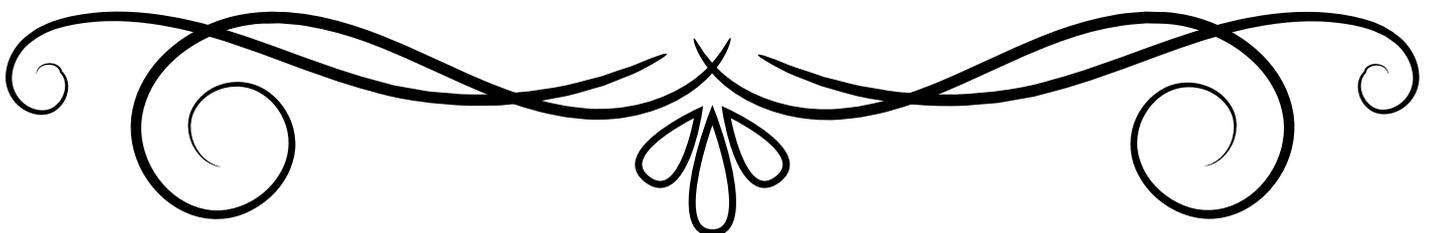
Culinária Tradicional: salgados e bolinhos, doces de frutas e compotas, cachaças e café, milho, virados, peixes e frutos do mar, vaca atolada, rabada, galinhada, cuscuz paulista, afogado, preparos com carne de porco, paçocas e farofas, feijão tropeiro.

Artesanato: trançados, argila, madeira, ferro, rendas, crochê, bordado, fuxico, artesanato indígena, instrumentos musicais.

Comissão Paulista de Folclore – Patrimônio Imaterial



MANIFESTAÇÕES CULTURAIS



Congada

A Congada é uma manifestação religiosa afro-brasileira, tem origem na tradição dos negros escravizados vindos principalmente de Congo e Angola, países localizados na África Central e Costa do Atlântico, respectivamente. Apresenta fortes elementos do sincretismo religioso entre as tradições desses países e a imposição da fé católica, pois a maneira encontrada pelos escravizados de exercer suas crenças foi transformar as divindades que cultuavam em santos católicos, preservando, assim, suas tradições. Em São Paulo, a Congada é encontrada principalmente nas cidades com histórico de ocupação colonial, nas regiões de quilombolas e onde há forte presença das tradições afro-brasileiras, evidenciando sua sólida relação com a história do povo negro em nosso país.

Nas datas do festejo, são realizadas procissões com louvações aos santos, conduzidas pelo “capitão” ou mestre, em frente a igrejas ou capelas. Em geral, os festejos ocorrem em conjunto com o calendário religioso católico: Festa de São Benedito (5 de outubro); Festa de Nossa Senhora do Rosário (7 de outubro); Festa do Divino Espírito Santo (cinquenta dias após a Páscoa); Dia de Nossa Senhora Aparecida (12 de outubro); Festa de Santa Efigênia (21 de setembro); Carnaval e Festas Juninas. Também ocorrem festividades em datas históricas relacionadas à luta dos escravizados pela libertação, como o Dia da Abolição (13 de maio) e o Dia da Consciência Negra (20 de novembro), escolhido para homenagear Zumbi dos Palmares, líder do Quilombo dos Palmares, comunidade que resistiu por séculos aos ataques de tropas portuguesas.

Nessa tradição as danças são circulares, com marchas ritmadas, e sua formação pode ser em círculo ou fileiras. Contém principalmente instrumentos de percussão — tambores, pandeiros e reco-reco — e melódicos, como violas, sanfonas e cavaquinhos. A estrutura rítmica remete a sua origem Banto, alternando marchas mais lentas, usadas nos cortejos, e mais aceleradas, para as danças guerreiras. Os Cânticos têm estrutura de chamada e resposta, ou louvações, com versos improvisados em homenagem aos santos.

Importante ressaltar o papel simbólico do Rei Congo e da Rainha Ginga, repleto de significado histórico e religioso. O Rei Congo representa a realeza africana e a preservação da dignidade dos povos escravizados. Já a Rainha Nzinga (Ginga), rainha do povo de Angola, comandou a resistência de seu povo contra os portugueses no século xvii, simbolizando também a força e astúcia das mulheres negras, brasileiras e africanas. A Congada está catalogada no Inventário de Referências Culturais de São Paulo, pela Secretaria de Cultura do estado, o que a define como patrimônio paulista.

Moçambique

A palavra Moçambique, que identifica esta tradição, é também o nome de um país na Costa Oriental da África, onde há uma ilha com mesma denominação. Nela, no século XVI, foi fundada a Igreja Nossa Senhora dos Homens Pretos, também conhecida como Irmandade do Rosário dos Homens Pretos, que reunia principalmente homens negros, escravizados e libertos, convertidos à religião católica.

Durante a invasão holandesa, em 1579, a igreja foi destruída, sendo depois reconstruída. Sua proteção ficou designada à Irmandade, o que tanto influenciou a indumentária dos participantes da Dança de Moçambique — por alusão aos uniformes de soldados —, quanto gerou a denominação Guarda de Moçambique, como referência a seus membros. Em alguns locais se percebe nas vestimentas a influência de roupas árabes, graças à enorme presença de mercadores de origem muçulmana que aportavam naquela região.

No estado de São Paulo, essa manifestação ocorre principalmente por ocasião das Festas do Divino Espírito Santo. Embora também praticada por devotos de São Benedito, ela se distingue da Congada, outra expressão que se dedica a este Santo e a Nossa Senhora do Rosário através de canto, dança e modo de andar. Para diferenciar as duas tradições, servem como referência os bastões utilizados pelos moçambiqueiros durante as danças, os quais demonstram em sua origem rituais guerreiros e religiosos, expressando devoção e proteção espiritual.

Em algumas regiões do estado, como no Vale do Paraíba, são amarradas nos tornozelos campanas que repercutem junto com os passos dos dançarinos, somando-se aos sons dos tambores e cantos. Além disso, há localidades onde as vestes dos moçambiqueiros têm as cores azul e branco, em alusão à história da aparição da imagem de Nossa Senhora do Rosário: ela só pôde ser retirada do mar pelos homens negros descalços do Moçambique, que o fizeram ao som de tambores e tornaram-se, assim, seus escoltadores oficiais. No Moçambique, predominam os instrumentos de percussão, e instrumentos de harmonia como cavaquinhos, violas ou sanfonas são raramente encontrados.

A dança de Moçambique é caracterizada por passos e movimentos gestuais, como:

- * Batidas dos pés, fortes e ritmadas (pisadas)
- * Giros e rodopios
- * Movimentos de braços, abertos e elevados
- * Movimentos em fileiras ou de formações de cerimônias
- * Gestos simbólicos com apoios de adereços, como bastões, lenços coloridos ou espadas de madeira

A dança é conduzida através de instrumentos percussivos e cantos no formato de chamada (mestre) e resposta (participantes).

Todos os movimentos são repletos de significado e simbologia, acentuando o caráter do sincretismo religioso dessa tradição e demonstrando profunda resistência cultural, com muita teatralidade. Alguns grupos de Moçambique estão mapeados pelo Inventário de Referências Culturais de São Paulo, sendo reconhecidos como patrimônio imaterial em alguns municípios do estado.

Folia de Reis

Esta é uma das mais ricas e tradicionais manifestações populares do Brasil. Ligada ao ciclo natalino, é uma demonstração de devoção aos Três Reis Magos: Gaspar, Melchior e Baltazar. De acordo com a tradição cristã, quando do nascimento do menino Jesus, uma estrela apareceu no Oriente e os Três Reis a interpretaram como uma indicação da vinda do salvador. Então, eles a seguiram, levando presentes para o menino Deus.

Conta a lenda que, no caminho, os Reis foram recebidos por Herodes, o qual fingiu interesse pela busca dos peregrinos, mas mandou que seus soldados os perseguissem, visando eliminar um possível rival ao seu trono. Diversos milagres são relatados nas lendas, histórias que contribuíram para a estrutura dessa tradição, criando personagens que até hoje fazem parte das centenas de grupos dedicados aos Santos Reis em nosso estado.

Antigamente, as Foliás de Reis, ou Companhias de Reis, iniciavam suas jornadas nos bairros durante a tarde do dia 25 de dezembro, seguindo até seis de janeiro — data dedicada aos Três Reis do Oriente, pois corresponderia à chegada deles ao presépio de Jesus, em Belém. Seu intuito era percorrer as casas dos devotos pedindo esmolas e oferendas. As foliás tinham a seguinte composição: um mestre ou embaixador, acompanhado de um violão, ou viola, que entoava as loas e benditos com versos em devoção aos santos; um (ou uma) alferes da bandeira, imagem exclusiva e representativa daquele grupo; um ou dois palhaços, também chamados de bastiões, que com suas fardas coloridas e adereços animavam os demais membros e faziam versos nas casas dos devotos; e demais músicos e cantores, acompanhados de rabeca, pandeiro, tambores e até sanfona.

Em geral, os instrumentos eram decorados com fitas coloridas, cujas cores aludiam aos membros da Sagrada Família (Jesus, Maria e José), aos Três Reis e até mesmo a São Gonçalo. As jornadas duravam todo o ciclo natalino, fazendo com que os foliões fossem recebidos nas casas dos devotos com café da manhã, almoço e janta. A última casa do dia era o local onde se fazia o pouso da bandeira e toda a Companhia dormia para retomar a jornada no dia seguinte. Essa prática acontecia até o final do período de Reis, momento em que se realizava uma festa com os bens arrecadados durante o trajeto.

