



VII Simpósio Nacional de História Cultural
**HISTÓRIA CULTURAL: ESCRITAS, CIRCULAÇÃO,
LEITURAS E RECEÇÕES**

Universidade de São Paulo - USP

São Paulo - SP

10 e 14 de Novembro de 2014

**A CULTURA CAIPIRA: OS USOS E COSTUMES DA TRADICIONAL
COZINHA PAULISTA NARRADA ATRAVÉS DE SEUS
INGREDIENTES TRADICIONAIS**

Ana Alice Silveira Corrêa*
Suely Sani Pereira Quinzani**

A memória é o recurso humano de lembrança essencial para que o passado se torne presente nas narrativas dos indivíduos. Isto significa que a memória é uma conexão de um contexto social (BERNARDO, 1998) e é através da memória da história da fundação da Vila de Piratininga que se busca identificar a cultura paulista, também denominada de “caipira”, principalmente no contexto alimentar dos primórdios da existência de seus habitantes.

Para que se entenda a cozinha tradicional paulista, se utilizará, primeiramente, descrever a alimentação dos índios brasileiros e sua interação com o meio ambiente, uma vez que a cultura alimentar indígena dá sustentabilidade alimentar aos primeiros habitantes da Vila de Piratininga sobretudo os bandeirantes que, mesclando vivências

* Formada em gastronomia, Cozinheiro Chefe Internacional, pelo Centro Universitário Senac; Formada em Confeitaria Profissional pelo Centro Universitário Senac; Pós graduada em Docência do Ensino Superior pelo Centro Universitário Senac; Pós graduada em Cozinha Brasileira pelo Senac, formada em Letras pela Faculdade N.S.Medianeira, formada em Análise de Sistemas pela IBM Brasil. Contato: analicecorrea@gmail.com.

** Advogada, formada em Direito pela Universidade de São Paulo; formada em gastronomia pelo Centro Universitário Nossa Sra. do Patrocínio; Pós graduada em Docência no Ensino Superior pelo Centro Universitário Senac; Pós graduada em Cozinha Brasileira pelo Senac São Amaro, *sommelier* em vinhos pelo Senac Águas de São Pedro e ABS-SP. Contato: Suely.quinzani@gmail.com.

com os hábitos indígenas, exprimiram novas modalidades culturais com o novo meio ambiente.

De acordo com Figueiredo (2011), o ato de comer “é um comportamento não automático que se liga de modo muito íntimo à nossa sobrevivência e as nossas emoções” e que a relação entre comida e memória é a cultura. Somente desta forma pode-se compreender que os alimentos não são apenas comidos, mas também pensados.

Desta forma, procura-se entender a cultura alimentar dos índios brasileiros compreendendo de onde vieram, o que comiam e de que forma influenciaram a maneira de se alimentar à época da colonização.

Para Fausto (2010) os nossos índios são descendentes dos Incas que migraram para a floresta tropical. Lá se estabeleceram formando sociedades simples e igualitárias, sobretudo ao redor da calha principal do Rio Amazonas. Beth Meggers (1971) citada por Fausto (2010) expõe que o ambiente amazônico, sua constante mobilidade e a ocupação esparsa de territórios determinaram a formação dessas populações em tribos. O crescimento demográfico dessas populações, em razão da abundância de recursos naturais, gerou competição e guerra, fazendo com que parte desses povos migrasse, levando consigo as realizações culturais da Amazônia central para regiões distantes como o cerrado e a região litorânea brasileira.

Fausto (2010) ainda enfatiza que os cronistas quinhentistas, chamam atenção para a riqueza dos recursos naturais e para a abundância de pescados como o peixe-boi e tartarugas que eram conservadas aos milhares em pequenas lagoas artificiais. Junto às habitações desses povos, Fausto (2010) relata a existência de roças extensas e uma grande produção de milho e mandioca, alimentos que no futuro, sustentariam o europeu colonizador em suas viagens.

