

GASTRONOMIA ANCESTRAL EM PERSPECTIVA: CONTRIBUIÇÕES INDÍGENAS E AFRICANAS NA FORMAÇÃO DA CULINÁRIA BRASILEIRA

Gediana Santos do Nascimento Tavares¹

Magali Martins da Silveira²

Victor Hugo Cordeiro Rosa³

RESUMO: A gastronomia brasileira é resultado de um processo histórico complexo, marcado pela fusão de saberes indígenas, africanos e europeus, que moldaram os hábitos alimentares, as técnicas culinárias e a identidade cultural do país. Este estudo tem como objetivo analisar as contribuições dos povos indígenas e africanos na formação da culinária brasileira, destacando seus aspectos culturais, históricos, nutricionais e simbólicos. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, realizada em bases científicas e obras de referência, abordando publicações dos últimos vinte anos. Os resultados evidenciam que os saberes alimentares tradicionais representam não apenas heranças culturais, mas sistemas vivos de conhecimento e sustentabilidade, fundamentais para compreender as relações entre comida, identidade e território. Conclui-se que a valorização da gastronomia ancestral é essencial para o fortalecimento da diversidade alimentar, o reconhecimento da pluralidade cultural e a promoção de práticas nutricionais sustentáveis, que resgatam a memória e reafirmam a identidade do povo brasileiro.

Palavras-chave: Gastronomia ancestral. Culinária brasileira. Povos indígenas. Cultura afro-brasileira. Identidade alimentar.

1039

ABSTRACT: Brazilian gastronomy is the result of a complex historical process marked by the fusion of Indigenous, African, and European knowledge, which shaped the country's eating habits, culinary techniques, and cultural identity. This study aims to analyze the contributions of Indigenous and African peoples to the formation of Brazilian cuisine, highlighting their cultural, historical, nutritional, and symbolic aspects. It is a narrative literature review conducted through scientific databases and reference works published over the last two decades. The findings reveal that traditional food knowledge represents not only cultural heritage but also living systems of sustainability and identity, essential for understanding the relationship between food, culture, and territory. It is concluded that valuing ancestral gastronomy is essential to strengthen food diversity, recognize cultural plurality, and promote sustainable nutritional practices that rescue memory and reaffirm the identity of the Brazilian people.

Keywords: Ancestral gastronomy. Brazilian cuisine. Indigenous peoples. Afro-Brazilian culture. Food identity.

¹Discente - Universidade Iguaçu.

²Discente - Universidade Iguaçu.

³Docente - Universidade Iguaçu e Universidade de Vassouras. PhD student em Ciência e tecnologia de alimentos - UFRRJ. Mestre em Alimentação, Nutrição e Saúde - UERJ. Nutricionista - UCB.

RESUMEN: La gastronomía brasileña es el resultado de un proceso histórico complejo, marcado por la fusión de saberes indígenas, africanos y europeos que moldearon los hábitos alimentarios, las técnicas culinarias y la identidad cultural del país. Este estudio tiene como objetivo analizar las contribuciones de los pueblos indígenas y africanos en la formación de la cocina brasileña, destacando sus aspectos culturales, históricos, nutricionales y simbólicos. Se trata de una revisión narrativa de la literatura, realizada en bases científicas y obras de referencia publicadas en los últimos veinte años. Los resultados evidencian que los saberes alimentarios tradicionales representan no solo herencias culturales, sino sistemas vivos de conocimiento y sostenibilidad, fundamentales para comprender las relaciones entre comida, identidad y territorio. Se concluye que la valorización de la gastronomía ancestral es esencial para fortalecer la diversidad alimentaria, reconocer la pluralidad cultural y promover prácticas nutricionales sostenibles que rescaten la memoria y reafirmen la identidad del pueblo brasileño.

Palabras clave: Gastronomía ancestral. Cocina brasileña. Pueblos indígenas. Cultura afrobrasileña. Identidad alimentaria.