Hoje em dia, já no contexto urbano, as folias começam suas jornadas no início de dezembro, visitando as casas dos devotos aos finais de semana, mas mantendo o fim do percurso no dia seis de janeiro. As músicas são cantadas no formato de chamada e resposta: o mestre ou embaixador entoava as quadras e obtém dos cantores a repetição dos versos finais. Esse é um coral muito característico, que pode conter até seis vozes diferentes na composição, as quais têm estrutura e funções próprias, causando forte emoção nos participantes. Até o início do século xx, o Natal tipicamente paulista era composto por esta tradição. Já na segunda metade do século, as Folias perderam força devido aos padrões de consumo; porém, nos últimos anos, há uma retomada dessa manifestação, com novas Companhias de Reis sendo formadas até mesmo nos grandes centros urbanos.

Catira ou Cateretê

A dança de Catira surgiu como parte dos rituais jesuíticos para catequização dos indígenas. Carrega, assim, fortes elementos desses povos em sua estrutura, realçados por coreografias, sapateado e bater de palmas. Soma-se a isso a influência ibérica e a condução das partes cantadas através das violas, instrumentos que chegaram ao Brasil principalmente pelas mãos dos padres da Companhia de Jesus. Na cultura popular paulista, se naturalizou chamar essa tradição de Catira e a expressão Cateretê ficou associada a um outro ritmo típico da música caipira.

Iniciada dentro das tradições das festividades católicas, essa manifestação disseminou-se sobretudo por meio das longas expedições dos bandeirantes e depois pelos tropeiros, que durante os pousos organizavam danças para entretenimento dos viajantes. Por isso, durante muito tempo os grupos de Catira foram compostos exclusivamente por homens. Hoje em dia, a presença feminina é muito comum, havendo vários grupos formados apenas por mulheres.

A dança de Catira tem uma estrutura tradicional, na qual os dançarinos se posicionam em duas fileiras opostas, com número de participantes que varia de quatro a doze membros. Eles se alternam de um lado para o outro, intercalando saltos, volteios e giros, que animam a plateia. Durante a parte cantada, os versos são entoados pela dupla de cantores acompanhados de violas, fazendo alusão a histórias da vida no campo. Muitas vezes com temas bem-humorados, acontecem ao ritmo do Recortado, música típica da cultura caipira. Os dançarinos, ao final da cantoria, executam uma ritmada coreografia de sapateado, que realça o batido das botas no piso de madeira. A esses movimentos, juntam-se as palmas específicas do Catira, com os dedos bem abertos, que não se encostam, ressaltando o impacto das partes internas das mãos batendo uma contra a outra.

Os grupos fazem uso de vestimentas que indicam a origem desta tradição, lembrando os tropeiros e as expedições que partiram da província de São Paulo para desbravar o Brasil em busca de riquezas. Alguns deles usam camisas

listradas ou camisa polo com o nome do grupo que representam, mas o chapéu e a bota estão sempre presentes, não importa a região de São Paulo onde as danças ocorrem.

A Catira não possui uma data fixa para sua realização, podendo ocorrer em qualquer circunstância: seja nas festas populares, em simples encontros ou festivais de cultura popular.

Dança de São Gonçalo

Esta é uma outra manifestação cujas origens remontam a Portugal. Gonçalo Pereira, religioso português, nasceu por volta de 1187 em uma pequena cidade perto de Braga e faleceu em Amarante, em 10 de janeiro de 1259. De origem nobre, renunciou aos privilégios para se dedicar à fé. Embora beatificado pela igreja desde 1561, sua canonização não foi concluída, o que não impediu a tradição popular de cultuá-lo como santo. Muitos feitos e milagres estão associados à história de São Gonçalo, conhecido também como construtor de pontes por ter erguido uma sobre o Rio Tâmega, em Amarante, o que lhe serviu como metáfora por aproximar o povo da fé.

Em Portugal, as imagens que simbolizam São Gonçalo apresentam suas vestimentas como padre: batina preta, crucifixo no pescoço, chapéu e sapatos. Já no Brasil, sua imagem característica é de um camponês português, com calção preso pouco abaixo do joelho, meias pretas, botas braguesas e capa azul ou verde. É representado empunhando uma viola — instrumento do qual se valia em suas pregações durante visitas aos populares —, o que o tornou padroeiro dos violeiros no país.

Embora a dança de São Gonçalo ocorra em datas festivas, relacionadas ao seu nascimento ou morte, ela pode ser realizada em qualquer outro dia, oferecida por um festeiro como pagamento de uma graça alcançada. Os devotos formam filas paralelas com homens e mulheres em pares alternados; a coreografia é comanda por violeiros, um mestre e um contramestre. Os “tiradores” de versos e os participantes podem acompanhar com instrumentos como pandeiro e ganzá. Não existe uma vestimenta específica para os integrantes, no entanto, pela característica devocional da manifestação, as roupas são sempre sóbrias e recatadas.

Durante a execução da dança, é montado um pequeno altar com velas e a imagem do santo, diante do qual se iniciam as atividades. Os devotos rezam ajoelhados e, em seguida, realizam as sequências coreográficas com diferentes movimentos que alternam sapateados, palmeados e rodas, com os pares dançando também à frente do santo. Alguns movimentos da dança remetem ao Catira, demonstrando também a influência da cultura indígena nessa tradição. As festas se realizam, em geral, à noite, e o ciclo completo da devoção pode atravessar a madrugada — por isso, o festeiro oferece alimentos e bebidas aos devotos. São Gonçalo é ainda reconhecido como santo casamenteiro das mulheres mais velhas, e os versos dos cânticos fazem referência a essa tradição.

A Dança de São Gonçalo ocorre em todo o estado, especialmente nas cidades do interior. Está incluída no Inventário de Referências Culturais de São Paulo, embora não haja decreto de tombamento ou registro específico.

Fandango

A referência mais comum entre as pesquisas afirma que sua origem é na Espanha, onde era um dos bailes mais antigos e conhecidos. No Brasil e mais especificamente no Estado de São Paulo há dois tipos desta manifestação. O Fandango de Iguape, Cananéia e região caiçara, que mantém essa herança direta da cultura hispânica, na qual é realizado como um baile, dançado por pares, sendo alguns ainda destinados em louvor à São Gonçalo. Nas cidades do interior de São Paulo encontramos o Fandango de tamanca, com grupos majoritariamente de homens, que dançam em roda com tamancos de madeira, que se constituem como vestimenta e ao mesmo tempo instrumentos de percussão, graças as batidas do tamanco contra o chão acentuando as batidas do ritmo típico. Este tamanco tem a sua base recortada na região do calcanhar dos dançarinos, que gera um efeito sonoro semelhante às castanholas espanholas. A viola caipira de 10 cordas é predominante em todos os grupos, mas a sanfona, em geral de 8 baixos, é muito frequente, constituindo a base harmônica dos cantos e danças. O Mestre, ou o Mandador, é quem dá início à dança e puxa os versos conduzindo todas as etapas até o final. No interior do estado o Fandango era uma celebração realizada após o trabalho nas lavouras, muitas vezes realizado em mutirões pelos moradores do bairro e o após o dia de trabalho o proprietário das terras que recebeu ajuda dos vizinhos oferecia uma festa para agradecer a ajuda. O Fandango Caiçara refere-se à designação para as populações do litoral do sudeste do Brasil, esta manifestação apresenta também a viola caiçara, uma variante das famílias das violas brasileiras que junto com a rabeca, uma espécie de violino rústico com sonoridade mais estridente e geralmente feita artesanalmente, bem como violões e cavaquinhos formam a base da sonoridade da música. Também nesta tradição sua realização ocorria após um trabalho em mutirão, que além do trabalho de lavoura podia também ser por uma puxada de rede e demais atividades pesqueiras da região. O Instituto de Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) reconheceu o Fandango como patrimônio Histórico Imaterial em 2010 e sua preservação é mantida por diversos grupos e associações dedicadas à esta tradição em nosso estado.

Cururu

Registrada inicialmente como dança de influência indígena, com movimentos e coreografias presentes na Dança de Santa Cruz, que imitaria o pulo do sapo do mesmo nome, sua evolução conduziu para ser tornar uma música de desafio,

com versos improvisados, muitas vezes com louvores e devoção aos santos e parte de textos da bíblia e outras vezes com pilhérias e “desacatos” aos demais cururueiros, semelhante ao repente, da tradição nordestina. Os cantos de desafio do Cururu são apresentados em geral com 4 cantadores, ou no mínimo com 2, acompanhados de viola, muitas vezes o cantador não toca o instrumento, com isso ele se faz acompanhar de um violeiro que já esteja habituado com a sua estrutura de canto fazendo com que, apesar de ser um canto de improviso, pareça que são ensaiados tamanho o entrosamento entre músico e cantador. A dinâmica do Cururu começa geralmente com uma apresentação dos cantadores ao público, um participante, que pode ou não ser do grupo dos cantadores, chamado de “pedestre”, é quem inicia os versos seguindo uma sequência das “carreiras”, ou seja, a rima que finaliza os versos, conduzindo para que os outros cururueiros façam também seus versos usando a mesma rima de finalização, a mudança das carreiras servem para dar mais dinâmica aos desafios e cada uma dessas Carreiras tem um nome. Carreira do A, em que as palavras finais de cada rima terminam em A; Carreira do Sagrado, na qual as rimas terminam em ADO; Carreira do I, as rimas finalizam com a letra I; Carreira do Divino; rimas terminadas em INO; Carreira de São João; com versos rimados com ÃO; Carreira do ABC no qual as palavras terminam em Ê, entre outras são as mais utilizadas. A ocasião e o local onde se realizam os Cururus determinam o perfil e os temas das porfias. A porfia é um termo originário do Latim “perfídia”, que significa traição ou teimosia, que no português arcaico, que foi determinante na construção do dialeto caipira, virou porfia, que indicava disputar com insistência, competir com habilidades, tentar iludir o desafiante, características bem próprias do Cururu. Quando realizados em festas religiosas os cururueiros versam sobre temas bíblicos ou de devoção, mas nas festas populares as troças e pilhérias com os parceiros de cantoria são bem frequentes, extraindo sonoras gargalhadas do público presente. Esta dualidade representa muito bem a mistura do sagrado e do profano na cultura popular, presente na maior parte de nossas manifestações folclóricas. No nosso estado algumas cidades são mais conhecidas como pontos desta tradição, tais como Piracicaba e cidades a beira do Rio Tietê, como Porto Feliz. Itu, Sorocaba, Tietê e na região do Vale do Paraíba. Nas cidades citadas sua preservação é acompanhada pelas Secretarias de Cultura municipais, hoje em dia são realizados diversos encontros de cururueiros, inclusive envolvendo participação de membros de grupos de Hip Hop, manifestação urbana que tem os versos improvisados como principal característica, ajudando assim a divulgar essa cultura para públicos mais jovens.