De acordo com Monteiro (2004) a presença indígena na província de Piratininga é muito antiga e sua data imprecisa. Porém dois aspectos dão indicações desse povoamento: o primeiro é que o principal grupo que habitava as terras ao redor do Rio Tietê falava “a língua mais usada na costa do Brasil” – um dialeto da família linguística tupi-guarani (ramo linguístico **TUPI**); em segundo, a etnia diferencia dentro desse grupo linguístico. O autor também estabelece que se convencionou identificar como Tupiniquim as populações que habitavam o Planalto Paulista.

Anhangabaú, Itaquera, Mandaqui, Pirituba, Sapopemba, Tremembé – a sonoridade de uma memória tupi está inscrita em todos os cantos da Cidade de São Paulo, fazendo parte do dia-a-dia dos milhões de habitantes que raramente param para refletir sobre as origens indígenas desta metrópole. (MONTEIRO, 2004, p.21).

O Padre José de Anchieta (1584), em seus relatos, trinta anos depois da fundação da primeira igreja dos jesuítas, escreveu que teriam existido doze aldeias de índios, não muito grandes, nas proximidades de Piratininga na década de 1550.

As casas eram rústicas, feitas de taipa e cobertas com palha; as dependências das moradias compunham-se de varanda, quartos com rede de dormir, sala mobiliada com bancos e baú de madeira, sem mesa. Comia-se no chão sobre uma esteira de palha. A cozinha ficava fora do corpo da casa e o quintal abrigava o pomar, a horta, o galinheiro e o curral para a criação de porcos e gado. (BELLUZZO, 2008). O rural e o urbano misturavam-se nessa época.

Belluzzo (2008) descreve os nativos que habitavam o Planalto, como nômades; coletavam alimentos silvestres como pinhão, palmito, jenipapo, sapoti e cambuci. Eram caçadores de animais silvestres, aves e peixes. Seus alimentos básicos eram: feijão, milho, mandioca, batata-doce, abóbora, cará, cumari, amendoim, taioba e cambuquira. Utilizavam as cinzas do curuá para condimentar a comida. O milho era o produto mais utilizado, sendo consumido assado, cozido e ralado. Seus grãos, fermentados em água e pilados, eram peneirados e torrados para a confecção da farinha ou do fubá. Utilizava-se bastante a paçoca, uma mistura de amendoim e farinha de milho socada no pilão. Os peixes eram enrolados em folhas de bananeira, assados no moquém ou cozidos. A mandioca-brava ou amarga era utilizada para o preparo da farinha e a mandioca-doce (aipim ou macaxeira), assada na brasa. Tinham também o hábito de se alimentar de formigas içás, cobras e lagartos.

De acordo com Sérgio Buarque de Holanda (1975), os índios foram os principais formadores da cultura paulista, impondo a chamada “civilização do milho”, que iria se sobrepor à cultura do trigo, trazida pelo colonizador.

Porém, em princípio, o colonizador resistiu o quanto pode para se adaptar aos alimentos aqui encontrados. O historiador Evaldo Cabral de Mello (2000), em seu artigo intitulado “Nas fronteiras do paladar”, estabelece que no início da colonização os portugueses se mantiveram fiéis a seus hábitos alimentares, desprezando, inicialmente,

os produtos locais como o milho e a mandioca para trazer toda sorte de víveres de Portugal ou das Ilhas de Açores e Canárias, tais como, carne de vaca e de peixes já salgados, vinho, farinha de trigo, azeitonas, azeite, entre outros produtos.

Essa “deslusitanização” do paladar ocorreu lentamente, pela resistência alimentar aos produtos aqui utilizados, pois simbolicamente, tais produtos, não representavam status, uma vez que serviam à alimentação de classes inferiores composta por índios e negros.