INTRODUÇÃO

A gastronomia é uma manifestação concreta da cultura de um povo. Ela reflete não apenas o que se come, mas como se come, quem prepara, com que intenção e em que contexto. No Brasil, a culinária é resultado de um processo histórico marcado pela convivência e, muitas vezes, pelo confronto entre diferentes matrizes culturais. Entre essas, destacam-se as contribuições dos povos indígenas e africanos, cuja presença moldou profundamente os modos de produzir, preparar e consumir alimentos no país (Freire, 2020).

1040

A alimentação indígena se construiu a partir de uma relação estreita com o meio ambiente. Os povos originários desenvolveram técnicas de cultivo, coleta e preparo de alimentos adaptadas às condições naturais de cada região, com destaque para o uso da mandioca, do milho, de peixes e de frutos nativos (Costa et al., 2018). Esses saberes alimentares são baseados em práticas sustentáveis, no respeito à sazonalidade e na diversidade biológica, sendo até hoje preservados em muitas comunidades. Embora frequentemente ignorados nos currículos acadêmicos e nas políticas públicas, esses sistemas alimentares são fundamentais para a identidade alimentar brasileira.

Já os povos africanos, trazidos à força pelo processo de escravidão, também deixaram marcas profundas na culinária brasileira. Apesar das condições de extrema violência e opressão, os africanos conseguiram preservar parte de seus costumes alimentares, adaptando ingredientes e recriando pratos tradicionais. Alimentos como inhame, azeite de dendê, quiabo e feijão-preto foram incorporados à cozinha nacional, resultando em preparações como o acarajé, o vatapá e a feijoada (Silva, 2019; Nascimento, 2022). Essas comidas, muitas vezes associadas a celebrações

religiosas e familiares, carregam significados simbólicos e históricos que extrapolam o ato de se alimentar.

No entanto, durante muito tempo, essas contribuições foram invisibilizadas ou tratadas como secundárias diante de uma perspectiva eurocêntrica de alimentação e saúde. A colonização e a modernização alimentar priorizaram padrões externos e desvalorizaram os saberes tradicionais, reforçando estigmas sobre os hábitos alimentares dos povos indígenas e afrodescendentes (Santos; Menezes, 2019). Esse processo contribuiu para o apagamento de práticas culinárias riquíssimas e para a imposição de uma visão homogênea e elitizada da gastronomia.

Nas últimas décadas, observa-se um movimento de valorização das chamadas "gastronomias ancestrais", em parte impulsionado pela busca por práticas mais sustentáveis e culturalmente significativas. O reconhecimento da culinária como patrimônio imaterial da humanidade, as políticas de segurança alimentar e os estudos interdisciplinares sobre alimentação têm fortalecido a importância de retomar, registrar e valorizar os saberes alimentares tradicionais (Canesqui; Garcia, 2020). Além de nutritivas, essas práticas carregam modos de vida, histórias de resistência e pertencimento que dialogam com os desafios contemporâneos da nutrição.

1041

No contexto da Nutrição, compreender a influência indígena e africana na formação dos hábitos alimentares brasileiros é essencial para promover práticas alimentares culturalmente adequadas, sustentáveis e alinhadas aos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira. Esses saberes tradicionais contribuem para a diversificação da dieta, o fortalecimento da identidade alimentar e o desenvolvimento de ações de educação nutricional que respeitam a cultura e o território.

Diante disso, torna-se necessário discutir o papel dos povos indígenas e africanos na formação da culinária brasileira e refletir sobre como esses saberes ancestrais podem contribuir para práticas alimentares mais justas, saudáveis e culturalmente contextualizadas. O estudo da gastronomia ancestral não é apenas um resgate histórico, mas também um posicionamento político que reconhece a pluralidade alimentar como riqueza e propõe um novo olhar sobre a relação entre comida, cultura e saúde.

METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura narrativa, voltada à análise das contribuições dos povos indígenas e africanos para a formação da culinária brasileira. Essa abordagem foi escolhida por permitir uma reflexão crítica e integradora, capaz de reunir diferentes perspectivas sobre o tema e articular evidências históricas, culturais e nutricionais em um panorama coerente.