Dança de Santa Cruz

O padre jesuíta José de Anchieta participou da fundação de 12 missões na província de São Paulo, as quais formavam um semicírculo de proteção em torno da Aldeia de São Paulo de Piratininga. Os jesuítas logo perceberam o

apreço que os indígenas tinham pelas suas próprias músicas e danças e como os instrumentos musicais trazidos pelos religiosos despertavam o interesse dos “naturais da terra”. Para realizar seus objetivos de conversão para a fé católica os religiosos incorporaram práticas dos povos originários, tais como as danças indígenas às suas músicas e rituais da igreja, formando assim uma integração das duas culturas. A Dança de Santa Cruz apresenta uma coreografia de nítida origem indígena, na qual os devotos fazem evoluções e movimentos presentes nas danças ritualísticas desses povos ancestrais, mas com cânticos e versos em louvor à Santa Cruz. Os devotos se reúnem nas datas consagradas à lenda da recuperação da cruz na qual Cristo teria sido crucificado. Iniciando uma saudação em frente à capela, com os cantos e coreografia conduzidos por 2 violeiros, mestre e contramestre, os devotos dançam para frente e para trás, fazem giros inteiros ou meia volta, repetindo esse ritual no cruzeiro instalado na praça dos eventos bem como parando na frente das casas, onde pequenas cruzeiras estão instaladas na frente de cada uma, repetindo este ritual de casa em casa, noite adentro até a madrugada. Além da viola caipira, também são utilizados reco-reco artesanais, pandeiros e um cuíca muito específica, com som grave e forte. Nos intervalos os devotos recebem bebidas e alimentos fornecidos pelo festeiro para recarregar as energias e concluir a extensa cerimônia. Em Carapicuíba, última das aldeias fundadas por Anchieta que ainda mantém as casinhas de pau a pique e sapé formando um quadrilátero com todas habitações e construções, a comemoração é realizada em maio, iniciando no dia 2, 3 e 4 deste mês, sendo que na noite do dia 4 ao final da jornada é realizada a Zagaia, que relembra os combates e a resistência dos antigos moradores frente às invasões do passado. Em Carapicuíba a celebração de maio é denominada como Festa de Santa Cruz, esta data celebra a recuperação da cruz de Cristo no ano de 630 DC pelo imperador Heráclito que a entregou em Jerusalém no dia 3 deste mês. Nos anos de 1970 a igreja católica decidiu que a data a ser consagrada para festa seria o dia 14 de setembro, data que Santa Helena teria encontrado pela primeira vez a cruz no ano de 326 DC. Para não perder a tradição de séculos, os devotos de Carapicuíba mantiveram as comemorações em maio e criaram uma data no mês de setembro, agora denominada de Festa de Santa Cruzinha, pois é realizada em uma única noite no primeiro sábado após o dia 13 de setembro. Típica devoção jesuítica, a Dança de Santa Cruz também possui registros em outros povoamentos fundados por estes religiosos, tais como: São Miguel Paulista; Itaquaquecetuba; Barueri e Embu entre outros. A Aldeia de Carapicuíba tem o seu quadrilátero tombado pelo IPHAN e CONDEPHAAT e a tradição permanece viva mantida tal como ocorre há séculos graças às famílias dos antigos moradores sendo reconhecida como a mais antiga festa popular do nosso estado, pois fundada em 1580, a festa em Carapicuíba tem mais de 400 anos.

Dança de Trança Fita ou Dança do Pau de Fitas

Tradição de origem portuguesa é muito encontrada em festejos populares no Brasil, especialmente durante as festas juninas. A dança é realizada com um mastro (pau) enfeitado com fitas coloridas, fixadas no topo do mastro e que se estendem até o chão. Os dançarinos, geralmente em número par, seguram as pontas das fitas e dançam entrelaçando-as, girando em movimentos ritmados, marcados pelos músicos que cantam e tocam. A simbologia da dança é a exaltação à união, à fertilidade e a celebração da vida. No Brasil o mês de junho é a época da colheita do milho, amendoim, batata doce e outros alimentos agrícolas, muito frequentes nos pratos servidos durante essas festas. Essa tradição está associada a rituais de agradecimento pela boa safra e pedido de bençãos para safras futuras. No nosso estado as danças são acompanhadas de viola caipira, violão, sanfona e instrumentos percussivos, como pandeiro e chocalhos. Os ritmos musicais são a cana verde, rastapé e xotes, tocados em velocidade moderada, para permitir que os dançarinos façam suas coreografias com as fitas, sem risco de atropelos ou embarços. A dança é realizada pelos pares até que o trançado não permita mais sua continuidade, o tipo de trançado é construído de acordo com os passos da dança, após o trançado estar concluído os dançarinos dançam em sentido contrário, revertendo a trança realizada. Devido à sua estreita relação com as festas juninas, podemos encontrar a Dança do Pau de Fita em quase todas as regiões de São Paulo, com pequenas variações na duração ou nas cores das fitas. Não existem determinação de personagens ou figuras específicas, todos dançarinos se vestem ao estilo de trabalhadores do campo, sem nenhuma determinação de hierarquia, com muita harmonia e alegria, uma verdadeira celebração da amizade e união, tão comum em nossa cultura popular.

Jongo

O Jongo é uma tradição afrobrasileira, um ritual sagrado, original da cultura banto, trazida ao Brasil pelos homens e mulheres escravizados, vindos do Congo e Angola. Os tambores utilizados são considerados sagrados. Os dançarinos do Jongo sabem que embora seja uma diversão a dança possui forte sentido religioso. Ao iniciar o Jongo é costume pedir licença aos antepassados. É uma dança comunitária e festiva, quase sempre realizada ao ar livre, começando a tarde e indo até o amanhecer. Sua coreografia é circular, normalmente só um par de cada vez dança ao centro da roda. Os dançarinos podem dançar descalços ou realizar as chamadas umbigadas. O jongo acontece durante as festas juninas e nas festas do Divino, da Santa Cruz, de São Benedito e no dia da Abolição, 13 de maio. Pode ainda acontecer como pagamento de promessa. Cantado e dançado em roda, de preferência no terreiro de uma casa, ao lado de uma fogueira. Os instrumentos utilizados são exclusivamente de percussão: tambores; tambu, candongueiro, caxambu, a puíta.

Com um ou dois cantores, que se fazem acompanhar do chocalho (guaiá). Esta tradição pode ser encontrada em todo estado de São Paulo, inclusive no litoral, em especial nas regiões onde houve ampla exploração do trabalho escravo e nas regiões quilombolas. O Jongo em São Paulo é reconhecido como Patrimônio Cultural do Brasil (registrado pelo IPHAN em 2005) e resiste como forma de memória, luta e celebração da identidade negra.

Bonecões

Os Bonecões, ou Bonecos Gigantes, têm sua origem em Portugal e, no Brasil, estão associados principalmente às festividades do Carnaval. Com registros que remontam ao período colonial, seu uso incorpora elementos lúdicos que serviam para atrair fiéis para atividades religiosas e que acabaram sendo incorporados pela festa que antecedia a Quaresma católica.

Esses bonecos são feitos artesanalmente, e suas estruturas podem atingir até 3 metros de altura, o que por si só é objeto de destaque em qualquer evento em que participem. Manipulados por dançarinos que os “vestem”, em geral representam figuras caricatas da sociedade local, podendo transmitir uma mensagem de crítica social, diversão ou humor. Com vestimentas muito coloridas e longos braços inarticulados, seus movimentos representam uma dança divertida e cômica, atraindo toda sorte de acompanhantes em seu cortejo, mas principalmente encantando as crianças com suas danças desengonçadas. Em muitas cidades, também podem ser encontrados durante as festas juninas, reforçando suas origens ibéricas.

Confeccionados artesanalmente, os materiais utilizados na construção dos bonecões são facilmente encontrados em outras manifestações da cultura paulista, tais como bambu, papel machê, tecido de chita ou malha, fibras como sisal ou palha, e chapéus de feltro ou de palha.

Sua construção é transmitida oralmente e pela prática entre artesãos locais e, mais recentemente, em oficinas realizadas com apoio das Secretarias Municipais de Cultura das cidades onde a tradição possui mais relevância.