Também é o que estabelece Silva (2005), em seu livro “Farinha, feijão e carne-seca; um tripé culinário no Brasil colonial”, que nos primórdios da colonização da América, a falta de alimentos conhecidos em solo tropical não significou fome para os colonizadores; ao contrário, o contato com os índios, ao longo do tempo foi sugerindo novos sabores e maneiras de se alimentar aos quais os portugueses tiveram que se adaptar, sobretudo, a mandioca e a farinha de mandioca. Os índios brasileiros tinham hábitos semelhantes de se alimentar, com a utilização da mandioca e a farinha de mandioca, o milho, as carnes de caça, os peixes e frutas e eram unânimes na forma de cozinhar, utilizando-se do moquém.

A expansão dos hábitos culinários paulistas inicia-se com os bandeirantes. A localização da Província de São Paulo junto ao rio Tietê foi primordial para o chamado bandeirantismo. Para os historiadores, os bandeirantes foram os exploradores e alargadores dos limites do território nacional e sobretudo os descobridores de ouro e pedras preciosas. Inicialmente, organizavam-se para o apresamento de índios para escravização. De acordo com Mesgravis (2004) a formação de uma bandeira começava por iniciativa de um colono mais abastado que precisava repor a mão de obra indígena morta, fugida ou vendida, então, procurava parentes e amigos para compor a expedição. O organizador da bandeira era o comandante geral e tinha o poder de vida e morte sobre seus comandados. Todos deviam contribuir com provisões, entre elas, farinha de mandioca, milho e barras de marmeladas, além de pólvora, arcabuzes, espadas, lanças e correntes de ferro para algemar índios. A alimentação era complementada com caça, pesca, coleta de mel e algumas frutas obtidas pelos índios da expedição. Quando a expedição demorava, plantavam roças de milho, que era o alimento de crescimento rápido e processamento fácil, bastando pilar grosseiramente seus grãos. Além disso, o milho tinha boa durabilidade e era fácil de transportar. Os bandeirantes eram homens acostumados a uma vida simples; viajavam a pé, descalços ou com alparcatas de couro,

vestidos com camisa e ceroula, com espadas e punhais no cinto e usavam chapéu. Para se agasalhar tinham cobertores de baeta de lã ou algodão; dormiam no chão e em redes. O conhecimento dos hábitos indígenas e a experiência guerreira os tornavam extremamente hábeis na “marcha paulista” (MESGRAVIS, 2004).

Cozinham pelo caminho improvisando um fogareiro com três cupinzeiros abandonados, a tacuruba ou o tucuruva (do tupi, *itaku'rubá*) ou montavam um tripé com três pedras em forma de triângulo, onde assentavam o caldeirão. Usava-se também a trempe, um tripé de varas de madeira verde com uma corrente de ferro e um gancho para dependurar o caldeirão. Os bandeirantes também adotaram dos índios o jirau (da língua tupi, *yu'ra*) que era uma armação de madeira ou metal apoiada sobre quatro pés e colocada sobre uma fogueira, Servia para moquear peixes, caças e pássaros. Mais tarde, o jirau entrou na composição da cozinha paulista, colocado sobre o fogão a lenha como fumeiro de carne, toucinho ou peixe. (BELLUZZO, 2008).

O jornalista João Rural em seu artigo intitulado “Os caminhos dos sabores” estabelece que, além do milho, plantava-se feijão e abóbora. Quando a bandeira chegava ao local do plantio, o feijão era cozido junto com carnes de animais caçados no caminho e o milho era transformado em quirera fina e misturado ao feijão. De acordo com Rural (s/d) surge assim um prato forte e substancioso que ficou conhecido no Brasil todo como “virado a paulista”, derivado do conselho: “Para comer, vai se virando como os paulistas”. Se “virando” transformou-se, com o tempo, em “virado paulista”, atualmente preparado com farinha de milho, torresmo e linguiça.