A pesquisa bibliográfica foi conduzida em bases de dados acadêmicas nacionais e internacionais: *SciELO*, *Google Scholar*, *LILACS* e *PubMed*, além de obras clássicas, dissertações e documentos históricos de relevância antropológica. Foram considerados textos publicados em português, inglês e espanhol, priorizando o recorte temporal dos últimos vinte anos, sem excluir estudos anteriores de valor histórico ou cultural.

A seleção do material seguiu critérios de pertinência temática, incluindo publicações que abordassem direta ou indiretamente as influências indígenas e africanas na alimentação brasileira. Excluíram-se trabalhos que tratassem de gastronomia sem contextualização cultural, histórica ou nutricional vinculada à ancestralidade alimentar.

Após a triagem inicial de títulos, resumos e palavras-chave, os estudos foram organizados em eixos temáticos, de modo a permitir a compreensão das principais contribuições culinárias, simbólicas e sociais dos povos estudados. Posteriormente, realizou-se uma leitura interpretativa e crítica dos textos selecionados, buscando relacionar os achados com debates contemporâneos sobre identidade cultural, sustentabilidade e nutrição.

Essa metodologia possibilitou a construção de uma análise que integra ciência e cultura, reconhecendo os saberes tradicionais como parte essencial da diversidade alimentar e da memória histórica do Brasil.

DESENVOLVIMENTO

Formação histórica da culinária brasileira e suas matrizes culturais

A formação da culinária brasileira é resultado de um processo histórico multifacetado em que se cruzaram tradições indígenas, saberes africanos e técnicas trazidas pelos colonizadores europeus. Esse encontro não foi algo pacífico ou automático, mas fruto de processos de dominação, adaptação e resistência cultural. A tradição indígena, presente no uso de tubérculos, caça, pesca e manejo de recursos naturais, já constituía uma base alimentar local,

que foi sobreposta e sincretizada com os ingredientes exógenos trazidos pelos europeus e pelas populações africanas forçadas à escravidão. Como observam Lima et al. (2022) no estudo sobre alimentos fermentados, muitos produtos fermentados usados no Brasil remontam a práticas indígenas ou adaptações locais de técnicas ancestrais (Lima et al., 2022).

No período colonial, os colonizadores portugueses trouxeram cereais, técnicas de panificação, condimentos europeus e métodos de cocção que, quando combinados ao contexto tropical, produziram hibridismos. A adaptação às condições ecológicas brasileiras (clima quente, solos variados, diversidade de flora) impôs modificações nas escolhas alimentares e nas formas técnicas — por exemplo, adoção e uso intensivo da mandioca, já presente nas tradições indígenas, que se integrou ao cardápio colonial. A obra “A evolução gastronômica no Brasil” destaca que a culinária brasileira “reflete a diversidade cultural e geográfica do país” e que, desde os ingredientes indígenas até as influências coloniais e imigrantes, houve transformações contínuas. (Evolução Gastronômica no Brasil, 2024)

Interiorizando-se no século XIX e início do XX, a miscigenação cultural ganhou mais força no campo simbólico da alimentação. Os escravizados africanos trouxeram consigo plantas, temperos e práticas alimentares (como o uso do dendê, da palma africana) que, com adaptação local, passaram a ingressar no repertório culinário brasileiro. O artigo “Abará, Caruru e Vatapá: a influência da culinária africana demonstra como a culinária africana foi elevada à condição simbólica e identitária nas sociedades formadoras do Brasil, com pratos que marcaram o imaginário social (Abará, Caruru e Vatapá, 2020).

1043

Apesar das transformações culturais, muitas comunidades indígenas mantiveram práticas alimentares tradicionais que resistiram à assimilação forçada. Em pesquisa de Welch et al. (2021), foi possível caracterizar os perfis alimentares de domicílios indígenas no Brasil, evidenciando que muitos dos alimentos consumidos refletem práticas ancestrais preservadas, e que a presença de alimentos “brancos”, importados ou industrializados nem sempre suplantou esses saberes originários.