Felizmente, essa tradição, apesar da discriminação sofrida pela Igreja Católica e por políticos devido à sua prática de crítica bem-humorada aos mandatários de plantão, notadamente no início do século XX, ainda está presente e vibrante na cultura paulista, em especial nos festejos de Carnaval das cidades do interior, tendo maior destaque em Itu, Tietê, Porto Feliz, São Luiz do Paraitinga, Piracicaba, Santana de Parnaíba, Sorocaba, Campinas, Atibaia, Salto e Pirapora do Bom Jesus.

Zé Pereira

A tradição do Zé Pereira tem relações diretas com a cultura dos bonecos, mas com uma característica singular: a presença constante do boneco que representa o Zé Pereira, que dá nome à manifestação. Caracterizado como um homem de cartola e cavanhaque, seu boneco tem práticas artesanais similares às dos bonecos de outras tradições. Sua origem também remonta a Portugal, tornando-se figura central do Carnaval de algumas cidades, em especial em São Bento do Sapucaí, onde sua denominação se confunde com a história de uma família que tinha seu próprio nome associado à tradição.

A manifestação tem como características a execução de marchinhas carnavalescas, acompanhadas de instrumentos de sopro e percussão. Envolvendo adultos e crianças em sua participação, são comuns também a construção de “pereirinhas”, bonecos semelhantes ao Zé Pereira, mas em tamanhos diminutos, representando as crianças, que são as mais animadas participantes deste cortejo. Embora tenha iniciado como uma festividade apenas dos homens, tornou-se bastante comum a participação também das mulheres, seja na “vestimenta” dos bonecos como na execução dos instrumentos que acompanham seus trajetos, que, além dos instrumentos de sopro já citados, também reúnem diferentes instrumentos de percussão, como surdos, caixas, tambores diversos, pandeiros, cuícas e reco-recos.

Com sua figura pitoresca de fraque, cavanhaque e cartola, chegou a ser interpretado pela Igreja Católica como uma figura demoníaca, o que quase comprometeu sua continuidade nas cidades onde essa tradição encontrou espaço. Felizmente, a tradição demonstrou seu aspecto lúdico e espontâneo, permitindo assim sua permanência e chegando até nossos dias com algumas alterações nos materiais usados em sua confecção, de forma a facilitar e simplificar sua manipulação, mas preservando os elementos mais importantes de sua origem: a alegria e a celebração da vida e das festividades religiosas.

Também presente nas festas carnavalescas de muitas cidades, é o símbolo consagrado desta data, tendo dias demarcados para que o cortejo do boneco de Zé Pereira e seus acompanhantes saiam pelas ruas, sendo importante fonte de atração turística para esses locais.

Batuque de Umbigada

Esta tradição, que também pode ser descrita em suas variantes como Batuque da Imbigada ou Embigada, é uma tradição afro-brasileira com origens em Angola, vinda do povo Banto (ou Bantu). Diferente do Samba de Bumbo, que está ligado às festividades religiosas, o Batuque de Umbigada tem uma função mais ritualística. Há também quem chame esta manifestação de Batuque do

Tambu, instrumento percussivo que direciona toda a dança. O Tambu é feito de um tronco de árvore, cedro ou pinho, que pode chegar a 80 centímetros de comprimento, cavado em suas extremidades e com seu interior queimado para facilitar a criação do túnel sonoro. Uma pele de couro é esticada em uma das pontas, que pode ser de boi ou de cabra, atingindo entre 30 e 50 centímetros de diâmetro. O tambu produz um som grave, comumente usado nas tradições afro-brasileiras para conduzir as cerimônias. O tocador de tambu se senta na ponta onde está instalado o couro, no qual toca com as próprias mãos; logo atrás dele, é apoiada, neste mesmo tronco, a matraca, instrumento de percussão, um pequeno tambor mais agudo, tocado também com as mãos do percussionista, em resposta às batidas graves do tambu. Na outra ponta do tambu, onde está a cavidade aberta do instrumento, outro percussionista toca diretamente no tronco original do instrumento com a guaiá, duas varas de madeira tratadas, que, percutidas no tronco, mantêm um andamento reto e contínuo, entrecortando as batidas do tambu e da matraca.

A umbigada é um dos movimentos da dança, quando dançarinos dispostos em duas colunas, separados entre mulheres e homens, após fazerem evoluções individuais em determinado momento da dança, se encontram e tocam as barrigas, denotando o que se chama umbigada, afastando-se logo em seguida para a continuidade da evolução da dança, enquanto um cantador, ou uma cantadora, entoava versos que contam histórias da comunidade, repetindo esta evolução conforme o compasso das batidas.

Por conta desta característica do contato físico entre os dançarinos, homens e mulheres, o Batuque de Umbigada foi interpretado como uma manifestação de aspecto sensual, causando desaprovação da Igreja Católica e, por isso, sofreu forte repressão, tanto da Igreja quanto da polícia, fazendo com que diversas atividades fossem censuradas e proibidas, obrigando seus praticantes a se afastarem cada vez mais dos grandes centros urbanos. Assim como o Samba de Bumbo, essa manifestação também se originou nas regiões rurais, sendo empurrada para a capital de São Paulo após a crise de 1929, quando as lavouras de café sofreram fortes reveses e, ao chegar na grande metrópole, foram determinantes na elaboração do samba paulista e, conseqüentemente, nas escolas de samba de nosso estado.

Por suas características rurais, o Batuque de Umbigada também é reconhecido como Samba Rural Paulista ou Samba Caipira, graças a uma temática constante de temas relacionados à terra, à lavoura e à vida no campo, e aos versos carregados do dialeto caipira, demonstrando de forma explícita a grande confluência de culturas de nosso estado, onde as tradições oriundas de povos indígenas, europeus e africanos construíram uma identidade e uma linguagem tão peculiares.

Também com forte presença na cidade de Pirapora do Bom Jesus e em Santana de Parnaíba, esta tradição está fortemente vinculada às cidades da região do Rio Tietê, como Capivari, Porto Feliz, Tietê, Piracicaba e Laranjal, onde até hoje podem se encontrar praticantes desta tradição.

Samba de Bumbo

Esta tradição é também uma contribuição de origem africana, do povo Banto (ou Bantu), vindos principalmente de Angola, na África Ocidental. Foi praticada principalmente nas regiões de plantações de café no interior de São Paulo, onde escravizados e seus descendentes preservaram esta tradição.

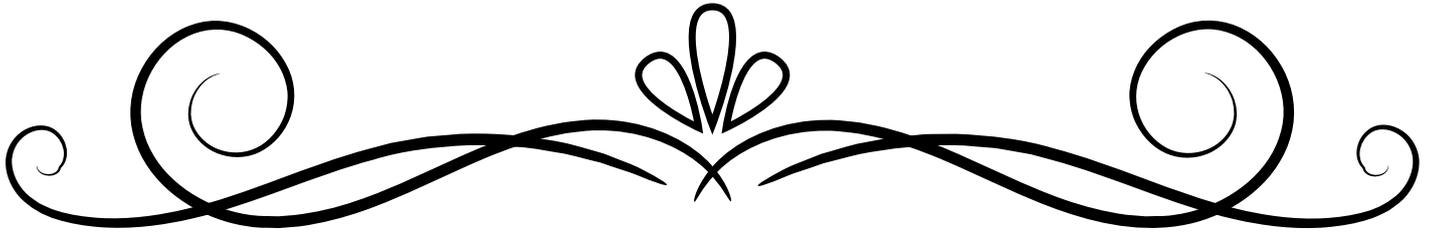
Embora disseminada nas cidades onde havia as plantações cafeeiras, foi em Pirapora do Bom Jesus que sua presença teve maior destaque. Ainda no tempo da escravidão, os fazendeiros em romaria para a histórica cidade faziam-se acompanhar de extensa comitiva, levando consigo os negros escravizados, a quem não era permitido participar das cerimônias oficiais da Igreja Católica. Reunidos em um grande galpão nos arredores da cidade, os grupos vindos dos mais diferentes cantos do estado se encontravam para celebrar suas práticas e cantos, transformando Bom Jesus na maior referência desta manifestação.

Somente instrumentos de percussão são utilizados nesta tradição, começando pelo bumbo, que dá nome à manifestação. Muito semelhante a uma zabumba, o bumbo é quem comanda a dança, usado pendurado ao corpo do mestre do bumbo, que se movimenta cantando versos na direção das mulheres, que respondem para ele cantando em uníssono, realizando um movimento regular de avanço e recuo, assim como também se movimentando em círculo, como uma roda, enquanto os versos são entoados. Pandeiros, reco-recos (que podem ser feitos de chifre de boi ou taquaras) e chocalhos também fazem parte da estrutura rítmica da dança.

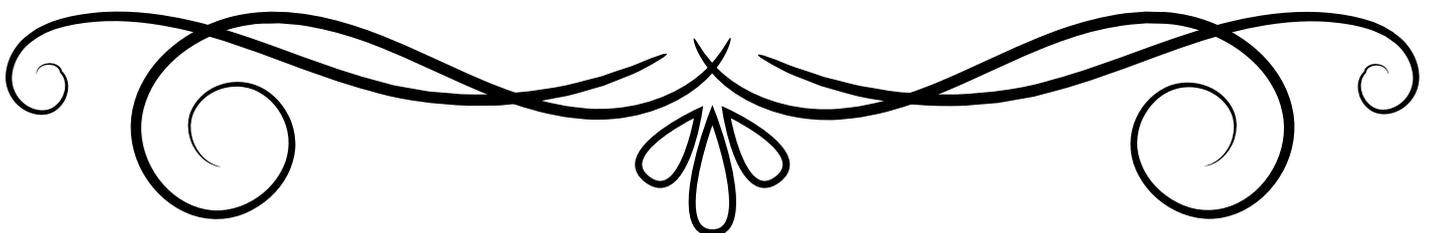
Os versos, em geral, têm estrutura simbólica, sempre usando metáforas e artifícios de mensagens indiretas, resquícios do tempo da escravidão, quando os escravizados usavam deste recurso para evitar que os fazendeiros entendessem as provocações e desabafos ali inseridos. O Samba de Bumbo também era chamado de Samba Rural ou Samba Caipira e era intrinsecamente ligado às tradições religiosas, pois, mesmo proibidos pelos padres de então de entrarem nas igrejas, era essa a forma que os descendentes dos africanos no Brasil encontravam para manifestar sua fé.