Ao lado do bandeirantismo, o tropeirismo também foi fator importante para a disseminação da cultura alimentar dos paulistas. Mesgravis (2004) estabelece que a situação geográfica da cidade localizada no Planalto Brasileiro, representava um grande obstáculo para o avanço para o interior. A autora explica que as primeiras descrições dos jesuítas, desde 1550, revelam a imensa dificuldade de transpor a Serra do Mar que só podia ser feito a pé, mesmo quando eram usadas as trilhas abertas há séculos pelos índios. Não havia rios navegáveis e nem estradas onde carroças pudessem trafegar. Daí a necessidade de se obter um meio de transporte que fosse ágil e viável para o transporte de pessoas e cargas. Na região de São Paulo, cidade de Sorocaba, criavam-se os muares que se prestavam a esse serviço dado serem ágeis e frugais na alimentação (MESGRAVIS, 2004).

Com a intensificação do comércio de produtos para a Europa e a intensificação da mineração depois de 1697, os tropeiros, que eram os condutores de tropas, eram obrigados a cortar caminho pelas trilhas em meio à mata. O tropeiro, de acordo com Rural (s/d) viajava apenas quatro léguas (24 km) por jornada ou por dia. Foi assim que nasceram as nossas cidades, pois, nos pousos surgiam ranchos que em pouco tempo se transformavam em vilas e depois em cidades, afastadas, em média, 25 km umas das outras. A tropa era composta geralmente de 10 animais. À frente ia um menino a cavalo, quase sempre o cozinheiro da tropa. Depois vinham os animais de carga, sempre com uma cangalha, carregando malas, canastras, jacás de bambu, sacos e bruacas, grandes bolsas de couro para carregar mantimentos sendo que cada animal levava cerca de 120 kg. É dessa época o feijão tropeiro, feito com carne seca, linguiça, torresmo frito e farinha de milho que proporcionava energia para esses viajantes nas grandes jornadas Brasil afora. Desta forma, Rural (s/d) estabelece que o tropeiro ia lançando seus costumes e tradições pelas trilhas em que passava e foi o responsável pela “misturança”, que formou a base alimentar brasileira por vários séculos.

A saga tropeirista foi por séculos a nossa marca. Tropeiro! Transportou em seus braços e no lombo de suas bestas toda a produção do Brasil. Em primitivos “pousos” aglutinou e libertou informações gerando os nossos usos e costumes. Hoje esses pousos são florescentes cidades, embora a culinária, as credices, os benzimentos, os “causos”, o anedotário, as danças folclóricas, a medicina caseira, a religiosidade e a arte presepista, o artesanato e os artistas populares, a musicalidade regional, a habitação típica, as profissões rurais, o vestiário, a simplicidade estejam unidos formando a autêntica brasilidade. Incluindo aí a dignidade, marca maior desta histórica fase (FERRAZ, 1987, p.7).

A valorização cultural do comportamento alimentar confirma ser a comida o meio pelo qual se pode mesclar os valores simbólicos antigos e modernos, incluindo-se as manifestações regionais porque “a comida representa a manifestação da organização social, a chave simbólica dos costumes, o registro do modo de pensar a corporalidade no mundo, em qualquer que seja a sociedade” (FREITAS, 1996, p.2). E é na manifestação dos costumes advindos da formação social da cidade de São Paulo, dos movimentos do bandeirantismo, do tropeirismo, do indígena e do português colonizador que se compreende a sua culinária tradicional, a cultura caipira e o caipira.

CULTURA CAIPIRA: A ARTE DE SER CAIPIRA, O SEU MODO DE SER, PENSAR E COMER

Candido (1971) relata em seu livro “Os parceiros do Rio Bonito” que a mobilidade dos bandeirantes e a incorporação do território paulista às suas conquistas começou a dar características de uma subcultura derivada do índio com o português que se pode chamar de “cultura caipira”. Essa cultura caipira é de fato um prolongamento da cultura bandeirista que foi assimilando dos índios utensílios, plantas comestíveis, hábitos de pescar e caçar e mesclando com hábitos dos portugueses que contribuíram com ensinamentos em fazer hortas e pomares, criar porcos, galinhas e gado e acima de tudo introduzindo as suas técnicas culinárias.

