

Taioba, o sabor caiçara

A taioba é uma hortaliça presente na culinária caiçara. Encontrada na Mata Atlântica era muito usada nas comunidades de pescadores do litoral norte, hoje mais encontrada nas comunidades isoladas que preservam mais as tradições. O sabor é bem semelhante ao da couve, porém é mais macia. Ela contém cálcio, fósforo, ferro, proteínas e vitamina A, B1, B2 e C. No entanto é preciso muito cuidado ao escolher a planta, pois existe a taioba-brava que é venenosa. Algumas caracterís-

ticas da taioba-brava, também chamada de inhambre, são a cor verde mais escura, linhas roxas no talo, e a parte superior mais fechada, como um coração. As linhas internas da taioba boa formam um Y bem desenhado na folha. Os caiçaras conhecem bem as diferenças, portanto o certo é obter o produto de uma horta confiável, e nunca colher na natureza ao acaso, para não correr o risco de se intoxicar.

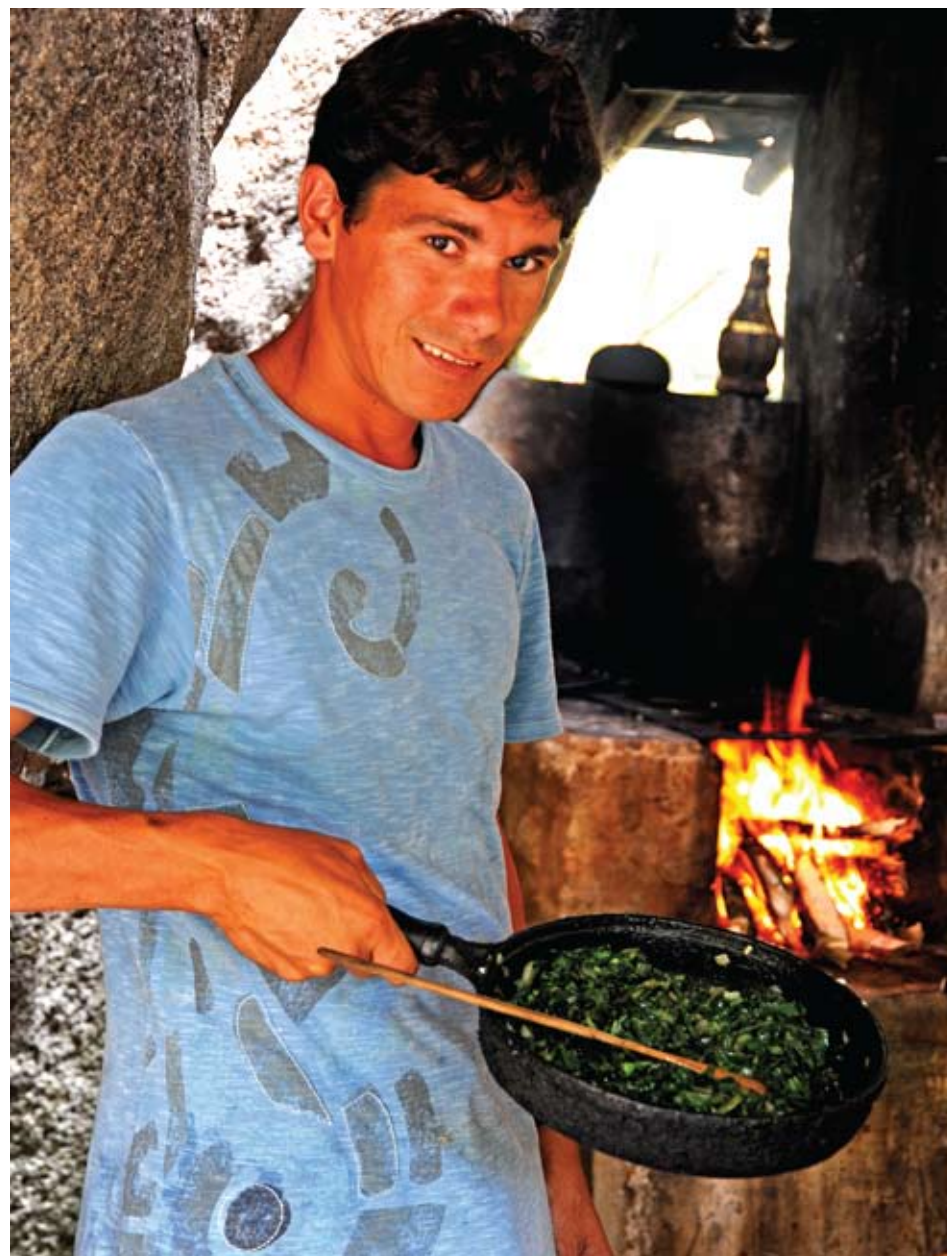
Alex de Jesus, 29 anos, nascido na praia do Bonete em Ilhabela, no litoral norte de São

Paulo, conhece a planta desde menino e sabe prepará-la de diversas maneiras. Aqui, ele fez dois preparos simples e deliciosos. Depois de lavar bem as folhas, deve-se tirar o talo central, dobrar as folhas e cortá-las em tiras grossas. Refogar de preferência numa panela de ferro, com azeite, alho ou cebola.

Depois que dourar, acrescentar a taioba e mexer até que esteja cozida. Outro modo de preparo é acrescentar farinha de mandioca ao refogado e servir como acompanhamento do peixe.



Taioba está presente no litoral norte



Alex mostra a taioba pronta na panela de ferro

Canto do Mar

O Museu do Mar inaugura um cantinho especial na Ponta da Praia, o Canto do Mar. “Esse é um espaço para quem gosta do mar”, explica Luiz Alonso Ferreira, diretor do museu. Aberto de segunda a segunda das 9 às 18h é o local ideal para adquirir peças decorativas e de uso pessoal com motivos marinhos.

Entre as peças em exposição estão esculturas em resina, camisetas, chapéus, bonés, bandeiras, porta-co-

pos, castiçais, livros náuticos, enfeites e bandanas. Ferreira, que inaugurou o Museu do Mar (Rua República do Equador, nº 81) em 1984, usa sua experiência e talento para dirigir o Canto do Mar. O amor pelo tema é tanto, que o inspirou a fazer os versos (veja ao lado) que remetem ao nome do lugar.

O Canto do Mar fica na av. Bartolomeu de Gusmão (em frente ao nº 155), Ponta da Praia, Santos. Mais informações (13) 3261.4808.



O Canto do Mar fica na Ponta da Praia



“
O canto que me encanta
É o canto que vem do mar
O mar me traz encantos
Encantos me fazem sonhar
”

Ferreira expõe peças com motivos de mar no local