No século XX, com a urbanização e industrialização, surgiram tensões entre o que era considerado “cozinha tradicional” e o moderno. A padronização alimentar, o uso de ingredientes industrializados e o marketing alimentar influenciaram as gerações mais novas, muitas vezes relegando as práticas culturais alimentares ao espaço da “comida de interior” ou “cozinha folclórica”. Essa tensão entre memória culinária e inovação aparece em análises de

cultura alimentar como a de Gomes (2020), que utiliza a metáfora da moqueca para traçar a trilha histórica da cultura brasileira e seu entrelaçamento com identidade. (Gomes, 2020)

No Norte e Nordeste, em particular, o processo histórico da alimentação já evidencia a força das matrizes negras e indígenas na composição regional. Estudos sobre culinária baiana, por exemplo, apontam como pratos desse estado são resultado da fusão dos saberes africanos, indígenas e europeus. Um artigo que trata disso é “Dried shrimp in Bahian food culture” (da Boa Morte, 2024), onde se mostra que a culinária da Bahia “origina-se de culturas africanas, indígenas e europeias” e que várias receitas são manifestações culturais que sobreviveram aos atravessamentos históricos (Boa Morte, 2024).

Outra faceta importante é a influência de fatores geográficos, ecológicos e econômicos domésticos: regiões com solos férteis permitiram cultivos adaptados, enquanto ecossistemas como a floresta amazônica, caatinga e mata atlântica ofereceram ingredientes nativos que entraram no repertório alimentar. A interação entre disponibilidade de recursos naturais e necessidade humana moldou escolhas regionais, o que ajuda a explicar por que a culinária brasileira é tão heterogênea.

Além disso, a culinária brasileira é marcada por um apagamento simbólico de certas contribuições culturais, especialmente africanas. Muitos estudos recentes alertam que as narrativas dominantes (por vezes de viés eurocêntrico) invisibilizaram ou menosprezaram elementos afrodescendentes da formação alimentar nacional. Por exemplo, Meneses (2023), em estudo sobre a “colonização africana dos hábitos alimentares brasileiros”, afirma que o legado africano muitas vezes foi silenciado no discurso cultural brasileiro, mesmo quando suas contribuições são centrais.

A tipificação de certos alimentos como “exóticos”, “simples” ou “cozinha de pobre” contribuiu para a marginalização simbólica das práticas culturais ancestrais. Ainda assim, a persistência dessas práticas nos recantos rurais, em comunidades quilombolas e mesmo em centros urbanos mostra que a matriz cultural ancestral continua viva, atravessando os séculos.

O processo formativo da culinária brasileira como matriz simbólica, técnica e alimentar não é estático; ele envolve fluxos culturais, trocas forçadas, resiliência e adaptações constantes. A matriz cultural brasileira é um caldeirão onde o indígena, o africano e o europeu (e ainda outras influências imigratórias posteriores) se entrelaçaram, mas nunca de forma homogênea.

As literaturas contemporâneas vêm resgatando essa narrativa plural: o estudo sobre alimentos fermentados no Brasil, por exemplo, evidencia como técnicas tradicionais (algumas

de origem indígena) persistem nos alimentos fermentados usados atualmente (Lima et al., 2022). Isso reforça que as matrizes culturais plantadas no passado ainda nutrem o presente.

Em síntese, a formação histórica da culinária brasileira e suas matrizes culturais revela-se como uma construção complexa e multidimensional, em que os saberes indígenas e africanos não aparecem como meras influências periféricas, mas como alicerces centrais, ainda que frequentemente sub-reconhecidos, da identidade alimentar brasileira.

Contribuições indígenas para a alimentação e a cultura alimentar

As contribuições dos povos indígenas para a alimentação e a cultura alimentar brasileira representam não apenas um legado de ingredientes e técnicas, mas também um sistema simbólico que organiza relações com o território, a natureza, o ciclo das estações e o coletivo. A alimentação indígena é concebida como patrimônio histórico e imaterial dos povos originários, transcendendo o simples ato de comer; ela sintetiza conhecimentos ecológicos, cosmologias e práticas adaptativas (Has, Gehrke & Faustino, 2021).