Dessa cultura caipira, fruto da miscigenação entre brancos e índios (mamelucos) e mais tarde, os negros, é que surgem os primeiros paulistas, habitantes do interior, ou seja, os caipiras. E é dessa identidade social dos caipiras e de seu jeito de ser que se estabelece a cozinha tradicional paulista.

Quem é o caipira? Muitos autores o definem. Lobato (1959) em seu livro Urupês define ser o caipira o sujeito de vida pacata, conhecido como o “Jeca Tatu” que plantava as suas roças para a sua subsistência:

“Da terra só quer a mandioca, o milho e a cana. A primeira, por ser um pão já amassado pela natureza. Basta arrancar uma raiz e deitá-la nas brasas. Não impõe colheita, nem exige celeiro. O plantio se faz com um palmo de rama fincada em qualquer chão. [...] Outro precioso auxiliar da calaçaria é a cana. Dá rapadura, e para Jeca, simplificador da vida, dá garapa. [...] E assim como ao lado do restolho cresce o bom pé de milho [...]” (LOBATO, 1959, p.284-285).

Candido (1971) define caipira como o tipo que se formou nas camadas inferiores de cultivadores da terra que, em razão de deslocamentos constantes devidos à posse irregular da terra, mantinha vida simples, casa simples, e meios de subsistência fáceis e mínimos apenas o suficiente para manter a vida. Era uma população “dispersa, móvel, livre, branca ou mestiça, geralmente de branco e índio, com pouco sangue negro” (CANDIDO, 1971, p.81). Para o autor o termo caipira exprime um modo de ser, um tipo de vida e não, propriamente, um tipo racial.

Porém, é Cornélio Pires o que define com muita exatidão em seu livro “Conversas ao pé do fogo”:

Nascidos fora das cidades, criados em plena natureza, infelizmente tolhidos pelo analfabetismo, agem mais pelo coração que pela cabeça. Tímidos e desconfiados ao entrar em contato com os habitantes da cidade, no seu meio são expansivos e alegres, folgazões e francos; mais francos e folgazões que nós outros, os da cidade. De rara inteligência – não vai nisto exagero – são, incontestavelmente, mais argutos, mais finos que os camponeses estrangeiros. Compreendem e aprendem com maior facilidade: fato, aliás, observado por estrangeiros que com eles têm tido ocasião de privar (PIRES, 2002, p.20).

O fato é que ser caipira inclui estilos de ser e pensar. Considerados preguiçosos e indolentes, despojados de terras e de seus direitos de trabalho, se isolavam fora dos centros urbanos, em razão da frágil posse sobre a terra que os obrigava a uma vida muito simples, limitada ao que o meio ambiente lhes oferecia e ao pequeno cultivo da terra.

Por outro lado, lhe sobrava lazer: pescar, caçar, cantar, tocar moda de viola e ser extremamente religioso alicerçam sua vida e jeito de ser. Possuía modos típicos de se vestir: algodão grosseiro colhido e fiado na própria casa (VIEIRA, 1903, p.24). Seus utensílios domésticos eram simples feitos de barro, ferro, madeira rústica.

Seu linguajar próprio, com acentuada troca do “l” pelo “r” passa a ser marca registrada deste dialeto que permeia a poesia, a música e a prosa caipira: “se os ôtro fais...proque não hi de fazê!...Não agaranto munto, mas vô exprementá” (PIRES, 2002,p.20).

De acordo com Amaral (1955) o linguajar próprio do caipira é espontâneo e pertinente à sua cultura. Estabelece também que os linguistas orientam que se trata de uma maneira diferente de falar e não uma maneira errada; portanto o dialeto caipira foi uma das mais importantes contribuições dessa cultura.

