



**INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE ARTE,
CULTURA E HISTÓRIA (ILAACH)**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
INTERDISCIPLINAR EM ESTUDOS
LATINO-AMERICANOS (PPG IELA)**

**SABORES E PRÁTICAS ALIMENTARES NA MIGRAÇÃO
ENTRE MEMÓRIAS, TERRITÓRIOS E IDENTIDADES**

MARIANA GOMES DE OLIVEIRA

Foz do Iguaçu
2025



**INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE ARTE,
CULTURA E HISTÓRIA (ILAACH)**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
INTERDISCIPLINAR EM ESTUDOS
LATINO-AMERICANOS (PPG IELA)**

**SABORES E PRÁTICAS ALIMENTARES NA MIGRAÇÃO
ENTRE MEMÓRIAS, TERRITÓRIOS E IDENTIDADES**

MARIANA GOMES DE OLIVEIRA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos Latino-Americanos da Universidade Federal da Integração Latino-Americana, como requisito parcial à obtenção do título de Mestra em Estudos Latino-Americanos.

Orientador: Prof. Dr. Giuliano Silveira Derroso

Coorientadora: Prof. Dra. Paola Stefanutti

Foz do Iguaçu
2025

MARIANA GOMES DE OLIVEIRA

SABORES E PRÁTICAS ALIMENTARES NA MIGRAÇÃO
ENTRE MEMÓRIAS, TERRITÓRIOS E IDENTIDADES

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos Latino-Americanos da Universidade Federal da Integração Latino-Americana, como requisito parcial à obtenção do título de Mestra em Estudos Latino-Americanos.

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Dr. Giuliano Silveira Derrosso

UNILA

Prof. Dra. Diana Araújo

UNILA

Prof. Dr. Samuel Klauck

UNIOESTE

Foz do Iguaçu, ____ de _____ de ____.

Catálogo elaborado pelo Setor de Tratamento da Informação
Catálogo de Publicação na Fonte. UNILA - BIBLIOTECA LATINO-AMERICANA - CENTRAL

O48

Oliveira, Mariana Gomes de.

Sabores e práticas alimentares na migração: entre memórias, territórios e identidades / Mariana Gomes de Oliveira. - Foz do Iguaçu, 2025.
106 f.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal da Integração Latino-Americana, Instituto Latino-Americano de Arte, Cultura e História, Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos Latino-Americanos. Foz do Iguaçu - PR, 2026.

Orientador: Giuliano Silveira Derrosso.

Coorientadora: Paola Stefanutti.

1. Alimentação. 2. Cultura - Mediação cultural. 3. Cultura - Comarcas culturais. 4. Universidade Federal da Integração Latino-Americana - UNILA. I. Derrosso, Giuliano Silveira. II. Stefanutti, Paola. III. Título.

CDU 392.8:314.15

*Fue en este mundo de voz femenina, de charlas ruidosas, de palabras airadas, de mujeres con lenguas rápidas y afiladas, lenguas tiernas y dulces, que tocaban nuestro mundo con sus palabras, donde hice del habla mi derecho innato y el derecho a expresarme, a autorizar, un privilegio que no me negarían. Fue en ese mundo y gracias a él donde comencé a soñar con escribir, con escribir. **Edwidge Danticat's***

RESUMO

Esta dissertação investiga as práticas alimentares de migrantes latino-americanas e caribenhas em Foz do Iguaçu, explorando como a alimentação atua como espaço de memória, resistência cultural e processos de identidade. A pesquisa surge a partir da intersecção entre minha experiência migratória e as trajetórias de pessoas provenientes de diferentes regiões da América Latina e do Caribe, reconhecendo a comida como elo entre passado e presente, territórios de origem e territórios habitados, e entre o eu e o outro. O estudo foi realizado por meio de entrevistas semiestruturadas com cinco participantes – oriundas da região norte do Brasil, do Paraguai, da Bolívia e do Haiti, conduzidas em ambientes simbólicos de convivência, como cozinhas e mesas de refeições, que favoreceram a expressão livre de memórias afetivas e sensoriais. A abordagem metodológica combina perspectiva qualitativa e o método indiciário de Carlo Ginzburg, atentando para pequenos sinais, materialidades discretas e tramas afetivas presentes nas experiências alimentares migrantes. A Teoria das Comarcas de Ángel Rama orienta a análise dos territórios simbólicos e das dimensões culturais que moldam as práticas alimentares e os sentidos atribuídos a elas. Os objetivos específicos da pesquisa foram: descrever o percurso metodológico e a escolha das participantes; investigar como alimentação, memórias, cheiros e sabores se reorganizam na migração e expressam identidade, pertencimento e vínculos com o território; e apresentar os alimentos transportados nas migrações, suas trajetórias, memórias e vínculos afetivos e culturais. Os resultados revelam que pratos tradicionais – como a sopa de maní, o Legim, o Vori-vori, a Maniçoba e o Açaí – funcionam como pontos de ancoragem entre memória, identidade e território, fortalecendo vínculos afetivos, familiares e comunitários. A alimentação emergiu como instrumento de resistência cultural, ressignificação identitária e criação de novas territorialidades, permitindo às participantes negociar rupturas e continuidades em suas trajetórias migratórias. Além disso, práticas coletivas, como preparação e compartilhamento de refeições, demonstram o papel da comida na construção de pertencimento e na manutenção de conexões interculturais, especialmente no contexto da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), que atua como espaço integrador de experiências migrantes e como território simbólico de mediação cultural. A dissertação contribui para a compreensão das interseções entre migração, alimentação e identidade, evidenciando que a comida não apenas preserva memórias do passado, mas também atua na adaptação a novos territórios e na afirmação de identidades em transformação.

Palavras-chave: alimentação. mediação cultural. comarcas culturais. unila.

RESUMEN

Esta disertación investiga las prácticas alimentarias de migrantes latinoamericanas y caribeñas en Foz do Iguaçu, explorando cómo la alimentación actúa como espacio de memoria, resistencia cultural y procesos de identidad. La investigación surge de la intersección entre mi propia experiencia migratoria y las trayectorias de personas provenientes de diferentes regiones de América Latina y el Caribe, reconociendo la comida como vínculo entre pasado y presente, territorios de origen y territorios habitados, y entre el otro y yo. El estudio se realizó a partir de entrevistas semiestructuradas con cinco participantes migrantes (de la región norte de Brasil, de Paraguay, Bolivia y Haití), conducidas en espacios simbólicos de convivencia, como cocinas y mesas de comedor, que favorecieron la libre expresión de recuerdos afectivos y sensoriales. El enfoque metodológico combina perspectiva cualitativa y el método indiciario de Carlo Ginzburg, prestando atención a pequeños signos, materialidades discretas y tramas afectivas presentes en las experiencias alimentarias de los migrantes. La Teoría de las Comarcas de Ángel Rama orienta el análisis de los territorios simbólicos y de las dimensiones culturales que configuran las prácticas alimentarias y los significados atribuidos a ellas. Los objetivos específicos de la investigación fueron: describir el recorrido metodológico y la selección de las participantes; investigar cómo la alimentación, los recuerdos, los olores y los sabores se reorganizan en la migración y expresan identidad, pertenencia y vínculos con el territorio; y presentar los alimentos transportados en las migraciones, sus trayectorias, memorias y vínculos afectivos y culturales. Los resultados muestran que platos tradicionales – como la sopa de maní, el *Legim*, el *Vori-vori*, la *Maniçoba* y el *Açaí* – funcionan como puntos de anclaje entre memoria, identidad y territorio, fortaleciendo vínculos afectivos, familiares y comunitarios. La alimentación emerge como instrumento de resistencia cultural, resignificación identitaria y creación de nuevas territorialidades, permitiendo a las participantes negociar rupturas y continuidades en sus trayectorias migratorias. Además, prácticas colectivas como la preparación y el compartir de las comidas demuestran el papel de la comida en la construcción de pertenencia y en el mantenimiento de conexiones interculturales, especialmente en el contexto de la Universidad Federal de la Integración Latinoamericana (UNILA), que actúa como espacio integrador de experiencias migrantes y como territorio simbólico de mediación cultural. La tesis contribuye a la comprensión de las intersecciones entre migración, alimentación e identidad, evidenciando que la comida no solo preserva memorias del pasado, sino que también facilita la adaptación a nuevos territorios y la afirmación de identidades en transformación.

Key words: alimentación. mediación cultural. comarcas culturales. unila.

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Fotografia 1 – Adenka em Cochabamba, Bolívia	32
Fotografia 2 – La Paz, Bolívia	33
Fotografia 3 – Adenka preparando Sopa de maní	36
Fotografia 4 – Beatrice	38
Fotografia 5 – Liz preparando Sopa Paraguaia	42
Fotografia 6 – Regiane com seu tacacá	45
Fotografia 7 – Prato de maniçoba	47
Fotografia 8 – Maniçoba em preparação	49
Fotografia 9 – Cumbuca de açaí com farinha de mandioca	50
Fotografia 10 – Acompanhamentos tradicionais do açaí	51
Fotografia 11 – Jambu	55

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
1 PERCURSO METODOLÓGICO DA PESQUISA.....	18
1.1 O método indiciário e a abordagem da pesquisa.....	19
1.2 O método indiciário de Carlo Ginzburg (1989).....	20
1.3 Descrição da coleta de dados: entrevistas semi-estruturadas e foco na oralidade....	22
1.4 Detalhes, rastros e memórias sensoriais: escolhas intencionais.....	24
1.5 Caminhando entre vestígios: percurso metodológico ainda não fechado.....	25
2 CARTOGRAFIAS DO GOSTO: IDENTIDADE E AFETO EM CONTEXTOS MIGRATÓRIOS.....	31
2.1 “Yo soy de aquí y soy de allá” - Adenka, Comarca Cultural Andina.....	32
2.2 “É como se o sabor fosse a marca de cada pessoa” – Beatrice, Comarca Cultural Caribenha.....	38
<i>Legim da Beatrice</i>	40
2.3 “É uma comida que me abraça”: Liz, Comarca Cultural Platina.....	41
O vori-vori de Liz.....	43
2.4 “Eu aprendi a cozinhar vendo a minha mãe” - Regiane e Juliana, comarca amazônica 44	
A maniçoba da Regiane.....	47
O açaí para Juliana.....	50
2.5 Entre fronteiras, estradas e voos: a comida que migra.....	51
2.5.1 Saberes e Sabores em Trânsito: ingredientes, origens e deslocamentos nas comarcas culturais.....	52
2.5.2 Da Comarca Andina - Bolívia.....	53
2.5.3 Da Comarca Amazônica - Macapá, BR.....	55
2.5.4 Da Comarca Platina - Paraguai.....	57
2.5.5 Da Comarca Caribenha - Haiti.....	59
2.6. "Por que trazer?": afetos, territórios e sentidos que viajam nos ingredientes.....	59
2.6.1 Manutenção de vínculos afetivos: a presença das mães e avós nas memórias e cozinhas migrantes.....	60
2.6.2 Reafirmação de identidades e pertencimentos.....	62
2.6.3 Comida como encontro: elo entre o eu e o outro.....	64
3 DIÁLOGOS ENTRE TERRITÓRIO, CULTURA E IDENTIDADE.....	67
3.1 Aspectos do processo migratório contemporâneo: Norte do Brasil, Paraguai, Bolívia e Haiti.....	68
3.2 A minha comida e a comida do outro.....	69
3.2.1 Identidade, comida, território e migração.....	78
3.3 Reflexões sobre as condições socioeconômicas e a comida na migração.....	92
A MESA ESTÁ SERVIDA: NOTAS FINAIS DE UMA ESCUTA ENTRE PRATOS, VOZES E MIGRAÇÕES.....	99
REFERÊNCIAS.....	102

INTRODUÇÃO

Da intersecção entre minha própria história de migração e as experiências de pessoas migrantes provenientes de diferentes regiões da América Latina e do Caribe, nasce esta dissertação. Entre receitas, lembranças e travessias, busco compreender como a alimentação, enquanto prática cotidiana, sensorial e afetiva, se transforma em um elo entre passado e presente, entre territórios de origem e territórios habitados, entre o eu e o outro. A comida migra conosco. Carrega nossas histórias, sustenta nossas identidades, evoca nossos afetos. Nesta pesquisa, o comer torna-se uma linguagem que narra trajetórias, que constrói pertencimentos e que reexiste frente aos deslocamentos da vida.

Em oportunidades anteriores a esta escrita, tenho feito a analogia da pesquisa como uma viagem pelo universo da cozinha, inspirada na ideia de Rubem Alves (1995) sobre a cozinha como “lugar de saber-sabor”. Ao longo desse percurso, minha trajetória como migrante, do interior do Mato Grosso do Sul até Foz do Iguaçu, se entrelaça à trajetória de pesquisadora, professora, cozinheira e mediadora cultural. Em todos esses papéis, o alimento aparece como ponto de conexão: nas lembranças do fogão a lenha da minha avó, nos peixes preparados com meu pai às margens dos rios no Mato Grosso do Sul, nas refeições compartilhadas com amigas e companheiras de migração. Cada memória me devolve ao alimento como gesto de afeto, memória e resistência.

Foi no curso de Mediação Cultural - Artes e Letras da Universidade Federal da Integração Latino-americana, a UNILA, que essa sensibilidade encontrou espaço para se transformar em pesquisa. O trabalho de conclusão de curso, intitulado “¿A qué saben los saberes? Memórias e mediações culturais na mesa do migrante”, me permitiu escutar pessoas migrantes e a partir de suas narrativas, entre lembranças culinárias, receitas e afetos, compreendi que a comida não migra sozinha: com ela vêm os utensílios, os ingredientes transportados nas malas, os modos de fazer, os gestos herdados, as práticas reinventadas no cotidiano.

Outras experiências também alimentaram esta pesquisa. Oficinas culinárias, festivais, jantares coletivos, traduções interculturais feitas à mesa. São vivências que me colocam em constante trânsito entre mundos e saberes. E, acima de tudo, são

encontros com histórias, sabores, idiomas e afetos que afirmam a potência do comer como prática de conexão, partilha e reexistência.

Iniciar uma pesquisa que se propõe a compreender práticas alimentares, memórias sensoriais e resistências culturais em contextos migrantes não é apenas traçar um plano metodológico; é colocar-se diante de uma encruzilhada epistêmica, onde o caminhar exige sensibilidade para ouvir vozes silenciadas, captar gestos mínimos e perceber os indícios que escapam aos grandes discursos. Recusando a rigidez de estruturas acadêmicas tradicionais que frequentemente tentam encaixar a vida em esquemas formais, este trabalho se propõe a navegar pelas tramas invisíveis da experiência, reconhecendo que pesquisar também é sentir, recordar, afetar-se e permitir que o inesperado aconteça.

A partir de entrevistas semiestruturadas com cinco pessoas migrantes, duas brasileiras da região norte do Brasil, uma paraguaia, uma boliviana e uma haitiana, busquei explorar suas histórias, suas memórias sensoriais relacionadas à alimentação e os processos de mediação cultural que ocorrem com a migração. A pesquisa teve como foco a escuta das suas histórias, que foram contadas em momentos de convivência e partilha, sempre em espaços simbólicos de grande valor afetivo, como cozinhas e mesas de refeições.

O território onde esta pesquisa acontece é a cidade de Foz do Iguaçu, na tríplice fronteira entre Brasil, Argentina e Paraguai. A região configura-se como um cenário fértil para fluxos e movimentos de pessoas e culturas, de relevância tanto regional quanto internacional, remonta uma história complexa, marcada por diversas fases de ocupação e deslocamento. Antes da constituição da tríplice fronteira, esse território era habitado por diversos povos indígenas, como os Xokleng (Jê), Xetá, Kaingang e Guaranis (Mbyá, Nhandeva e Kaiowá), cujas formas de ocupação e modos de vida ainda permeiam a região, apesar dos processos colonizadores que se sucederam (Cardenas; Webber, 2018).

As dinâmicas migratórias que marcam a região estão intrinsecamente ligadas a uma série de fatores históricos, naturais, econômicos e culturais. Um dos fatores que impulsionou um grande fluxo migratório para a região foi a construção da Usina Hidrelétrica Binacional de Itaipu (entre os períodos de 1975 e 1984), que atraiu milhares de trabalhadores de diferentes regiões do Brasil e do exterior. Dentro deste contexto, o setor turístico em seus diversos nichos e mercados na tríplice fronteira, como impulsor de fluxos migratórios e de deslocamento de pessoas no território.

Neste contexto, o Parque Nacional do Iguaçu, com as Cataratas do Iguaçu¹ desempenha um protagonismo monumental, como um dos maiores monumentos naturais do mundo, preservada por povos originários e comunidades tradicionais, cuja presença exerce influência regional, atraindo fluxos constantes de visitantes e trabalhadores vinculados ao setor. Esse fenômeno não só influencia a economia local, mas também contribui para a ampliação da diversidade cultural e dos intercâmbios entre as diferentes nacionalidades que circulam por Foz do Iguaçu.

Além disso, o movimento migratório de estudantes, particularmente os que se dirigem ao Paraguai em busca de formação em Medicina, destaca uma outra vertente mais atual das dinâmicas fronteiriças. Foz do Iguaçu, devido à sua proximidade com o Paraguai, torna-se um ponto de apoio e entrada para esses estudantes, refletindo a busca por oportunidades educacionais mais acessíveis e evidenciando a interdependência social e econômica entre as nações da tríplice fronteira.

Entretanto, no contexto desta pesquisa, olharemos em especial para os movimentos migratórios relacionados à Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA). Desde sua criação em 2010, a UNILA configura-se como um fator determinante nesse panorama, como um elemento central na compreensão dos fluxos migratórios contemporâneos da região². Pensada como um projeto de integração regional por meio da educação superior pública, a UNILA atrai estudantes e professores de diferentes partes da América Latina e do Caribe, além de todo o Brasil, constituindo um pólo acadêmico e cultural que promove a convivência entre distintas experiências migrantes.

Entre o projeto político-pedagógico que orienta a criação da UNILA e as experiências concretas de quem migra em função dela, os dados institucionais permitem dimensionar, ainda que parcialmente, a escala desses deslocamentos. O relatório UNILA em Destaque, elaborado pela Secretaria de Comunicação Social da Universidade em diálogo com diferentes macrounidades e com a comunidade

¹ No ano de 2024, o Parque Nacional do Iguaçu em Foz do Iguaçu, onde estão localizadas as Cataratas do Iguaçu, recebeu 1.893.116 de visitantes. (<https://www.h2foz.com.br/turismo/estatisticas-2024-atrativos-foz-do-iguacu/>)

² Segundo os dados disponibilizados em 2025, pela Pró-reitoria de Graduação da UNILA, ao longo dos 15 anos de existência, se matricularam pessoas oriundas de todos os estados do Brasil e de mais de mais de trinta nacionalidades diferentes. Entre os países estão: Costa Rica, Haiti, Cuba, Colômbia, Paraguai, Honduras, Venezuela, Peru, Argentina, Chile, El Salvador, Síria, Equador, Guatemala, Bolívia, Panamá, República Dominicana, República Democrática do Congo, Nicarágua, México, Gana, Uruguai, Guiné-Bissau, Belice, Líbano, Estados Unidos, Benin, Paquistão e Suriname.

acadêmica, aponta que, em 2024, a instituição reunia mais de quatro mil estudantes matriculados, entre brasileiros e internacionais, segundo o relatório, “são 1.610 estudantes internacionais, o que corresponde a aproximadamente 38% do total de estudantes da instituição” (UNILA, 2024). Esses números, para além de sua dimensão quantitativa, traduzem a presença cotidiana de pessoas migrantes que chegam a Foz do Iguaçu impulsionadas por projetos de formação, integração e permanência. Inserida na região da Tríplice Fronteira, a UNILA não apenas reflete os fluxos migratórios que atravessam o território, mas também os intensifica e os reorganiza, produzindo efeitos que ultrapassam o espaço universitário e incidem sobre as dinâmicas urbanas, familiares, comunitárias e afetivas de quem passa a habitar e construir vida nesse lugar.

A escolha dos participantes desta pesquisa, três estudantes da UNILA e duas mães de estudantes, está diretamente ligada a essa dinâmica integradora. Todas as migrações discutidas neste trabalho foram, de alguma forma, motivadas e influenciadas pela UNILA. Para les estudantes, a migração representou a busca por uma formação acadêmica que transcende as fronteiras nacionais, enquanto as mães, ao apoiarem seus filhos nesse processo, também compartilham das dificuldades e desafios que surgem com a mudança para um novo território. Assim, as trajetórias dessas pessoas são um reflexo de como a UNILA funciona como um ponto de acolhimento e transformação, atraindo e formando uma rede de pertencimentos e identidades migrantes.

Mais do que uma instituição de ensino, a UNILA se estabelece como território simbólico e político de trocas interculturais, onde a diversidade linguística, étnica e nacional se expressa de forma cotidiana. A presença de estudantes migrantes, cujas trajetórias muitas vezes estão marcadas por deslocamentos forçados, buscas por melhores condições de vida ou por projetos de formação crítica, transforma a universidade em um espaço de mediação entre culturas, afetos e memórias. As participantes, tanto estudantes quanto mães, representam exemplos concretos dessa mediação, vivendo e contribuindo para a construção de uma comunidade acadêmica diversa e enriquecedora.

A inserção da UNILA neste território fronteiriço confere à pesquisa um pano de fundo metodológico e epistemológico singular. As experiências vividas pelas participantes dentro e fora do ambiente universitário ilustram como as práticas alimentares migrantes se entrelaçam com processos identitários, afetivos e políticos.

Os espaços comuns da universidade, como as cozinhas compartilhadas, os almoços coletivos, os eventos culturais e os mercados informais de alimentos típicos latino-americanos, funcionam como lugares de reconstrução de vínculos com os países de origem e ativação de memórias sensoriais. Para as estudantes e suas mães, esses espaços alimentares se tornam cruciais para fortalecer laços de pertencimento e resistência cultural, especialmente em um território que, embora novo, se torna mais acolhedor graças à presença da UNILA.

Soup joumon, chipa guazú, tacacá, açai, sopa de quinoa e outras receitas tradicionais não são apenas alimentos, mas sim expressões tangíveis da memória migrante. Para as participantes, compartilhar a comida, seja preparando, servindo ou saboreando juntas, se configura como um gesto que ameniza a saudade e fortalece os laços de pertencimento a um novo território. Esses encontros alimentares, vão além da dimensão afetiva: constituem formas de resistência cultural, recriação de identidades e negociação simbólica entre os sujeitos migrantes. As mesas se tornam espaços de escuta, de reconhecimento e de produção de narrativas, onde os sabores evocam não só os territórios de origem, mas também ajudam a construir novas territorialidades.

Assim, a UNILA não é apenas um cenário da pesquisa, mas um campo vivo de experiências migrantes, no qual a alimentação, como prática social e cultural, desempenha um papel central. As interações diárias, as trocas e os processos de pertencimento experimentados pelas participantes dentro da universidade ampliam a compreensão dos sentidos atribuídos à comida em contextos de mobilidade e deslocamento. Ao considerar a universidade como parte ativa do território investigado, reconhece-se sua importância na produção de sujeitos migrantes e na geração de saberes contra hegemônicos que tensionam as fronteiras nacionais, epistêmicas e culturais. As trajetórias de vida das participantes, tanto as estudantes quanto as mães, ilustram de forma eloquente como a UNILA se torna um espaço de transformação, acolhimento e reterritorialização cultural para aqueles que, por diferentes motivos, migraram para a região.

Orientam esta investigação, objetivos que foram pensados não como linhas retas a serem percorridas, mas como trilhas abertas, suscetíveis ao desvio, à escuta e à transformação. Cada objetivo carrega em si a disposição para seguir os rastros deixados pelas práticas alimentares, pelos cheiros, pelas memórias e pelos

corpos-territórios que insistem em existir e resistir, mesmo nas condições mais adversas.

Como objetivo geral da pesquisa: compreender as relações entre alimentação e migração nas experiências de migrantes latino-americanas e caribenhas em Foz do Iguaçu, como processos de identidade, pertencimento e vínculos com o território.

Para guiar esse percurso, definiram-se também os seguintes objetivos específicos:

1 – Descrever o percurso e as escolhas metodológicas da pesquisa, que possibilitaram uma experiência de investigação atenta às histórias, memórias e práticas alimentares.

2 – Investigar como, na migração, alimentação, memórias, cheiros e sabores se reorganizam e expressam identidade, pertencimento e relações com o território, revelando continuidades, rupturas e reinvenções nas trajetórias das migrantes.

3 – Apresentar mis interlocutores da pesquisa, os alimentos transportados nas migrações, suas trajetórias, memórias e vínculos com os lugares de origem, evidenciando a relação entre alimentação e identidade em contextos migratórios.

Esses objetivos, portanto, estão alinhados ao método indiciário proposto por Carlo Ginzburg (1989) que orienta a pesquisa: atentos aos pequenos sinais, às materialidades discretas e às tramas afetivas que perpassam a alimentação como prática de memória e resistência, que será apresentado na subseção seguinte. Assim como reconhecem que a alimentação migrante é feita tanto de pratos preparados quanto de lembranças evocadas, tanto de ingredientes transportados quanto de histórias transmitidas através de gestos silenciosos.

Ao seguir essas trilhas abertas, este trabalho propõe-se a não apenas descrever práticas alimentares, mas a mergulhar na profundidade de seus sentidos, reconhecendo a alimentação como território de luta, de afeto e de construção coletiva de mundos outros.

No primeiro capítulo da dissertação, Percurso Metodológico, apresento os aspectos metodológicos da pesquisa, detalhando o processo de escolha das participantes e o procedimento das entrevistas. A seleção foi intencional, considerando o vínculo das participantes com práticas alimentares tradicionais, suas experiências com a migração e as relações com contexto da Universidade Federal da Integração Latino Americana - UNILA. A Teoria das Comarcas, pensada por Rama (2008) e defendida pelo curso de Mediação Cultural - Artes e Letras da

UNILA, em particular, serve como ferramenta para entender as diferentes dimensões do território e da cultura, ajudando a situar les entrevistades dentro de suas respectivas comarcas, que refletem os espaços de pertencimento que cada uma carrega consigo na migração. As entrevistas foram conduzidas em ambientes informais e acolhedores, como cozinhas, onde se desenrolaram naturalmente enquanto compartilhamos refeições, garantindo um espaço confortável que estimulou a expressão livre, a espontaneidade e a riqueza das memórias afetivas das participantes.