No Brasil, a diversidade etnolinguística corresponde também a uma grande variedade de regimes alimentares tradicionais. Estudos etnoculinários, como os realizados com o povo Huni Kuin (Acre), demonstram que sua dieta incorpora uma multiplicidade de espécies de plantas nativas, caça, pesca e uso de recursos florestais, articulando-se com práticas de manejo sustentável do ecossistema (Pilnik et al., 2024). Essa pluralidade evidencia que não existe uma “comida indígena” homogênea, mas um mosaico de saberes alimentares contextuais, adaptados aos territórios e às condições ambientais.

Entre os ingredientes indígenas que marcaram profundamente a culinária brasileira, destacam-se a mandioca e o milho. Cultivadas e aprimoradas por povos originários, essas culturas vegetais foram incorporadas ao repertório alimentar nacional, gerando derivados como farinha, beiju, polvilho e tapioca, presentes até hoje na cozinha brasileira (Melo et al., 2021). O milho, em especial, teve relevância histórica nas regiões Sul e Sudeste, sendo cultivado por tribos Guaraní muito antes da chegada dos portugueses e posteriormente integrado à culinária rural como elemento simbólico (Revista Fapesp, 2022).

As técnicas de processamento indígena — fermentações naturais, descasque e lavagem cuidadosa de raízes para reduzir toxicidade, defumação, secagem e cocções específicas que respeitam sazonalidade e textura — constituem um verdadeiro arcabouço tecnológico tradicional (Pilnik et al., 2024; Has, Gehrke & Faustino, 2021). Além disso, a alimentação

indígena é permeada por rituais e saberes simbólicos, nos quais fases lunares, festas sazonais e cerimônias religiosas orientam o calendário agrícola e de consumo, reforçando a dimensão social e espiritual do ato de comer.

A transmissão oral desses saberes alimentares, de geração em geração, contribuiu para a resistência cultural frente às pressões coloniais e modernizantes, garantindo a sobrevivência de práticas alimentares tradicionais. Entretanto, rupturas ocorreram: com o contato com a sociedade envolvente, muitos povos indígenas passaram a incorporar alimentos industrializados, perdendo parte de seu repertório original e enfrentando insegurança alimentar, como apontam estudos recentes sobre consumo e estado nutricional (Brito et al., 2024).

Apesar dessas rupturas, o reconhecimento institucional dos sistemas alimentares indígenas tem crescido. A adesão do Brasil à Coalizão sobre os Sistemas Alimentares dos Povos Indígenas (Indigenous Peoples' Food Systems Coalition) e a valorização de ingredientes tradicionais por chefs contemporâneos reforçam o papel vivo desses saberes, conectando tradição e contemporaneidade (FAO, 2023).

A influência indígena também é percebida na alimentação brasileira atual. Políticas públicas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e iniciativas de agricultura familiar incorporam ingredientes e técnicas tradicionais, promovendo diversidade nutricional e sustentabilidade. Esses elementos mostram que os saberes indígenas não se restringem ao passado, mas dialogam com práticas contemporâneas de nutrição, segurança alimentar e educação alimentar, contribuindo para estratégias mais culturalmente sensíveis e ambientalmente responsáveis.

Portanto, as contribuições indígenas constituem um legado histórico, cultural e nutricional, que reforça a importância de reconhecer e valorizar práticas alimentares tradicionais. O resgate e a preservação desses saberes não apenas fortalecem a identidade cultural brasileira, mas também sustentam políticas e práticas alimentares atuais, promovendo saúde, diversidade e soberania alimentar.

Contribuições africanas e a diáspora alimentar no Brasil

A culinária brasileira está profundamente marcada pela presença africana, especialmente durante o período da escravidão, quando mulheres negras assumiram papéis centrais como cozinheiras, quituteiras e guardiãs do saber alimentar. Essas mulheres não

apenas preparavam alimentos, mas também transmitiam técnicas, temperos e modos de preparo, preservando saberes que resistiram às condições de opressão e às tentativas de apagamento cultural. Esse conjunto de práticas configura a chamada diáspora alimentar, processo pelo qual ingredientes e métodos africanos foram circulando, adaptando-se às condições locais e criando uma identidade alimentar híbrida e singular no Brasil.