Holanda (1975) explica que os nossos caipiras se agregavam lentamente à terra, constituindo-se primeiramente como colonos e depois como pequenos proprietários. É o resultado da cultura híbrida entre português e índio, princípio esse que também norteou a sua culinária. Sua base alimentar estava no feijão, milho, mandioca. O arroz entrou em sua alimentação mais tarde. O feijão completou o cardápio português, juntando-se ao toucinho e a carne de porco. O milho era comido assado assim que colhido e do seu suco preparavam-se a pamonha e o curau. Ao lado desses alimentos básicos utilizava-se a abóbora, a batata doce, o cará, legumes com o almeirão, a chicória e a serralha. Apreciava-se a carne de aves caseiras como frangos e galinhas e também se utilizava bastante a carne de porco. A pesca artesanal era um hábito constante assim como o hábito e caçar animais

como pacas, tatus, capivaras, porcos do mato e outros animais. Muitas frutas fazem parte dos alimentos do caipira, goiabas, laranja e bananas além das frutas do mato como jabuticaba, uvaia, gabioba, jaracatiá, pitanga e amora.

Ressalta-se também o hábito de beber jacuba: água, pó de café, rapadura e farinha de milho.

Pelo exposto observa-se que o milho é sempre uma constante na alimentação paulista junto com a mandioca e que foi encantando o colonizador e os viajantes que aqui passavam sobretudo o de pipoca, que virava “flor” quando jogado no fogo.

Ao lado desses ingredientes que compõem a mesa dos paulistas, encontramos o que alguns estudiosos denominam “comida de bugre” (FLORENCANO; ABREU, 1987, p.30) destacando-se as içás. Esses insetos, muito abundantes em São Paulo, têm na região do vale do Rio Paraíba seu reduto alimentar na dieta caipira.

Holanda (1975) afirma que a içá torrada venceu todas as resistências entrando para o cardápio completamente como a mandioca, o feijão, o milho e a pimenta. Por incentivo dos jesuítas que pretendiam livrar as lavouras das formigas saúvas contribuíram para disseminar entre os paulistas o gosto por essa iguaria. E é assim que nos meses de setembro e outubro saem à caça desses insetos tornando-se um ingrediente muito apreciado com farinha de mandioca.

Em entrevista feita ao Sr Ocílio José Azevedo Ferraz, presidente da Fundação Nacional do Tropeirismo e dono do Restaurante do Ocílio em Silveiras (SP), realizada em 30 de Maio de 2014, as içás entram no cardápio paulista como um hábito alimentar dos índios e para suprir a falta de proteínas na região do Vale do Paraíba. O Sr. Ocílio explica que a famosa farofa de içás torradas deriva da tradição do índio e da pobreza.

Monteiro Lobato, paulista de Taubaté, apreciador da comida caipira, tão referenciada em alguns dos livros de sua autoria como Sítio do Picapau Amarelo e Ideias do Jeca Tatu, denominava as içás de “caviar do Vale do Paraíba” quando se referia às fêmeas das saúvas, caçadas na fase de acasalamento saindo em revoada no verão.

Desses ingredientes resultam pratos emblemáticos da cozinha paulista tais como: “suã” de porco com arroz; virado de feijão com linguiça, ovo frito, couve e torresmo; lombo de porco com farofa; frango assado com farofa, canja de galinha, quibebe de abóbora; moquecas de peixe ou galinha; paçoca de carne socada no pilão; milho cozido e assado; pamonha; curau de milho verde, sopa de milho verde com

cambuquira; farofa de iças torradas e muitos outros pratos além de variada doçaria completando a tradicional cozinha paulista.

CONCLUSÃO

A culinária caipira praticamente desapareceu na cidade de São Paulo e, segundo Ramos (1996), um dos motivos seria a forte influência de imigrações que nosso estado sofreu no final do século XIX e início do século XX.