No segundo capítulo, *Cartografias do Gosto: Identidade e Afeto em Contextos Migratórios*, busca materializar as histórias compartilhadas pelas participantes, tecendo um capítulo que dá ênfase às suas memórias e vivências. Este capítulo propõe uma análise das principais receitas que surgiram nas entrevistas – como a **Sopa de Maní, o Legim, o Vori-vori, a Maniçoba e o Açaí**, – e explora como elas reverberam as identidades culturais migrantes. Além disso, reflete sobre a maneira como a comida em contexto migratório se torna símbolo potente de memória e resistência cultural, funcionando como um ponto de continuidade entre o passado e o presente, e como uma forma de fortalecimento da identidade, independentemente das fronteiras geográficas.

Por fim, o terceiro capítulo, *Diálogos entre Território, Cultura e Identidade*, analiso como as práticas alimentares de migrantes latino-americanas e caribenhas expressam pertencimento, negociação e resistência em contextos de deslocamento e reorganização identitária. A partir das narrativas das participantes, discuto como cheiros, sabores e imagens da comida funcionam como pontos de ancoragem entre memória, identidade e território, evidenciando processos de articulação cultural, fronteiras entre o “eu” e o “outro” e o papel da condição socioeconômica como facilitadora ou barreira à afirmação identitária durante a migração.

Na conclusão, retomo as discussões centrais da dissertação, destacando a importância da alimentação como uma prática cultural que atravessa fronteiras e que se torna um elo de continuidade para les migrantes. Reafirmo que, embora a migração envolva desafios e perdas, ela também propicia novas formas de pertencimento e de resignificação cultural, onde as memórias alimentares e as práticas culinárias não são apenas uma forma de preservar o passado, mas também de adaptar-se ao novo e de fortalecer as identidades em transformação.

Este trabalho, portanto, busca contribuir para a reflexão sobre o papel da alimentação nas experiências migratórias, especialmente no contexto latino-americano, e como as práticas alimentares se tornam uma linguagem simbólica de resistência, memória e afirmação de identidade.

1 PERCURSO METODOLÓGICO DA PESQUISA

A escolha da metodologia em uma pesquisa não é apenas uma etapa técnica: ela está intimamente relacionada à própria forma de conceber o objeto de estudo e de dialogar com o mundo. No presente trabalho, que investiga as práticas alimentares, as memórias afetivas e as construções identitárias em contextos migrantes, a definição do percurso metodológico partiu da necessidade de acolher a complexidade e a profundidade das experiências narradas. Assim, adotou-se uma perspectiva metodológica capaz de valorizar os significados subjetivos, os gestos cotidianos e os traços sensoriais deixados pelos sujeitos em suas vivências.

Optou-se, portanto, por uma abordagem qualitativa, comprometida com a escuta atenta, o respeito às trajetórias individuais e a valorização dos fragmentos que compõem as práticas culturais. Para além da análise explícita dos discursos, buscou-se perceber os indícios, pequenos sinais e vestígios, que revelam camadas mais profundas da experiência social.

A construção deste trabalho exigiu uma abordagem metodológica sensível às dimensões afetivas, simbólicas e materiais da experiência migratória, especialmente no que concerne às práticas alimentares, memórias e identidades culturais. Compreendendo a alimentação não apenas como prática biológica, mas como um campo simbólico e relacional (Fischler, 1990; Medina, 2002). A metodologia adotada buscou captar as dinâmicas entre território, cultura e migração a partir das narrativas e práticas dos próprios sujeitos migrantes.

O processo de investigação considerou a centralidade da experiência situada (Walsh, 2009) e dos saberes locais (Mignolo, 2003; Quijano, 2005), incorporando uma perspectiva decolonial que questiona hierarquias epistemológicas e valoriza os conhecimentos produzidos a partir da vivência concreta. Além disso, inspirada por Escobar (2014) na compreensão das territorialidades como expressão de autonomia e resistência, procuro evidenciar como as práticas alimentares recriam e ressignificam territórios afetivos em contextos de deslocamento.

Assim, a escolha dos métodos, técnicas e estratégias analíticas foi guiada pela intenção de visibilizar as relações entre memória, identidade e condições socioeconômicas, problematizando como o tempo, o trabalho precarizado e as dinâmicas de reprodução da vida impactam a preservação e a transformação das práticas culturais alimentares (Postone, 1993; Sayad, 1999).

1.1 O método indiciário e a abordagem da pesquisa

Este trabalho insere-se no campo das abordagens qualitativas de pesquisa, privilegiando a compreensão dos significados, das experiências e das práticas culturais a partir da perspectiva dos próprios sujeitos. A escolha por uma abordagem qualitativa deve-se à natureza do objeto de estudo, práticas alimentares, memórias afetivas e construção identitária em contextos migrantes, que exige uma atenção sensível aos sentidos subjetivos, às nuances da linguagem e às expressões corporais e sensoriais dos participantes.

Dentro desse horizonte metodológico, optou-se pela adoção do método indiciário, proposto por Carlo Ginzburg (1989), como estratégia principal de análise. Esta metodologia parte da ideia de que o social, tal como o vivido, é atravessado por sinais, rastros e vestígios que, mesmo quando aparentemente marginais ou fragmentados, podem revelar dimensões profundas da experiência humana. Assim, não se trata apenas de recolher grandes narrativas ou discursos sistematizados, mas de atentar-se para os pequenos detalhes, uma palavra evocada, um gesto repetido, uma memória sensorial, como pistas fundamentais para a compreensão dos processos culturais.

Tal como o caçador que lê pegadas no chão ou o curandeiro que decifra sintomas no corpo, o pesquisador que adota o método indiciário não busca certezas acabadas, mas rastros que possam revelar camadas profundas da experiência social. Cada relato de memória culinária, cada descrição de um prato preparado com ingredientes trazidos de longe, cada gesto de partilha alimentar entre migrantes torna-se um indício a ser interpretado, valorizando a dimensão sensorial, afetiva e simbólica das práticas culturais.

Ao adotar esta perspectiva, o trabalho busca valorizar os elementos da experiência que muitas vezes escapam às análises tradicionais: cheiros, sabores, gestos, emoções e lembranças entrelaçadas ao ato de cozinhar e de comer coletivamente. Dessa forma, a abordagem metodológica foi construída para captar não apenas o que é dito explicitamente, mas também aquilo que emerge nos silêncios, nos deslocamentos da fala, nas evocações afetivas que carregam sentidos profundos de pertença, resistência e memória.

A utilização do método indiciário permitiu construir uma abordagem mais próxima da vida concreta dos sujeitos, onde o que importa não é apenas o que foi

dito nas entrevistas, mas também o que emergiu nos silêncios, nos olhares, nos aromas evocados, nos objetos transportados como pedaços de mundos antigos para novos territórios.

Neste trabalho, a atenção dirigida aos alimentos, aos preparos, às tradições orais e às práticas coletivas de alimentação revela a profundidade dos processos de memória e resistência. Compreender a alimentação migrante a partir dos indícios é reconhecer que cada ingrediente, cada insumo carregado na bagagem, cada gesto de cozinhar e partilhar, traz consigo rastros de histórias, afetos e cosmologias que atravessam o tempo e o espaço.

Portanto, a adoção do método indiciário não é apenas uma escolha técnica, mas uma opção política e epistemológica: é apostar na capacidade dos pequenos sinais de contar grandes histórias; é afirmar que nos fragmentos aparentemente banais do cotidiano residem resistências, memórias e formas de re-existência que recusam o esquecimento e reescrevem continuamente o pertencimento.

1.2 O método indiciário de Carlo Ginzburg (1989)

O método indiciário, desenvolvido por Carlo Ginzburg (1989) no âmbito da micro-história italiana propõe uma leitura atenta de pequenos sinais, vestígios e indícios deixados nas práticas cotidianas, nos relatos e nos objetos culturais. Em contraposição às abordagens macrossociológicas que buscam padrões globais e explicações totalizantes, o método indiciário valoriza o fragmento, a singularidade e a complexidade das experiências humanas.

Inspirado em práticas tradicionais como a medicina hipocrática, a caça e a jurisprudência, o método indiciário opera a partir da interpretação de sinais discretos, muitas vezes marginalizados, que podem revelar estruturas profundas da vida social. Para Ginzburg (1989), o pesquisador atua como um "decifrador de rastros", atento a manifestações indiretas, incompletas e aparentemente banais, mas carregadas de sentidos culturais, históricos e afetivos.

Três elementos centrais definem a lógica do método indiciário: a valorização do indício como fonte legítima de conhecimento; o reconhecimento da incompletude das evidências disponíveis; e a adoção de uma postura interpretativa e conjectural

diante dos dados. A análise indiciária não busca confirmações rígidas, mas interpretações plausíveis que emergem da leitura cuidadosa dos fragmentos da realidade.

No contexto desta pesquisa, que investiga práticas alimentares, memórias sensoriais e processos identitários em situações de migração, o método indiciário revelou-se particularmente pertinente. A alimentação, enquanto prática social, é atravessada por signos e rastros: os alimentos escolhidos, os modos de preparo preservados, os produtos transportados e as emoções evocadas pelo cheiro e pelo sabor constituem indícios densos de trajetórias migrantes e de estratégias de resistência cultural.

A coleta de dados foi realizada a partir de entrevistas e relatos orais, buscando criar um espaço de escuta onde as narrativas pudessem fluir de maneira livre, sem a imposição de estruturas rígidas. A análise centrou-se não apenas nos conteúdos explícitos, mas também nos elementos sutis que emergiram nos discursos: silêncios, hesitações, gestos descritos, cheiros lembrados, objetos referenciados como símbolos de pertencimento e continuidade.

A aplicação do método indiciário nesta investigação permitiu identificar como práticas alimentares migrantes reorganizam sentidos de pertencimento em territórios deslocados; compreender como a memória sensorial atua como mecanismo de resistência e reterritorialização; e interpretar a materialidade dos alimentos como narrativas silenciosas de deslocamentos e resistências.

Reconhece-se que o método indiciário, por sua natureza interpretativa, não busca generalizações universais nem formula leis sociais amplas. Sua potência reside exatamente na possibilidade de captar dimensões invisíveis, afetivas e corporais da experiência social, permitindo uma leitura mais sensível e situada dos fenômenos culturais. Dessa maneira, a adoção do método indiciário neste trabalho configura-se não apenas como uma escolha técnica, mas como um posicionamento epistemológico que valoriza os saberes localizados, as experiências marginais e os modos de existência que resistem à colonialidade e ao apagamento.

Assim, seguindo rastros, vestígios e sinais sensíveis, este trabalho propõe-se a compreender de que forma a alimentação, a memória e o corpo se entrelaçam na construção de pertencimentos afetivos em contextos migrantes, reafirmando a centralidade dos pequenos gestos como mediadores de grandes histórias.

1.3 Descrição da coleta de dados: entrevistas semi-estruturadas e foco na oralidade

A pesquisa realizou entrevistas semi-estruturadas com cinco pessoas migrantes³ da América Latina e do Caribe, com idades entre 33 e 50 anos. Participantes oriundos do Norte do Brasil, Paraguai, Bolívia e Haiti, compondo um perfil que articula diferentes temporalidades migratórias, tanto migrações recentes quanto trajetórias mais antigas, envolvendo participantes de primeira geração de migrantes. O critério de escolha das participantes levou em consideração a relação que todas mantinham com práticas tradicionais de alimentação, seja na manutenção de receitas familiares, na participação em rituais coletivos de preparo e consumo de alimentos, ou na prática cotidiana da culinária como meio de resistência e memória.

A seleção das participantes ocorreu de forma intencional e por indicação (amostragem por bola de neve). Algumas participantes chegaram ao estudo por laços anteriores: Regiane, mãe de uma participante do meu trabalho de conclusão de curso, se ofereceu para participar da pesquisa de mestrado; Adenka e Liz souberam do tema e manifestaram interesse em contribuir; e Beatrice foi indicada pela minha coorientadora, sendo ex-aluna do curso de Gastronomia do IFPR e atual trabalhadora no setor da alimentação escolar em Foz do Iguaçu. A escolha incluiu de forma consciente duas estudantes, uma ex-aluna e duas mães de alunas da UNILA, reconhecendo a importância da universidade como mediadora e provocadora (direta ou indiretamente), das trajetórias migratórias contemporâneas na região.

As entrevistas foram realizadas presencialmente, sempre em ambientes que favorecessem a espontaneidade e o acolhimento das participantes. Foram conduzidas em três espaços diferentes: duas entrevistas aconteceram na cozinha da minha casa, onde cozinhei para les entrevistades; uma entrevista ocorreu na casa

³ É importante destacar que adoto neste trabalho a linguagem neutra, embasada no “Manual para uso da linguagem neutra na língua portuguesa”, produzido pela Frente Trans Unileira. (<https://portal.unila.edu.br/informes/manual-de-linguagem-neutra/Manualdelinguagemneutraport.pdf>). Essa escolha linguística se fundamenta na necessidade de contemplar a diversidade de identidades de gênero presentes no grupo entrevistado, no qual une entrevistado se identifica com o gênero neutro. Portanto, substituo os artigos o/os e a/as por le/les e quando o substantivo termina em a/o, substituo por “e” (exemplo: entrevistadas para entrevistades). Apesar do uso de les não corresponder a uma norma consolidada da língua portuguesa, se inscreve em práticas emergentes de escrita inclusiva que vêm sendo utilizadas em espaços acadêmicos, artísticos e militantes. Mais do que uma opção estilística, trata-se de uma decisão ética e política: respeitar a autoidentificação de quem compartilhou suas memórias e, ao mesmo tempo, tensionar os limites da norma culta, abrindo espaço para formas de expressão que melhor representem a pluralidade latino-americana que atravessa esta pesquisa.

de Regiane, onde compartilhamos bolo, chipa e café; e uma no restaurante-escola do curso de Gastronomia do IFPR, onde também levei alimentos para partilhar. A escolha pelos ambientes de cozinha e pela partilha de comidas buscou criar um cenário propício à evocação de memórias sensoriais e afetivas, reforçando a oralidade e a liberdade nos relatos. Comer junto é essencial para falar de comida. Para honrar o que se diz, partilhando.

As entrevistas foram guiadas por um roteiro base que continha perguntas iniciais, mas abertas ao fluxo das narrativas e memórias. Iniciei cada entrevista com uma fala inicial em agradecimento a oportunidade e confiança por compartilharem suas memórias comigo, seguida de breve apresentação pessoal sobre minha história e motivações para a pesquisa, compartilhando também minhas próprias memórias afetivas relacionadas ao alimento. A primeira pergunta proposta a todos foi sobre uma memória ou prato afetivo, buscando dar continuidade ao que foi contextualizado a partir do meu relato inicial sobre recordações sensoriais relacionadas à alimentação. Durante as conversas, a escuta ativa foi privilegiada: evitou-se interromper os relatos e foi incentivado que as participantes seguissem suas histórias livremente, construindo um ambiente de confiança e troca mútua.

No total, foram realizadas cinco entrevistas, de duração variável, em torno de uma hora e uma hora e meia cada uma. O registro das entrevistas foi feito por gravação de áudio, utilizando meu aparelho celular. Posteriormente, as gravações foram transcritas integralmente, respeitando as marcas de oralidade, assim como pausas, hesitações e repetições que revelam nuances importantes da narrativa e do próprio ato de lembrar.

Em termos éticos, todas as participantes assinaram o Termo de Autorização de Uso de Depoimentos e Imagens, disponibilizado pelo Programa de Pós-graduação em Estudos Latino-americanos (PPG IELA), do qual sou discente, autorizando tanto a gravação quanto o uso de seus nomes reais no trabalho. Conversou-se também previamente sobre a possibilidade de anonimização, mas todos optaram por manter seus nomes próprios.

Para o processo de análise das entrevistas, foram selecionados seis eixos temáticos, observados em cada relato e experiência e que depois se transformaram em categorias discutidas ao longo do trabalho. As categorias de análise das entrevistas - os eixos temáticos foram: 1) minha comida e a comida do outro; 2) alimentação e relações com o território de origem das participantes; 3) comer e

coletividade; 4) relações entre o comer e condições socioeconômicas; 5) comida, memória e afetividade; 6) comidas que migram, como e porquê.

O cuidado com o ambiente, a partilha de alimentos e o respeito à oralidade e às memórias sensoriais foram pilares centrais deste processo de coleta de dados, alinhando-se à proposta de valorização dos detalhes, rastros e afetos nas experiências migratórias.

1.4 Detalhes, rastros e memórias sensoriais: escolhas intencionais

A atenção dirigida aos detalhes, aos rastros e às memórias sensoriais nesta pesquisa não se constrói de maneira abstrata ou teórica apenas, mas emerge do próprio encontro entre histórias de vida, deslocamentos e práticas alimentares. Les participantes deste estudo representam uma diversidade de trajetórias e pertenças: duas mulheres brasileiras oriundas da região Norte, uma pessoa não binária do Paraguai, uma boliviana e uma haitiana. Cada participante carrega consigo não apenas a experiência da migração, mas também uma relação profunda com a alimentação enquanto prática de memória, afeto e de resistência cultural.

A construção desta pesquisa é também atravessada pela minha própria história de vida. Mulher migrante, vinda do Mato Grosso do Sul para estudar, vivi e vivo a relação intensa entre deslocamento e práticas alimentares. As lembranças das pescarias com meu pai, o preparo coletivo dos alimentos recém-pescados, o gesto partilhado de cozinhar e comer à beira do rio, são experiências que moldam minha compreensão do alimento como território de pertença, como memória viva que resiste ao tempo e à distância. Este envolvimento pessoal não é tratado aqui como elemento de contaminação metodológica, mas como parte constitutiva de uma abordagem qualitativa que reconhece o conhecimento situado (Haraway, 1995) e a necessidade de implicação afetiva e ética com os sujeitos e as experiências pesquisadas.

O foco nos rastros e nas memórias sensoriais justifica-se, portanto, pela natureza das trajetórias estudadas. Em contextos de migração, a comida não é apenas um elemento funcional: ela é uma ponte que conecta o presente ao passado, que atualiza mundos afetivos e que reinscreve os corpos em territórios de memória. É nos detalhes, no cheiro do açaí fresco e a textura da farinha trazida do

Norte, no modo de fazer o *vori-vori* paraguaio, no gesto de temperar a carne ao estilo haitiano, preparar o *chuño* trazido da Bolívia, que se revelam as camadas mais profundas da pertença e da resistência cultural.

A análise indiciária, atenta às nuances, às hesitações da fala, aos objetos descritos com emoção, permitiu acessar esses territórios sensíveis. Cada memória evocada, cada sabor lembrado, cada utensílio citado não são elementos marginais: são vestígios vivos de mundos que se deslocam sem se desfazerem, mundos que carregam consigo saberes ancestrais, afetos familiares e modos de vida re-existentes.

Assim, o foco nos detalhes e nas memórias sensoriais não representa apenas uma escolha metodológica coerente com o método indiciário, mas também um compromisso ético e político com as narrativas que, através da comida, resistem ao esquecimento e constroem novas formas de habitar o mundo.

1.5 Caminhando entre vestígios: percurso metodológico ainda não fechado

A construção metodológica desta pesquisa está enraizada nas epistemologias do Sul e nas perspectivas decoloniais, reconhecendo e valorizando formas de conhecimento historicamente marginalizadas pelas hierarquias coloniais do saber. Inspirada em autores como Arturo Escobar (2014) e Catherine Walsh (2009), a investigação assume um compromisso com o conhecimento situado, que nasce da experiência vivida, da memória, do território e da corporeidade das pessoas migrantes entrevistadas.

Entender a produção de conhecimento a partir de uma perspectiva situada implica rejeitar a pretensão de neutralidade e universalidade que marca o saber moderno-ocidental. Em vez disso, afirma-se aqui uma ciência que se constrói no entrelaçamento das trajetórias individuais e coletivas, das práticas culturais cotidianas, das narrativas sensíveis e das emoções que perpassam os corpos migrantes.

Nesse sentido, a metodologia adotada se aproxima também da **Teoria das Comarcas** de Ángel Rama (2008) que ao pensar em uma teoria crítica da literatura latino-americana e caribenha, propõe uma outra forma de entender e interpretar o continente. Rama (2008) percebe, através da literatura, uma conexão e relação

entre elementos naturais, étnicos e culturais que convergem em formas similares de criação artística e expressão cultural, que vão além das fronteiras demarcadas por estado-nação. Compreende que regiões do território latino-americano e caribenho podem estar conectadas por suas características culturais, artísticas, geográficas, entre outras.

Las comarcas semejantes donde los elementos étnicos, la naturaleza, las formas espontáneas, las tradiciones de la cultura popular, convergen en parecidas formas de creación literaria: así podría hablarse del Tihuantisuyo, por la presencia indígena y sus tradiciones culturales propias, por sus idénticos conflictos con la sociedad blanca; así podría hablarse de la comarca pampeana, asociando vastos territorios argentinos, el Uruguay y Río Grande do Sur [sic], donde se ha generado el “gaucho” con sus características cosmovisión y literatura; así podría hablarse del Caribe, donde el mar, las islas, la mezcla racial, tan intensamente productiva de cultura, ya ha sido reconocido integrado en un solo ciclo cultural por obra de un novelista (Rama, 2008, p.68).

Vemos que o autor menciona características naturais e culturais em comum, demarcando regiões, como a dos pampas, a região andina e a região caribenha, desde a perspectiva da literatura, como vemos no trecho acima. Ao identificar essas regiões a partir de suas características em comum, o autor propõe à América Latina e ao Caribe um novo olhar e um novo mapa:

Este segundo mapa latinoamericano es más verdadero que el oficial, cuyas fronteras fueron, en el mejor de los casos, determinados por las viejas divisiones administrativas de la colonia y, en una cantidad no menor, por azares de la vida política, nacional o internacional (Rama, 2008, p.68).

Este novo mapa, a qual se refere o autor, que defende a reorganização da América Latina e do Caribe, é abraçado pelo curso de Mediação Cultural - Artes e Letras da UNILA, que olha e interpreta a ideia de Ángel Rama (2008), ao pensar os espaços culturais latino-americanos não apenas em termos de fronteiras políticas formais. Mas a partir das práticas sociais, linguísticas e culturais que os constituem como territórios vivos e incorpora essa ideia em seu Projeto Pedagógico. Cujo objetivo do curso se apresenta como “formar Mediadores(as) Culturais capazes de planejar e executar políticas e projetos culturais, através das quais ações comunitárias inclusivas e interculturais sejam disseminadas nas diferentes comarcas latino-americanas” (UNILA, 2020, p. 10).

São ofertadas disciplinas⁴ obrigatórias que abarcam e aprofundam a temática: Comarca Cultural Platina, Comarca Cultural Caribenha, Comarca Cultural Amazônica, Comarca Cultural Andina, entre outras. Dessa forma, para Rama (2008) e para o curso de Mediação, as "comarcas" são espaços de produção de sentido que ultrapassam divisões geográficas rígidas, revelando uma cartografia afetiva e cultural baseada em vínculos, práticas e tradições.

Assim, este novo mapa proposto por Rama (2008) e adotado pelo curso de Mediação Cultural da Unila, pode ser pensado da seguinte forma:

- 1- Comarca Andina: associada às terras altas da Cordilheira do Andes, com forte presença de culturas indígenas, agricultura de altitude (como o cultivo de batatas e milho) e tradições comunitárias.
- 2- Comarca Amazônica: Conecta os povos da grandiosa floresta amazônica, presente em nove países, com modos de vida ribeirinhos, uso extensivo de recursos naturais e organização social comunitária.
- 3- Comarca Caribenha: abrangendo as ilhas do Caribe e áreas costeiras da América Central e do norte da América do Sul, como partes da Colômbia e da Venezuela. Essa comarca é marcada por uma profunda mestiçagem cultural, resultado de séculos de interações entre povos indígenas, colonizadores europeus e populações africanas trazidas durante o período colonial.
- 4- Comarca Platina: compreendendo a região do Prata (Argentina, Uruguai, Paraguai, sul e centro-oeste do Brasil), marcada por práticas culturais híbridas, forte ruralidade e formação de identidades nacionais em torno da mestiçagem e da representação dos pampas e da identidade gaúcha.

Ao nos aproximarmos desta outra forma de interpretar o continente, podemos olhar para as trajetórias presentes neste trabalho a partir de suas características culturais regionais e localizá-las em suas respectivas territorialidades e comarcas.

⁴ ver mais em: MATRIZ CURRICULAR DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM MEDIAÇÃO CULTURAL – ARTES E LETRAS. Disponível em <https://portal.unila.edu.br/graduacao/mediacao-cultural-artes-letras/ppc>.

Quadro 1: Participantes nas Comarcas Culturais.

PARTICIPANTE	COMARCA	CARACTERÍSTICAS
Adenka	Comarca Andina	Oriunda da Bolívia, as práticas alimentares apresentadas por ela, como a produção e consumo do <i>chuño</i> (batata desidratada), revelam tradições agrícolas andinas profundamente ligadas à adaptação às altitudes e às práticas de conservação de alimentos.
Regiane e Juliana	Comarca Amazônica	Oriundas da região Norte do Brasil, estas participantes apresentam em suas narrativas práticas associadas à produção artesanal, uso de produtos nativos e modos de sociabilidade alimentar, como as refeições em torno do pescado e a produção familiar da farinha, são expressões típicas desse território ecológico e cultural.
Beatrice	Comarca Caribenha	Oriunda do Haiti, o relato da participante apresenta características que dialogam com a comarca caribenha. Beatrice carrega em suas práticas alimentares marcas da diáspora africana e da resistência cultural caribenha, como o uso da abóbora (base da <i>soup joumon</i> - conhecida como sopa da Independência do Haiti).
Liz	Comarca Platina	proveniente do Paraguai, Liz está inserida na Comarca Platina ⁵ , região que se caracteriza pela confluência de culturas indígenas guarani, heranças coloniais ibéricas e práticas rurais intensivas. Em seu relato, apresenta a comida tradicional paraguaia, como a chipa e o <i>vori-vori</i> , refletindo essa mescla de influências.

Fonte: a autora (2025)

A escolha intencional, portanto, garantiu a pluralidade de trajetórias e, ao mesmo tempo, a profundidade nas relações afetivas e culturais com a alimentação. Esta estratégia buscou respeitar a lógica dos conhecimentos situados, que não pretendem ser totalizantes, mas sim revelar camadas múltiplas da experiência migrante a partir da escuta atenta e da partilha sensível de suas narrativas.