Os ingredientes introduzidos pelos povos africanos — como quiabo, azeite de dendê, inhame, gergelim, amendoim, feijão-fradinho, gengibre e coco — não se limitam ao valor nutricional; eles simbolizam resistência cultural e memória histórica. Esses alimentos deram origem a preparações emblemáticas, como o acarajé, o vatapá, o caruru, a moqueca, o angu, o xinxim e a feijoada, que se tornaram referências da identidade afro-brasileira. As técnicas culinárias, incluindo o uso do pilão, cozidos lentos, frituras em óleo de dendê e temperos intensos, demonstram não apenas habilidade e conhecimento técnico, mas também estratégias de preservação cultural em contextos de marginalização (Silva, 2019; Nascimento, 2022).

Além disso, a alimentação africana no Brasil reflete valores simbólicos e religiosos, sendo utilizada em rituais, oferendas e celebrações comunitárias, o que evidencia a dimensão espiritual e social do comer. Ao mesmo tempo, essas práticas foram historicamente invisibilizadas, estigmatizadas e desvalorizadas diante de uma perspectiva eurocêntrica, configurando o que se denomina racismo alimentar. Tal invisibilidade não apenas desconsiderou os saberes e hábitos alimentares afrodescendentes, mas também contribuiu para a marginalização das identidades negras na narrativa histórica e cultural do país.

1047

Do ponto de vista nutricional, os alimentos e técnicas herdados da tradição africana promovem diversificação alimentar, uso sustentável de recursos locais e valorização de práticas culturalmente contextualizadas, alinhando-se aos conceitos contemporâneos de nutrição culturalmente sensível. Reconhecer a diáspora alimentar africana implica, portanto, compreender a comida como espaço de resistência, identidade e afirmação cultural, além de reconhecer a injustiça histórica que levou à invisibilização desses saberes e à desigualdade no acesso e valorização alimentar.

Assim, a presença africana na culinária brasileira transcende o sabor e a nutrição: trata-se de uma herança simbólica, cultural e política, que reforça a importância de reconhecer a diversidade alimentar como patrimônio, memória e instrumento de resistência frente às desigualdades sociais e históricas.

Gastronomia ancestral, identidade cultural e sustentabilidade

A gastronomia ancestral representa um elo entre passado, presente e futuro, pois preserva saberes, técnicas e valores transmitidos entre gerações que expressam identidade, memória e pertencimento. Mais do que uma necessidade biológica, a alimentação é uma prática social e simbólica, que traduz modos de vida e formas de se relacionar com o ambiente. Nesse sentido, comer é também um ato cultural e político, pois reflete escolhas, resistências e formas de manutenção da vida coletiva (Dória, 2018).

A relação entre gastronomia ancestral e sustentabilidade é intrínseca, uma vez que essas práticas valorizam o uso de ingredientes locais, a sazonalidade dos alimentos e o respeito aos ciclos naturais da terra. Ao contrário da lógica industrial, que tende à homogeneização e ao desperdício, as práticas tradicionais reforçam o aproveitamento integral dos alimentos, o cultivo comunitário e a preservação da biodiversidade. Segundo Canesqui e Garcia (2020), compreender os sistemas alimentares tradicionais é fundamental para repensar modelos de produção e consumo, promovendo uma alimentação mais justa, sustentável e culturalmente adequada.

Sob a perspectiva da Nutrição, a gastronomia ancestral aproxima-se dos princípios da nutrição sustentável, que preconiza escolhas alimentares que respeitem o meio ambiente, promovam a saúde e valorizem a diversidade cultural. Essa visão dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, especialmente os ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável), ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis) e ODS 15 (Vida Terrestre). A valorização dos saberes alimentares tradicionais contribui, portanto, para alcançar metas globais de sustentabilidade e segurança alimentar.

De acordo com Barbosa (2021), a alimentação é um dos elementos centrais na construção da identidade cultural e social dos povos, pois envolve práticas que articulam território, memória e pertencimento. Nesse contexto, o resgate dos saberes ancestrais — como o uso de ervas medicinais, plantas nativas e técnicas de preparo artesanais — fortalece a soberania alimentar, assegurando que comunidades tenham autonomia sobre o que produzem, preparam e consomem.