Com a grande crise de 1929, que teve forte impacto na indústria cafeeira de São Paulo, houve uma grande migração da população do interior do estado para a capital, e os negros libertos também fizeram parte desse processo. Ao chegar na cidade de São Paulo, tanto a tradição do Samba de Bumbo como o Batuque de Umbigada deram a base para a formação dos primeiros cordões de Carnaval e, posteriormente, das escolas de samba de São Paulo.

Hoje, existem diversos grupos no estado de São Paulo que mantêm esta tradição; além de Pirapora, esta manifestação também é encontrada em Santana de Parnaíba, Vinhedo, Mauá, Piracicaba, Campinas, Embu das Artes, Itu, bem como na capital do estado, São Paulo.



CULINÁRIA TRADICIONAL



Salgados e Bolinhos

Vai uma entradinha aí?

Um lanche rápido no balcão de uma padaria ou bar tornou-se quase uma instituição paulista.

Assim como a média (café com leite) e o pãozinho na chapa, os salgados e bolinhos são hoje símbolos gastronômicos importantes na nossa cultura, expressando a diversidade agrícola e a influência migratória que moldaram o estado.

Representando tradição, convivência, saberes, práticas e sabores, estão presentes em feiras, festas, bares, lanchonetes e padarias — mantêm vivas as raízes e histórias que definem São Paulo, em sua dinâmica urbana e rural. Vamos então a estes petiscos deliciosos.

Pastel de Feira

O pastel de feira é um dos mais populares produtos da culinária paulista, reconhecido por sua simplicidade, sabor marcante e presença em eventos culturais e cotidianos. Com origem na cultura oriental, rapidamente se mescla à cultura tradicional e ganha o gosto popular. É uma massa frita recheada com diversos ingredientes, como queijo, carne moída, frango, calabresa, palmito, entre outros sabores. A versatilidade do pastel fez dele um dos alimentos mais queridos nas feiras livres, quermesses e festas populares do Brasil — e vai muito bem acompanhado de caldo de cana.

Bolinho Caipira

O bolinho caipira paulista é um dos pratos tradicionais da culinária do estado e reflete influências diversas como a indígena, africana e portuguesa. É muito apreciado por sua simplicidade, sabor marcante e textura única, sendo uma iguaria que remonta às tradições rurais e camponesas do interior paulista. Feito tradicionalmente com milho ou mandioca, possui recheios diversos, conforme a disponibilidade da região. Um clássico é o bolinho de mandioca com carne seca ou calabresa, além dos bolinhos de frango, chamados de encapotados. Alguns deles já se tornaram patrimônio imaterial de alguns municípios.

Bolinho de Arroz

O bolinho de arroz surgiu como aproveitamento de sobras do arroz do almoço: de uma necessidade, fez-se um bolinho simples, crocante e verdadeiramente versátil. Presente em todos os lares paulistas, varia de acordo com a região, sendo

comum a adição de legumes. Cada rincão do estado tem suas próprias receitas, especialmente voltadas para os grupos culturais locais, mantendo, ainda assim, as características do prato e guardando além da cultura e dos conhecimentos ancestrais, muito sabor.

Doces de Frutas e Compotas

As compotas e doces de frutas fazem parte da culinária brasileira e são muito apreciadas em São Paulo. Na zona rural, o cultivo de frutas frescas inspirou uma variedade de sobremesas naturais. Esses doces são feitos de forma artesanal, cozidos lentamente em calda ou cristalizados, para manter o sabor das frutas. Eles combinam bem com café, servem como sobremesa e até como lembrança em ocasiões especiais.

Receitas feitas em fogões a gás ou a lenha — que dá aos doces no tacho um sabor levemente defumado — estão presentes em todas as cidades de São Paulo, formando uma cultura dessas iguarias:

- * Doces de jabuticaba, fruta amplamente cultivada no estado
- * Doce de mamão verde
- * Cocadas mole, branca, de coco queimado e de forno
- * Doces de laranja, em forma de compotas ou cristalizadas
- * Marmelada ou doce de marmelo
- * Goiabadas cremosa, de corte e cascão
- * Doces de amendoim, paçocas, pé de moleque
- * Bananada de corte ou cremosa
- * Figos e frutas cristalizadas
- * Doces de abóbora em pedaços, em compota, de corte ou cremoso
- * Geleias artesanais, muito populares. Alguns dos sabores são morango, jabuticaba, amora e pimenta (doce com um toque picante)

Cachaças e café

Tanto o café quanto a cana-de-açúcar não são plantas nativas do Brasil: o café saiu da Etiópia, na África, e a cana-de-açúcar da Nova Guiné, na Oceania, e se espalharam pelo mundo. Ambos têm uma longa trajetória relacionada ao desenvolvimento cultural e histórico do estado.

As primeiras mudas de cana chegaram a São Paulo em 1530, trazidas da Ilha da Madeira por Martim Afonso de Souza, que logo inaugurou o primeiro engenho em São Vicente. Começava, assim, a produção de melado, açúcar e cachaças no estado. Já o Café, chegou ao Brasil por volta de 1727, no Rio de Janeiro. De lá, se expandiu para Minas, São Paulo, Vale do Paraíba, depois Jundiaí e Campinas, seguindo na direção oeste até o Paraná.

Não podemos falar de culinária paulista sem falar em cachaça e café, tanto pelos hábitos de consumo em torno desses produtos, quanto pelo seu uso culinário. O café é usado em pratos doces e salgados, na produção de molhos, bolos, pudins ou tortas. A cachaça, por outro lado, é utilizada para temperar e conservar carnes, mas seu uso também se expande para compor receitas de geleias, bolos, assados, licores, molhos com pimenta, e uma infinidade de preparos.

Que cidade de São Paulo não tem aquele licor especial, de produção local e receita familiar? O café e a cachaça estão ligados à nossa história e à cultura caipira; mostram a força da agricultura e sua vinculação com o desenvolvimento econômico do estado.

Milho

Presente nas Américas há milênios, o milho consiste em uma fonte de alimentação muito importante desde a produção de farinha e fubá até o amido, incluindo pipoca, milho cozido, pratos salgados e, em especial, os doces. Como não lembrar de sua presença em festas juninas, quermesses e comemorações? São pratos clássicos na culinária paulista:

- * Pamonhas doce e salgada: com queijo ou recheadas, são a massa cozida do milho ralado colocadas em pequenas bolsas, costuradas ou amarradas, e depois cozidas em água
- * Curau: creme do milho cozido — leve, cremoso e um sucesso nas festas populares
- * Milho-verde cozido: espigas cozidas servidas com manteiga e sal
- * Canjica: sucesso nas festas juninas e quermesses, tem textura cremosa e normalmente é acompanhada de canela em pó
- * Polenta: base de fubá de milho, com água fervente e temperos; uma contribuição da comunidade italiana.
- * Angu: versão mais líquida da polenta, tem variações no interior, com folhas de couve, ovos e outros produtos
- * Pipocas doces e salgadas: fazem parte da cultura mundial
- * Bolo de milho: é úmido, doce, feito com a massa do milho e não leva farinha de trigo; portanto, não tem glúten
- * Bolo de fubá: essa receita possui inúmeras variações, mais úmidas ou secas, com goiabada ou outros recheios

Virados

O virado é considerado um prato símbolo da culinária paulista e tem muitas variações, como o virado de ervilha em Atibaia, virado de frango e o virado vegetariano. Entre todos os tipos, se destacam em nossa culinária o virado à paulista e o tutu de feijão.

Virado à Paulista

O virado à paulista é o mais icônico e conhecido dos virados paulistas. É considerado um prato completo, combinando elementos básicos da culinária caipira: feijão, arroz, couve refogada, farofa, torresmo, linguiça acebolada, ovo frito e banana frita. O nome tem origem nas viagens dos bandeirantes e tropeiros, em que os alimentos ficavam “virados” ou misturados pelo movimento das mulas e do transporte. Hoje, o prato é montado e, além de visualmente atraente, é completo em termos nutricionais, além de muito saboroso. Um clássico de nossa culinária.

Tutu de Feijão

Dentro desta categoria, temos também o tutu de feijão. É um prato típico da culinária brasileira, especialmente associado ao estado de Minas Gerais, mas muito frequente também em São Paulo. O tutu é uma mistura cremosa e saborosa de feijão (geralmente preto ou carioca) com farinha de mandioca ou farinha de milho, temperada com alho, cebola e outros ingredientes, como linguiça, bacon ou torresmo. É um prato bastante popular em almoços caseiros.

Pratos com Peixes e Frutos do Mar

O estado de São Paulo possui uma extensa área banhada por águas fluviais e marinhas, o que torna os peixes e frutos do mar proteínas fundamentais na culinária paulista. Alguns pratos incluem elementos da cultura caçara e caipira, com evidente influência indígena: tainha assada em folha de bananeira ou telhas de barro; manjuba frita; sardinha assada; arroz de marisco; camarão na moranga; cascudo e lambari fritos; peixe com banana-da-terra; moqueca, caldinho e pirão de peixe. Estes pratos destacam a influência dos caçaras do litoral e da cultura caipira regional na culinária do estado.