Além disso, a escolha das participantes priorizou pessoas com vínculo direto com práticas alimentares tradicionais, seja pela manutenção de receitas, modos de preparo ou pela participação em contextos familiares e comunitários de alimentação. A presença dessas práticas no cotidiano das entrevistadas foi um critério central,

⁵Estudos como o de Leidy Janaina Recalde Godoy, egressa do curso de Mediação Cultural da UNILA, em seu trabalho de conclusão de curso Comarca Guaraní: Literatura y Cultura (RECALDE, 2017), propõem a existência de uma Comarca Cultural Guaraní, delineada a partir de processos históricos, geográficos, linguísticos e socioculturais dos povos originários guaranis e de seus descendentes. A autora localiza essa comarca seguindo o curso do rio Paraná e seus afluentes, em um recorte que abrange os estados de Mato Grosso do Sul e Paraná (Brasil), os departamentos de Amambay, Alto Paraná e Itapúa (Paraguai) e as províncias de Misiones e Corrientes (Argentina), com destaque para cidades de fronteira como Puerto Iguazú, Foz do Iguazu, Ciudad del Este, Encarnación e Posadas. Para Godoy, a presença da língua guarani, em uso expressivo e recorrente, é o principal marcador dessa cultura. Ainda que a autora mencione possíveis extensões da comarca para outras regiões associadas ao tronco tupi-guarani, neste trabalho optamos por situar a participante Liz na Comarca Cultural Platina, uma vez que a região de sua origem não é aprofundada pela pesquisa mencionada.

pois o objetivo da pesquisa é justamente compreender como a alimentação atua como vetor de memória, identidade e reconstrução de pertencimento nos processos migratórios.

1.5.1 Comarcas como espaços móveis e afetivos

Desse modo, a escolha metodológica de focar nas práticas alimentares e memórias sensoriais conecta-se diretamente à ideia de comarcas como territórios móveis e afetivos. As práticas culturais (como cozinhar, pescar, comer em grupo) não apenas sobrevivem ao deslocamento migratório, mas também recriam novos espaços de pertencimento, configurando comarcas em movimento.

Essas pessoas, ao viverem seus deslocamentos, carregam consigo fragmentos vivos de suas comarcas de origem, seja no preparo de um *vori-vori* paraguaio, no consumo de *chuño* andino, na partilha de pescado amazônico ou na reconstrução de sabores caribenhos. Cada prato, cada memória, cada prática se torna um vestígio cultural que atravessa fronteiras, reafirmando que as comarcas, mais do que divisões geográficas, são constelações vivas de sentido, memória e resistência.

Dialogando com essa perspectiva, esta pesquisa entende que a cozinha, o alimento compartilhado, o ritual da preparação e da refeição, fazem parte das características culturais de suas comarcas, assim como da identidade no processo migratório. Les entrevistades trazem em seus modos de cozinhar e contar histórias marcas de seus territórios de origem, não como espaços fixos, mas como comarcas móveis, recriadas e ressignificadas nas suas trajetórias.

Ao compartilhar comidas, cheiros, sabores e lembranças, essas pessoas constroem novas territorialidades afetivas que desafiam a lógica moderna de fronteiras rígidas e apontam para a complexidade das pertencidas múltiplas. Como afirma Ángel Rama (2008), são essas práticas que dão vida às culturas latino-americanas, atravessadas por deslocamentos, continuidades e transformações.

Portanto, a metodologia aqui construída, baseada em entrevistas abertas, partilha de alimentos, escuta sensível e valorização da oralidade, caminha lado a lado com uma visão de mundo que entende o conhecimento como fruto das

vivências, das relações e das resistências cotidianas. O compromisso com as epistemologias do Sul e com a teoria das comarcas fortalece a proposta de uma pesquisa que é, simultaneamente, gesto acadêmico e ato de reconhecimento dos saberes insurgentes que brotam das margens.

Essa diversidade de trajetórias e práticas alimentares nos permitiu acessar fragmentos, rastros e vestígios que se inscrevem na corporalidade, na memória gustativa e nos modos de narrar o mundo das entrevistadas. Ao caminhar metodologicamente entre esses vestígios, reconhecemos que o conhecimento não se apresenta como uma verdade única e totalizante, mas como um mosaico de sentidos, um entrelaçamento de experiências situadas, insurgentes e afetivas.

Assim, a metodologia aqui adotada se distancia de abordagens normativas e universalistas, apostando em um modo de pesquisa que é também uma forma de escuta, de presença e de respeito às epistemologias outras. Entendemos que seguir essas trilhas não é apenas um caminho acadêmico, mas também uma postura ética e política diante dos saberes que emergem dos processos migratórios e da memória alimentar.

Neste caminhar, foram fundamentais o respeito às histórias contadas, a preservação das marcas da oralidade nas transcrições, e a partilha de alimentos como prática de acolhimento e de construção de confiança. Mais do que recolher dados, buscamos costurar relações e ativar memórias, construir, enfim, uma cartografia afetiva da migração, da comida e da resistência.

2 CARTOGRAFIAS DO GOSTO: IDENTIDADE E AFETO EM CONTEXTOS MIGRATÓRIOS

Migrar é habitar o intervalo. É existir entre mundos – o de onde partimos, carregado de sentidos, afetos e pertença, e o que nos recebe, ainda estranho, mas igualmente transformador. Neste entrelugar, as identidades são (re)construídas, fragmentadas e, por vezes, reinventadas. As experiências migratórias não são apenas histórias de deslocamento, mas verdadeiros testemunhos de resiliência, afeto e criação de sentido. Proponho neste capítulo, olhar para as pessoas que dão vida a essas travessias e através da comida – elemento profundamente enraizado na memória e na identidade – exploraremos suas trajetórias, emoções e estratégias de pertencimento.

Nos sentaremos à mesa com essas pessoas para ouvir suas histórias e compreender como alimentos e ingredientes tornam-se pontes entre tempos, espaços e afetos. Num primeiro momento, conheceremos suas comidas de infância, seus sabores afetivos e as memórias que os acompanham. Em seguida, compreenderemos como certos alimentos também migram: ingredientes que viajam nas malas, são enviados por familiares ou procurados em mercados distantes. Interessa-nos compreender o porquê dessas migrações alimentares, os contextos em que ocorrem e os sentidos que adquirem nas práticas cotidianas da vida migrante.

Mais do que explorar a materialidade da comida, este capítulo é um convite a reconhecer as cozinhas migrantes como espaços de resistência, recriação e pertencimento – onde o passado é lembrado, o presente é (re)negociado, e o futuro é saboreado com esperança. Aqui me proponho a contar um pouco sobre as pessoas que construíram esta dissertação, participantes e suas caminhadas, memórias que compartilharam comigo durante as entrevistas. Organizo essa seção articulando suas vivências, experiências e o relato de uma receita afetiva de cada participante, como forma de registrar os saberes e as memórias trazidas em seus relatos e vivências. A escuta foi sempre mediada pela partilha de palavras, afetos e sabores. Assim, compartilho uma receita afetiva mencionada por cada entrevistade, não apenas como dado da pesquisa, mas como gesto de cuidado e forma de registrar os saberes culinários que atravessam seus corpos, suas histórias e suas resistências.

2.1 “Yo soy de aquí y soy de allá” - Adenka, Comarca Cultural Andina

Fotografia 1 - Adenka em Cochabamba - Bolívia



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

A primeira entrevista deste percurso foi realizada com Adenka. O encontro ocorreu num almoço em minha casa, onde preparei carne de panela e cuscuz como acompanhamento, sabores que, de certo modo, simbolizavam uma tentativa de acolhimento pela comida. Sentadas à mesa, entre garfadas e pausas reflexivas, a conversa foi se tecendo com espontaneidade e afeto.

Logo no início, perguntei em qual idioma ela preferia se expressar. Adenka optou pelo espanhol, sua língua materna, mas observou que o português poderia emergir naturalmente ao longo da conversa, pois é hoje a língua predominante no seu cotidiano. Este gesto inicial já indicava algo essencial: a fluidez identitária e linguística que marca sua trajetória migratória.

Adenka vive em Foz do Iguaçu há pouco mais de uma década. Migrou aos 19 anos, motivada pela oportunidade de cursar o ensino superior na UNILA (Universidade Federal da Integração Latino-Americana), e desde então vem construindo uma relação afetiva e política com a cidade. Mais do que apenas residir ali, ela participa ativamente das dinâmicas culturais locais, é agente cultural popular, integra movimentos sociais comunitários e atua em debates sobre políticas culturais

no município. Sua presença é, ao mesmo tempo, enraizada e em movimento: está presente como corpo político, afetivo e criador.

Ao início da entrevista, convidei-a para apresentar-se livremente. Em vez de um currículo ou uma trajetória linear, o que emergiu foi um gesto de reconhecimento de si mesma em trânsito, entre línguas, territórios e pertencimentos. A seguir, compartilho suas palavras, que expressam com potência a pluralidade de sua identidade e a profundidade de seu enraizamento afetivo-cultural:

Mi nombre es Adenka Luna Villanueva. Soy boliviana, nacida en La Paz, Bolivia. Mi abuela es aymara. Lamentablemente yo perdí la lengua. Pero la cultura y las tradiciones están conmigo. Entonces vengo desde muy lejos. Vivo hace 10 años ya en Brasil. Entonces me siento de aquí y de allá. Al contrario de la música Facundo Cabral, “no soy de aquí ni soy de allá”. Yo soy de aquí y soy de allá. Estoy aquí hace unos 10 años o más, tal vez (Entrevistada Adenka, 2024, s.p).

Fotografia 2 - La Paz, Bolívia



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

O relato de Adenka materializa, com força simbólica, a ideia apresentada no início deste capítulo: a subjetividade migrante é uma experiência do entre. Entre mundos, entre línguas, entre práticas culturais e afetivas que se (re)constroem a cada deslocamento, a cada encontro. Sua autoidentificação como alguém “de aquí y de allá”, expressão evocada do universo poético de Facundo Cabral, não é apenas um gesto de identificação, mas uma afirmação de pertencimento múltiplo e não excludente. Adenka habita simultaneamente o universo cultural andino e o brasileiro,

como quem costura cotidianos a partir de fragmentos afetivos, memórias e negociações identitárias.

Stuart Hall (2006) já nos provocava ao pensar a identidade cultural não como essência fixa, mas como uma construção histórica, relacional e em constante transformação. A identidade, segundo o autor, não é algo que se possui, mas algo que se torna, e esse tornar-se se dá no movimento, na diáspora, nas interseções entre passado e presente. Essa perspectiva é aprofundada por Homi Bhabha (1998) com a noção de entre-lugar (*third space*), um espaço simbólico e político no qual sujeitos deslocados constroem sentidos novos a partir da justaposição de referências múltiplas. O entre-lugar não é um espaço de ausência ou neutralidade, mas um território fértil de criação, onde formas inéditas de ser e pertencer emergem da experiência da migração.

A fala de Adenka, nesse contexto, revela-se como um gesto de enunciação dessa identidade em trânsito, uma espécie de colcha de retalhos afetiva e política, tecida por memórias, traços, sabores, vozes e gestos herdados e reinventados. Sua trajetória e suas palavras exemplificam como o sujeito migrante elabora pertencimentos dinâmicos, fugindo das amarras de uma identidade única ou fixada.

Yo siento que siempre estoy con un pedazo de mi país, lo veo al mirarme al espejo, ¿sabe? Mi acento. No sé, siempre estoy pensando en mi madre. Todo lo que hago es por ella, por mi abuela, pelas minhas ancestrais. Eu sei que um pedacinho delas está comigo (Entrevistada Adenka, 2024, s.p).

Entre as muitas memórias que emergiram, a comida apareceu como um elo entre presente e passado, entre corpo e memória, entre Adenka e suas ancestrais. Ao perguntar sobre uma comida que lhe lembrasse sua infância, ela respondeu, “Creo que uno de los platos más, así, que me recuerda más mi casa en Bolivia, mi infancia, son las sopas en general, ¿no? Yo creo que es muy así, cosas de mamás, de abuelas. Entonces siempre que hago sopa me genera una sensación de confort” (Entrevistada Adenka, 2024, s.p). Aqui, a sopa emerge não apenas como prato, mas como símbolo. Adenka associa a sopa ao cuidado materno, ao calor da infância, aos gestos das mulheres de sua família. Em suas palavras, a sopa reconecta, ela a prepara em sua cozinha no Brasil, mas o gesto e o sabor a conduzem de volta ao lar boliviano.

A ideia de comida como conforto é amplamente discutida por autores como Sidney Mintz (1985) e Diana Mata-Codesal (2015), que destacam como a

alimentação, especialmente entre migrantes, se torna um recurso afetivo diante da instabilidade. Quando tudo muda, idioma, clima, paisagem, pessoas, o paladar torna-se um refúgio. As sopas para Adenka são, assim, um abrigo, um gesto de reconexão com o que não está mais fisicamente presente, mas ainda pulsa na memória, no afeto e no estômago. Cozinhar sopa, para ela, é acionar lembranças da infância, dos cuidados maternos e do calor da casa na Bolívia. Ela me contou que qualquer sopa lhe desperta esse sentimento, mas há duas em especial que a transportam diretamente para sua terra:

Cualquier sopa. Sopa, yo amo. Pero las sopas que más así, que más me recuerdan en mi casa, son la sopa de maní y la sopa de quinoa. Son dos sopas así, creo que son muy diferentes para la comida brasileña. No son tan comunes. Y son ingredientes que también consigo aquí (Entrevistada Adenka, 2024, s.p).

Essas sopas, que carregam sabores andinos e práticas culinárias passadas de geração em geração, não apenas alimentam, elas acolhem. No cotidiano migrante, onde tudo parece estrangeiro, a sopa de maní torna-se um território familiar, uma forma de presença ancestral que se cozinha, se serve e se partilha. A seguir, apresento a receita afetiva que Adenka escolheu compartilhar comigo, como símbolo desse elo entre memória e resistência.

Sopa de Maní da Adenka

A sopa de maní é um prato que traz à Adenka lembranças vivas do seu país e da família. Como ela diz, “me recuerda mucho a mi país, a mi familia, porque siempre comemos sopa” (Entrevistada Adenka, 2024, s.p).

Fotografia 3 - Adenka preparando *Sopa de maní*



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

É uma receita que possui muita bagagem afetiva e cultural, e pode ser reproduzida com os ingredientes disponíveis em Foz do Iguaçu, mantendo sua essência.

Ingredientes:

300g de carne (bovina ou frango)

1 xícara de amendoim cru, branco

1 cebola média

2 cenouras

Ervilhas e *habas* (favas)

Couve

Sal a gosto

Modo de preparo: Cozinhe o amendoim cru em água até amolecer, depois bata no liquidificador até formar uma pasta. Opcionalmente, pode-se tostar o amendoim antes de bater, mas não é obrigatório.

Em uma panela, cozinhe a carne escolhida até que esteja macia (aproximadamente 30 minutos).

Acrescente a pasta de amendoim à carne e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 40 minutos ou mais, garantindo que o amendoim esteja bem cozido para facilitar a digestão. Adenka explica que é importante este tempo para evitar a sensação incômoda de pequenos grânulos no prato.

Adicione os legumes: cebola, cenoura, ervilhas, habas e as folhas semelhantes à couve. Cozinhe até que os legumes estejam macios.

Ajuste o sal a gosto e sirva quente.

Adenka reforça que “No es tan difícil de prepararla... Son dos sopas así, creo que son muy diferentes para la comida brasileña. No son tan comunes. Y son ingredientes que también consigo aquí” (Entrevistada Adenka, 2024, s.p). Essa receita, portanto, é um elo entre o território de origem e o lugar vivido, uma maneira concreta de manter vivas as memórias familiares através do sabor.

2.2 “É como se o sabor fosse a marca de cada pessoa” – Beatrice, Comarca Cultural Caribenha

Fotografia 4: Beatrice



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

Eu tive o prazer de conhecer a Beatrice, por mediação da professora Paola, minha coorientadora do mestrado e que foi professora e orientadora de trabalho de conclusão de curso (tcc), da Beatrice, no Instituto Federal do Paraná - IFPR, campus de Foz do Iguaçu. Nosso encontro foi no restaurante do curso de gastronomia do IFPR, onde Beatrice compartilhou comigo suas memórias e afetos em torno da comida durante um encontro regado a bolo de cenoura, chipa e café em conversa atravessada por saudade e acolhimento. Ela me contou que é haitiana, naturalizada brasileira e mora no Brasil há doze anos, tendo vivido inicialmente em São Paulo por oito anos e, desde então, em Foz do Iguaçu. É mãe de cinco filhos e ao se apresentar, me recordou o motivo da vinda a Foz: estar perto das filhas que estavam estudando na UNILA.

Beatrice compartilhou comigo a importância e a alegria de realizar o sonho de estudar, “quando eu cheguei aqui, deus me fez isso. Abriu essa porta pra mim aqui no Instituto. Então hoje posso dizer que eu tenho o meu diploma. Eu tenho um título: sou Gastrônoma” (Entrevistada Beatrice, 2025, s.p).

Durante a conversa, Beatrice contou que uma das comidas mais importantes para ela é o *Legim*, um prato haitiano à base de carne vermelha e vegetais variados,

como cenoura, chuchu, repolho, berinjela, espinafre, cozidos e amassados, com carne, temperos e pasta de tomate, um prato, mas carregado de afeto e memória. Foi com esse prato que a mãe de Beatrice alimentava seus sete filhos, sobretudo no fim do mês, quando a esperança se misturava ao cheiro da comida, Beatrice recorda, “Chegava cada fim de mês, a gente tinha esperança que tivesse o Legim na mesa” (Entrevistada Beatrice, 2025, s.p).

Cozinhar esse prato, hoje, é reunir os filhos e os amigos em volta da mesa. É alimentar mais que o corpo: é acender uma lembrança, construir um pertencimento. Beatrice descreve o preparo com entusiasmo e orgulho: “Quando minha família sabe que eu vou cozinhar esse *Legim*, ninguém sai de casa. Ninguém” (Entrevista Beatrice, 2025, s.p).

Além do *Legim*, Beatrice também falou com carinho da Soup Joumou, a “sopa da independência haitiana”, preparada tradicionalmente no dia primeiro de janeiro, como celebração da Revolução do Haiti. A sopa representa não apenas uma comida festiva, mas uma memória coletiva e anticolonial: “Você não precisa me conhecer, eu também não preciso te conhecer para te convidar pra tomar essa sopa. Vizinhos, amigos, todo mundo. [...] Quando bate a saudade, eu compro tudo e faço. Não espero janeiro” (Entrevista Beatrice, 2025, s.p).

Tanto o *Legim* quanto a Soup Joumou ganham novos sentidos no Brasil, em especial no contexto migratório. Em sua cozinha, Beatrice reinscreve tradições, reafirma vínculos com o Haiti e fortalece sua identidade e autonomia, como mulher, mãe, cozinheira e cidadã. A prática de cozinhar é, para ela, além de trabalho, é um gesto de cuidado e afirmação: “É um prazer cozinhar. A gente vai sentar, falar de tudo. É muito bom. [...] É como se o sabor fosse a marca de cada pessoa” (Entrevista Beatrice, 2025, s.p).

Essa frase “É como se o sabor fosse a marca de cada pessoa”, trazida por Beatrice, ressoa profundamente com os estudos sobre alimentação enquanto linguagem cultural e corporal. Sidney Mintz (2008), em sua obra clássica *Sweetness and Power*, discute como o gosto não é apenas biológico, mas socialmente construído, moldado pela cultura, pela história e pelas relações de poder. O sabor, nesse sentido, é também um código que comunica pertencimento, afeto e origem.

Marcia Endres (2011), pesquisadora brasileira da memória alimentar, afirma que o sabor carrega camadas de memória incorporadas, funcionando como um dispositivo de evocação do passado: “o gosto permanece no corpo, como um

vestígio do vivido”. Para Beatrice, cozinhar como aprendeu com sua mãe e com sua experiência de vida no Haiti é uma forma de reinscrever seu lugar no mundo, o sabor, então, torna-se testemunho de si. Na cozinha de Beatrice, onde “ninguém sai de casa” quando o *Legim* está sendo preparado, ela cozinha, alimenta, reúne, ensina, e com isso, fortalece vínculos e produz pertencimento. Cada prato é uma memória em ação, e cada sabor, uma assinatura afetiva, ancestral e política.

A seguir, apresento a receita afetiva de Beatrice, o *Legim*, prato que materializa sua história, sua relação com a família e sua ancestralidade:

Legim da Beatrice

O *leguim* é um prato que carrega a simplicidade da rotina e o sabor da casa, com ingredientes que falam da convivência e do afeto familiar. Para a participante, preparar o *leguim* é como reviver momentos de união ao redor da mesa, onde “quando a minha família inteira cozinha esses pratos, meu Deus, não sobra nada” (Entrevistada Beatrice, 2024, s.p.).

Ingredientes:

Cenoura

Chuchu

Repolho

Berinjela

Espinafre

Carne bovina (ou carne de corpo, como preferir)

Pasta de tomate para dar cor e sabor

Sal e temperos a gosto (alho, cebola, pimenta, conforme costume)

Modo de preparo:

Corte todos os legumes em cubos e os cozinhe juntos até ficarem macios.

Retire os legumes cozidos da panela e bata-os, formando uma mistura cremosa.

Em seguida, em outra panela, frite a carne até dourar.

Acrescente a pasta de tomate na carne e deixe cozinhar, permitindo que o molho penetre e marine a carne.

Misture delicadamente o creme de legumes com a carne já cozida, incorporando os sabores.

Ajuste o sal e os temperos conforme o gosto.

Sirva acompanhado de arroz e feijão, como na tradição que acompanha o prato.

Como a participante relembra: “É simples, mas essas comidas são as que são mais gostosas, né? Essas que são assim, com esse gostinho de casa. Ai, Jesus” (Entrevistada Beatrice, 2024, s.p.).

O *leguim*, assim, não é só alimento, é um pedaço da memória, um elo que une o presente à história familiar, reafirmando identidade e afeto na experiência migrante.

2.3 “É uma comida que me abraça”: Liz, Comarca Cultural Platina

Liz Leticia Martínez é de nacionalidade paraguaia, natural de Fernando de la Mora, região metropolitana de Assunção. Migrante desde 2017, chegou a Foz do Iguaçu para cursar música na UNILA. Guitarriste e arte-educadore, Liz compartilha conosco sua relação profunda com a culinária tradicional paraguaia, especialmente com pratos que evocam memórias afetivas e a presença marcante da avó em sua trajetória, como a sopa paraguaia, a chipa, a chipa guazú e o *vori-vori*.

Fotografia 5: Liz preparando Sopa Paraguaia



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

Para Liz, a cozinha é um espaço de afeto e resistência simbólica, onde sabores e rituais alimentares se conectam a histórias familiares, construção identitária e cuidado. O *vorí-vorí*, prato afetivo da participante, é uma sopa tradicional paraguaia, com o caldo base de proteína animal, podendo ser carne bovina ou frango, e vegetais diversos. O corpo e a magia dessa sopa se dão com o *vorí*, que são bolinhas de massa de farinha de milho, feitas à mão. Em seu relato, O *vorí-vorí* se destaca como um alimento que "abraça", sobretudo em momentos de doença ou dificuldade: "O *vorí-vorí* é uma comida que geralmente faço quando eu ou outras pessoas não estamos bem de saúde. É como se fosse uma comida que reconstitui emocionalmente e fisicamente" (Entrevista Liz, 2024, s.p.).

A ligação entre esse prato e sua avó é profundamente afetiva. Liz relembra com emoção os momentos da infância em que ajudava a preparar as bolinhas de milho, junto aos irmãos e primos, sob o olhar cuidadoso da avó. Era mais que uma tarefa doméstica, era um gesto de pertencimento, de transmissão de afeto e de saber: "Minha avó fazia todo o trabalho, mas nos chamava para formar as bolinhas de milho. Era um ritual... A gente participava e aprendia, brincando e cozinhando. Isso me marcou muito" (Entrevista Liz, 2024, s.p.).

A avó de Liz, havia falecido semanas antes de realizarmos as entrevistas, em alguns momentos durante nossa conversa percebo sua voz embargada, as pausas para respirar, os olhos lacrimejando...sinais do corpo que falam, transmitem emoções e sensações. E nesse contexto da entrevista, tais sinais contam, além das palavras, uma história de afeto, carinho entre ela e a avó que compartilham uma linguagem, a linguagem dos sabores, cheiros, das práticas e aprendizados ao redor da comida. Além disso, Liz enfatiza o papel do *vorí-vorí* como comida para compartilhar, um ato que reforça a convivência e os vínculos familiares: “Eu não consigo fazer esse prato só para mim. Quando preparo, sempre é para compartilhar com outras pessoas” (Entrevista Liz, 2024, s.p).

O *vorí-vorí*, mais do que uma sopa, é um marcador identitário e afetivo para Liz, mobilizando uma rede de memórias que se conectam à figura da avó, ao ambiente familiar e às práticas coletivas de cozinhar e partilhar. Nesse sentido, o prato funciona como uma comida-medicina que oferece cura não apenas para o corpo, mas também para a alma, reafirmando o papel da alimentação na construção da identidade migrante.

Ao resgatar os ingredientes específicos do Paraguai e manter as práticas alimentares junto à fronteira, Liz protagoniza um ato de cuidado consigo mesma e com suas origens, resistindo às transformações e perdas que a experiência migratória pode impor. Essa dinâmica evidencia a importância das fronteiras como espaços de trocas culturais e afetivas, onde o alimento atua como elemento de memória, identidade e pertença.

O *vorí-vorí* de Liz

O *vorí-vorí* é uma sopa tradicional paraguaia que Liz traz em sua memória como um sabor forte e cheio de história. Liz conta que a sopa é feita com galinha caipira e um caldo rico, onde a farinha de milho e o queijo se unem em bolinhas que dão textura especial ao prato.

Ingredientes:

Galinha caipira (ou frango comum)

Cebola

Tomate

Zapallo (abóbora)
Cenoura (opcional)
Farinha de milho
Queijo Paraguay
Sal
Verdeo (cebolinha)
Orégano (opcional)

Modo de preparo:

Comece refogando a cebola até ficar transparente. Acrescente o tomate picado, o zapallo cortado em pedaços e, se desejar, a cenoura. Cubra com água e cozinhe a galinha nesse caldo até que fique bem macia e o caldo concentrado.

Separe um pouco do caldo quente e misture com farinha de milho, queijo Paraguay ralado e sal, formando uma massa que possa ser moldada em bolinhas.

Coloque as bolinhas no caldo fervente e deixe cozinhar até que fiquem macias e a sopa ganhe uma textura mais encorpada.

Finalize com verdeo picado e, se preferir, um pouco de orégano para dar aroma.

Liz compartilha que o sabor dessa sopa é o resultado da mistura do milho, do caldo e do queijo: “Es riquísima, sí. El sabor todo ya se combina con el maíz, con el caldo y todo más” (Entrevistada Liz, 2024, s.p). Esse prato carrega a memória do encontro e da cultura paraguaia, perpetuada nas mesas e corações.