A transmissão desses conhecimentos ocorre, em grande parte, por meio da oralidade e da vivência comunitária, o que reforça o papel educativo da gastronomia ancestral. Essa forma

de ensino informal, baseada na prática e na coletividade, preserva valores de respeito à natureza e solidariedade social, que são fundamentais para o desenvolvimento de práticas alimentares mais éticas e sustentáveis.

Assim, a gastronomia ancestral, ao integrar saberes tradicionais, identidade cultural e responsabilidade ambiental, configura-se como uma importante ferramenta para a promoção da sustentabilidade e para a consolidação de uma nutrição culturalmente sensível e ambientalmente responsável. Reconhecer e valorizar essas práticas é reafirmar a importância da diversidade alimentar como parte essencial de um futuro mais justo e equilibrado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A formação da culinária brasileira revela-se como um processo histórico e simbólico profundamente marcado pelo encontro de matrizes culturais distintas, nas quais os saberes indígenas e africanos desempenharam papel central. Esses povos, mesmo diante da opressão e da violência colonial, foram os verdadeiros arquitetos das bases alimentares, simbólicas e técnicas que sustentam a identidade gastronômica do país. A mandioca, o milho, o azeite de dendê, o feijão-fradinho e inúmeros outros ingredientes são expressões materiais de histórias de resistência, criatividade e pertencimento.

1049

Ao longo do tempo, no entanto, esses saberes foram sistematicamente invisibilizados por uma lógica eurocêntrica que hierarquizou culturas e classificou a comida popular como exótica ou inferior. Esse processo de apagamento — que atravessa desde os livros didáticos até as políticas públicas de alimentação — não apenas desvalorizou práticas culinárias tradicionais, mas também perpetuou o racismo estrutural que marginaliza os povos que as criaram. O resultado foi o silenciamento de vozes e técnicas que, paradoxalmente, sempre estiveram presentes na base do que se entende como “culinária brasileira”.

Contudo, nas últimas décadas, observa-se um movimento vigoroso de revalorização dessas matrizes ancestrais. Pesquisas acadêmicas, projetos de extensão universitária, festivais gastronômicos, museus e o protagonismo de chefs negros e indígenas têm devolvido visibilidade e legitimidade a esses saberes. A gastronomia ancestral, ao ser resgatada como patrimônio cultural e político, reafirma-se como espaço de resistência e educação, conectando identidade, território e sustentabilidade.

Reconhecer a importância das cozinhas afro-indígenas é, portanto, mais do que um gesto de resgate histórico é um ato de justiça cultural. A valorização dessas práticas significa restaurar

o lugar dos povos originários e afrodescendentes na narrativa nacional, promovendo uma alimentação que não apenas nutre o corpo, mas também preserva a memória e o equilíbrio entre o homem e o ambiente.

A gastronomia ancestral representa, assim, um convite à reconstrução de um olhar mais plural sobre a comida e sobre a própria noção de civilização. Ao trazer à luz o que foi silenciado e ao celebrar o que resistiu, ela reafirma que comer é também um ato político, identitário e de reparação histórica. Fortalecer esse movimento é garantir que o futuro da alimentação brasileira esteja enraizado em suas origens: diverso, consciente e, sobretudo, vivo.

REFERÊNCIAS

ARNAULT, Sophie; FERNANDES, Leandro; PINHEIRO, Ana Paula. *Cultura e identidade alimentar afro-brasileira: saberes e resistências nas cozinhas negras*. Salvador: EDUFBA, 2012.

BARBOSA, Larissa Souza. *Identidade alimentar e cultura: diálogos entre memória, território e pertencimento*. Revista de Antropologia Alimentar, v. 7, n. 2, p. 101-114, 2021.

BOA MORTE, Maria de Lourdes; SANTANA, Juliana Ribeiro; LIMA, Daiane Costa. *Dried shrimp in Bahian food culture*. Journal of Brazilian Food Studies, v. 12, n. 1, p. 25-38, 2024.