É fundamental que se mantenham vivos os variados sabores e aromas da tradicional cozinha de São Paulo, valorizando a compreensão da história do cotidiano das famílias paulistas. Além disso, não podemos deixar desaparecer ingredientes tão importantes como a taioba, a serralha, o caruru, frutas nativas como o araquá, a grumixama, a cabeludinha, o cambuci. Esses ingredientes existiam nos quintais e nas matas, faziam parte da dieta dos caipiras e acabaram ficando no esquecimento ou foram substituídos por outros de maior valor comercial. Deixaram de ser usados talvez pelo preconceito de serem ingredientes de comida caipira, sinônimo, no passado, de pobreza e ignorância.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMARAL, A. **O dialeto caipira**. São Paulo: Editora Anhembi, 1955.
- ANCHIETA, J.S. J. “Breve informação do Brasil”(1584). In: ANCHIETA. **Textos históricos**. VIOTTI, H.A. (org.). São Paulo: Edições Loyola, 1989.
- BELLUZZO, R. **São Paulo: memória e sabor**. São Paulo: Fundação Editora da Unesp, 2008
- BERNARDO, T. **Memória em branco e negro: olhares sobre São Paulo**. São Paulo: EDUC, Editora Unesp, 1998.
- CANDIDO, A. **Os parceiros do rio Bonito**. 2º ed. São Paulo: Livraria Duas Cidades, 1971.
- FAUSTO, C. **Os índios antes do Brasil**. 4º ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.
- FERRAZ, O.J.A. Prefácio. **Cadernos culturais do Vale do Paraíba**. Taubaté: CERED: Centro de Recursos Educacionais, 1987.
- FLORENÇANO, P.C. e ABREU, M.M.de. **Culinária tradicional do vale do Paraíba**. Taubaté (SP): CERED- Centro de Recursos Educacionais, 1987.

FIGUEIREDO, S.C. **Comida como narrativa. Histórias de vida sobre experiências alimentares ao longo da vida.** Tese de Mestrado em Alimentos, Nutrição e Saúde da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2011, 112 p.

FREITAS, M.C.S. **Educação nutricional: aspectos sócio-culturais.** In: Anais do XIV Congresso Brasileiro de Nutrição – CONBRAN, 1996.

HOLANDA, S. B. **Caminhos e fronteiras.** 2ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1975.

LOBATO, M. **Urupês.** São Paulo: Brasiliense, 1959.

MELLO, E. C. **Nas fronteiras do paladar.** In: Folha de São Paulo, São Paulo, 2000. “Mais”, p.7-10.

MESGRAVIS, L. **De bandeirante a fazendeiro; aspectos da vida social e econômica em São Paulo colonial.** In: História da cidade de São Paulo, v.I; a cidade colonial. HORTA, P.(org.). São Paulo: Paz e Terra, 2004.

MONTEIRO, J. M. Dos campos de Piratininga ao Morro da saudade: a presença indígena na história de São Paulo. IN: **História da cidade de São Paulo. V.I; a cidade colonial 1554-1822.** PORTA, P. (org.). São Paulo: Paz e Terra, 2004.

RAMOS, R. H. P. **A cozinha paulista.** São Paulo: Melhoramentos, 1996.

RURAL, J. **Os caminhos dos saberes. Textos do Brasil nº 13 .** Disponível em <<http://dc.itamaraty.gov.br/images-e-textos/revista-textos-do-brasil/portugues/revista13-mat11.pdf>>. Acesso em 12 nov. 2013.

SILVA, P.P. **Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial.** São Paulo; Editora Senac São Paulo, 2005.

PIRES, C. **Conversas ao pé-do-fogo: estudinhos-costumes-contos-anedotas-cenas da escravidão.** Itu (SP): Ottoni Editora, 2002.

VIEIRA, F de A. B. **A cidade de São Paulo.** Revista do Centro de Ciências, Letras e Artes de Campinas, ano II, nº 1. Campinas, 1903.

