

Greiziene Araújo Queiroz de Sousa
Sônia de Souza Mendonça Menezes

Comida Que Alimenta Identidade

NOSSA



Criação Editora

Greiziene Araújo Queiroz de Sousa
Sônia de Souza Mendonça Menezes

Comida que
alimenta nossa
identidade



Criação Editora

Todos os direitos desta edição reservados aos autores
Greiziene Araújo Queiroz de Sousa
Sônia de Souza Mendonça Menezes

Editoração eletrônica
Adilma Menezes

Esta cartilha foi produzida com recursos do Projeto
88887.006153/2024-00-Sergipe - Auxílio 1517/2025
CAPES/UFS

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Isadora Pelosi CRB-8/11448

S719c Sousa, Greiziene Araújo Queiroz de
 Comida que alimenta nossa identidade / Greiziene
 Araújo Queiroz de Sousa, Sônia de Souza Mendonça
 Menezes. – Aracaju, SE: Criação Editora, 2026.
 36 p 21cm
 ISBN. 978-85-8413-754-1

1. Alimentação. 2. Identidade. 3. Geografia cultural. I.
Menezes, Sônia de Souza Mendonça. II.Título.

CDU: 642.2:911.3

Agradecimentos

Gratidão à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) pelo financiamento deste trabalho, por meio do Programa Institucional de Pós-Doutorado realizado na Universidade Federal de Sergipe (UFS).

Gratidão ao Programa de Pós-Graduação em Geografia (PPGEO-UFS) por acolher a proposta.

Gratidão ao Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Alimentos e Manifestações Tradicionais (GRUPAM) pelo apoio teórico e institucional.

Gratidão aos colaboradores do projeto de extensão “Comida que alimenta nossa identidade”, realizado no Centro de Excelência de Educação em Tempo Integral Professora Eulina Batista de Melo, em Nossa Senhora de Lourdes-SE, e ao Colégio Estadual Sílvio Romero, em Lagarto-SE, que tornaram viável a execução das oficinas.

Cordialmente,
as autoras.



Objetivo do **Desenvolvimento Sustentável 12** na perspectiva geográfica da alimentação

O projeto “**Comida que alimenta nossa identidade**” faz parte de um conjunto de atividades do Programa Institucional de Pós-Doutorado em Geografia da Universidade Federal de Sergipe. Esta proposta tem como finalidade refletir sobre alimentação, gentes e identidade. Considera-se que o **Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 12**, da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), que propõe o “**consumo e produção responsáveis**”, pode ser discutido por meio de oficinas realizadas nas escolas públicas do estado de Sergipe, na perspectiva geográfica da alimentação. Conteúdos importantes para a ciência geográfica, como agricultura, indústria, comércio, globalização e cultura, são evidenciados nessa proposta.

Com base nesses parâmetros, foi elaborado este material para que outras escolas também possam se inserir nessa discussão e pôr em prática a oficina apresentada.

Vamos falar de comida?



Quem nunca soltou aquela pergunta clássica: “O que vai ter pro almoço?” A gente come todo santo dia, vive pensando em comida, mas falar sério sobre isso? Ah, isso já é outra história! Convidamos você, estudante, para mergulhar nesse tema saboroso e divertido. Depois dessa jornada, sua visão sobre o que devoramos vai te surpreender. Prepare-se para a viagem!

Quando falamos
em comida, o que
vem à sua cabeça?



*Converse com seus
colegas e anote
no caderno as
sugestões.*



Talvez vocês tenham pensado em comidas semelhantes



Essas comidas que vêm de imediato à nossa mente são aquelas modinhas culinárias que ganham o coração (e o estômago) de todo mundo! Tornam-se hits culinários graças a influenciadores digitais ou à globalização, que padroniza sabores e texturas, formando um grande cardápio universal.



Que tal pensar diferente?

Agora vamos fazer um exercício de memória gustativa: feche os olhos e relembre o cheiro da comida da vovó ou do vovô, da madrinha, da tia e também da sua mãe. Aquele cheiro gostoso de comida caseira, bem temperada.