2.4 “Eu aprendi a cozinhar vendo a minha mãe” - Regiane e Juliana, comarca amazônica

Nessa entrevista, mãe e filha estão à mesa, dialogando sobre suas memórias e percepções sobre o vivido por ambas. É rico, simbólico e sem dúvidas um momento cheio de história e singularidade. Cada uma remonta e revive seu passado e compartilha comigo sua forma de sentir a comida e seu território. Recordações que se entrelaçam e se divergem, um território, duas percepções que se convergem mostrando a riqueza cultural de suas vivências. Ao revisitar esse momento da

entrevista, e construir essa escrita, decido nomear esta seção com uma das frases ditas por Regiane e que na entrevista entre mãe e filha, ressoa e simboliza uma relação que atravessa gerações: “eu aprendi cozinhar vendo minha mãe”.

Regiane e Juliana, mãe e filha, originárias do estado do Amapá, região Norte do Brasil. Ambas nasceram em Macapá e transitaram por muitas regiões de seu estado, como a Serra do Navio, o município de Calçoene e o ponto mais ao norte do Brasil, o Oiapoque. Esse transitar e relacionar-se com diferentes regiões do estado, aparece em diversos momentos durante as entrevistas, reafirmando as relações entre identidade, comida e território para elas.

Há alguns anos, migraram para Foz do Iguaçu, em momentos diferentes, Juliana, veio estudar na UNILA em 2018, para morar com a irmã mais velha, que já vivia aqui com seu esposo e filho, ambos também estudavam na UNILA. Em 2019, Regiane e seu esposo vieram residir em Foz, para estar perto das filhas. Para elas, a migração do Norte para o Sul representa um deslocamento que implica também uma reorganização das relações afetivas com a comida, atravessadas pela saudade e pela necessidade de resistência simbólica.

Fotografia 6: Regiane com seu tacacá



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

Durante a conversa, alguns pratos surgem como afetivos e importantes para as participantes. Entre eles o tacacá, o vatapá, o pato no tucupi, a maniçoba e o açaí.

Nesta seção, vamos dar destaque ao açaí e à maniçoba. O açaí surge como o principal símbolo afetivo da da alimentação nortista para Juliana, que relata a intensa saudade e a falta que sentiu do sabor do açaí ao chegar em Foz do Iguaçu:

“Quando eu vim pra cá, eu senti muita falta, muita falta mesmo. Uma necessidade, que eu até sentia o gosto, sabe? Mesmo sem estar comendo, eu sentia na minha boca aquele desejo, aquela água na boca de comer um açaí... Eu fui criada, praticamente nasci com açaí, não mãe? ali na porta” (Entrevistada Juliana, 2024, s.p).

Regiane, por sua vez, comenta que não tem o mesmo apego ao açaí, mas reconhece que o costume de o consumir diariamente está fortemente presente entre a população mais antiga do Amapá, inclusive em sua família, onde sua mãe tinha o hábito de comer açaí todos os dias. Juliana reforça que o açaí não é apenas um alimento, um pilar na alimentação, “o nortista é criado assim, criado com açaí. Se não é farinha ou açaí, não é comida” (Entrevistada Juliana, 2024, s.p).

Além do açaí, a maniçoba aparece como um prato emblemático, preparado especialmente em ocasiões festivas e rituais religiosos, como as festas juninas e o Círio de Nazaré, expressando um elo profundo com as raízes culturais da região: “A maniçoba, ela é uma iguaria feita principalmente nas nas festas culturais do Norte, em junho e julho e também na festa do Sírrio de Nazaré em outubro, por exemplo, é tradicional encontrar maniçoba na casa de qualquer pessoa” (Entrevistada Regiane, 2024, s.p.).

O relato da maniçoba, assim como de outros pratos como o pato no tucupi e o vatapá, revela o papel da comida na construção da identidade cultural e na manutenção dos vínculos comunitários, especialmente em contextos migratórios, quando esses pratos funcionam como âncoras afetivas que remetem à terra natal e fortalecem o sentido de pertencimento. O preparo da maniçoba, que envolve um longo cozimento das folhas da mandioca até a obtenção de uma pasta escura e saborosa, demonstra o conhecimento ancestral sobre os alimentos e seus processos, além da paciência e do ritual que envolvem o ato de cozinhar, um saber que atravessa gerações.

As memórias e práticas narradas por Regiane e Juliana dialogam com as perspectivas antropológicas que reconhecem a comida como memória social, simbólica e política. Segundo Janice Macedo (2012), a comida em contextos migratórios é um elo vital entre o passado e o presente, funcionando como um território de resistência cultural e identidade.

A maniçoba, assim como o açaí, o pato no tucupi e outros, integra esse repertório alimentar que não é apenas nutritivo, mas essencialmente simbólico, evocando sentidos de pertencimento, cuidado e memória coletiva.

Ao trazermos essas práticas para o contexto da tríplice fronteira em Foz do Iguaçu, percebe-se a atuação da comida como um agente de ressignificação cultural, conforme os conceitos do “sentipensar” de Orlando Fals Borda (1987), que une o afetivo e o político, corpo e memória, no processo de construção identitária e resistência das populações migrantes.

A maniçoba da Regiane

A maniçoba é uma iguaria que carrega histórias e sabores profundos, entrelaçados com memórias da infância e do quintal da vovó. Antigamente, o preparo exigia paciência e cuidado, com a folha da mandioca cozinhando lentamente por até sete dias em fogo de lenha, até dissolver, escurecer e adquirir aquele sabor marcante, que hoje o gás e as panelas de pressão aceleram, mas não substituem o afeto que envolve esse processo.

Fotografia 7: Prato de maniçoba



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

Ingredientes principais:

Folhas de mandioca (prontas ou pré-cozidas)

Charque

Calabresa

Bacon

Orelha de porco

Toucinho

Cebola, alho e cominho para temperar

Preparo:

Cozimento da maniva: Coloque a maniva (as folhas de mandioca geralmente já trituradas) na panela, cubra com abundante água (aproximadamente quatro dedos acima das folhas) e comece a cozinhar. Antigamente, este processo levava dias, em fogo de lenha, até que a maniva ficasse escura e a folha completamente dissolvida. Hoje, com a maniva pré-cozida, o tempo é reduzido, mas o cuidado permanece.

Adição das carnes: Acrescente o toucinho primeiro, que dará cor e sabor ao prato. Depois, junte o charque, a calabresa, o bacon e a orelha de porco – todos escaldados previamente para tirar o excesso de sal e impurezas. Esses ingredientes vão cozinhar juntos, misturando seus sabores.

Cozimento lento e paciência: A maniçoba deve ferver lentamente, sendo necessário adicionar água conforme ela engrossa e escurece. O ideal é cozinhar por pelo menos dois dias, com intervalos para apagar e ligar o fogo, para que o prato apure seu sabor. Quanto mais tempo no fogo, mais saborosa e encorpada ela fica.

Finalização e tempero: Quando a maniçoba estiver com a consistência de uma polpa grossa, escura e saborosa, prepare um tempero com cebola, alho e cominho e misture delicadamente ao prato. Ajuste o sal conforme necessário.

Fotografia 8: Maniçoba em preparação



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

Regiane lembra com carinho: "Antigamente, a maniçoba ficava sete dias no fogo de lenha. Quanto mais tempo, mais escura e gostosa ficava. É uma comida de paciência, de muita sabedoria, e de memórias que a gente carrega do quintal da mamãe" (Entrevistada Regiane, 2024, s.p). Juliana complementa, emocionada: "Essa comida me lembra muito a infância, o quintal da vovó" (Entrevistada Juliana, 2024, s.p). Estão presentes aqui, relações entre avó, mãe e neta, Regiane e Juliana, lembram da referência mãe para uma e avó para outra. A referência da figura da avó se mostra como responsável por transmitir aos mais novos as tradições e saberes, materializados aqui através da comida. A maniçoba, para as participantes, é conexão com a história e a cultura, é conexão com as mais velhas.

A maniçoba, assim, é mais do que um prato da culinária amazônica: é um elo vivo entre passado e presente, um sabor que atravessa o tempo e o espaço, carregando consigo a memória afetiva e a resistência cultural das mulheres que a preparam e a compartilham.

O açaí para Juliana

Para ela o açaí não é só alimento, é memória viva da terra e da família, uma presença constante no cotidiano amapaense. “Eu compro o açaí na bateadeira, até cinco litros já mandei para congelar,” conta, revelando a rotina de preparar e conservar o fruto para o consumo (Entrevistada Juliana, s.p).

Fotografia 9: Cumbuca de açaí com farinha de mandioca



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

Ingredientes principais:

Açaí fresco

Farinha de mandioca (da baguda)

Açúcar (a gosto)

Peixe ou camarão (opcional, para acompanhar)

Preparo e consumo: Após comprar o açaí fresco, e o que não consome no momento, guarda no congelador para conservar. Se for para envio, o açaí deve estar bem congelado antes de ser colocado na cuba, o tradicional recipiente usado para armazenar e transportar alimentos.

O açaí é consumido acompanhado da farinha de mandioca, que dá textura e sabor, formando uma mistura que para Juliana é “o almoço e a janta do Amapaense” (Entrevistada Juliana, 2024, s.p). Para adoçar, ela acrescenta um pouco de açúcar, equilibrando o sabor agri-doce que tanto aprecia. O acompanhamento preferido é camarão ou peixe, alimentos que remetem aos ribeirinhos do Amapá e ao sabor do rio.

Fotografia 10: Acompanhamentos tradicionais do açaí



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

Juliana lembra com carinho dos momentos à beira do rio, pescando e compartilhando a comida simples e rica da região: “Quando a gente chega, vai pescar, leva farinha, o açaí, e come na beira do rio” (Entrevistada Juliana, 2024, s.p). Para ela, esses sabores trazem não só sustento, mas também a presença da família e da terra, um elo que atravessa a migração e o tempo.

2.5 Entre fronteiras, estradas e voos: a comida que migra

No capítulo anterior, discutimos o potencial da comida de transmitir a sensação de “sentir-se em casa” Mata-Codesal (2015). O sabor, o cheiro, a textura da comida afetiva, da comida de casa, quando preparada e degustada na migração, pode gerar sensação de conforto, de conexão com o lugar de origem, com seres queridos, memórias de outros tempos e de territórios. Assim como, preparar os pratos afetivos e saboreá-los, possui também um potencial de recriação de

territorialidades em meio ao deslocamento. Para isso, as práticas alimentares anteriores, ao serem incorporadas no presente, no contexto migratório, modos e técnicas de preparo podem ser adaptados e/ou reinterpretados, ingredientes e utensílios substituídos.

Entretanto, nos interessa aqui outra dimensão vivenciada na migração, como forma de sentir-se em casa, de reafirmar pertencimentos, saborear o território, mesmo de longe, sendo esta a partir do transporte de elementos de comidas afetivas e culturas alimentares de origem, para o local migrado. Como ingredientes, produtos e até mesmo sementes, transportadas em malas de viagens, cubas de isopor, acompanhando os deslocamentos ou enviadas por familiares e amigos.

Que movimentos migratórios de alimentos, temperos e sementes seja um fenômeno histórico da humanidade, disso não há dúvidas. Porém, objetiva-se nesta etapa, olhar para as experiências das cinco participantes em relação aos seus deslocamentos, as possibilidades ou dificuldades de transportar ingredientes e produtos, onde conversaremos sobre as motivações, os usos desses elementos e refletiremos se ao trazê-los e utilizá-los na migração, há uma afirmação dos pertencimentos e identificações para essas pessoas.

2.5.1 Saberes e Sabores em Trânsito: ingredientes, origens e deslocamentos nas comarcas culturais

Quadro 2 - Deslocamentos nas comarcas

Comarcas Culturais	Participante	Origem	Ingredientes que as participantes já trouxeram	Deslocamento
Amazônica	Regiane e Juliana	Macapá, Brasil	Tucupi, jambu, pimenta de cheiro, farinha de mandioca (feita artesanalmente por familiares), maniva, peixes, camarão de água doce dos rios amazônicos, açaí, farinha de tapioca flocada, polpa de cupuaçu, chicória e queijo regional.	aéreo, em caixa térmica (cuba).
Andina	Adenka	La Paz, Bolívia	Api, quisa, chuño, cañagua, folhas de coca e sementes diversas.	terrestre, nas bagagens.
Caribenha	Beatrice	Porto Príncipe, Haiti	a participante não retornou ao seu país desde que migrou	Beatrice viajou ao Brasil de avião.
Platina	Liz	Luque, Paraguai	Polvilho, farinha de milho, queijo paraguai, ovos caipiras, leite, massa para empanadas e para tortas, manteiga e feijão (poroto).	terrestre, em caixas térmicas.

Fonte: a autora (2025)

Na sequência, descrevo alguns dos itens trazidos pelas participantes de seus lugares de origem, e conhecer como é feito o transporte, quais são os trajetos e condições de deslocamentos.

2.5.2 Da Comarca Andina - Bolívia

Adenka contou em sua entrevista que em suas idas e vindas do país natal para Foz do Iguaçu, trouxe em suas bagagens diferentes coisas, como roupas, acessórios, e até mesmo alguns elementos de sua cultura alimentar. Produtos, alimentos e ingredientes tradicionais da Bolívia, em forma de farinha, como *api* e *cañagua*, desidratados e/ou secos, como *k'isa*, folhas de coca, *chuño* e sementes, vejamos:

Api: é uma bebida tradicional andina, é feita a partir do milho roxo ou branco, desidratado e moído. Modo de preparo: dissolver o *Api* em água filtrada, levar à fervura com cravo, canela e se preferir pode agregar açúcar, laranja e/ou limão. Adenka lembra que em La Paz, o *Api* é tradicionalmente acompanhado com uma massa de farinha de trigo frita (a participante compara com a massa de pastel), com açúcar polvilhada e um pouquinho de queijo em cima. E que essa combinação é tradicional nas *Alasitas*, a festividade da abundância na Bolívia.

K'isa (pêssego desidratado): é conhecido em La Paz como Fresco de *K'isa* (refresco de pêssego), é uma bebida tradicional na Bolívia para os dias mais quentes, ao contrário do *Api*, este se toma frio.

Chuño: é uma tecnologia e alimento ancestral dos Andes, feito a partir da batata, que passa por um processo tradicional de desidratação e conservação natural, praticado há séculos por povos indígenas quéchua e aimara, sobretudo na Bolívia e no Peru. Escolhe-se as batatas mais pequenas, que são expostas às baixas temperaturas noturnas dos Andes e durante o dia são deixadas ao sol para secar. Depois são pisadas para extrair a água e remover a pele. Em seguida são lavadas e expostas ao sol novamente (Custred, 1977). O processo pode durar até 20 dias e resulta em uma bata mais seca, dura e leve, o que facilita o seu transporte.

Cañahua ou *pito cañagua*: é um grão nativo dos altiplanos andinos da Bolívia e do Peru, cultivado por comunidades indígenas há milênios. Rico em proteínas e nutrientes, a cañahua sustenta corpos e tradições, oferecendo uma conexão viva entre a terra e a mesa. Adenka já trouxe para Foz do Iguaçu a farinha do grão, ela

comenta que pode ser preparada em suco, mas lembra que na infância comia com açúcar e um pouquinho de água, formando uma pasta.

Hojas de coca - são um símbolo ancestral dos povos andinos, Adenka sempre que pode trás na mala um pouco de folhas de coca, ela prefere consumir em chá, mas lembra que sua mãe e avó mascam a folha (uso mais conhecido), quase todas as noites.

Sementes: diversos tipos de milhos, *huacataya*, *quirquina* e abóboras. Adenka conta que trouxe as sementes para Foz do Iguaçu, para plantar e distribuir aos amigos que cultivam.

Nestes mais de dez anos que Adenka mora no Brasil, retornou poucas vezes para visitar seu país, sua família e amigos, ela conta que as viagens para La Paz, sempre foram de ônibus, porque de avião os preços são muito altos e inacessíveis para sua realidade. O trajeto dura aproximadamente três dias de viagem, com um itinerário que passa por três países, parando em quatro cidades, cruza duas fronteiras nacionais, sendo a primeira Brasil-Paraguai e a segunda, Paraguai-Bolívia. Um itinerário com saída de Foz do Iguaçu para a rodoviária de Ciudad del Este, de lá pegar um ônibus para Assunção. Na rodoviária da capital vizinha, Adenka precisa tomar outro ônibus para Santa Cruz de la Sierra, na Bolívia, segundo a participante, não há uma linha de ônibus direta de Assunção para La Paz. E por fim, estando em Santa Cruz, embarca no último trajeto, para sua cidade natal, La Paz. Ela comenta que são aproximadamente três dias de deslocamento, mas que pode variar de acordo às disponibilidades de passagens nos trajetos e horários do itinerário.

A participante relatou que não encontrou dificuldades para transportar os alimentos que já trouxe, apesar de haver fiscalizações em alguns pontos do trajeto. Porém, é importante destacar que a maioria dos elementos que trouxe, foram produtos secos, como folhas desidratadas, farinhas variadas, sementes. Adenka lembra que na aduana da fronteira entre Paraguai e Bolívia, descem do ônibus e levam suas malas para um ponto onde está a fiscalização aduaneira, ao chegar são obrigados a deixar suas bagagens abertas e em alguns casos revistam seus conteúdos. Pedem os documentos, perguntam de onde são e na experiência de Adenka, nunca a impediram de levar algo.

2.5.3 Da Comarca Amazônica - Macapá, BR

Regiane e Juliana trouxeram uma experiência rica em detalhes sobre o trazer elementos de sua cultura alimentar de origem, que ambas identificam como a comida nortista, do amapaense mais precisamente, como costumes da sua região. As participantes relatam já ter enviado e recebido alimentos em diferentes momentos. Juliana migrou para estudar na Unila, enquanto Regiane ainda vivia em Macapá e durante esse tempo, seus pais lhe enviavam os alimentos. Após se mudarem também para Foz do Iguaçu, Regiane e seu esposo passaram a receber os produtos de familiares e em ocasiões, preparadas por Juliana, quando está em Macapá.

São enviados e recebidos entre a família alimentos de diferentes tipos e formas, mas ao descrever os envios, as participantes enfatizaram priorizar o envio de alimentos colhidos ou comprados frescos como o tucupi, os peixes, as polpas de açaí e cupuaçu, que precisam ser congelados para serem enviados.

Jambu: nome científico *Acmella oleracea*, é uma planta alimentícia e medicinal, comum entre os povos amazônicos, muito utilizada na gastronomia da região norte do Brasil, assim como o tucupi. Usos citados pelas participantes: tacacá, vatapá e pato no tucupi.

Fotografia 11: Jambu



Fonte: imagem disponibilizada pela participante.

Tucupi: Suco extraído da mandioca-brava (*Manihot esculenta* subsp. *esculenta*), uma iguaria da cozinha de origem indígena da região amazônica. Sua preparação exige saberes ancestrais: a mandioca é ralada, espremida, o líquido fermentado e depois cozido por horas para eliminar as toxinas, transformando-se num caldo rico em sabor e história. É elemento essencial da cozinha nortista brasileira. Usos citados pelas participantes: tacacá, molho de pimenta e pato no tucupi.

Maniva: folha da mandioca-brava, mais que ingrediente, é tempo, cuidado e herança ancestral dos povos originários. Nas cozinhas do Norte do Brasil, ela é base de preparos rituais e cotidianos, como a maniçoba, prato que exige dias de cozimento para que a folha perca sua toxicidade. Esse longo preparo não é só técnico, é gesto de paciência e respeito pelos ciclos da natureza e dos saberes passados entre gerações.

Açaí (em polpa): fruto do açaizeiro que nasce nas várzeas e igarapés da Amazônia, é mais que alimento: é sustento, território e identidade. Em sua forma original, denso, escuro, terroso, ele é consumido com farinha, peixe, camarão ou tapioca, compondo o cotidiano alimentar de povos ribeirinhos, quilombolas, indígenas e urbanos do Norte do Brasil.

Peixe e camarão: de água doce, comprados na feira, frescos, direto dos pescadores. Alguns precisam ser congelados, como o tucupi, as polpas de açaí e cupuaçu, e peixes.

Logo no início da nossa conversa, foi mencionada a “cuba”, ao perguntar sobre comidas afetivas e significativas, Regiane mencionou que entre os seus pratos preferidos do Norte, o que mais gosta de preparar é o Tacacá: “eu adoro tacacá. Aí, por exemplo, de vez em quando a gente faz alguma coisinha, sempre que tem as coisas que vem de lá, né? Na Cuba” (Entrevistada Regiane, 2024, s.p.). A participante aponta que o preparo do tacacá está diretamente relacionado a chegada da cuba, que são caixas de isopor, de tamanhos variados, responsáveis por armazenar e transportar de forma segura os alimentos enviados e trazidos pelas participantes.

Os envios são feitos por serviço de encomenda/transportadora aérea, da seguinte forma: parte da família que permanece no estado do Amapá, contrata o serviço com alguma empresa aérea que faça esse trajeto. Preparam a cuba, compram os produtos (o mais fresco possível), congelam os que precisam ser

congelados e horas antes do voo escolhido, armazenam tudo na caixa de isopor e enviam para os familiares em Foz do Iguaçu. Elas comentaram que o envio pode ser feito acompanhando o deslocamento, quando algum familiar ou elas fazem essa viagem, enviam a cuba no mesmo voo.

A distância de Macapá a Foz do Iguaçu, é de aproximadamente 3.885 quilômetros, sair da capital amapaense rumo a outras regiões do Brasil é embarcar em uma travessia geográfica e simbólica. A cidade está rodeada pelas águas do Rio Amazonas e pelas densas matas da floresta amazônica e não possui ligação terrestre direta com outros estados. Para chegar a Macapá é preciso combinar caminhos por rios e estradas, em balsas, barcos e ônibus.

Uma alternativa para esse deslocamento, é viajar de avião, mas as participantes criticam os altos preços das passagens, com longas esperas em conexões, geralmente em aeroportos abarrotados, com valores abusivos em refeições e bebidas. O que dificulta e diminui as possibilidades das participantes e seus familiares realizarem viagens com esse trajeto. E nesse cenário a cuba se transforma em possibilidade de diminuir as distâncias.

2.5.4 Da Comarca Platina - Paraguai

Polvilho - fécula extraída da mandioca, por meio de um processo artesanal que envolve ralar, prensar, lavar e decantar a polpa da raiz até que se separe o amido puro. É um ingrediente tradicional e essencial na culinária paraguaia. Usos citados pela participante: chipas e *m'bejú*.

Farinha de milho - a harina de maíz paraguaia é uma farinha de milho amarela, obtida a partir da moagem de grãos secos de milho, costuma ser mais grossa, com textura granulada e feita de forma artesanal. Usos citados pela participante: sopa paraguaia, *m'bejú*, *vori-vori*.

Queijo Paraguai - ou *quesu paraguái* em guarani, é um queijo fresco, branco e macio, de sabor suave e levemente salgado, tradicionalmente produzido de forma artesanal com leite de vaca cru. Sua textura firme, mas quebradiça, permite que ele seja fácil de esfarelar, o que o torna versátil na cozinha. O queijo pode variar de acordo com a região e o modo de preparo familiar, sendo algumas versões mais úmidas, outras mais secas, mas sempre preservando a característica de ser não

curado (ou seja, consumido fresco, sem maturação). Usos citados pela participante: sopa paraguaia, chipa guazú, chipas, *vori-vori*, empanadas, tortas.

Poroto - é um tipo de feijão muito consumido no Paraguai, sua produção é feita pela agricultura familiar, geralmente o poroto que Liz trás é aquele cultivado por sua família.

Ovos caipiras, leite e manteiga: assim como o poroto, na maioria das vezes que Liz trás estes itens, são de produção de sua família.

Entre as participantes desta pesquisa, Liz é a que realiza o transporte de alimentos com mais frequência, e segundo ela a proximidade com o país, por conta da fronteira e com o território onde vive sua família facilita essa frequência. Durante o tempo que vive em Foz do Iguaçu, a participante conta que houveram momentos diferentes com relação a frequência e possibilidades de trazer os alimentos do Paraguai, entre idas a Ciudad del Este e viagens para visitar a família em Assunção.

Ela conta que nos primeiros meses morando em Foz do Iguaçu, ia com frequência fazer compras alimentícias no geral, em Ciudad del Este. O trajeto de ida consistia em um ônibus de seu bairro até a Vila Portes (bairro onde fica localizada a Ponte da Amizade que conecta Foz do Iguaçu a Ciudad del Este), caminhar até a aduana brasileira, cruzar a ponte, seguir em direção ao ponto de ônibus em Ciudad Del Este, tomar outro ônibus até o destino. A volta era o itinerário contrário, com o peso das sacolas de compras.

Liz conta que existem outras opções para fazer o trajeto, com os mototáxis que ficam na ponte e oferecem o serviço de transporte ou ônibus internacionais que fazem o trajeto entre Foz e Ciudad del Este. Porém, na época, estas opções apresentavam um custo elevado, incompatível com suas possibilidades econômicas, o que limitava seu acesso a esses meios de transporte.

Com o tempo, a frequência das compras alimentícias em Ciudad del Este foram diminuindo, ela explica essa diminuição por questões econômicas e de tempo, já que muitas vezes gastava todo um dia para isso. Por um tempo, as compras alimentícias eram feitas em oportunidades em que precisava cruzar a fronteira para outras demandas também. E nesse contexto, as comidas e ingredientes, eram trazidas nas ocasiões em que Liz viaja a Assunção e trazia de lá os produtos, desde o sítio de sua mãe e de outras fontes também.

A participante conta que atualmente se encontra em melhor condição econômica, e com mais frequência pode ir até a cidade vizinha e trazer os produtos

que deseja ou até mesmo visitar mais seguido sua família e a cada visita, retorna com os ingredientes de suas comidas afetivas.

2.5.5 Da comarca caribenha - Haiti

O contexto migratório da Beatrice é um pouco diferente das outras participantes. Dentre as origens das entrevistadas, a de maior distância do Brasil e de Foz do Iguaçu é o Haiti. Diferente de outras participantes da pesquisa, Beatrice nunca trouxe ingredientes de seu país para o Brasil desde que migrou e tampouco retornou ao seu território de origem, nestes doze anos de migração.

Para Beatrice, não trazer ingredientes de sua terra natal, não atrapalha sua vivência de memórias e referências afetivas por meio do preparo de pratos como o Legim e da valorização de alimentos como a Soup Joumou. Como mencionado no segundo capítulo desta dissertação, a participante não encontrou ausências de insumos e produtos dos quais estava habituada em seu país. Ela comenta que para preparar a Soup Joumou ou o Legim, por exemplo, não é necessária nenhuma adaptação ou substituição, pois, todos os ingredientes são possíveis de conseguir aqui em Foz do Iguaçu.

