

São Bento e sua Culinária

▣ A culinária tem sabor bem característico à base de peixes da água doce, como acará, piranha, jeju, traíra, bagrinho, o cascudo entre outras espécies. Mas, uma das iguarias prediletas do Sambentoense é o muçum, semelhante à enguia que, dependendo da época do ano, pode-se encontrar em abundância nos campos alagados. Preparado ao leite de coco babaçu, é um prato bastante apreciado. Outros pratos que compõem a mesa são arroz de toucinho, galinha caipira, o cozido "misturado" de peixes como: acarás, bagrinhos, piranhas, jejus, traíras e piaus, entre outras opções. Mas uma iguaria bastante apreciada pelos sambentoense, não importando o lugar que esteja, é a jaçanã, servida na mistura ao arroz branco e temperado. Por ser uma ave de arribação, que migra do Canadá para esta região do país, hoje a comunidade está orientada, pelo IBAMA e outras entidades que cuidam do meio ambiente, a não comprá-la, ou consumi-la devido ao crescente perigo de extinção da espécie. (*)



▣ Todas essas delícias podem ser encontradas nos diversos restaurantes de comidas típicas espalhados pelos vários bairros da cidade. Alguns tradicionais e com certeza dignos de visita, são os: Restaurante da Fátima de Bacalhau, situado à esquina do prédio da Prefeitura Municipal no centro da cidade, o Restaurante Presente de Deus de propriedade da senhora Josely que fica no bairro do Porto Grande nas proximidades da igreja Matriz. Para aqueles que preferem o rústico, ficará bem à vontade nas diversas barraquinhas instaladas na pracinha em frente ao antigo aeroporto no bairro de mesmo nome. Fazem parte da culinária são-bentuense também as bebidas típicas, tais como: cachaça, leite de onça, batidas de maracujá, de limão, de cravinho e de jenipapo, além de moscatel de laranja. O bolo de tapioca acompanhado de chocolate de castanha, bolos de macaxeira e de milho, beiju de farinha seca e de tapioca, além dos tradicionais doces de coco chamados de "coração" e os deliciosos doces feitos com leite chamados de sequilhos .

▣ Outro prato bastante apreciado pelos filhos da terra e por visitantes. Quem experimenta, pede bis. Uma iguaria bastante apreciada pelos são-bentuenses, não importando o lugar que estejam. A jaçanã pode ser servida na mistura ao arroz branco e temperado (o famoso arroz de jaçanã) ou recheada (prato conhecido como " jaçanã cheia"). Enquanto os peixes, em certa época do ano, são pescados a "socó" e à mão, as jaçanãs são caçadas a cachorro, ou, então por meio de boiadas, e em grande quantidade.



É sabido que o português foi o responsável pela introdução do arroz no século XVIII e, no final do período colonial, período em que o Maranhão exportava o produto para a Europa. Com o que sobrava da grande produção, o maranhense acabou por criar pratos à base do produto. Daí surgiu o arroz de toucinho, o arroz de caranguejo, o de carneiro, de galinha e, o mais famoso, o arroz-de-cuxá. De influência indígena aparece a utilização da mandioca, seja na farinha d'água (crocante, lembra uma farofa) ou de puba (feita com massa azeda de mandioca, também chamada de carimã). Delas são feitas paçocas, farofas, pirão e mingau, além da tiquira, aguardente de macaxeira. Serviu de incentivo para que os sambentuenses criassem pratos à base de arroz, como o arroz de toicinho e o arroz de jaçanã. O arroz de toucinho é servido geralmente como acompanhamento para pratos como a torta de camarão, a torta de caranguejo e o peixe frito. "A arte culinária faz parte da cultura de um povo, de sua tradição e história. Logo, é partir da culinária sambentuense que o turista tem contato com um importante aspecto da singularidade de nosso povo"



A galinha caipira é um dos pratos mais tradicionais de São Bento assim como em todo o estado. O tempero e o modo de preparar do são-bentuense faz toda a diferença! Ainda mais se for cozida em fogão a lenha, pois, a tradição de cozinhar em um fogão desse tipo não está mais apenas no cotidiano de moradores da zona rural.