Tainha Assada em Folha de Bananeira

A tainha é um peixe muito apreciado no litoral de São Paulo, especialmente durante a temporada de pesca (geralmente entre outubro e março). A técnica de assá-la envolta em folhas de bananeira vem da tradição indígena e lhe confere um sabor delicado e úmido.

Tainha Assada em Telhas de Barro

Outra técnica tradicional para preparar a tainha é assá-la sobre telhas de barro, método que remonta aos tempos coloniais. Esse processo lento e cuidadoso garante que o peixe fique crocante por fora e suculento por dentro.

Camarão na Moranga

O camarão na moranga é um prato típico da culinária caiçara, originário de Ubatuba, no litoral norte de São Paulo. A região tem hoje festas dedicadas ao prato, como a Festa do Camarão na Moranga, organizada por uma colônia de pescadores em Bertioga.

Manjuba Frita

A manjuba é um pequeno peixe encontrado em abundância nas águas do litoral paulista. É um dos petiscos mais populares nas regiões costeiras, servido em bares e restaurantes.

Lambari e Cascudo Frito

São petiscos muito apreciados em cidades banhadas pelos grandes rios de São Paulo. O cascudo era popular na região das cachoeiras do Rio Piracicaba e apreciado nas festas juninas; já os lambaris, em inúmeras cidades do nosso interior.

Pintado na Brasa

O pintado, peixe que era comum nos rios do Sudeste e Centro-Oeste, é presença garantida em restaurantes à beira de rios, além de churrasarias e churrascos familiares.

Em São Paulo, em especial, no litoral — onde há receitas caiçaras de influência indígena —, muitos dos pratos com peixes levam, além dos temperos da terra, palmito e bananas, sobretudo a banana-da-terra. Por fim, os preparos com peixes e frutos do mar constituem-se num verdadeiro patrimônio gastronômico do estado.

Vaca Atolada

A vaca atolada é um prato saboroso, feito em uma única panela: é simples, mas demanda um longo processo de cozimento. Sua base é de carne bovina e mandioca e tem muitas variações. Seja na versão tradicional ou em uma releitura moderna, continua sendo uma escolha reconfortante e deliciosa para quem aprecia a culinária brasileira.

O termo “atolada” refere-se à aparência da carne “enterrada” ou “submersa” na mandioca cozida, o que cria um caldo encorpado, rico em sabores. O prato é normalmente acompanhado de arroz, saladas (como a de almeirão com alho frito, temperada com suco de limão-cravo) e farofa.

A combinação da mandioca cozida com a carne torna esse prato conhecido

por sua simplicidade e sabor, sendo uma refeição farta e típica de ocasiões familiares ou festas regionais — um clássico da culinária caipira paulista e do Sudeste do Brasil.

Como a feijoada e a galinhada, a vaca atolada é um prato comunitário, ou seja, é feito para se comer em companhia de outras pessoas. Nada melhor do que uma refeição substanciosa e saborosa para puxar conversa, contar causos e até mesmo ouvir uma boa música, não é?

Rabada

A rabada, alimento tradicional da culinária brasileira, é baseada em pratos da tradição medieval europeia. Foram os portugueses que trouxeram a receita, a qual foi adaptada ao gosto local, em especial no estado de São Paulo.

Conhecida pela riqueza de sabores e texturas, é feita com o rabo do boi, que é cozido lentamente em caldo temperado até ficar macio e apetitoso. Ela é muito apreciada por ter uma carne suculenta, de molho encorpado, que pode ser servida como prato principal, sendo acompanhada de arroz branco, e, no caso de São Paulo, de uma polenta mole. Em alguns preparos, é adicionado vinho ao cozimento, o que ajuda a realçar o molho.

Apesar de deliciosa, a rabada exige cuidados devido ao sabor acentuado e à gordura presentes na carne. Seu gosto marcante, acompanhado da polenta mole, torna este prato um dos clássicos que é exemplo das misturas existentes na sociedade paulista.

Galinhada

A galinhada é mais um dos pratos associados aos bandeirantes e tropeiros paulistas. Receita de panela única, para ser feita na estrada e no campo, ganhou as cidades e centros urbanos. Com versões mais simples ou sofisticadas, cumpre um importante papel na nossa gastronomia.

É um prato típico do interior de São Paulo, especialmente popular nas zonas rurais e em cidades e regiões do ciclo do café, como Campinas e Ribeirão Preto. Apesar de ser uma refeição simples, é extremamente saborosa e muito bonita. Combina frango, arroz, tomates e temperos com um toque especial de urucum (colorau) ou açafraão-da-terra (cúrcuma), o que lhe confere a característica cor amarela ou avermelhada.

Frequentemente preparada em festas populares, quermesses e eventos rurais, a galinhada também é apreciada em restaurantes do interior que valorizam a culinária caipira. Costuma ser servida com couve refogada, farofa e banana frita.

Cuscuz Paulista

Prato rico em sabores, que faz parte do cardápio de muitas famílias, o cuscuz paulista é feito com legumes, ovos, frango, sardinha, azeitonas e tem, como base, a farinha de milho — ingrediente que aparece novamente aqui e dá corpo a esta receita icônica.

Ele é preparado e depois cozido no vapor, em uma panela com furos chamada cuscuzeira, o que permite melhor cozimento e um alimento mais firme e digestivo. Ao final, tem-se um cuscuz ricamente decorado com ovos e tomates fatiados, formando desenhos. Se comparado ao cuscuz nordestino, fica com uma textura mais úmida e compactada.

Presente nas mesas, quermesses e festas do interior de São Paulo, este prato tornou-se uma referência gastronômica por ser completo, feito com uma única panela. Ele carrega uma complexidade de sabores, que se complementam nas fatias coloridas.

Afogado ou Fogado

O afogado, ou “fogado”, é um prato conhecido por sua simplicidade e versatilidade. Está relacionado a uma das festas mais conhecidas dos folguedos paulistas: a Folia de Reis. Além disso, é servido em festejos rurais do interior de São Paulo e na roça, como alimento dos trabalhadores.

Seu nome curioso remete à técnica de preparo, na qual o pão é “afogado” em um caldo saboroso, geralmente feito com carne (bovina ou suína) e temperos tradicionais. O resultado é um alimento reconfortante, delicioso e que reflete a simplicidade da culinária rural. Típico da cultura caipira do nosso estado e de outras regiões do Brasil — especialmente Minas Gerais —, esse prato é muito apreciado pelos trabalhadores do campo, que precisam de refeições fortes para enfrentar os dias de trabalho.

A receita possui variações em seu preparo, mas mantém as características de caldo rico em sabores e acompanhado de pão. Comer com um pedaço de carne macia o pão afogado no caldo torna-se quase um ritual de acolhimento à mesa.

Preparos com Carne de Porco

Uma das carnes mais versáteis para a culinária paulista e mineira é a carne suína ou de porco. Inúmeros pratos surgiram da necessidade de conservar os alimentos, pois os antigos não dispunham de outros meios para fazê-lo, como geladeiras, freezers etc. Comidas como o porco na lata — carne suína armazenada na própria gordura —, os defumados, o charque e a carne de sol são exemplos dessas técnicas de conservação que nos presenteou com grandes pratos.

Torresmo

Esta iguaria feita com couro, gordura e barriga de porco (pancetta) tem várias versões espalhadas pelo estado. Alguns exemplos são pururuca (feito com a pele), torresmo de rolo e torresmo caipira (misto de pele e barriga, cortado em pequenos pedaços e frito em óleo ou banha). Além disso, há várias técnicas, como colocar a pele de molho na cachaça, com temperos, para deixá-la mais crocante, depois cozinhá-la, secá-la ao sol e então cortar em pedaços e fritar em banha.

Porco na Lata

Este prato consiste em derreter a banha, fritar lentamente os pedaços do porco na gordura derretida e armazená-la em latas, junto com os pedaços. Quando ela esfria, fica mais densa e ajuda na conservação das carnes por longo tempo, sem necessidade de refrigeração. A carne fica macia e pode ser consumida de várias formas: com arroz, lanches e acompanhada de legumes.

Porco Assado

Os leitões à pururuca, porco no rolete, joelho de porco (contribuição alemã adaptada à culinária paulista), pernil das quermesses e festas, lombo, e costelinha, são exemplos de carnes de porco assadas que fazem parte da culinária paulista e mineira.

Linguiças e Embutidos

Temos no estado uma grande variedade de embutidos que fazem a fama de algumas cidades, como Bragança Paulista e sua linguiça bragantina. A região de Bragança e Atibaia já era conhecida pela produção de porcos há mais de 200 anos. Alguns exemplos de embutidos são linguiças artesanais, linguiças recheadas diversas, codeguim e chouriço.

Paçocas e Farofas

A farofa é um acompanhamento essencial na mesa brasileira. Herança de nossa cultura indígena, que por séculos a teve como base alimentar, foi depois complementada pelas culturas africana e europeia. A farofa é indígena, mas o nome “farofa” é africano. Ela faz parte de inúmeros pratos e constitui um verdadeiro patrimônio cultural e gastronômico brasileiro.

Tradicionalmente feita com farinha de milho ou mandioca, tem textura crocante e é acrescentada numa base refogada com gordura (como manteiga ou azeite) e

temperos. Pode ser servida simples ou incrementada com diferentes ingredientes, o que a torna um prato singular e versátil como acompanhamento. Vai bem com peixes, frangos, porco, vaca e legumes, variando entre versões salgadas e doces.