Beatrice conta que às vezes, quando algum conhecido chega do Haiti à Foz, compartilha com ela e com a família um chocolate haitiano que ela gosta muito. E que se pudesse trazer algo de seu país, seria esse chocolate, que é produzido com cacau haitiano, ela comenta que é muito saboroso e que já foi premiado em concursos internacionais.

2.6. "Por que trazer?": afetos, territórios e sentidos que viajam nos ingredientes

A proposta desta seção, é refletir sobre como as participantes em suas vivências e migração, ao trazerem ingredientes de seus territórios de origem e/ou preparar um prato afetivo na migração (como é o caso da Beatrice que nunca transportou alimentos de seu país para o Brasil), vivenciam uma experiência que

envolve afetividade, identidade, relações com o território e formas de se comunicar com o outro.

Em certo momento de cada entrevista, quando falávamos dos ingredientes que elas traziam, perguntei à elas o porquê. Quis indagar, entender o motivo de trazer aqueles alimentos, ingredientes à Foz do Iguaçu. Em uma das entrevistas, fui questionada, “mas como assim, por que?”, senti como se para elas a resposta estivesse explícita, fosse óbvia. Como queria continuar no assunto, e ouvir o que elas sentiam como motivação, indaguei novamente: por que trazer? A partir das entrevistas, das palavras, dos silêncios, dos vestígios experimentados em nossas conversas, podemos entender alguns aspectos, dimensões que fazem parte do universo das motivações que impulsionam as participantes.

À primeira vista, essas motivações podem ser facilmente relatadas: as participantes trouxeram porque não encontravam o ingrediente no lugar migrado, como é o caso de alguns produtos trazidos das comarcas andinas e amazônicas. Ou porque o um substituto similar, não atende às expectativas com relação a sabor, textura e processo artesanal. Mas além desse olhar inicial, como podemos compreender essas dinâmicas e movimentos alimentares dentro da perspectiva cultural das participantes?

Se aprofundarmos esse primeiro olhar às motivações, com base nas discussões teóricas e vivências apresentadas nesta dissertação, podemos compreender três aspectos relacionados entre si, que alimentam o movimento migratório das comidas e o comer na migração. Sendo a perspectiva de manutenção de vínculos afetivos, assim como a reafirmação das identidades culturais e a comida na migração como elo entre as pessoas.

2.6.1 Manutenção de vínculos afetivos: a presença das mães e avós nas memórias e cozinhas migrantes

O primeiro aspecto a ser discutido será a afetividade, como na migração, o comer está ligado a uma conexão com os vínculos afetivos. Que são instigadores e evocados em cada entrevista, em cada prato, principalmente a partir da figura das mães e abuelas das participantes. Para as cinco entrevistadas neste processo, em todos os relatos, nota-se certa evocação às figuras maternas e das avós, cujas

presenças se manifestam na memória sensorial e nos gestos cotidianos do cozinhar. Elas lembraram de suas avós ao descreverem suas comidas afetivas, a vontade de preparar e saborear os pratos: Adenka ao lembrar das sopas e ao trazer as folhas de coca, evoca às relações culturais e alimentares que possui com sua mãe e avó. Beatrice ao preparar o Legim para a família, recorda um passado afetivo com sua mãe e o revive na migração com seus filhos. Assim como Regiane ao lembrar de aprendeu a cozinhar vendo sua mãe e Juliana ao desejar o açaí fresco, como aquele do quintal de sua avó.

Para aprofundar esta discussão recordemos a entrevista da participante Liz. Em diversos momentos durante nossa conversa, ela menciona memórias e relações afetivas com sua avó a partir da comida. A relação e os momentos compartilhados entre elas ressoam de forma profunda em sua experiência alimentar no contexto migratório. A comida, nesse caso, atua como mediadora de vínculos intergeracionais, trazendo à tona o que Marcia Sá Cavalcante Schuback (2021, p. 25) denomina como “presença viva da memória”, uma recordação que não apenas evoca o passado, mas o reinscreve no presente vivido, especialmente por meio dos sentidos corporais. Liz relata que, sempre que visitava a avó, entre outros preparos, a torta de atum era um prato carregado de afeto, símbolo da relação mais recente entre ambas. Nos últimos anos, quando a avó deixou de cozinhar por questões de saúde, passou a esperar Liz para que pudessem preparar juntas a tão esperada torta de atum.

O gesto de cozinhar para a avó se tornou então uma inversão simbólica dos papéis tradicionais, em que a neta assume a prática do cuidado e da preservação da memória por meio da comida. Como afirmam Carole Counihan (1999, p. 17) e Bell Hooks (2006, p. 27-35), cozinhar é um ato carregado de significado emocional, especialmente para as mulheres, que encontram na cozinha um espaço de expressão de afetos e de continuidade de vínculos.

Essa transmissão de saberes e afetos, sustentada no corpo e nos gestos, é também um conhecimento encarnado e ancestral, como propõe Yuderky Espinosa Miñoso (2016) ao discutir as epistemologias do Sul e os saberes das mulheres negras e indígenas na Abya Yala.

Liz compartilha que, tempos depois de sua última visita, preparou uma torta de atum utilizando uma das massas que havia trazido do Paraguai. Ao saboreá-la, foi invadida por uma memória intensa: “Fazia muito tempo que não comia uma torta

de atum... e era algo que ela amava. Eu sempre fazia para ela quando voltava a Assunção. Ela já não podia mais cozinhar, então eu cozinhava pra ela. Nesse dia, comi e chorei” (Entrevistada Liz, 2024, s.p.).

Entre os objetos que Liz guarda com carinho, está o livro de receitas da avó, um caderno anotado com pratos e memórias: “Uma das coisas que eu trouxe comigo depois que ela faleceu foi o livro de receitas. Lá está anotada a torta de atum... São coisas muito marcantes mesmo. Comida é isso: é afeto, é memória” (Entrevistada Liz, 2024, s.p.).

A presença da receita da torta, no livro da avó, reafirma a relação entre elas e as práticas alimentares. O livro de receitas torna-se assim, um artefato da memória, um relicário afetivo que condensa experiências sensíveis e saberes femininos transmitidos no cotidiano. Como destaca Vera Maria Candau (2012), são também as expressões culturais mais simples e aparentemente banais, como um caderno de receitas, que constroem pedagogias da sensibilidade, conectando o passado e o presente, o íntimo e o coletivo, o individual e o político. Nesse gesto de guardar, cozinhar e lembrar, Liz reinscreve sua avó não apenas em sua prática culinária, mas em sua própria existência migrante.

2.6.2 Reafirmação de identidades e pertencimentos

Preparar a comida na migração, assim como transportar ao lugar migrado os elementos de suas comidas afetivas e simbólicas para cada participante, pode representar sentidos de pertencimento em contextos de reorganização cultural, como é o caso da migração. Nas entrevistas realizadas, torna-se evidente que a comida migratória é também um território simbólico de resistência e de afirmação de identidades culturais. Ao manter vivos os sabores de suas infâncias, suas receitas e ingredientes tradicionais, les migrantes reafirmam seus pertencimentos étnicos e geográficos no cotidiano do território migrado. Pratos como o *legim* haitiano, a sopa paraguaia, o *vori-vori*, a *maniçoba* e o *pato no tucupí* funcionam como marcadores identitários que reatualizam laços com a terra de origem. Como nos lembra Stuart Hall (2006), a identidade cultural não é fixa, mas um processo em constante

negociação, e, nesse sentido, as práticas alimentares tornam-se estratégias de enraizamento simbólico diante do deslocamento territorial.

Essas escolhas culinárias cotidianas também podem ser compreendidas como formas de resistência cultural, especialmente quando inseridas em contextos de marginalização, racismo e silenciamento das culturas populares. Como destaca Aurora Levins Morales (1998), carregar sabores ancestrais para novos territórios é também um ato político: “a comida que cozinhamos é uma forma de contar nossa história”. Da mesma forma, Orlando Fals Borda (2009) ao propor o conceito de *sentipensar* como chave epistemológica para compreender as práticas culturais como formas encarnadas de pensamento e resistência. Nesse sentido, les migrantes entrevistades resistem ao apagamento de suas origens ao insistirem em trazer produtos típicos de suas regiões, como o *quesu paraguai*, o almidón, o poroto, o tucupí, o jambu, a farinha de milho, o camarão seco e ao se mobilizarem afetiva e logisticamente para manter vivas essas práticas, mesmo diante das dificuldades materiais.

O transporte de ingredientes também emerge como uma prática de resistência cultural e afirmação identitária no lugar migrado. Trazer o sabor da terra natal, como o gosto do queijo paraguaio, do almidón de mandioca, do tucupí, do açáí, permite às participantes reproduzir práticas alimentares profundamente ligadas aos seus territórios de origem, mantendo vivas suas referências culturais e modos de vida. Esses alimentos são, muitas vezes, fundamentais na preparação de pratos rituais e festivos, associados a ocasiões específicas, como festividades tradicionais (Círio de Nazaré, a Semana Santa, festas juninas, etc.). Preparar e consumir esses pratos é também matar a saudade, reviver festividades, fortalecer pertencimentos.

Mesmo vivendo no Brasil, Liz mantém viva a ligação com os sabores e ingredientes de sua terra natal, realizando visitas regulares a Ciudad del Este para adquirir produtos essenciais, como queijo paraguai, harina de maíz e almidón, que não encontra com a mesma qualidade ou sabor localmente: “Trazer essas coisas é uma forma de preservar minha cultura alimentar e afetiva. Às vezes compro queijo, farinha, ou massas prontas para empanadas e tartas, porque aqui não são iguais” (Entrevistada Liz, 2024, s.p.).

Essa busca pelos ingredientes originais é uma forma de resistência cultural e cuidado, revelando o papel da comida como elo entre passado e presente, identidade e pertencimento.

2.6.3 Comida como encontro: elo entre o eu e o outro

Por fim, a comida emerge como uma linguagem de vínculo e partilha, superando o plano individual para se tornar instrumento de sociabilidade, cuidado mútuo e fortalecimento de redes afetivas no território de acolhimento. No início do segundo capítulo, discutimos como a comida na migração pode marcar a diferença, cultural, sensorial, simbólica, entre quem chega e o território migrado. Entretanto, o que propomos agora, ao encerrar este terceiro capítulo, é que essa diferença se converta em potência relacional: a comida deixa de ser um marcador de distância e torna-se meio de aproximação, tradução e encontro. Degustar o alimento do outro é, neste contexto, uma forma de escuta sensível, de reconhecimento, de abertura ao mundo do outro.

Ao trazer ingredientes, les migrantes não o fazem apenas para consumo próprio, mas também para alimentar redes familiares, vizinhanças e eventos comunitários. A prática culinária torna-se uma tecnologia de conexão, por meio da qual se costumam laços entre migrantes, entre gerações, entre territórios. Como aponta Bell Hooks (2006), cozinhar é um gesto de amor e de resistência, especialmente para as mulheres racializadas, que transmitem saberes e mantêm comunidades vivas pela partilha dos alimentos. A comida torna-se, assim, um espaço de enunciação de si, mas também uma abertura para o outro, elo entre memória e presente, entre o território de origem e o chão habitado.

Essa dimensão relacional e afetiva do comer ganha ainda mais densidade quando compreendida à luz das práticas ancestrais de coletividade, como o *ajeum*, tradição das religiões de matrizes africanas que ressignifica o ato de comer como ritual de conexão com os ancestrais, com a comunidade e com o sagrado. Nesse contexto, partilhar o alimento é também partilhar histórias, dores e alegrias, como nos ensina Conceição Evaristo (2017), o alimento carrega escrevivências que reconstituem mundos e pertencimentos. Leda Maria Martins (1995) amplia essa

visão ao apresentar a temporalidade espiralar das culturas afro-diaspóricas: comer junto, nesse sentido, é também atualizar um passado vivo no presente e projetá-lo para o futuro. Como lembra Beatriz Nascimento (1985), são nesses gestos cotidianos de comunhão que se constroem espaços de liberdade e dignidade negra frente à colonialidade.

Em suas narrativas, as participantes indicam que o ato de preparar pratos afetivos e tradicionais de suas culturas está conectado com o gesto de compartilhar. Oferecer um alimento significativo, nesses contextos, é também uma forma de apresentação, de acolhimento e de afirmação identitária. Como propõe Stuart Hall (2006), a identidade cultural é relacional, marcada por fluxos e porções móveis de sentido.

Nesse fluxo, o alimento age como um código cultural que comunica, acolhe e afirma. Adenka relata que prepara sopa de maní para amigos “para mostrar um pouco a minha cultura” (Entrevistada Adenka, 2024, s.p.), revelando a comida como ferramenta de tradução cultural. Beatrice, por sua vez, prepara o *legim* e convida os amigos dos filhos para degustarem o prato; já Liz afirma que pratos como sopa paraguaia, chipa guasú e vori-vori estão sempre associados ao gesto de encontro: “Não consigo não associar esses pratos ao compartilhar com outras pessoas. Quando vou prepará-los, não vou fazer só para mim. (...) A gente já associa [o preparo dos pratos] a uma coisa mais para encontrar-se, de encontro mesmo” (Entrevistada Liz, 2024, s.p.).

Essa prática do comer em coletivo remete à ideia de memória ativa, como defende Jelin (2002, p. 29), ao afirmar que a memória se atualiza no presente e se reinscreve nos vínculos sociais. Cozinhar e partilhar alimentos não é apenas recordar, mas atualizar sentidos de pertencimento, continuidade e resistência cultural, em consonância com Connerton (1989, p. 72), para quem as práticas corporais e rituais mantêm viva a memória social. Em contextos migrantes e de deslocamento territorial, comer junto torna-se um ato simbólico de reconstrução do lar, um gesto que reinventa laços e reinscreve a presença, como observa Mintz (1996, p. 119), ao destacar a comida como linguagem de identidade e vínculo coletivo.

Nesse processo, reconhecemos novamente o papel das mulheres, mães, avós, tias, cozinheiras, vizinhas, como guardiãs dos saberes alimentares e dos territórios de afeto. Ao longo de toda a pesquisa, foram elas que, com suas

memórias e mãos, reconstituíram a casa, mesmo longe da casa. Como propõe María Lugones (2007), práticas como cozinhar e partilhar são formas de reexistência: modos de vida que resistem às lógicas hegemônicas e que persistem, pela memória sensorial, pela escuta dos sentidos, pela corporeidade dos gestos. Gloria Anzaldúa (1997), ao evocar os cheiros da lenha e dos tamales quentes, mostra como a comida pode ser também um território de identidade encarnada, onde o corpo é o solo da memória.

Nesse sentido, a comida nas narrativas migrantes torna-se também pedagogia sensível, como sugere Vera Candau (2012): uma pedagogia que se dá nos cheiros, nas texturas, nos encontros em torno da mesa. Trata-se, portanto, de compreender a comida como prática de convivência, de ancestralidade e de resistência, um “sentipensar” (Fals Borda, 2009) que articula corpo, memória e política. É na partilha do alimento que les entrevistadas performam seus pertencimentos, ativam vínculos e reexistem no território migrado com sabor, afeto e dignidade.

3 DIÁLOGOS ENTRE TERRITÓRIO, CULTURA E IDENTIDADE

Existen formas más sutiles de interiorizar un sentimiento de identificación, en especial en forma de imágenes y emociones. Para mí la comida y ciertos olores están ligados a mi identidad, a mi patria. El humo de leña que se eleva hasta el inmenso cielo azul, el humo de leña que perfumaba la ropa de mi abuela, su piel. El olor desagradable de estiércol de vaca y las manchas amarillas en la tierra; (...) El queso blanco casero que se funde en una sartén, dentro de una tortilla doblada. El menudo de mi hermana Hilda, de color rojo intenso por el chile colorado, con tajaditas de panza y maíz molido que flotan en la superficie. Mi hermano Carito asando fajitas en la parrilla del corral. Incluso en este momento a más de cinco mil quilómetros de distancia, puedo ver a mi madre mientras especia la carne picada de ternera, cerdo y venado con chile. Se me hace la boca agua pensando en los tamales calientes, humeantes, que me estaría comiendo si estuviera en casa (Anzaldúa, 1997, p. 114).

É a partir desse trecho de Gloria Anzaldúa que inicio este capítulo: com os cheiros, sabores e imagens da comida como pontos de ancoragem identitária. Ao descrever o queijo branco derretido, os tamales fumegantes e o cheiro de lenha impregnado nas roupas da avó, a autora nos convida a perceber a comida como elo entre o eu, a memória e o território. Neste capítulo, refletiremos sobre como o processo migratório é tecido por tensões e negociações contínuas, em que saudades e ausências se entrelaçam com descobertas, trocas e adaptações. A partir de relatos sobre práticas alimentares de migrantes como expressão de sentidos de pertencimento, negociação e resistência, em contextos de deslocamento e reorganização identitária.

Buscamos compreender como os três fatores, território, cultura e hábitos alimentares, se entrelaçam construindo identidades, a partir do ato de comer coletivamente. Articulado memórias no contexto migratório tendo como ponto de partida a alimentação. Entendemos que na migração estes sujeitos produzem a partir do trânsito cultural vias de mão dupla, onde os empréstimos culturais acontecem, saberes locais se articulam com saberes vindos de outras localidades, encontram-se nas encruzilhadas da migração, criando possibilidades de novas cosmologias, uma atualização.

Como o comer na migração pode se destacar como um referencial identitário em meio aos deslocamentos. Faço isso colocando em diálogo as narrativas das entrevistadas e os autores, dessa forma dialógica, as vivências das participantes serão costuradas às experiências e trabalhos de autores, aproximando seus contextos sobre a temática.

Ao longo do capítulo serão abordados os pontos sobre como a comida e suas práticas em contexto migratório podem ser marcadoras de uma fronteira entre o “eu” e o “outro”, entre a minha comida e a comida do outro, assim como apresentar as relações de tais práticas com os territórios.

Além disso, faremos uma breve discussão sobre como a condição socioeconômica em que o migrante se encontra pode ser abertura de possibilidades ou de barreiras para este deslocamento e conseqüentemente para essa possível forma de afirmação identitária na migração. Portanto, é no encontro entre alimento e identidade que se inscreve a discussão que apresento neste capítulo.

3.1 Aspectos do processo migratório contemporâneo: Norte do Brasil, Paraguai, Bolívia e Haiti

Os processos migratórios contemporâneos que envolvem pessoas oriundas da região Norte do Brasil, do Paraguai, da Bolívia e do Haiti devem ser compreendidos dentro de dinâmicas globais e regionais de desigualdade, instabilidade socioeconômica, transformações ambientais e violência estrutural.

No Norte do Brasil, o movimento migratório interno é historicamente marcado pela mobilidade em busca de melhores condições de vida, acesso à educação e oportunidades de trabalho. Estados como Acre, Pará e Amazonas vivenciaram, desde o final do século XX, fluxos de saída de populações, muitas vezes associados às crises econômicas locais, ao avanço predatório de grandes projetos de exploração da terra e à precarização das condições de vida em áreas rurais e urbanas. A migração feminina, nesse contexto, é atravessada tanto pela busca por autonomia quanto pela reprodução de responsabilidades de cuidado (Souza, 2017).

No Paraguai, embora historicamente o país seja marcado pela emigração, sobretudo para Argentina, Espanha e Brasil, as mulheres têm desempenhado papel central nos fluxos migratórios contemporâneos. A precariedade do mercado de trabalho nacional, aliada a limitações no acesso à educação e à ausência de políticas públicas efetivas, impulsiona a saída de mulheres jovens, que muitas vezes atuam em setores de trabalho doméstico e de serviços em países vizinhos. Conforme apontam Alvarez, Cossani e Salvador (2020), essa realidade evidencia a vulnerabilidade das mulheres no contexto laboral e a centralidade de seu papel nos

movimentos migratórios na América Latina, refletindo como fatores econômicos e sociais direcionam trajetórias de migração feminina no Paraguai.

A Bolívia, por sua vez, se caracteriza por processos migratórios históricos, intensificados nas últimas décadas pela globalização econômica e pela fragilidade das condições de vida no país. A migração boliviana para o Brasil, e particularmente para centros urbanos como São Paulo, reflete dinâmicas de inserção em mercados de trabalho informais e precários, como o setor de costura e trabalho têxtil (Braga Neto, 2014). As práticas alimentares tornam-se, nesse cenário, importantes mecanismos de manutenção da identidade cultural e de resistência simbólica.

O Haiti apresenta talvez um dos cenários mais dramáticos de mobilidade contemporânea, resultado de uma combinação de fatores: instabilidade política crônica, catástrofes ambientais, como o terremoto de 2010, e pobreza estrutural. O Brasil emergiu, a partir de 2010, como um destino relevante para haitianos e haitianas, atraídos pelas possibilidades de emprego em grandes obras e setores precarizados. As mulheres haitianas, nesse fluxo, enfrentam desafios acentuados pelo racismo estrutural, pelas barreiras linguísticas e pela informalidade laboral (Fernandes; Farias, 2017).

Em comum entre essas regiões, destacam-se processos de vulnerabilização socioeconômica que impulsionam a migração e moldam as trajetórias de vida das pessoas entrevistadas. Seus percursos são marcados por rupturas e reconstruções de laços afetivos, experiências de precarização laboral e pela necessidade constante de ressignificação de suas práticas culturais, entre elas, a alimentação como território de resistência e identidade.

3.2 A minha comida e a comida do outro

Importa-nos, apresentarmos os principais tensionamentos levantados pelas participantes, em relação ao tema da alimentação em contexto migratório. Uma vez que, estes tensionamentos podem apresentar perspectivas essenciais para compreendermos as trocas próprias dos contextos migratórios. Ao conversar com as entrevistadas, algumas delas apresentaram pistas curiosas, sobre como seus hábitos alimentares de origem - o que vou chamar de “sua comida”, era diferente da comida daqui, no caso, a comida de Foz do Iguaçu, da região da tríplice fronteira. Ao

escutar as participantes e em outros momentos de reflexão sobre o assunto, já me perguntei algo que muitos também se perguntam, “tá, mas qual é a comida daqui, de Foz do Iguaçu?”.

Considerando que o território em que estamos vivendo e pesquisando, como já mencionado, um contexto de históricos fluxos migratórios e, portanto, um ambiente diverso culturalmente, com suas tensões e questões, definir uma comida ou uma única cultura alimentar não é tarefa fácil e, tampouco, objetivo deste trabalho. Porém, há a necessidade de refletir sobre essa demarcação da diferença na alimentação, nos costumes alimentares para as pessoas que chegam de outros lugares. Vamos entender ao longo desse trabalho, que as características dos hábitos alimentares, da oferta dos produtos e do consumo, podem ser possibilidades, facilitadoras ou desafios para quem migra.

Trazendo o panorama das cinco participantes entrevistadas para esta dissertação, de maneira geral, todas demarcam alguma diferença em relação às práticas alimentares do lugar migrado ao compará-las às suas, com destaque para as características dos produtos e preferências de consumo alimentar.

Dentre elas, apenas Beatrice, disse identificar-se de forma geral com os produtos, que não encontrou contrastes na oferta dos alimentos e insumos comparados ao que estava habituada em seu país, Haiti. Entretanto, destaca certa distinção em relação aos preparos. Mas é importante trazer algo que Beatrice mencionou e enfatizou algumas vezes durante sua entrevista, que os hábitos e costumes alimentares em seu país, variam de acordo com a região, Beatrice é da capital Porto Príncipe e que possivelmente, para pessoas de outras regiões do Haiti, as percepções poderiam ser outras.

Diversos estudos como os Babb (1989) e Viscarra Bordi (2016) apresentam considerações significativas sobre como práticas alimentares constituem processos decoloniais e de identidade, principalmente nos povos latino-americanos, especialmente, povos tradicionais como os originários e afro-ameríndios. Para as autoras mencionadas acima, no âmbito da alimentação e da cultura, é necessário estabelecer uma ligação fundamental entre ambas, defendendo que os hábitos alimentares deveriam ser analisados sob uma ótica relativista. Essa abordagem levaria em consideração as especificidades do ambiente, da história e das condições tecnológicas, sociais e culturais das comunidades observadas.

Nesse sentido, partimos do pressuposto de que os hábitos alimentares estão rizomaticamente ligados nas especificidades históricas, culturais, sociais, tecnológicas e ambientais que cada povo experiencia. Babb (1989) assevera ainda que as práticas alimentares humanas, enquanto manifestações culturais, revelam-se a partir de condições materiais distintas e formas próprias de organização, moldadas pelas necessidades particulares de cada grupo e pelas suas realidades culturais, históricas e ambientais. Dessa maneira, estruturam-se em sistemas alimentares únicos, cuja dinâmica processual pode ser interpretada e estudada através de diferentes abordagens disciplinares, considerando suas múltiplas dimensões.

Outrossim, a autora, leciona que esses sistemas alimentares são caracterizados por sua natureza dinâmica, estando sujeitos às transformações objetivas e subjetivas que decorrem das suas condições específicas e dos contextos nos quais estão inseridos, num horizonte temporal que pode ser de curto, médio ou longo prazo. Essas mudanças podem resultar tanto na expansão da variedade de práticas alimentares (diversificação) quanto na sua redução (restrição), através da substituição ou eliminação de certos elementos. Essa ambivalência molda o modo como os indivíduos e coletivos sociais incorporam e renovam as suas práticas alimentares no dia a dia, o que se manifesta, por exemplo, em padrões nutricionais concretos.

Estes fatores, ficarão muito evidentes nas entrevistas estudadas neste trabalho, a exemplo disso, apresentamos abaixo o fragmento de uma das entrevistadas. Mulher vinda do norte do Brasil, apresenta seu olhar sobre as Festas Juninas e de São João, apontando as diferenças entre as realizadas no norte do país e as no oeste do Paraná. Vejamos, ao ser questionada sobre as festas juninas, ela comenta:

É um costume nosso mesmo. Então é uma necessidade que a gente sente. É verdade, isso daí está bem relacionado a isso. As memórias, né? E quando a gente falou assim...Hoje que a gente estava conversando com a Daniele. Poxa! Como é que pode uma coisa dessa? Pra nós que moramos no Norte, é uma festa mais alegre, a mais esperada do ano. A mais esperada, entendeu? (Entrevistada Regiane, 2024, s.p)

Veja, ela relaciona diretamente a Festa de São João a memória. Porque a comida, as danças, o mês e o território, não se separa. Eles estão imbricados numa relação de coexistência, demarcando as diferenças socioculturais da festa de São João aqui são diferentes. Essas diferenças são territoriais, ambientais e históricas.