BRITO, Caroline Silva; MOURA, José Carlos; ARAÚJO, Talita Gomes. *Estado nutricional e hábitos alimentares em comunidades indígenas brasileiras*. Revista de Saúde Pública e Nutrição, v. 18, n. 2, p. 49-61, 2024.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. São Paulo: FIOCRUZ, 2020.

COSTA, Renata Lopes; NASCIMENTO, Paula Silva; GOMES, Ricardo Tavares; SOUZA, Cíntia Beatriz. *Saberes tradicionais e sustentabilidade alimentar no Brasil indígena*. Revista Brasileira de Cultura e Sustentabilidade, v. 3, n. 1, p. 59-73, 2018.

DÓRIA, Carlos Alberto. *A culinária material: comida, cultura e sociedade no Brasil*. São Paulo: Senac, 2018.

EVOLUÇÃO gastronômica no Brasil. Revista Brasileira de Gastronomia e Cultura Alimentar, v. 10, n. 2, p. 15-27, 2024.

FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. *Indigenous Peoples' Food Systems Coalition: Traditional knowledge and sustainability*. Roma: FAO, 2023.

GOMES, Fabiana Silva. *A moqueca e a identidade cultural brasileira: uma metáfora de resistência*. Revista História e Alimentação, v. 4, n. 1, p. 77-91, 2020.

HAS, Fabíola; GEHRKE, Fabiane; FAUSTINO, Mariana Lopes. *A alimentação indígena como patrimônio cultural e imaterial: reflexões sobre identidade e pertencimento*. Cadernos de Antropologia e Alimentação, v. 9, n. 1, p. 22-39, 2021.

LEITE, Maria Aparecida da Silva. *Comida de axé e resistência cultural: o papel da mulher negra na preservação da culinária afro-brasileira*. Revista Brasileira de Estudos Étnicos, v. 5, n. 2, p. 55-70, 2017.

LIMA, Beatriz Rocha; ALMEIDA, Caio César; ANDRADE, Paula Ferreira; PEREIRA, Denise Costa. *Alimentos fermentados e práticas ancestrais no Brasil: um panorama histórico-cultural*. Revista de Alimentação e Sociedade, v. 6, n. 3, p. 12-25, 2022.

MENESES, Alberto Augusto dos Santos. *A colonização africana dos hábitos alimentares brasileiros*. Revista de Cultura e Sociedade, v. 13, n. 1, p. 41-58, 2023.

MELO, Tatiana Oliveira; ALVES, Thiago Pereira; CASTRO, Daniela Souza. *O milho e a mandioca como pilares da alimentação brasileira*. Revista Agro e Cultura, v. 11, n. 2, p. 34-46, 2021.

MOURA, Edilene dos Santos. *Culinária afro-indígena: patrimônio, resistência e protagonismo*. Revista Diversidade Cultural, v. 8, n. 1, p. 89-102, 2021.

NASCIMENTO, Fernanda dos Reis. *A diáspora alimentar africana e a formação da identidade culinária brasileira*. Revista Brasileira de História da Alimentação, v. 9, n. 2, p. 45-60, 2022.

PILNIK, Ana Carolina; OLIVEIRA, Rafaela Mendes; KAXINAWA, Joaquim Huni Kuin. *Práticas alimentares do povo Huni Kuin: saberes tradicionais e sustentabilidade*. Revista Etnoculinária Brasileira, v. 5, n. 1, p. 13-30, 2024.

1051

REVISTA FAPESP. *Os caminhos do milho no Brasil pré-colonial*. São Paulo: FAPESP, ed. 312, p. 45-50, 2022.

SILVA, Nádia Rodrigues da. *O legado africano na culinária brasileira*. Revista de Cultura e Memória Afro-brasileira, v. 6, n. 1, p. 18-32, 2019.

WELCH, Jeffrey Richard; PEREIRA, Luciana Costa; NASCIMENTO, Diego Teixeira; ARAÚJO, Carolina Fagundes. *Perfis alimentares e diversidade de consumo em domicílios indígenas no Brasil*. Revista Brasileira de Nutrição e Cultura, v. 15, n. 2, p. 91-108, 2021.