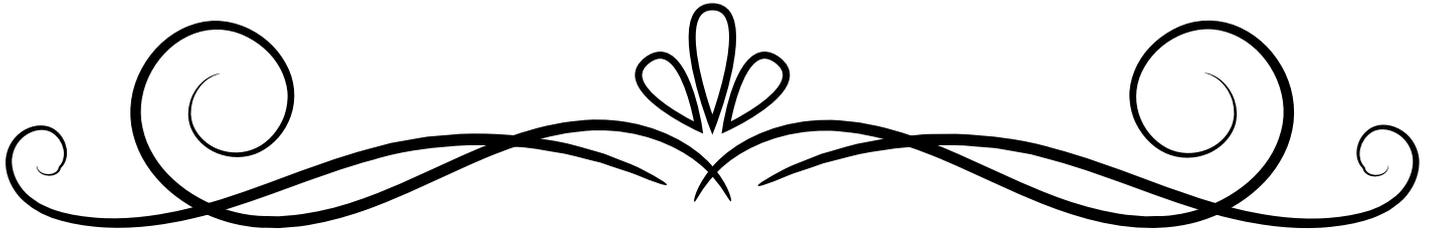
Alguns tipos de farofa são: de banana — feita com farinha de milho, temperos e, claro, pedaços de banana, sendo geralmente servida com peixe assado —; de ovos; de bacon; a básica, com cebola e alho; e versões com couve, linguiça, frutas secas e muitas outras variações.

Paçoca, por sua vez, é uma palavra indígena, que significa “esmigalhar com as mãos”. As paçocas constituem outro importante patrimônio gastronômico do estado e podem ser doces ou salgadas, como a paçoca de amendoim, de carne seca, de pilão, de pinhão, entre outras.

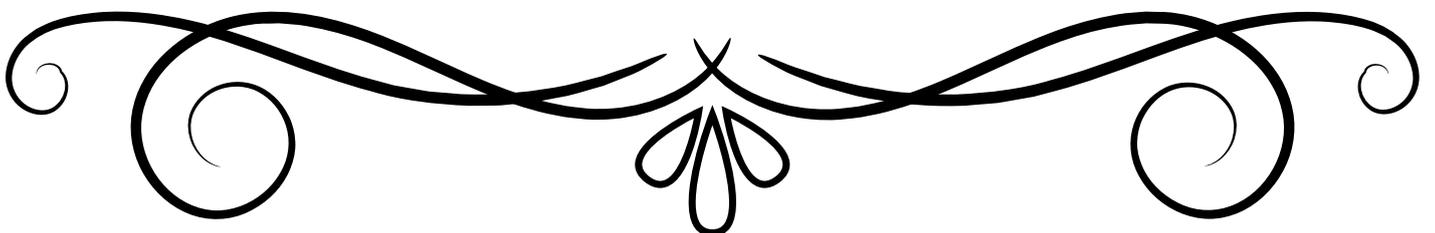
Feijão Tropeiro

Este prato guarda já no nome suas origens: os tropeiros, que viajavam em mulas e cavalos transportando cargas pelo Sudeste e precisavam de um prato rápido e substancial. Assim, o feijão tropeiro vai além e é mais do que um prato: representa a vida nômade desses viajantes. É uma refeição prática, que pode ser preparada em fogo de chão e consumida durante várias refeições.

É interessante observar que, como em outros pratos paulistas, temos a presença de feijão, farinha de mandioca, linguiça, toucinho, ovos e couve, alimentos que constituíam a dieta básica dos viajantes, os quais precisavam de agilidade e praticidade, sem perder o sabor. Hoje, o feijão tropeiro é encontrado em praticamente todos os lugares do estado, dos mais caros aos mais populares, sendo presença obrigatória nas mesas de restaurantes e nas casas dos brasileiros. Um prato clássico da culinária tradicional paulista e mineira, que mexe com a imaginação, a memória do povo do interior e o paladar das pessoas.



ARTESANATO



Trançados

Muitas são as fibras utilizadas na confecção dos trançados, que podem ser utilizados no dia a dia, nos afazeres domésticos, na caça, na pesca, no vestuário e nos enfeites.

Palha de Milho

O milho é uma cultura de subsistência, cuja plantação se estende por todo o território nacional. Além de ser consumido como alimento, dele também se extrai óleo para uso na indústria. No Brasil, existem cerca de 270 variedades desse cereal, com grãos diferenciados. A palha do milho foi amplamente utilizada para enchimento de colchões, fabricação de cestos de uso doméstico e, sobretudo, no artesanato — atividade em que sua cor desempenha papel essencial. Com ela, são feitas inúmeras peças, inclusive presépios, santos, bonecas, cestos, vasos etc.

Fibra de Bananeira

Extraída do caule da bananeira, a fibra pode ser transformada em fios para tecelagem, em papel e papelão, ou ainda em objetos decorativos, como almofadas, forros de teto, bandejas, molduras, quadros e tudo o mais que a imaginação do artesão conseguir realizar.

Fibra de Bambu

Presente nas matas brasileiras, o bambu tem uma fibra flexível e de fácil manuseio. Embora seja utilizado na construção civil, fabricação de móveis e confecção de cercas e divisórias, sua maior aplicação está no artesanato e na produção de utensílios domésticos. Existem mais de 1300 qualidades de bambu pelo mundo e cerca de 220 estão no Brasil.

Fibra de Taboa

Esta fibra é obtida a partir da *Typha domingensis*, uma planta aquática encontrada em várias partes do mundo, inclusive no Brasil. Com estrutura resistente, é amplamente utilizada na confecção de cestos, bolsas, enfeites e até roupas. As fibras são colhidas na lua minguante e desidratadas no sol por uns quatro dias, podendo ser armazenadas após esse período. Na hora de elaborar o artesanato, devem ser molhadas na água.

Fibra de Cipó

O cipó-imbé é recolhido na mata e dele são retiradas duas cascas, uma mais escura e outra mais verde, através de uma fina incisão. Depois desse processo, a fibra fica mais clara e com ela são feitos cestos, bolsas, arandelas, lustres e vários enfeites.

Existem na natureza vários tipos de fibras, que são aproveitadas para artesanato, mobiliário, vestuário e facilidades do dia. Os povos originários do Brasil sempre os utilizaram como recurso para subsistência: caça, pesca, transporte de alimentos da mata e cuidado com os filhos pequenos.

Argila

A argila é um mineral composto por silicatos de alumínio hidratados ou feldspatos. Sua cor se altera de acordo com a região onde é retirado, variando dos tons marrons aos cinzas.

Para peças feitas com esse material — como utensílios domésticos —, a melhor forma de durabilidade é o cozimento, processo realizado com as peças secas, que pode ser feito dentro de um buraco na terra ou até mesmo em fornos, de barro ou mais modernos. As cerâmicas de alta temperatura deixam as peças mais vitrificadas.

No artesanato de barro, para se fazer utensílios como pratos, tigelas, potes e vasos, o trabalho pode ser todo manual, mas há também a possibilidade de utilização de um torno — peça cilíndrica rodada com velocidade, que ajuda a esculpir as peças.

Quem trabalha com o barro fazendo figuras de pessoas, animais, cenas do cotidiano e presépios é chamado de figureiro. Já as pessoas que decidem confeccionar imagens de santos são chamados de santeiros. O termo terracota também é utilizado para se referir a peças feitas de barro.

No Vale do Paraíba, a arte de fazer figuras é muito antiga e uma tradição passada de geração em geração. As figuras não são cozidas no fogo, só recebem uma pintura. Já no Vale do Ribeira, são produzidas peças utilitárias, como pratos, jarros, travessas, canecas e vasos.

Madeira

Na natureza existe uma variedade de árvores e arbustos para a confecção de artesanato em madeira. As esculturas se destacam neste tipo de artesanato por todo o mundo, pois são ricas em tradição e história: retratam cenas da vida, religiosidade e símbolos, sempre cheias de significados. As melhores madeiras para esculpir são: carvalho; cerejeira; nogueira; pinho-branco; nó-de-pinho; teca; álamo; cedro-saligna; itaúba e bétula. Cada artista tem sua preferência, trabalhando sempre com o que existe na sua região de origem. A madeira pode ser pintada ou só receber uma cera de proteção — ou mesmo um verniz. A arte de esculpir é uma herança passada de pais para filhos, mas hoje já conta com escolas e ateliês que auxiliam neste processo educativo.

Ferro

A utilização do ferro vai além das obras que vemos nos portões, janelas e construções. No artesanato, o processo é bem rústico: é preciso elevar a temperatura do metal ao nível certo para bater nele com o martelo e recortar as peças, a fim de moldá-lo. Com ferro, se fazem esculturas, enfeites, pequenas peças de decoração e tudo o mais que a imaginação do artista alcançar.

Rendas

Em São Paulo, devido aos imigrantes europeus — portugueses, italianos, franceses, holandeses e alemães —, as roupas femininas sempre receberam ornatos feitos de fios finos, transformados em rendas.

Nhanduti

Esta renda de origem indígena, também chamada de Sol ou Tenerife, conta a lenda de uma jovem cujo noivo desapareceu e foi encontrado morto na floresta, provavelmente atacado por uma onça. A noiva passou a noite ao lado do amado sem vida e descobriu que seu corpo estava envolvido por um manto de teias de aranha. Então, ela seguiu o trabalho das aranhas tecendo os fios, surgindo assim a renda Nhanduti, que em guarani significa “teia de aranha”. Para a confecção da renda é utilizada uma armação de madeira, por onde passam os fios, formando os desenhos. As linhas e suas espessuras podem variar, de acordo com o efeito desejado.