Mas que principalmente no processo migratório, passará por transformações articuladas na materialidade e subjetividade de cada sujeito (Soares, 2020). Já que neste trânsito migratório os saberes culinários e as práticas passaram por uma atualização, mudanças significativas que levam em consideração vários fatores, como perceberemos em fragmentos como este “De vez em quando a gente mesmo que não tenha camarão, mas dá pra gente fazer um vatapá aqui, né? Que a gente geralmente compra no Ceasa um camarão ou então no supermercado também é pouquinho, né?” (Entrevista Regiane, 2024, s.p).

Isto é, olhar a alimentação como prática social dinâmica, intimamente ligada a fatores culturais, históricos, ambientais e materiais, possibilita a ampliação da compreensão clássica da alimentação apenas como uma necessidade biológica, posicionando-a dentro de um sistema simbólico e processual, como já sugerido por Mary Douglas (1972), para quem a alimentação é também um sistema de comunicação cultural.

A ideia de dinamicidade dos sistemas alimentares também se alinha às reflexões de Sidney Mintz (1985), que, ao estudar o açúcar, mostrou como um único produto pode reconfigurar práticas sociais, econômicas e culturais em escala global. Mintz revela que alterações aparentemente simples no sistema alimentar podem refletir mudanças profundas no tecido social e nas relações de poder.

Importa ainda destacar que as transformações alimentares não ocorrem de forma neutra. Elas são influenciadas por processos como globalização, industrialização e desigualdade social, como analisa Harriet Friedmann (1982), no nosso caso processos migratórios, no conceito de regime alimentar. Assim, diversificar ou restringir práticas alimentares pode não ser apenas uma adaptação espontânea, mas também o resultado de imposições estruturais e dinâmicas de mercado.

Por fim, compreender a alimentação como prática social implica reconhecer seu papel na construção da saúde coletiva. Como aponta Pierre Bourdieu (1989) em *A Distinção*, as escolhas alimentares são também marcadores sociais, expressando diferenças de classe, capital cultural e habitus, o que reafirma a necessidade de uma análise multidimensional do fenômeno alimentar. A alimentação enquanto ação cultural, deve ser considerada como uma estratégia consciente de subsistência, onde o sujeito individual e coletivo inventa o cotidiano como espaço de criatividade, enquanto processo ativo de produção e consumo que continuamente propõe e

reformula novas formas e alternativas, tanto materiais quanto simbólicas, para satisfazer as suas necessidades.

As perspectivas acima apresentadas dialogam diretamente com as discussões que esta pesquisa objetivou analisar, uma vez que, a migração, tal como a alimentação, constitui um fenômeno social intrinsecamente ligado à trajetória da humanidade, marcando a vida quotidiana dos indivíduos e atravessando fronteiras temporais e espaciais. O deslocar-se implica também saborear alimentos de diferentes origens, de onde se vem e para onde se vai. Trata-se de uma constante negociação entre sabores, ingredientes, utensílios, memórias e construções identitárias. O migrante não apenas adquire, prepara e consome alimentos, mas, em muitos casos, também os comercializa, integrando-os a novos contextos culturais (Cividini, Stefanutti, Gregory, 2019).

A resposta das entrevistadas sobre a festa junina, traz questões importantes para o debate sobre a cultura, alimentação e migração. Como apontado anteriormente, ela demarca as diferenças socioculturais, territoriais e nas entrelinhas, ambientais, entre o aqui e o lá. Ela evidencia que no aqui, ao sair para uma festa junina, encontra somente o quentão. Este fator, evidencia as diferenças, mas, mais do que evidenciar a diferença, mobiliza memórias. A entrevistada liga diretamente a tradição da festa junina com a comida e hábitos alimentares do seu lugar de origem. Observemos:

Tanto na culinária, como na culminância, né? Na culminância, em todos os lugares, menina, que é repleta de... Tem tudo, né? Pra vender tudo que a gente gosta. Sem falar na dança também, né? A gente chegou aqui. Aí tem essa falta que a gente sente de São João, e da comida, né? Aí é o que eu estava falando pra mamãe, acho que a gente...Falei a mamãe, eu estou com vontade de comer um vatapá. Porque nessa época... **Que junho é um mês de comer, né? Essa época é onde a gente come mais comida.** (Entrevistadas Regiane e Juliana, 2024. s.p, grifos meus)

Medina (2002) sinaliza que nos processos migratórios, ao passo que as unidades espaciais sofrem alteração, os sujeitos em trânsito atualizam suas necessidades e, conseqüentemente, recriam identidades. As práticas alimentares nesse contexto também são atualizadas, mesmo assim, "o alimento tem a capacidade de atuar sobre o indivíduo reativando a sua memória. Existe nesse sentido uma estreita ligação operada nessa medida como manutenção da memória e como conseqüente da identidade" (Medina, 2002, p.4).

Além disso, demonstram que é principalmente nessa época que a vontade de comer um vatapá aparece. Sobre o processo de preparo, as entrevistadas falam indiretamente do processo de atualização do conhecimento culinário, das mudanças que o trânsito migratório as leva à fazer no modo de preparo desse alimento, ao apontar que, mesmo quando não encontram o camarão seco para o vatapá ou colocar em cima da maniçoba, elas ainda assim o fazem. Sobre isso, Medina (2002) reflete que a alimentação é sempre o último hábito abandonado no processo migratório e, isso, pode ser considerado também como resistência.

Outrossim, as entrevistadas dão algumas pistas de que o processo de preparo dos alimentos, antes mesmo da migração, sofre ao longo do tempo mudanças, e, se aqui estamos lendo a alimentação como identidade e cultura isso certamente aconteceria, já que estas duas não são estáticas. Observemos, ela fala de como aprendeu a cozinhar com a mãe e como esse conhecimento foi se atualizando conforme as suas especificidades:

E aí eu aprendi, a preparar as coisas, mas o que eu gosto mais é de tacacá. E eu aprendi a fazer tudo. **Todas as comidas que ela fazia, lógico que o tempero da gente vai modificando de mão em mão. Eu não faço assim como ela fazia. Porque cada um tem um jeito.** Sempre tem uma receitinha especial. Um segredinho. Mas entre os meus pratos preferidos do norte que eu sei fazer, eu gosto mais do tacacá. Tacacá. Sabe? Eu adoro tacacá. Aí, por exemplo assim de vez em quando a gente faz alguma coisinha sempre tem as coisas que vem de lá, né? (Entrevistada Regiane, 2024, s.p, grifos meus)

Somado a tudo isso, o processo migratório impõe limitações de acesso a determinados ingredientes, promove a atualização de sabores e propicia a aquisição de novos saberes no trânsito entre territórios. Nesse contexto, a alimentação transforma-se continuamente, articulando tradição e inovação. Como observa Matos (2016, p. 38), “embora a tradição permaneça, não se torna ileso às transformações; novas experiências possibilitaram que alimentos fossem abandonados ou acrescentados, levando à incorporação de novos sabores, valores e possibilidades presentes na cidade”. Esse movimento evidencia que a cultura alimentar migrante não é estática, mas dinâmica, adaptando-se às condições do novo espaço e às experiências vividas pelos sujeitos.

Além de reconhecer que a tradição alimentar se mantém, embora sujeita a transformações, Stefanutti (2015) também aponta que o contato com novos contextos urbanos não apenas altera os hábitos alimentares, mas também

reconfigura os significados atribuídos à comida. A cidade surge como um espaço de encontro entre o passado e o presente, onde práticas tradicionais se mesclam com inovações gastronômicas, refletindo a adaptação e a resiliência cultural dos migrantes.

Stefanutti (2015) destaca que o abandono ou a introdução de certos alimentos não acontece de maneira aleatória, mas é guiado por valores culturais, afetivos e de acesso socioeconômico. Assim, a alimentação torna-se um marcador identitário dinâmico, capaz de expressar tanto a continuidade como a renovação dos vínculos comunitários e familiares.

Outro ponto importante é que a autora sugere que essas mudanças alimentares resultam em novas possibilidades de pertencimento. Ao adotar sabores da cidade, o migrante não perde necessariamente sua identidade de origem, mas transforma-a, ampliando o seu repertório cultural e gastronômico. No trecho a seguir podemos visualizar mais evidentemente isso:

É, tem geralmente tu encontra aqui, né? A gente deixa de fazer alguns detalhes por falta desse material. Por exemplo colocar um **jambu** em cima do teu prato de **vatapá**, um camarão assim em casca como é o de lá tu não encontra aqui. Mas pelo menos tu fez o vatapá vai comer o vatapá, né? Eu pelo menos hoje eu fiz um **tambaqui** cozido. (Entrevistada Juliana, 2024, s.p)

A alimentação ocupa um lugar central nos processos de manutenção e reconstrução identitária em contextos de migração. Dutra (1991) observa que o paladar é frequentemente o último aspecto a desnacionalizar-se, resistindo às mudanças e mantendo viva a ligação com a cultura de origem. Mesmo quando outros traços culturais se transformam ou se diluem diante de novas realidades, o gosto persiste como uma memória viva, um elo sensorial com o passado. Neste sentido, a culinária emerge como um dos principais referenciais de identidade, justamente pela sua natureza portátil, a capacidade de ser transportada e recriada em diferentes territórios e circunstâncias.

Essa ideia dialoga com outras reflexões que compreendem a alimentação como prática social e cultural carregada de significados. Ao preparar, partilhar e consumir alimentos tradicionais, os indivíduos reafirmam um sentimento de pertença, mesmo em terras estranhas. A comida torna-se, assim, um território simbólico de resistência e adaptação, funcionando como espaço de preservação e de reinvenção cultural. Tal como sugerem autores como Medina (2002) e Stefanutti

(2015), a alimentação em contextos migratórios passa por processos de reorganização: novos ingredientes e sabores podem ser incorporados, novas práticas podem emergir, mas a referência afetiva aos sabores da infância e da terra natal mantém-se profundamente enraizada.

Portanto, a experiência alimentar migrante é marcada por uma tensão criativa entre a continuidade e a mudança. Se, por um lado, a tradição alimentar resiste, preservando práticas e memórias, por outro, ela se abre a transformações, acolhendo novas possibilidades sem perder de vista o seu papel fundamental na construção das identidades culturais. A comida, mais do que simples necessidade biológica, revela-se como um poderoso instrumento de ancoragem simbólica, capaz de atravessar fronteiras e reafirmar laços de pertencimento num mundo em constante movimento. Beatrice, mulher haitiana, entrevistada nesta pesquisa, apresenta em sua fala, evidências que coadunam diretamente com as percepções acima apresentada:

Quando termina de cozinhar o feijão, a gente bate também. Minha família não gosta de comer grão de feijão. Então, faz uma pastinha ou um molho. Ou molho. Entendeu? Eu aprendi a comer grão de feijão aqui. Entendeu? Mas, é isso (Entrevistada Beatrice, 2024, s.p).

Ainda sobre essa questão, temos o depoimento da entrevistada Adenka, mulher boliviana, vinda para Foz do Iguaçu, para estudar na UNILA. Ela fala dos ingredientes e alimentos, como *quiza*, *chuño*, que trouxe em seus trânsitos entre cá e lá, inserindo diversos alimentos tradicionais em suas rodas de amizade, como podemos ver:

Não sei exatamente o processo certinho, mas posso pesquisar para ter mais certeza. Porque existe o processo do *chuño* e da *tunta*, que são dois tipos diferentes de desidratação. O *chuño* fica preto. Fica uma batata escura, dura como pedra. Depois cozinha em água e ela hidrata, ficando bem macia. (...) assim ele pode ser armazenado por muitos meses, sem criar fungos, sem apodrecer. Foi uma técnica que desenvolveram para conservar as batatas, porque plantavam muitas de uma vez e muitas vezes acabavam por perder parte da produção. Naquela época não existiam geladeiras. O *chuño* aparece em vários pratos. Muitos, muitos mesmo. Existe sopa de *chuño*, pode ser servido como acompanhamento, ou também preparado com pasta de amendoim branca. O *chuño* é cortado em pedacinhos e cozido junto com esta pasta de amendoim, temperado depois. Fica decorado com salsa ou coentros por cima. Serve como acompanhamento para carne e *mote* (Entrevistada Adenka, 2024, s.p).

A alimentação, como vimos através dos pensamentos de Dutra (1991), Stefanutti (2015) e Medina (2002), é mais do que uma prática de subsistência: é uma dimensão simbólica fundamental na construção e na preservação da identidade cultural, sobretudo em contextos de migração e deslocamento. A manutenção de sabores, práticas e memórias alimentares revela-se como uma estratégia de resistência identitária frente às transformações sociais e culturais impulsionadas pelo novo ambiente urbano.

Arturo Escobar (2014), em *Sentipensar con la Tierra*, aprofunda essa reflexão ao destacar que a alimentação está intrinsecamente ligada ao território, ao corpo e ao próprio ser. Para Escobar (2014), os saberes alimentares tradicionais são expressões vivas do vínculo entre as comunidades e os seus espaços de existência. Assim, cada alimento, cada técnica de cultivo ou de preparação, não é apenas uma prática cultural, mas uma manifestação de um modo de habitar o mundo que articula saber, memória, emoção e resistência.

O pensamento de Escobar (2014) amplia a compreensão de que a transformação das práticas alimentares em contextos migratórios, como vimos com Stefanutti (2015), não implica apenas mudanças práticas, mas também alterações profundas na relação dos sujeitos com seus territórios de origem e com seus modos de ser no mundo. A incorporação de novos sabores e a adaptação de receitas tradicionais em terras estrangeiras ilustram a luta das comunidades migrantes para manter uma ligação com sua terra natal, mesmo quando fisicamente deslocadas.

Nesse sentido, o que Dutra (1991) aponta, que o paladar é o último a se desnacionalizar, encontra eco na visão de Escobar (2014), pois o sabor e a prática de cozinhar e comer são formas de territorialização do ser, mesmo em ambientes de desterritorialização forçada. A comida torna-se, assim, uma prática de *sentipensar*: uma maneira de sentir e pensar a existência a partir de uma lógica própria, enraizada no território perdido, mas ressignificada no novo espaço urbano.

Portanto, a alimentação migrante, ao mesmo tempo que se reorganiza como propõe Medina (2002), reafirma a centralidade dos saberes locais e tradicionais na resistência cultural. Comer, cozinhar e partilhar alimentos tornam-se atos de reivindicação identitária e política, formas de habitar em outros lugares sem perder o vínculo com a terra de origem, num movimento contínuo de transformação e permanência.

3.2.1 Identidade, comida, território e migração

Neste debate, o pensamento de Stuart Hall (2006) sobre identidade e cultura acrescenta novas camadas de análise. Para Hall (2006), a identidade não é fixa, mas um processo em constante formação, uma "posição" que se constrói através da história, da cultura e das relações de poder. A identidade, segundo ele, é sempre "produzida", nunca completa, sempre "em processo", sendo moldada tanto pela tradição quanto pelas condições contemporâneas.

Se aplicarmos esta visão à dinâmica alimentar dos migrantes, percebemos que o paladar, as práticas culinárias e os rituais à mesa não são simplesmente reproduções de um passado imutável. São práticas culturais em permanente reinvenção, atravessadas pelas novas realidades sociais e pela necessidade de reposicionar-se no novo espaço urbano. A tradição alimentar, portanto, não é preservada de forma pura, mas ressignificada, um exemplo vivo daquilo que Hall (2006) descreve como a "identidade como produção cultural", sempre negociada e situada.

Assim, a alimentação, ao mesmo tempo que reafirma pertencimentos anteriores (como propõe Dutra, 1989) e incorpora novas possibilidades (como defendem Stefanutti, 2015 e Medina, 2002), funciona como prática concreta de resistência e reinvenção, exatamente como Escobar (2014) e Hall (2006) sugerem. Comer o *chuño* longe do território de origem não é apenas preservar uma memória: é construir, em cada gesto, uma nova identidade cultural híbrida, que simultaneamente honra o passado e dialoga com o presente.

O ato de cozinhar, frequentemente, transcende a simples preparação de alimentos. Ele se enraíza profundamente nas dinâmicas da memória coletiva, da identidade cultural e da territorialidade. O depoimento, "Eu aprendi a cozinhar vendo a minha mãe..." (Entrevistada Regiane, 2024, s.p), evidencia como a transmissão dos saberes culinários se inscreve no corpo e na memória afetiva, constituindo uma forma de pertencimento que atravessa gerações.

Aprender a cozinhar através da observação da mãe, como narra o relato, é internalizar um conjunto de práticas que carregam não apenas técnicas, mas também afetos, valores e significados profundamente ligados a uma territorialidade concreta, o lugar onde esses saberes se enraízam. Assim, cada receita, cada gesto repetido diante do fogo, não apenas preserva a memória familiar, mas reafirma uma

conexão com o território, seja ele o espaço físico da casa, o bairro, a aldeia, ou mesmo a terra ancestral de onde se originam os ingredientes e os modos de preparo.

Além disso, ao considerar as cosmologias andinas e de outras comunidades tradicionais, é fundamental reconhecer que a memória coletiva não opera dentro da lógica ocidental do tempo cronológico linear, tudo isso é só passado, memória, ela está aqui e no agora, o tempo do lembrar, é o agora. Para essas culturas, o tempo é cíclico, relacional, impregnado na terra e nos corpos; passado, presente e futuro coexistem de forma fluida. Cozinhar uma receita ancestral, portanto, não é apenas lembrar um evento do passado, mas atualizar um saber que vive e se transforma continuamente no presente, como parte de um ciclo que conecta gerações e mundos. Esse entendimento desafia a concepção eurocêntrica de um tempo que se "esgota", abrindo espaço para perceber o alimento como uma prática que carrega e renova o mundo em cada ato.

A cozinha torna-se um território simbólico que migra com o sujeito, funcionando como uma cápsula de memória coletiva. Stefanutti (2015) complementa, indicando que, mesmo diante das mudanças, novas experiências urbanas não apagam a força dessas tradições, mas sim as renovam, permitindo a sobrevivência de práticas e significados antigos, ainda que adaptados às novas realidades.

Assim, o relato de aprender a cozinhar com a mãe é mais do que uma lembrança individual: é a expressão viva da memória coletiva de uma comunidade, ancorada na cultura, na territorialidade e numa outra concepção de tempo. Cada refeição preparada com esses saberes é uma reafirmação da identidade, uma prática de resistência e de construção de pertença num mundo em constante movimento. Trata-se de *sentipensar* com a terra, como propõe Escobar (2014), e de reescrever continuamente a identidade cultural em cada panela, em cada aroma que sobe e se mistura com as recordações, os afetos e o próprio ciclo da vida.

Como defende Cusicanqui (2020) "A memória coletiva é uma prática viva; nela, o passado se inscreve no presente e projeta o futuro como uma continuidade, e não como ruptura." (p. 48), veremos isso no relato de Regiane e Juliana:

"É, tem... Geralmente tu encontra aqui, né? A gente deixa de fazer alguns detalhes por falta desse material. Por exemplo, colocar um jambu em cima do teu prato de vatapá, um camarão assim em casca como é o de lá tu não

encontra aqui. Mas pelo menos tu fez o vatapá, vai comer o vatapá, né? Eu pelo menos hoje eu fiz um tambaqui cozido."
 "— Juliana: Que lembrava muito a vovó" (Entrevistadas Regiane e Juliana, 2024, s.p).

O relato traz uma rica expressão da relação entre memória afetiva, identidade cultural, territorialidade e resistência alimentar em contextos de deslocamento. A preparação do vatapá e do tambaqui, mesmo com adaptações impostas pela ausência de alguns ingredientes tradicionais, como o jambu ou o camarão de casca dura, revela a força da memória coletiva na preservação de práticas culturais.

"— Regiane: É, é. Geralmente a mamãe não era tanto o tambaqui que ela fazia, mas geralmente ela fazia o peixinho cozido, assado."
 "— Desse jeito que ela preparava? Como que ela preparava?"
 "— Juliana: Não, ela já fazia diferente, né? Ela gostava mais assado."
 "— Regiane: Assado, inteiro. Sabe aqueles tiques de peixe? Ela fazia assim e assava. Mas aí a gente fez o cozido, né? Devido assim o friozinho que tava, né? Aí a gente fez uma caldeiradazinha, aproveitando que veio uma farinha inclusive de lá que a Juliana trouxe."
 "— Cê trouxe coisa, Juliana?"
 "— Regiane: Foi, menina. E Sabe a Gelonese⁶? Nós fomos lá na Gelonese comprar esse tambaqui pro cozido, que ele já vem cortadinho, né? Aí eu fiz com ovo" (Entrevistadas Regiane e Juliana, 2024, s.p).

Segundo Stuart Hall (2006), a identidade é um processo em constante formação, alimentado pela tradição, mas também pelas contingências do presente. Nesse sentido, mesmo diante da falta de certos materiais "originais", a decisão de "fazer o vatapá e comer o vatapá", ou preparar o mesmo peixe que sua mãe preparava (assado), porém de uma forma diferente, mais propícia para o clima frio (caldeirada), representam a continuidade simbólica da identidade cultural, rearticulada em novas condições.

Arturo Escobar (2014) propõe que o alimento é um modo de *sentipensar* o território e o ser. O relato reforça essa ideia: o prato preparado não é apenas uma refeição, mas uma reatualização dos vínculos afetivos e territoriais. A lembrança da avó (vovó), associada ao sabor do peixe, e a memória da mãe (mamãe) preparando o peixe assado, estabelecem uma ponte sensorial e emocional entre o passado e o presente, reafirmando o pertencimento mesmo fora do território de origem.

Medina (2002) observa que práticas alimentares em contextos migratórios passam por processos de reorganização. A adaptação do preparo do peixe, de assado para cozido, evidencia como a alimentação se ajusta às novas condições

⁶ Peixaria tradicional de Foz do Iguaçu.

climáticas ("o friozinho") e de disponibilidade de ingredientes, sem perder o seu valor simbólico de tradição e memória.

Ao mesmo tempo, a memória coletiva aqui expressa se articula a uma cosmologia do tempo distinta da concepção eurocêntrica. Como argumenta Silvia Rivera Cusicanqui (2020), para as cosmologias andinas e de muitas comunidades tradicionais, o tempo é vivido de forma cíclica e simultânea: passado, presente e futuro coexistem. Preparar o tambaqui cozido, com farinha trazida "de lá", não é apenas repetir um ato do passado, mas atualizar um saber ancestral que continua vivo no presente.

Catherine Walsh (2010) complementa esta visão ao afirmar que a resistência cultural também se manifesta nos pequenos gestos do cotidiano. A ida à Gelonese para encontrar o peixe certo, o cuidado no preparo, a evocação das práticas da mãe e da avó, todos esses movimentos são formas de resistência que mantêm vivas as identidades culturais num ambiente urbano diferente, reafirmando a territorialidade afetiva mesmo longe da terra natal.

Assim, o relato não é apenas uma descrição de uma refeição preparada; é uma afirmação de pertença, uma forma de recriar o território através do alimento, uma prática de memória coletiva e de renovação da identidade cultural em movimento. E, vamos encontrar uma reafirmação destas perspectivas no relato de outra entrevistada, Liz, relata que:

Platos creo que hay varios que son significativos. Desde cosas así más, por decirlo, tradicionales de Paraguay, como el *vorí-vorí*, la sopa paraguaya o la chipa guazú. Que son así, cosas que cuando yo...[voz embargada] Para mí también es como que se forma todo un ritual entorno a eso cuando voy a cocinar acá, ¿no? Porque son cosas que generalmente cocino para compartir con las personas. El *vorí-vorí*, por ejemplo, es una comida que generalmente yo hago cuando o yo no me siento muy bien de salud, o otras personas también están con algún problema de salud. Entonces, es como que viene una voluntad así como de comer *vorí*, porque es una cosa así que parece que se reconstituye. Sí, para mí es así como que se reconstituye emocionalmente. Y también como es un caldo, ¿no? (Entrevistada Liz, 2024, s.p).

O relato sobre o preparo de pratos tradicionais paraguaios, como o *vorí-vorí*, revela mais uma vez como a alimentação atua como um dispositivo central na reconstrução emocional, no pertencimento e na manutenção da memória coletiva em contextos de migração e deslocamento. O gesto de cozinhar, especialmente em momentos de vulnerabilidade emocional ou de fragilidade física, carrega uma

profunda dimensão de cuidado de si e do outro, reforçando os vínculos identitários e comunitários.

Para Marcos Chor Maio (1999), a alimentação está profundamente entrelaçada com a construção de identidades em movimento. Em contextos de migração, a cozinha funciona como um espaço de elaboração das tensões entre a memória do lugar de origem e as experiências do novo território. O ritual de cozinhar o *vorí-vorí*, carregado de afetividade e de significados, exemplifica essa prática de resistência simbólica e de reconstrução da identidade cultural.

Gilberto Velho (2001), ao refletir sobre trajetórias e experiências urbanas, argumenta que a alimentação é uma das práticas que permitem aos indivíduos reconfigurarem seu pertencimento a partir de fragmentos do passado, reelaborando suas referências em novos espaços. O *vorí-vorí*, neste sentido, funciona como "lugar de memória" (Nora, 1993), não apenas no sentido de recordar o passado, mas de ativar um pertencimento contínuo que reconstrói o ser no presente.

Dentro de uma perspectiva latino-americana, Néstor García Canclini (1992) destaca que a cultura popular e as práticas cotidianas, como a culinária, são espaços de resistência frente à homogeneização cultural imposta pela modernidade globalizada. O ritual de cozinhar pratos tradicionais torna-se, assim, uma forma de afirmar diferenças culturais e de negociar a pertença num cenário multicultural e muitas vezes hostil à diversidade.

Da mesma maneira, Maria Isaura Pereira de Queiroz (1983) salienta a importância das festas, rituais e práticas alimentares tradicionais na constituição da memória e da identidade coletiva das comunidades migrantes, especialmente no Brasil rural e urbano. Para a autora, cozinhar é um gesto social que preserva e atualiza a cultura comunitária.

A alimentação, portanto, no contexto do relato sobre o *vorí-vorí*, não é apenas fonte de nutrição física, mas um ritual de reconstituição emocional e existencial, que mantém viva uma cosmologia onde passado e presente se entrelaçam num tempo cíclico e relacional, tal como sublinham também pensadores como Silvia Rivera Cusicanqui e Catherine Walsh. A preparação desses pratos tradicionais reatualiza o sentido do território de origem, transformando o ato de cozinhar num gesto de resistência cultural e reafirmação de uma identidade em movimento.

Essa dinâmica é profundamente analisada por Diana Mata-Codesal (2015) em seu estudo sobre os migrantes equatorianos em Santander. A autora mostra que a alimentação opera como um mecanismo essencial para "sentir-se em casa" em ambientes estrangeiros. Preparar certos pratos típicos não apenas ativa a memória da terra natal, mas também gera uma sensação física e emocional de acolhimento, funcionando como uma "ponte sensorial" entre o passado vivido e o presente estrangeirizado.

O relato de cozinhar *vori-vori* em situações de necessidade emocional ecoa a ideia de que o sabor e o cheiro dos alimentos funcionam como âncoras simbólicas, capazes de reconstituir subjetividades em meio à ruptura da migração. Mata-Codesal (2015) também destaca um ponto importante: a culinária migrante não é apenas repetição do passado, mas também adaptação e negociação. Muitas vezes, certos ingredientes precisam ser substituídos ou reinterpretados, mas o importante é a sensação que o prato evoca. Assim, o sabor do *vori-vori* ou a partilha do tambaqui cozido não representam apenas a fidelidade a uma receita tradicional, mas a capacidade de criar "sensações de lar" num ambiente de deslocamento, onde o território da memória se sobrepõe ao território físico.

Portanto, a prática de cozinhar, nos relatos que analisamos, torna-se um gesto de resistência, de invenção de casa e de reconstrução de identidade. Trata-se de mobilizar a memória afetiva e o corpo sensorial para (re)criar uma territorialidade emocional no meio do deslocamento, reafirmando que, apesar das ausências e das distâncias, o lar pode ser sempre reconstruído através do sabor, da partilha e da memória.

"— Juliana: É uma coisa também que não pode faltar. Uma delícia. Um prato da macapaense, do nortista, é a farinha.
 — Isso aí... E também não é igual à farinha daqui?
 — Juliana: Inclusive, foi meu cunhado que fez.
 — Regiane: Foi, deixa eu ver aqui pra Mariana. Olha, essa é artesanal ainda.
 — Juliana: E é nós mesmos que fazemos, né?
 — Regiane: É, esse aqui foi o marido da Julinha, que o pai dele tem um terreno e ele faz farinha, né?
 — Ah, que delícia! Grossa, né? Porque daqui só tem aquela fininha, né?
 (Entrevistadas Regiane e Juliana, 2024, s.p)

O relato sobre a farinha artesanal e a preparação da caldeirada de peixe reforça de maneira ainda mais clara a centralidade da alimentação na construção da memória coletiva, da identidade cultural e da territorialidade afetiva entre

comunidades migrantes. A referência à farinha “grossa”, produzida artesanalmente pela família em Macapá, evidencia que a alimentação não é apenas uma prática cotidiana, mas um marcador simbólico de pertencimento e resistência cultural. Tal como sublinhado por Mata-Codesal (2015), o consumo de alimentos tradicionais permite que os migrantes criem “sensações de lar”, reconstituindo emocionalmente o vínculo com o território de origem mesmo estando fisicamente distantes.

Este gesto de cozinhar com a farinha “de lá”, enviada pelos laços familiares, pode ser entendido como uma prática de reterritorialização afetiva, conceito explorado por Arturo Escobar (2014), onde o território é reinscrito no corpo, no paladar e na memória. O alimento, aqui, não apenas sacia a fome: ele materializa relações, histórias, afetos e saberes ancestrais que resistem ao deslocamento geográfico.

A transmissão oral dos modos de preparo, detalhados com carinho no relato, desde a lavagem do peixe com limão até a escolha de temperos como o colorau, o açafraão e o azeite de dendê, revela a força dos saberes tradicionais, transmitidos de geração em geração. Essa prática conecta-se ao que Queiroz (1983) identificou como a vitalidade da cultura popular e dos rituais alimentares no fortalecimento das identidades coletivas migrantes. Estes fatores também aparecem nos relatos da entrevistada Liz:

Entonces, yo tengo un poco esa relación con esas comidas que son más afectivas. Cuando voy a cocinar cosas que yo tengo más esa afectividad, parece que viene esa cosa, ¿no? O sea, voy a invitarle a una persona a esta comida, quiero hacer tal comida, voy a comer con esta persona.

Es como que ya viene junto, ¿no?

Sí, sí.

Y es un compartimento especial también, ¿no?

Sí, sí, sí. Que hay otras comidas también que son más cotidianas, que yo las cocino para comer en mi día a día. Pero esas comidas más afectivas, ya vienen medio juntos así, ¿no? (Entrevista Liz, 2024, s.p)

Ao mesmo tempo, a adaptação dos ingredientes, como a substituição da chicória⁷ pelo coentro (“um primo distante”), feita por Regiane, mostra que a cultura alimentar é dinâmica e capaz de negociar com a nova realidade sem se dissolver. Trata-se de um exemplo claro do que García Canclini (1992) chama de hibridação

⁷ A participante se refere à *Chicória do Norte*, também conhecida como *chicória do Pará*, ou *coentrão* de nome científico *Eryngium foetidum*, com seu sabor forte, comumente utilizada nos preparos da culinária nortista e que na migração, ela substitui por coentro pelo sabor ser mais próximo. Na região Sul essa planta não é comumente encontrada e a chicória mais comum aqui se trata de outra hortaliça (*Cichorium intybus* ou *Chicorium endívia*) que possui um sabor mais amargo é geralmente utilizada em saladas.

cultural: a incorporação de elementos do novo contexto sem perda do sentido cultural original.

Por fim, o envio da farinha pelo cunhado reforça a ideia de uma economia afetiva, na qual o alimento circula como uma expressão de cuidado e de manutenção dos laços familiares, mesmo em meio às distâncias impostas pela migração. Essa dimensão afetiva da cultura alimentar é também ressaltada por Marcos Chor Maio (1999), ao destacar como as práticas culturais migrantes se organizam em torno de redes de solidariedade e pertencimento.

Portanto, o preparo da caldeirada com a farinha tradicional, o improviso afetivo na substituição de ingredientes e a partilha desse alimento entre familiares e amigos configuram práticas de resistência cultural e emocional. São formas de "sentipensar" o mundo e de reafirmar que, mesmo longe da terra natal, a identidade e o território continuam vivos, atualizados a cada gesto, a cada cheiro e a cada sabor compartilhado.

A memória alimentar, entretanto, não se limita apenas à preservação de sabores e práticas. Ela também carrega em si as marcas profundas das mudanças nas relações com o território e com os modos de produção alimentar. A fala sobre a farinha artesanal evidencia essa transformação, permitindo compreender como as dinâmicas migratórias reconfiguram o vínculo entre os sujeitos, a terra e os alimentos. Nesse sentido, é fundamental analisar como o deslocamento provoca a ruptura entre produção e consumo, e como a alimentação tradicional resiste a essas mudanças.

O relato sobre a produção artesanal de farinha no terreno familiar, contrastado com a necessidade de adquirir produtos industrializados na cidade, revela uma dimensão fundamental da experiência migratória: a ruptura da relação direta com a natureza e com os modos tradicionais de produção. No território de origem, como observa Arturo Escobar (2014), o alimento não é apenas um bem de consumo, mas uma prática de vida, enraizada na autonomia relacional das comunidades com o seu espaço. A farinha feita "lá", no terreno do cunhado, expressa essa autonomia e continuidade cultural, enquanto a necessidade de comprar peixe "cortadinho" na feira ilustra a mediação mercantilizada imposta pelo espaço urbano.

Milton Santos (1994) já apontava que, nos processos de urbanização, há uma separação entre o viver cotidiano e a produção dos meios de vida, levando à banalização dos espaços e das práticas tradicionais. Nesse contexto, a compra de

alimentos industrializados e a substituição de ingredientes tornam-se não apenas adaptações práticas, mas também marcas do desenraizamento simbólico que acompanha a migração, como analisa Martins (1997) ao tratar da perda da terra como perda de identidade. Ainda assim, a escolha consciente de preservar o ritual do ensopado de peixe e o uso da farinha tradicional mostram que, apesar da ruptura territorial, as práticas alimentares continuam a ser potentes estratégias de resistência cultural e de reinscrição simbólica do território de origem no novo espaço vivido.

Outros fatores se somam às questões acima apresentadas, como os impactos socioeconômicos na migração que vão criar barreiras e possibilidades. Sob esse marco, as condições socioeconômicas emergem como dimensões fundamentais para entender as possibilidades e limitações da manutenção de práticas culturais, em especial as práticas alimentares, que são simultaneamente expressões de identidade e estratégias de resistência. A alimentação, entendida como prática cultural (Fischler, 1990) e como "lugar de memória" (Nora, 1984), sofre reconfigurações a partir dos acessos (ou da falta deles) a recursos materiais, o que inclui ingredientes, tempo e espaços de sociabilidade.

O conceito de hibridismo cultural de García Canclini (1992) também contribui para pensar as adaptações alimentares que os migrantes realizam em contextos de restrição econômica. A hibridez, longe de ser uma escolha livre e celebratória, muitas vezes é forjada sob pressões materiais: a impossibilidade de reproduzir práticas alimentares tradicionais devido a preços elevados, à ausência de mercados especializados ou à precarização do trabalho que limita o tempo disponível para o preparo de comidas típicas.

Outro fator que chama atenção, é que estes sujeitos, mesmo no contexto migratório mantém a particularidade, sobretudo, latino-americana e de povos tradicionais de comer coletivamente, como podemos ver nos relatos abaixo:

"— Liz: O sea, voy a invitarle a una persona a esta comida, quiero hacer tal comida, voy a comer con esta persona." (Entrevistada Liz, 2024, s.p)

"— Beatrice: Vizinhas, amigos, todo mundo. Você cozinha, a vizinha cozinha, fez a sopa. Todo mundo vai comer um pouquinho de sopa na casa da pessoa, entendeu? Você não precisa me conhecer, eu também não preciso te conhecer para te convidar para tomar essa sopa."

"— Beatrice: Sim, é bem prazeroso. Porque quando minha família sabe que eu vou cozinhar esse arroz, feijão e *leguim*, ninguém sai de casa. Ninguém sai.

E convido os amigos também. 'A minha mãe vai cozinhar arroz, feijão e legumes'. Aí já tá pronto, todo mundo aparecendo.

Mas se faltar alguém, vai chegar na noite e vai lá comer. Vai até, vai vir atrás da comida. É muito prazer cozinhar isso.

Cozinhar e reunir a família.

E sobre a sopa [*soup jourmou*] também. Na minha casa, não espero chegar no primeiro de janeiro pra fazer.

Quando bate a saudade, vou comprar tudo e vou fazer.

'E vai fazer a sopa?' Vou fazer uma panela grande. A gente vai.

Se toma a sopa hoje, amanhã, se tiver.

Nunca é pouca comida. Seja pra muita gente ou pra comer por muitos dias."

— Beatrice: Todo mundo come na mesa, sim. Todo mundo na mesa, eu também gosto de ficar na mesa.

— Beatrice: Mas vai acontecer que alguém que vai pegar o prato vai lá sentar na sala pra comer, né?

Mas a gente fica na mesa mesmo pra comer.

A gente aprende isso desde pequeno em casa.

Tem essa tradição, né? (Entrevistada Beatrice, 2024, s.p)

Os relatos apresentados revelam o papel central do comer coletivamente na construção de vínculos afetivos, comunitários e identitários entre grupos migrantes e tradicionais. A prática de cozinhar para vizinhos, familiares e amigos, sem necessidade prévia de laços estreitos ("você não precisa me conhecer para te convidar para tomar essa sopa"), evidencia que a alimentação não é apenas um ato biológico, mas uma poderosa prática social que reforça a pertença, a solidariedade e a construção de redes de apoio.

Essa dinâmica pode ser lida à luz da perspectiva de Jesús Contreras Hernández (2002), que enfatiza a alimentação como um ato de sociabilidade essencial, em que a prática de partilhar o alimento gera espaços de comunhão e reciprocidade. Para Contreras (2022), o ato de comer juntos cria e reforça laços sociais, transformando o alimento em um veículo de mediação social e emocional. Nos relatos, a preparação de uma "panela grande de sopa" ou a reunião familiar em torno do arroz, feijão e legumes são exemplos concretos dessa mediação afetiva e comunitária.

Patrícia Aguirre (2005), antropóloga argentina, reforça esta visão ao destacar que a comida partilhada é um ritual de igualdade momentânea: ao sentar-se à mesa ou ao partilhar um prato, as hierarquias sociais podem ser temporariamente suspensas, reforçando a noção de comunidade. No fragmento em que Beatrice afirma que "nunca é pouca comida", independentemente do número de pessoas, vê-se a expressão material da lógica da abundância e da hospitalidade típica de

culturas onde a alimentação se orienta mais pela lógica do cuidado coletivo do que pela racionalidade econômica da escassez.

Além disso, ao destacar a prática de "todo mundo na mesa", e o aprendizado desta prática "desde pequeno", os relatos articulam-se com o pensamento de Fernández Casadevante, Morán Alonso (2018), que estuda as práticas de sociabilidade alimentar em contextos populares latino-americanos. Fernández Casadevante, Morán Alonso (2018) observam que comer juntos, na mesa, é não apenas um gesto de convivência, mas também um dispositivo de transmissão de valores, normas e afetos. A mesa torna-se um espaço de ensinamento silencioso, onde se aprende o que significa pertencer a uma família e a uma comunidade.

Por fim, a referência à tradição de cozinhar em família e reunir todos em torno da sopa ou dos alimentos cotidianos conecta-se à concepção de alimentação como memória ativa (Berriain, 2010), onde cozinhar e comer coletivamente não apenas recordam o passado, mas atualizam sentidos de vida, continuidade e resistência cultural no presente.

Assim, os fragmentos demonstram que o comer coletivamente é uma prática de profunda densidade simbólica: é na partilha do alimento que se reafirma a comunidade, se constroem laços de solidariedade e se renova a experiência do lar, especialmente em contextos de migração e deslocamento, onde os laços sociais precisam ser constantemente reforçados diante da dispersão territorial.

Para aprofundar ainda mais a compreensão sobre a prática do comer coletivamente, é importante reconhecer que, para além das dinâmicas migrantes e populares latino-americanas, existem outras tradições que atribuem sentidos ainda mais profundos a esse ato. No contexto das religiões de matrizes africanas, por exemplo, a partilha dos alimentos adquire uma dimensão espiritual e comunitária central. O **ajeum**, prática de comer juntos em rituais afro-brasileiros, ilumina novas camadas de significado sobre a alimentação como gesto de memória, resistência e reafirmação da vida coletiva. A seguir, analisa-se como o conceito de ajeum, através do pensamento de autoras negras como Conceição Evaristo, Leda Maria Martins e Beatriz Nascimento, contribui para expandir o entendimento do comer coletivo como prática política, espiritual e identitária.

O ato de comer coletivamente, tão evidenciado nos relatos analisados, pode ser profundamente enriquecido à luz das práticas das religiões de matrizes africanas, nas quais o ajeum, o ato sagrado de partilhar alimentos, é um elemento

central da construção comunitária e espiritual. No jejum, mais do que um simples momento de alimentação, comer juntos é um gesto de conexão entre as pessoas, os ancestrais, a natureza e o sagrado.

Conceição Evaristo (2017), ao refletir sobre as práticas culturais negras, enfatiza a importância da comida como um espaço de memória, de afetividade e de resistência. Em suas análises, a autora mostra como o alimento é carregado de experiências, histórias vividas, sentidas e compartilhadas, que reforçam a solidariedade e a ancestralidade no cotidiano. No jejum, compartilhar a comida é compartilhar também os saberes, as dores e as alegrias, transformando o ato de comer em um espaço de resistência coletiva e de reescrita da existência negra.

Leda Maria Martins (1995) também contribui para essa reflexão ao discutir o tempo espiralar das culturas afro-brasileiras. Segundo Martins (1995), no universo da matriz africana, o tempo não é linear, mas cíclico e entrelaçado: passado, presente e futuro coexistem no gesto ritualístico. No jejum, essa temporalidade espiralar manifesta-se através do alimento: ao comer coletivamente, o passado ancestral é atualizado no presente e projeta-se no futuro pela manutenção dos laços comunitários e espirituais.

Beatriz Nascimento (1985) reforça ainda a ideia de que as práticas culturais negras no Brasil foram, e continuam a ser, estratégias de criação de espaços autônomos e de resistência diante das violências da colonialidade. A prática do jejum constitui, nesse sentido, um espaço-tempo de liberdade, onde o corpo negro, ao comer em comunhão, reafirma sua dignidade, sua história e sua pertença a uma coletividade viva e insurgente.

A partir dessa perspectiva, os relatos sobre a preparação de grandes panelas de sopa, o convite aberto a vizinhos, amigos e desconhecidos para compartilhar alimentos, e o prazer de reunir-se em torno da mesa, não são apenas práticas sociais espontâneas. Elas carregam, ainda que muitas vezes de forma inconsciente, uma herança ancestral de partilha e de reafirmação da comunidade negra e tradicional. A comida, nesse contexto, não é apenas um sustento físico: é um ato de culto à vida, de construção de solidariedade e de resistência contra as lógicas individualizantes e fragmentadoras da modernidade ocidental.

Assim, analisar o comer coletivamente à luz do jejum permite compreender que a alimentação comunitária é também uma prática espiritual, política e cultural.

Comer junto é lembrar, resistir e existir, em diálogo permanente com os ancestrais, com a natureza e com a coletividade viva.

As práticas de jejum nas religiões de matrizes africanas não podem ser compreendidas sem reconhecer o papel central desempenhado pelas mulheres negras na preservação, transmissão e reinvenção das culturas tradicionais no Brasil. Desde o período colonial, as mulheres negras foram responsáveis por manter vivas práticas de alimentação, de espiritualidade e de sociabilidade, mesmo em condições extremas de violência e opressão. Elas eram, e continuam a ser, as guardiãs dos saberes culinários, das rezas, dos rituais e dos modos de existência que resistiram às tentativas de apagamento cultural promovidas pelo colonialismo e pela escravidão.

Como apontam autoras como Sueli Carneiro (2003) e Lélia Gonzalez (1988), a cultura brasileira foi profundamente moldada pela ação invisibilizada das mulheres negras, especialmente no âmbito da religiosidade, da alimentação e da organização comunitária. No espaço sagrado do terreiro, a comida preparada e partilhada pelas mãos das ialorixás, mães de santo e cozinheiras ritualísticas não é apenas alimento para o corpo, mas sustento para a alma e para a coletividade. No jejum, o ato de comer juntos é também um ato de reafirmação da ancestralidade africana e da resistência histórica das mulheres negras.

A centralidade das mulheres nas religiões de matrizes africanas revela uma cosmologia onde a vida, a terra, o alimento e o sagrado estão profundamente interligados. Como enfatiza Silva (2019), a cozinha do terreiro é um lugar de saber e de poder, onde as mulheres exercem funções de grande prestígio, mesmo em sociedades atravessadas pelo racismo e pelo patriarcado. É nesse espaço que se preservam práticas alimentares ancestrais, transmitidas de geração em geração, reatualizadas a cada ritual e a cada partilha de comida.

Portanto, ao trabalhar a dimensão do jejum, compreendemos que comer coletivamente nas culturas de matriz africana não é apenas uma celebração da coletividade, mas também uma celebração do papel fundamental das mulheres negras como colunas da cultura, da memória e da resistência afro-brasileira. Elas não apenas cozinham e alimentam: elas tecem mundos, renovam a vida e mantêm viva a chama da ancestralidade no presente.

Não obstante, em outros contextos culturais latino-americanos como um todo, a presença das mulheres é fundamental, como observamos nos relatos já

apresentados. Ao longo de todo este percurso, a imagem das **abuelas**, das **mães** e das **mulheres mais velhas** têm emergido de forma constante, como guardiãs dos saberes alimentares, da memória coletiva e da construção afetiva dos territórios de pertença. Os relatos analisados evidenciam que não é apenas a comida em si que reconstitui o lar no exílio, mas também as lembranças corporificadas no gesto materno e ancestral de cozinhar, cuidar e partilhar. A alimentação, nesses contextos, ultrapassa a dimensão nutricional: torna-se um ato de resistência, de preservação e de atualização dos laços com o território de origem.

Para aprofundar essa dimensão sensível da memória alimentar, é necessário considerar como imagens, odores e emoções se entrelaçam na formação das identidades migrantes. O fragmento de Gloria Anzaldúa (1997) que inicia este capítulo, ilumina com força essa questão: a autora evoca a presença da mãe e da avó através da memória dos cheiros da lenha, do queijo branco caseiro e dos tamales quentes, reconstruindo, em plena distância geográfica, um território afetivo vivo e pulsante. Em suas palavras, o ato de recordar os alimentos e seus aromas torna-se uma poderosa estratégia de reconexão identitária, onde o corpo, a memória e o território se entrelaçam.

Essa experiência descrita por Anzaldúa pode ser lida à luz da noção de memória sensorial, onde, conforme aponta Paul Ricoeur (2007), a lembrança não se limita ao registro racional dos eventos, mas é ativada corporalmente através dos sentidos. A comida, neste caso, não apenas evoca o passado: ela reconstrói a pertença no presente e projeta futuros possíveis. Nesse movimento, o corpo da mulher, mãe, avó, irmã, atua como corpo-território, conceito central na perspectiva decolonial, especialmente em autoras como Espinosa Miñoso (2016) e Candau (2012). Para essas pensadoras, esse corpo historicamente associado ao cuidado, não é apenas receptor das memórias, mas é também território de inscrição e transmissão de saberes ancestrais.

A presença das **abuelas** e das **mães** nos relatos e nas memórias alimentares reafirma o papel das mulheres como guardiãs do território afetivo em contextos de deslocamento. Elas são as mediadoras entre a terra perdida e o novo espaço habitado, articulando práticas de cuidado, resistência e ressignificação. Este processo pode ser compreendido também a partir da proposta de Lugones (2007) de pensar as práticas alimentares como estratégias de re-existência: cozinhar, alimentar e recordar não são apenas atos de sobrevivência, mas formas de existir

contra a colonialidade, afirmando saberes e modos de vida que desafiam as lógicas dominantes.

Portanto, trabalhar a questão das mulheres, mães, avós, cozinheiras, cuidadoras, articuladoras, mestras, é fundamental para entender a profundidade simbólica e política do comer coletivamente, da memória alimentar e da reconstrução da identidade em contextos migrantes. Elas são o elo vivo entre o passado e o presente, entre a terra de origem e o território reconstruído, entre a memória sensorial e a prática da resistência cultural

3.3 Reflexões sobre as condições socioeconômicas e a comida na migração

Em condições de marginalização socioeconômica, a alimentação torna-se, portanto, um campo de disputa simbólica e material. Quando os migrantes conseguem criar redes de solidariedade, como feiras étnicas, restaurantes comunitários ou mercados populares, a alimentação pode se transformar em uma via de afirmação identitária e, eventualmente, em possibilidade de mobilidade econômica. No entanto, como observa Walsh (2009), essas práticas ocorrem em um campo desigual, marcado pela exotização do "outro" e pela mercantilização de suas expressões culturais, frequentemente sob lógicas de consumo neocolonial.

Assim, a perspectiva decolonial permite evidenciar que as práticas alimentares dos migrantes não podem ser compreendidas apenas como "tradições culturais" preservadas ou modificadas, mas como práticas situadas dentro de regimes históricos de desigualdade. A capacidade de manter ou transformar essas práticas está intimamente ligada às condições materiais e às hierarquias coloniais que continuam a estruturar o sistema-mundo moderno.

Essa dinâmica se torna ainda mais evidente quando observamos relatos cotidianos que expressam, em suas camadas mais sutis, a tensão entre a memória cultural e as exigências do tempo contemporâneo. O testemunho de Regiane e Juliana sobre a preparação da maniçoba, prato tradicional de longa duração, ilustra como a aceleração temporal e a precarização material impactam diretamente a possibilidade de continuidade das práticas alimentares ancestrais. A partir da análise desse relato, é possível aprofundar a reflexão sobre como o capitalismo reorganiza o tempo social, convertendo a memória em mercadoria e dificultando o exercício da

comensalidade como espaço de resistência e pertencimento. Vejamos o que as entrevistadas falam sobre o preparo da maniçoba:

Regiane- Aí ela vai dissolvendo, dissolvendo e vai escurecendo, escurecendo. mana ela fica muito mais gostosa. E o certo seria passar como antigamente ficava sete dias cozinhando na lenha, amiga. Então imagina, como ficava aquela maniçoba. Imagina, que delícia. Agora você pega na feira. Ela já vem pré-cozida. A maniçoba tu compra os pacotes já. Será que essa pré-cozida tem... Ficou sete dias cozinhando, né? Essa é a dúvida.

Não, a pré-cozida. Ela cozinha, por exemplo, eles cozinham os... Como é que chamam o pessoal da feira? Os feirantes? Os produtores, né? Os produtores, os feirantes. Eles cozinham, vamos dizer assim, numa manhã, numa tarde, um dia, né? Pré-cozida. Ela vem pré-cozida. Não compra mais crua, como antigamente. Hoje em dia, ninguém vai querer fazer lenha pra colocar uma panela na lenha, né? Você usa o seu gás aqui numa panela de pressão rápida e já tá pronta a maniçoba. Você coloca tudo, deixa ela ferver uns dois dias, apaga de manhã. Eu geralmente, quando eu faço assim, eu ligo de manhã quando eu vou tomar café. Ela fica a manhã toda ligada, até umas duas horas. Aí a gente desliga, depois de noite a gente liga de novo. Quando for de noite, então dez horas, nove horas a gente apaga e de manhã liga de novo, entendeu? Ela cozinha bem, pega bem, dissolve bem, né? Antigamente era assim, ficava sete dias de fogo e era de fogo esse. (Entrevistadas Regiane e Juliana, 2024, s.p)

O relato das personagens Regiane e Juliana sobre a preparação da maniçoba evidencia uma tensão profunda entre tradição cultural e tempo acelerado do capitalismo contemporâneo. A maniçoba, prato tradicional de longa preparação, que exigia sete dias de cozimento em fogo de lenha, é hoje simplificada para métodos industriais e de consumo rápido, ilustrando a passagem de um tempo qualitativo para um tempo quantitativo e utilitário, como analisa Moishe Postone (1993).

No capitalismo, o tempo do valor, aquele dedicado à produtividade e eficiência, passa a se sobrepôr ao tempo vivido, marcado pelas práticas culturais e relações comunitárias. A fala de Regiane explicita isso ao comentar que, hoje, ninguém mais tem condições materiais ou tempo para manter a tradição da maniçoba no "fogo de lenha" por sete dias. A dependência de recursos como o gás, o custo de vida elevado e a própria lógica do trabalho precarizado reduzem o espaço para práticas culturais que exigem dedicação temporal.