Frivolit 

Embora o frivolit  tenha nome francês, sua origem   confusa — sabe-se, no entanto, que era moda na corte Vitoriana. A renda de agulha   feita com nós, utilizando uma peça de madeira ou plástico chamada de navete ou naveta. Conhecida também como espiguiho ou frioleira, antigamente era feita de prata, e seu formato lembra o casco de um navio. São poucas as pessoas que ainda dominam esta técnica, mas as peças são usadas para fazer golas, bijuterias, marcadores de livros, toalhas, centros de mesas e muito mais. Existem associa es especializadas em ensinar e divulgar o frivolit , bem como seu processo de fabrica o.

Croch 

Sua origem pode ser europeia, da Ásia, do Oriente Médio ou até mesmo da América do Sul, com os indígenas. Na época das navega es, muitas informa es foram trocadas entre os povos e fica difícil ter a certeza da origem.   uma arte tecida com agulha de gancho e linhas, l s ou barbantes. Pode ser usada para vestuário, toalhas, tapetes, suportes, chales, bolsas, mantas e muito mais. Algumas cidades

paulistas se destacam nesse tipo de arte por manterem a tradição de ensiná-la desde a infância a seus moradores, sejam homens e mulheres. Seu nome origina-se do francês “crochet”, que significa gancho.

Bordados

Povos como os egípcios, persas e chineses usavam bordados para decorar suas roupas, mas o surgimento dessa técnica remonta à pré-história, período ainda mais longínquo. Ela consiste na utilização de fio e agulha, com os quais se criam figuras e imagens. O ponto em cruz foi o primeiro deles, confeccionado com fibras vegetais e agulhas de ossos de animais. A herança africana trouxe outros pontos, técnicas, cores e padrões, com contas e miçangas. O bordado também servia como status social e sua arte era passada de geração em geração. Atualmente, existem vários pontos de bordado, bem como diversas pessoas que continuam levando esta arte a todos.

Fuxico

Não se sabe exatamente quem inventou o fuxico, mas estes apliques são usados nas Filipinas há muitos séculos. No entanto, se tornaram populares nos Estados Unidos, durante a Grande Depressão — época em que havia escassez de tudo —, quando as pessoas começaram a recortar tecidos em rodinhas e costurá-los, franzindo-os no fim do círculo. Depois, unindo um a um, formavam cobertas, colchas, mantas e xales. Esta técnica chegou ao Brasil e hoje faz parte do nosso artesanato, com variações e aplicações nos mais diversos materiais.

Artesanato indígena

Este artesanato reflete a identidade, conta a história e a ancestralidade dos povos originários. Embora se modifique conforme a região do país, em sua essência é feito de argila, madeira, palha, semente, fibras vegetais e plumárias.

Cerâmica

O artesanato em cerâmica é feito com a utilização do barro, queimando-os em fornos feitos no chão. Com esse material, são produzidos utensílios do dia a dia e imagens que retratam o cotidiano da vida da aldeia, além de peças ornamentais.

Cestaria

É feita com as fibras naturais encontradas na mata, como o cipó, a palmeira e a palha do milho. As cestas coam alimentos, transportam a caça, a pesca e guardam objetos.

Arte plumária

Feita com penas de animais (sempre retiradas dos que foram mortos ou abatidos para a alimentação), é trançada com complexidade, sendo essa função atribuída somente a algumas pessoas da aldeia. Os cocares, que são os adornos de cabeça, possuem significados diferentes para homens, mulheres e as distintas posições hierárquicas.

Pinturas Corporais

Os grafismos são parte da tradição dos povos indígenas e, para cada cerimônia, existe uma pintura específica. São tintas feitas com o urucum, que faz a cor vermelha, alguns tipos de barro de diferentes colorações, pó de carvão, suco de frutas e seiva das árvores.

Máscaras

Feitas de madeira, folhagem, couro e cabaças, as máscaras têm significados diferentes e são geralmente utilizadas em rituais, por algumas pessoas da aldeia — entre elas, representantes dos personagens da mitologia indígena.

Instrumentos Musicais

São inúmeros os instrumentos musicais que podem ser considerados artesanais, pois necessitam de habilidade, técnica e conhecimento ancestral para serem confeccionados. Essas competências são necessárias para lidar com materiais que só podem ser retirados em determinadas luas, a fim de não carunjar (dar bichinhos); com seivas de árvores que se ativam nas épocas do calor, e não no inverno; com madeiras que proporcionam sons únicos, diferentes dos que outras conseguem produzir — e assim por diante. Cada mestre artesão conhece seu ofício e faz dele seus melhores trabalhos.

Reco-Reco

É um instrumento de percussão, também chamado de casaca ou catatá em alguns estados do Brasil. Produz som ao se raspar uma baqueta feita de metal, chifres de boi ou de veado, em um tubo feito de bambu, madeira ou metal. Originário da África, está presente em vários grupos folclóricos.

Chocalho

É um instrumento idiofone, isto é, emite sons pela vibração. Pode ser chamado de maracá, ganzá, caxixi ou xique-xique. Conhecido desde a Idade Média, continua

sendo usado na atualidade: em celebrações; baterias de escola de samba; grupos musicais e folclóricos; no campo, para recolha do gado; e em rituais indígenas. Pode ser feito de cabaça, metal ou latas reutilizáveis e, como brinquedo, pode auxiliar na coordenação motora. Alguns grupos folclóricos de Moçambique utilizam uma espécie de chocalho preso nas pernas com guizos e são chamados de “paiais”.

Pandeiro

Instrumento de percussão, sua diferença de dá pela dimensão, tipo de pele e platinelas (as plaquinhas que juntas emitem sons). Antigamente, nos grupos folclóricos, eram confeccionadas com tampinhas de garrafa, feitas de metal.

Viola

Está presente em quase todas as manifestações folclóricas de nosso estado. A viola portuguesa chegou ao Brasil e aqui se transformou na viola caipira. Exemplo disso é a iconografia de São Gonçalo: era músico português e sua imagem porta uma viola. Diz-se que ele modificou a quantidade de cordas e a afinação do instrumento, tornando-se o símbolo da música raiz. Hoje, existem mestres luthiers espalhados por todo o estado, ensinando o ofício de escolher as madeiras, fazer os recortes e colagens, colocar as cravelhas, as cordas e demais componentes.

Rabeca

Esse instrumento é um cordofone, tangido com o arco. De origem árabe, é o precursor do violino, muito utilizado em grupos musicais da cultura popular brasileira. Pode ter vários tamanhos, formatos, afinações e número de cordas. No Vale do Ribeira, a rabeca é amplamente utilizada pelos grupos de fandango, e aparece também em algumas Folias de Reis do estado. Pode ser feita de várias madeiras, como cacheta, pinus, imbuia, jenipapo, jatobá e cedro.

Pau de Chuva

Instrumento idiofônico originário do Chile, muito utilizado por povos indígenas em cerimônias e rituais. É composto por um pau oco ou bambu onde são fixados pregos e introduzidas sementes que, ao percorrerem todo o espaço, imitam o som da chuva.

Bumbos e Tambores

Estes instrumentos de percussão aparecem em quase todas as manifestações folclóricas de São Paulo. São confeccionados por mãos hábeis em moldar,

encaixar, prender, encordoar e recobrir, com peles de animal ou nylon, o corpo do instrumento. O som, emitido através do toque das mãos ou das baquetas, impõe o ritmo das músicas e danças.

Sanfona

Também chamada de acordeom, gaita ou concertina, é um instrumento de fole que utiliza palhetas metálicas e duas caixas harmônicas de madeira para produzir sons. Sua origem é europeia, e alguns grupos de Congadas, Folias e Moçambiques a usam em seus repertórios.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

AGUIAR, Viviane. Cozinha tradicional paulista (1963): um livro de receitas, o folclore e a invenção de uma culinária esquecida. Dissertação de Mestrado, FFLCH – USP. 2019

BISILLIAT, Maureen e Soares, Renato . Museu de Folclore Edison Carneiro Ed. Empresa das artes, 2005

CAMARGO, Helenice. Sr Mimi, Dona Nenê e as Festas da Aldeia, Edição Própria, 2015

CASCUDO, Luís da Câmara. Dicionário do Folclore Brasileiro, Ed. Global, 2012

FIEST, Hildegard. Arte Indígena. Ed. Moderna, 2020

GAUDITANO, Rosa e TIRAPELI, Percival. Festas de Fé Ed. Metalivros. 2003
Governo do Estado de São Paulo. Artesanato Paulista - Regional Workmanship. Estado de São Paulo. Imprensa Oficial 1981

MACEDO, Toninho. Mesa Paulista Tradicional: Comer & Beber Juntos. Ed. Abaçáí Cultura e Arte , 2016

OLIVEIRA, Débora Santos de Souza Oliveira. A transmissão do conhecimento culinário no Brasil urbano do século XX. 2010, 182 f. FFLCH – USP. Dissertação Mestrado São Paulo, 2010
Poel, Francisco van der (Frei Chico). Dicionário da Religiosidade Popular. Nossa Cultura, 2013.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. A cultura na ponta do garfo: estética e hábitos alimentares na cidade de São Paulo – 1890/1920. Cadernos Pagu, Unicamp, Campinas, n. 39, pp. 177-200, jul./dez. 2012.

VOGEL, Lilian e Cassalho, Valter. São Gonçalo: Um Violeiro santo, ou um santo violeiro. Edição Própria, 2009

Realização



TUDO VIRA
CULT SP

Gestão e Produção



Apoio Institucional



**FIQUE POR DENTRO
DA NOSSA PROGRAMAÇÃO!**