O relato também reflete o que Aníbal Quijano (2005) chama de colonialidade do poder: a imposição de uma lógica moderna e ocidental sobre práticas culturais locais e ancestrais. Não apenas as condições materiais mudaram, mas a própria percepção de "valor" do que é uma prática alimentar foi ressignificada: a tradição de

fazer a maniçoba de forma lenta e cuidadosa é vista hoje como quase inviável ou até "romântica".

Ainda, a noção de "geração Nutella" mencionada com humor carrega uma crítica social: a transformação do modo de vida contemporâneo, mediado pelo consumo de produtos pré-cozidos, representa a adaptação a uma vida acelerada, sem o tempo necessário para rituais de sociabilidade e memória coletiva, como aqueles que envolviam o preparo coletivo da maniçoba em família.

Se pensarmos na migração, essa situação se agrava: os migrantes geralmente ocupam posições de trabalho precarizado, com jornadas extensas, múltiplos empregos ou trabalhos informais, como aponta Sayad (1999) em seus estudos sobre a "condição migrante". A exigência brutal de tempo para a sobrevivência impossibilita o investimento de energia e de horas em práticas culturais extensas. A própria memória cultural acaba sendo moldada pelas condições do capitalismo tardio, criando formas de "resistência adaptada", como a compra da maniçoba pré-cozida.

O trecho do relato em que se comenta a substituição da maniçoba "crua", cozida lentamente no fogo de lenha, pela versão "pré-cozida" adquirida nas feiras ilustra um processo mais amplo de desterritorialização alimentar e fragilização da memória cultural no contexto da modernidade capitalista e da migração.

Segundo Milton Santos (1994), o território não é apenas o espaço físico, mas também um conjunto de relações sociais, simbólicas e afetivas que se enraízam no espaço. A preparação tradicional da maniçoba, exigindo fogo de chão e dias de dedicação, fazia parte de um sistema de sociabilidade enraizado no território da casa, da família e da comunidade. A mudança para a compra da maniçoba já pré-cozida nos mercados, espaço de circulação rápida de mercadorias, representa uma ruptura parcial com esse território vivido.

A alimentação tradicional, como analisa Sidney Mintz (1985), é também um marcador de memória social: os alimentos e suas formas de preparo carregam narrativas de pertencimento, modos de vida e sentidos compartilhados. A pré-cozida, ainda que materialmente semelhante, esvazia parte desse processo memorialístico ao deslocar a prática da preparação (que implicava tempo, encontro e transmissão de saberes) para o âmbito da mercadoria pronta para o consumo.

Paul Ricoeur (2007) aponta que a memória é sempre mediada: entre o passado e o presente existem dispositivos que reconfiguram a lembrança. A

maniçoba pré-cozida é um desses dispositivos: um simulacro da tradição, onde o tempo do ritual é substituído pelo tempo do consumo imediato. Há, portanto, uma transformação na identidade cultural: os sujeitos continuam a consumir a maniçoba, mas a experiência de pertencimento ligada à sua produção se dilui.

A própria fala "ninguém vai querer fazer lenha pra colocar uma panela na lenha" expressa essa transformação profunda na relação com o tempo e com o espaço. A lenha, que remetia a um modo de vida rural, comunal, artesanal e lento, cede lugar ao gás, à panela de pressão e ao ritmo acelerado das cidades, onde o tempo é escasso, caro e subordinado à lógica do trabalho produtivo.

Neste sentido, a culinária tradicional não é apenas um fazer técnico, mas um "fazer cultural", profundamente imbricado na dinâmica dos lugares. Quando a prática alimentar é desencaixada de seu território original, como ocorre na experiência migrante, ela pode sobreviver como memória simbólica, mas suas bases materiais (tempo, espaço, técnicas) tendem a ser transformadas, tensionadas ou até mesmo perdidas.

Finalmente, como nos lembra Catherine Walsh (2009), no contexto da colonialidade, essas transformações não são neutras: elas seguem as linhas da imposição de uma modernidade eurocentrada, que valoriza a eficiência, a rapidez e o consumo, em detrimento dos modos de vida comunitários e temporais ancestrais.

O relato da entrevistada Adenka, já apresentado, sobre a produção de **chuño**, técnica ancestral de desidratação e congelamento natural da batata, praticada nos Andes, reforça a compreensão de que a alimentação tradicional não é apenas um ato de consumo, mas um profundo marcador de relação com o território, de memória coletiva e de tecnologia cultural de sobrevivência.

Segundo Milton Santos (1996), o território usado é aquele impregnado de técnicas, de práticas locais, de inteligência popular que responde às condições geográficas, climáticas e sociais específicas. O **chuño** é um exemplo claro disso: uma tecnologia desenvolvida em função do ambiente andino, de temperaturas extremas e da necessidade de conservar excedentes agrícolas sem acesso a tecnologias industriais como a refrigeração. Ele expressa a capacidade histórica dos povos indígenas de construir soluções situadas e enraizadas em seus territórios.

Sob essa perspectiva, Arturo Escobar (2014) oferece uma chave fundamental: a produção alimentar tradicional, como o **chuño**, deve ser entendida no marco da autonomia e da territorialidade. Para Escobar (2014), as práticas ancestrais não são

apenas técnicas de sobrevivência, mas expressões de projetos de vida alternativos ao capitalismo e à modernidade ocidental. Elas emergem de modos de existência que se estruturam a partir da relação harmônica entre comunidades, territórios e ciclos naturais, recusando a lógica da extração e do tempo acelerado.

Ao narrar que o **chuño** pode ser armazenado por "muchos meses sin hongo, sin apodrecerse", o relato demonstra como o conhecimento ancestral constitui um sistema autônomo de gestão dos recursos e da alimentação, que resiste à dependência tecnológica imposta pelos modelos hegemônicos de desenvolvimento. Esse saber, como aponta Escobar (2014), não é apenas um vestígio do passado, mas uma prática viva que propõe alternativas de vida, centradas no bem-viver e na sustentabilidade territorial.

A prática do **chuño** também representa uma forma de memória cultural viva: cada vez que se consome **chuño**, seja em sopas ou outros pratos, não apenas se mantém um hábito alimentar, mas se reinscreve uma história de adaptação, sobrevivência e comunalidade. Para Ricoeur (2007), a memória cultural depende de sua reatualização simbólica, ela precisa ser narrada, praticada e ritualizada no cotidiano para se manter viva.

Contudo, a migração contemporânea e a precarização do trabalho dificultam essa continuidade. Quando os sujeitos saem de seus territórios, ou quando o tempo social é acelerado pela lógica do capital, práticas como a produção do **chuño** podem se fragilizar, seja pela dificuldade de acesso ao ambiente natural que permite sua produção, seja pela necessidade de acelerar os processos, como vimos no caso da maniçoba.

Walsh (2009) chama atenção para o fato de que essas práticas tradicionais não devem ser vistas apenas como "folclore", mas como formas de resistência política frente à colonialidade: insistir em produzir, consumir e valorizar alimentos ancestrais é também uma forma de afirmar a existência de outros modos de vida, outros modos de organizar o tempo, o trabalho e a alimentação.

Assim, tanto a maniçoba no Brasil quanto o **chuño** nos Andes podem ser compreendidos como saberes-territórios (Porto-Gonçalves, 2006), conhecimentos e práticas que não podem ser totalmente dissociados do lugar, do clima, da coletividade e dos ciclos da vida. A sua transformação, simplificação ou perda nos contextos migratórios contemporâneos reflete não apenas uma mudança cultural, mas uma disputa sobre a memória, a identidade e a soberania alimentar.

A alimentação, como discutido, emerge não apenas como uma prática cotidiana, mas como um marcador de identidade, um elo afetivo com o território e com as memórias coletivas. Em relatos como o da preparação do **vorí-vorí**, do **chuño**, **soup joumou** podemos observar como os alimentos carregam consigo significados profundos, que vão além do simples ato de nutrir. Eles são, na verdade, expressões de resistência, de autonomia territorial e de afeto. Para aqueles que migram, essas comidas funcionam como pontes temporais e espaciais, conectando-os às suas raízes e à sua história, ainda que a experiência migratória, muitas vezes, os coloque diante de desafios cotidianos, como a precarização do trabalho e a dificuldade de manter tradições alimentares.

O caso do **chuño**, com sua prática ancestral de conservação, é emblemático ao ilustrar como as comunidades indígenas dos Andes não apenas se adaptaram às condições naturais, mas criaram uma tecnologia alimentar profundamente enraizada no território e nas necessidades coletivas. Da mesma forma, a prática do **vorí-vorí**, resgatada na memória afetiva de Liz, revela como os rituais de cozinhar e compartilhar transcendem o simples preparo de alimentos, transformando-os em momentos de afirmação de vínculos familiares e de sustentação emocional. A escolha do que cozinhar, o contexto em que esses alimentos são preparados e o compartilhamento com os outros são atos carregados de significados que reconstróem e reafirmam a identidade cultural, em um constante processo de resistência ao apagamento e à aceleração do tempo capitalista.

No entanto, ao migrar, as pessoas enfrentam o desafio de conciliar o tempo laboral precarizado, que muitas vezes as impede de reproduzir tais práticas, com o desejo de manter vivas suas tradições alimentares. Como vimos com a **maniçoba** e o **chuño**, as mudanças no preparo e consumo desses pratos, seja pela diminuição do tempo de cocção ou pela utilização de métodos mais rápidos, são reflexo de uma adaptação às novas condições de vida. Ao mesmo tempo, essas adaptações, embora muitas vezes necessárias, não apagam a memória afetiva e cultural que essas práticas alimentares carregam, mas transformam-nas, criando novas formas de resistência e reafirmação da identidade.

A migração, portanto, não é apenas um deslocamento físico, mas também um processo de deslocamento cultural, no qual as práticas alimentares se tornam uma das formas mais poderosas de construção e preservação de identidade. O processo de busca por novas formas de pertencimento em um novo território, envolvem o

resgate e a reinvenção das memórias alimentares, que atuam como uma linha de continuidade entre o passado e o presente, garantindo que, apesar das transformações, a cultura alimentar não se perca, mas se reinvente e se afirme.

Dessa maneira, as narrativas sobre os pratos, como o *chuño* ou o *vori-vori*, não são apenas histórias de resistência, mas também de transformação contínua de práticas que, embora desafiadas pelas condições do mundo contemporâneo, permanecem como elementos centrais na construção de uma memória coletiva, onde o território, a alimentação e a identidade se encontram em um processo constante de reinvenção e resistência.

A MESA ESTÁ SERVIDA: NOTAS FINAIS DE UMA ESCUTA ENTRE PRATOS, VOZES E MIGRAÇÕES

A escrita desta dissertação chega ao fim como chega uma refeição partilhada: não com um ponto final rígido, mas com a permanência dos sabores na memória e o calor do encontro ainda vivo no corpo. Ao longo do percurso, sentamo-nos juntas, pesquisadora e participantes, em torno de alimentos, palavras, lembranças,

utensílios e silêncios. Cada conversa foi um prato servido, cada narrativa, um tempero distinto, revelando camadas de pertencimento, resistência e afeto.

Esta dissertação partiu do objetivo de compreender as práticas alimentares de pessoas migrantes latino-americanas e caribenhas a partir de suas memórias sensoriais, afetos e vínculos com os territórios de origem e de chegada. A partir da escuta sensível de cinco pessoas migrantes, foi possível perceber como a alimentação atua não apenas como uma prática de sobrevivência, mas sobretudo como linguagem simbólica de resistência, reexistência e produção de pertencimento em contextos de deslocamento.

Retomando os objetivos propostos, esta pesquisa permitiu, em primeiro lugar, analisar como a cultura alimentar se reorganiza e se reterritorializa em processos migratórios, como se evidencia nas narrativas que revelam a atualização de receitas, a substituição de ingredientes inacessíveis e a recriação de pratos tradicionais em novos contextos urbanos, como no caso das entrevistadas brasileiras, que adaptam o vatapá e a maniçoba mesmo sem encontrar os insumos típicos, recriando essas receitas a partir do que está disponível em Foz do Iguaçu. Em segundo lugar, compreender como sabores, cheiros e práticas culinárias ativam memórias e constroem identidades, como se vê nos relatos de Beatrice sobre o preparo do feijão como molho, prática herdada do Haiti, ou nas lembranças sensoriais de Regiane, que associa o mês de junho à comida típica e às festas de sua terra natal. Esses relatos ilustram como a comida atua como uma ponte afetiva entre o passado e o presente, mobilizando identidades em trânsito. Por fim, o terceiro objetivo, interpretar os elementos materiais que migram com os corpos, foi alcançado por meio da atenção às materialidades que acompanham os deslocamentos: ingredientes trazidos na mala, como o chuño andino, o jambu e o camarão seco da região Norte do Brasil, utensílios herdados ou modos de fazer transmitidos oralmente, todos carregando consigo valores simbólicos e afetivos.

Tais dimensões foram iluminadas por um percurso metodológico atento aos detalhes, guiado pelo método indiciário, que permitiu captar os vestígios sensoriais e emocionais deixados nos relatos; pelas epistemologias do Sul, que reafirmam o valor dos saberes situados, encarnados e ancestrais; e pela Teoria das Comarcas de Ángel Rama (2008), que ofereceu uma lente crítica para compreender os territórios culturais como constelações móveis de práticas, saberes e afetos que se reorganizam na migração.

Os principais achados da pesquisa revelam que a comida é um lugar de enunciação política. Les entrevistades carregam suas comarcas não apenas na fala, mas nos gestos culinários, nos cheiros evocados, nas receitas reinventadas com ingredientes disponíveis. Em seus relatos, emergem processos de ressignificação da identidade: elas não apenas preservam saberes tradicionais, mas os transformam, adaptando-os à realidade da migração, ao acesso desigual aos ingredientes, às condições econômicas, ao tempo escasso, sem, no entanto, perder o elo afetivo que a alimentação representa. Comer, cozinhar e partilhar são atos de memória, mas também de reinvenção e resistência cultural.

Outro ponto fundamental diz respeito ao papel da UNILA enquanto mediadora intercultural e facilitadora de encontros, acolhimentos e trocas. A presença das entrevistadas no território de Foz do Iguaçu, atravessado por múltiplos fluxos migratórios, também reafirma a cidade como um espaço fértil para reterritorializações afetivas, onde as fronteiras entre “aqui” e “lá” tornam-se mais porosas, mais híbridas.

Entretanto, é importante reconhecer as limitações desta pesquisa. Por tratar-se de um estudo de base qualitativa e indiciária, com número reduzido de participantes, os resultados não têm pretensão de generalização. A escuta foi intencionalmente situada, valorizando experiências singulares e contextos específicos. Além disso, as entrevistas foram realizadas majoritariamente com pessoas já vinculadas a instituições de ensino e com acesso mínimo a espaços de articulação social, o que pode não representar a diversidade total de experiências migrantes na região.

Para pesquisas futuras, recomenda-se expandir o número de participantes, incluindo migrantes de outras faixas etárias, identidades de gênero e países, bem como aprofundar o olhar sobre as práticas alimentares em contextos ainda mais precários, como ocupações urbanas, espaços periféricos e populações em situação de refúgio. Além disso, seria pertinente explorar com mais profundidade a relação entre alimentação e saúde mental em contextos de migração, ou ainda os impactos da industrialização alimentar sobre as tradições migrantes. Pesquisas colaborativas, com metodologias participativas e coautorias entre migrantes e pesquisadores, também representam caminhos potentes para futuras investigações.

Por fim, esta dissertação não pretendeu fechar um percurso, mas abrir trilhas. Comida não é apenas sustento: é memória viva, gesto de cuidado, tecnologia

ancestral, resistência cotidiana. Ao escutar pessoas que cozinham para lembrar, para resistir e para criar mundos outros, afirmamos a urgência de reconhecer os saberes alimentares migrantes como patrimônio cultural vivo e como forma legítima de produção de conhecimento.

REFERÊNCIAS

AGUIRRE, Patricia. **Ricos y desiguales: El consumo de alimentos en Argentina**. Buenos Aires: Ediciones de la Universidad de Buenos Aires, 2005.

ALVES, Rubem. Aprendendo das cozinheiras. Texto do livro: **Estórias de quem gosta de ensinar – O fim dos vestibulares**. São Paulo: Ars Poética, 1995.

ANZALDÚA, Gloria. **Borderlands/La Frontera: The New Mestiza**. 4. ed. San Francisco: Aunt Lute Books, 1997.

BABB, Florence E. **Between Field and Cooking Pot: The Political Economy of Marketwomen in Peru**. Austin: University of Texas Press, 1989.

BERIAIN, María José (org.). **Cultura y alimentación: perspectivas antropológicas**. Madrid: Ediciones Universitarias, 2010.

BHABHA, Homi K. *O local da cultura*. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.

CANDAU, Vera. **Corpo, memória e educação**. Petrópolis: Vozes, 2012.

CÁRDENAS, Linda Osiris González; WEBBER, Maria Aparecida. Quando "o outro" está em casa. Mobilidade Guarani na tríplice fronteira entre Argentina, Brasil e Paraguai. **Iberoamérica Social: Revista-red de estudios sociales**, n. IX, p. 39-54, 2018.

CARNEIRO, Sueli. Mulheres em movimento. *Estudos Avançados*, São Paulo, v. 17, n. 49, p. 117–133, dez. 2003.

CIVIDINI, F. R., STEFANUTTI, P., GREGORY, V. (2019). **Comidas migrantes: análises iniciais a partir da Feirinha da JK em Foz do Iguaçu-PR**. In: Guilherme, W. D. (org.). *Desafios e Soluções da Sociologia 2*. Ponta Grossa: Atena Editora, 180-191.

CONNERTON, Paul. **How societies remember**. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

CONTRERAS HERNÁNDEZ, Jesús. **La alimentación: cultura y sociedad**. Barcelona: Ariel, 2002.

COUNIHAN, Carole. **The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning and Power**. New York: Routledge, 1999.

CUSICANQUI, Silvia Rivera. **Ch'ixinakax utxiwa: uma reflexão sobre práticas e discursos descolonizadores**. Tradução de Ana Luiza Braga e Lior Zisman Zalis. São Paulo: N-1 Edições, 2021. 128 p

CUSTRED, Glynn. **The chuño process**. *Anthropological Quarterly*, v. 50, n. 4, p. 259–264, 1977.

DOUGLAS, Mary. **Deciphering a meal**. *Daedalus*, v. 101, n. 1, p. 61–81, 1972.

DUTRA, Eliana. Nacionalismo e imigração: história e identidade cultural. In: PANDOLFI, Dulce Chaves (org.). **Repensando o Brasil: identidade, política e cultura**. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 1991. p. 83-100.

ENDRES, Marcia. Memória alimentar e patrimônio cultural: modos de comer e de viver. In: NARDELLI, Adriana Mortara (org.). **Cultura alimentar: saberes e sabores**

na construção da alimentação. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2011. p. 105–122.

ESCOBAR, Arturo. **Sentipensar con la tierra: las luchas territoriales y la dimensión ontológica de las epistemologías del Sur.** Medellín: Ediciones UNAULA, 2014.

ESPINOSA MIÑOSO, Yuderkys. **Estrategias descoloniales y feminismos.** Buenos Aires: En la Frontera, 2016.

EVARISTO, Conceição. **Escrevivência: Escrita de Nós.** São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

FALS BORDA, Orlando. **El reto de la sociología latinoamericana.** 2. ed. Bogotá: Ediciones Tercer Mundo, 1987.

FERNANDES, Duval; FARIA, Andressa Virgínia de. **O visto humanitário como resposta ao pedido de refúgio dos haitianos.** Revista Brasileira de Estudos de População, v. 34, n. 01, p. 145-161, 2017.

FERNÁNDEZ CASADEVANTE, José Luis; MORÁN ALONSO, Nerea. **Reflexiones sobre comensalidad y cultura alimentaria.** Quito: Soberanía Alimentaria, 2018.

FISCHLER, Claude. **L'Homnivore: le goût, la cuisine et le corps.** Paris: Odile Jacob, 1990.

FRIEDMANN, Harriet. The Political Economy of Food: The Rise and Fall of the Postwar International Food Order. **American Journal of Sociology**, v. 88, n. S1, p. S248–S286, 1982.

GARCÍA CANCLINI, Néstor. **Culturas híbridas: Estrategias para entrar y salir de la modernidad.** México: Grijalbo, 1992.

GONZÁLEZ CÁRDENAS, Linda Osiris. **Mbyá Guarani e turismo na tríplice fronteira : tensões e representações turísticas sobre “O Guarani”.** PósGraduação em Antropologia, Setor de Ciências Humanas, da Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2018. 160 f.

GONZALEZ, Lélia. **Racismo e sexismo na cultura brasileira.** Revista ciências sociais hoje, v. 2, n. 1, p. 223-244, 1984.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade.** 11. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

HOOKS, Bell. **O feminismo é para todo mundo: políticas arrebatadoras.** Tradução de Heci Regina Candiani. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2006.

JELIN, Elizabeth. **Los trabajos de la memoria.** Madrid: Siglo XXI Editores, 2002.

LEVINS MORALES, Aurora. **Medicine Stories: History, Culture and the Politics of Integrity.** Cambridge, MA: South End Press, 1998.

LUGONES, María. **Colonialidad y género.** Tabula Rasa, n. 7, p. 73-101, 2007.

MACEDO, Janice. **Comer é resistir: a comida como território de identidade para migrantes internacionais em Salvador-Bahia.** Revista Geograficidade, v. 2, n. 2, p. 21–38, 2012.

MAIO, Marcos Chor. **Raça como questão: História, ciência e identidades no Brasil.** Rio de Janeiro: Editora FGV, 1999.

MARTINS, José de Souza. **O cativo da terra.** São Paulo: Hucitec, 1997.

MARTINS, Leda Maria. **Afrografias da memória: O reinado do Rosário e a reinvenção das tradições.** Belo Horizonte: Mazza Edições, 1995.

MATA-CODESAL, Diana. **“Me hace sentir como si estuviera en Ecuador”:** **alimentación y sensaciones de hogar en los inicios de la migración ecuatoriana en Santander.** *Alteridades*, v. 25, n. 49, p. 41-52, 2015.

MEDINA, François-Xavier. Alimentação e identidades: elementos para uma abordagem antropológica da alimentação em contextos migratórios. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa (org.). **Fazendo antropologia da alimentação: perspectivas metodológicas.** São Paulo: Editora Hucitec, 2002. p. 117-130.

MIGNOLO, Walter D. **Histórias locais/projetos globais: colonialidade, saberes subalternos e pensamento fronteiriço.** Tradução: Eliana Lourenço de Lima Reis e Lúcia Candeloro. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2003.

MINTZ, Sidney W. **Sweetness and power: the place of sugar in modern history.** New York: Viking Penguin, 1985.

MINTZ, Sidney W. **Tasting food, tasting freedom: excursions into eating, culture, and the past.** Boston: Beacon Press, 1996.

MINTZ, Sidney W. Sabor, comida e corpo. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Maria (orgs.). **Fazendo gênero: corpo, identidade sexual e reprodução.** Rio de Janeiro: Fiocruz, p. 123–136, 2008.

NASCIMENTO, Beatriz. **O Quilombo: resistência ao escravismo.** São Paulo: Fundação Cultural Palmares, 1985.

NORA, Pierre. Entre memória e história: a problemática dos lugares. *Revista Projeto História*, São Paulo, n. 10, p. 7-28, dez. 1993.

PEREIRA DE QUEIROZ, Maria Isaura. **O campesinato brasileiro: ensaios sobre civilização e identidade cultural.** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

PORTO-GONÇALVES, Carlos Walter. **Geografia da violência no campo brasileiro: o que dizem os dados de 2003**. Revista Crítica de Ciências Sociais, Paris, n. 75, p. 139–169, 2006.

POSTONE, Moishe. **Time, labor, and social domination: a reinterpretation of Marx's critical theory**. Cambridge: Cambridge University Press, 1993.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In: LANDER, Edgardo (org.). **A colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais. Perspectivas latino-americanas**. Tradução de Tânia Tait. Buenos Aires: CLACSO, p. 117-142. 2005.

RAMA, Ángel. **Transculturación Narrativa en América Latina**. 2nda Edición, Buenos Aires, Ediciones El Andariego, 2008.

RECALDE, Godoy Leidy Janina, **COMARCA GUARANI: LITERATURA Y CULTURA**. 2017. 84 páginas. Trabajo de Conclusión de Curso (Graduación en Letras, Artes y Mediación Cultural) – Universidad Federal da Integración Latinoamericana, Foz do Iguaçu, 2017.

RICOEUR, Paul. **A memória, a história e o esquecimento**. Campinas: Editora da Unicamp, 2007.

SANTOS, Milton. **Espaço e sociedade**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1994.

SANTOS, Milton. **A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção**. São Paulo: Hucitec, 1996.

SAYAD, Abdelmalek. **A dupla ausência: das ilusões do emigrado às sofrimentos do imigrado**. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Editora UFMG, 1999.

SCHUBACK, Marcia Sá Cavalcante. **O começo de tudo: repensar a vida à luz da pandemia**. Petrópolis: Vozes, 2021.

SOARES, Rodrigo Cerqueira. **Transições do Sairé: identidade étnica, festividade de São João e processos migratórios em Alter do Chão, Santarém/PA**. 2020. Dissertação (Mestrado em Letras) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2020.

SOUZA, Vivian Gomes Monteiro. **Fugir, chegar, trabalhar: trajetórias de mulheres migrantes no Norte do Brasil**. 2017. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Universidade Federal do Pará, Belém, 2017.

SILVA, Márcia Gabrielle Ribeiro. **Terreiros de memórias afroindígenas: experiências da Umbanda em Parintins/AM (1983-2019)**. 2019

STEFANUTTI, Paola. **Do couvert ao café: pescadores, memórias e comidas**. 2015. 179 f. Dissertação (Mestrado em Sociedade, Cultura e Fronteira) – Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Foz do Iguaçu, 2015.

STORTO, Camila; COCATO, Guilherme Pereira. **Análise de Fragilidade Ambiental a partir de Técnicas de Geoprocessamento: Área de Influência da Hidrelétrica de Mauá - PR** Revista Brasileira de Geografia Física, [S. l.], v. 11, n. 5, p. 1694–1708, 2018.

UNILA. **Projeto Pedagógico do Curso de Mediação Cultural - Artes e Letras**. Foz do Iguaçu, 2020.

UNILA. **Unila em Destaque**. Secretaria de Comunicação. Foz do Iguaçu, 2025.

VELHO, Gilberto. **Trajetórias e biografias: análise de práticas culturais**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

VIZCARRA BORDI, Ivonne. **Estudios sociales de la alimentación en México: una revisión crítica**. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México, 2016.

WALSH, Catherine. **Interculturalidad, Estado, sociedad: luchas (de)coloniales de nuestra época**. Quito: Ediciones Abya-Yala, 2009.