Que comida é essa?

Anote.



Uau, vocês se lembraram de comida de verdade!

Essa comida de verdade é aquela que alimenta nossa identidade sergipana e reflete e reforça nossas características:

Culturais:

A alimentação é um pilar da cultura, com pratos típicos e receitas que são repassadas por meio de gerações, como o queijo coalho, a moqueca e o bolo de leite.

Sociais:

O consumo de alimentos identitários pode simbolizar pertencimento a um grupo, como em rituais religiosos e festividades em que o ato de partilhar refeições estabelece laços.

Regionais:

As diferentes culinárias no país, por exemplo, são um reflexo da pluralidade e diversidade de cada região.

Históricas e Familiares:

A relação com a comida é construída ao longo da vida, sendo influenciada por tradições familiares e pela ancestralidade.

Você reconhece
essas comidas?



Você reconhece essas comidas?

Queijo coalho, macaxeira, cuscuz, feijoada, tapioca e moqueca são as estrelas do show gastronômico nordestino! Cada estado dá seu toque especial, mas a alma do prato principal permanece intacta. Veja a moqueca, por exemplo: pode ou não desfilas com dendê ou leite de coco, mas o peixe, ah, esse sempre rouba a cena!

Segundo a professora e pesquisadora Sônia Menezes, esses alimentos enraizados em nossas tradições alimentares são denominados **ALIMENTOS IDENTITÁRIOS**. Estes são fruto da terra, das águas, da cultura regional



Vamos aprender fazendo?

Para refletir sobre a comida de verdade, vamos construir uma árvore de EVA. Cada equipe faz uma parte dela, mas todos contribuem para a discussão. Combinado?

Nosso objetivo é discutir a relação entre sociedade e natureza na produção de alimentos; ressaltar a importância do consumo de alimentos locais e identitários; e relacionar cidadania alimentar e direitos humanos.

Antes de fazer a árvore, precisamos pensar no solo. Sabe por quê?



O solo

Ah, o solo! Esse herói anônimo que, sem ganhar likes, sustenta a vida como a conhecemos. É a pista de dança para as plantas, o bufê de nutrientes e fibras, o purificador e reservatório natural de água, o ar-condicionado do planeta e a moradia para minúsculos habitantes. Sem ele, a nossa segurança alimentar estaria mais frágil que um castelo de cartas!

Perguntas para esquentar a cuca:

- Você sabe a diferença entre agricultura familiar e agronegócio?
- Quais mercados atendem?
- Como cada modalidade de agricultura utiliza os elementos naturais?
- Quais os impactos ambientais desses usos?

Corte uma folha de EVA marrom escuro ao meio e cole-a na parede para fazer o solo.



Vamos jogar?



Depois de discutir as questões da página anterior, responda “agricultura familiar” ou “agronegócio” para as afirmações abaixo:

- É o super-herói que garante que o Brasil tenha o que comer, mantendo a segurança alimentar firme e forte, além de criar empregos e dar aquele gás na economia local e regional.
- Gosta de plantar a mesma coisa até cansar a terra, esgotando nutrientes, compactando tudo e reduzindo a biodiversidade.
- O uso de pesticidas e outros produtos químicos transforma água e alimentos em vilões, podendo causar problemas de saúde como infertilidade, abortos, malformações e diversos tipos de câncer.
- Tem como desafios o acesso a crédito e financiamento, a comercialização justa e a assistência técnica.



A raiz é a nossa ancestralidade

Para construir nossa árvore, vamos começar pela raiz.

A ancestralidade é como a raiz de uma árvore: embora não possamos ver sua profundidade, é ela que fixa a planta ao solo e ajuda em sua nutrição. Para entender a ancestralidade, vamos a uma perguntinha: qual é o nome da sua mãe? E da sua avó materna? Da bisavó? Tetravó? Pentavó? Aposto uma tapioca que você não lembra.

Para obter essas informações, é necessária uma investigação da história e das relações familiares de um indivíduo ou grupo, visando construir uma árvore genealógica e resgatar as origens e raízes da família.



A raiz é a nossa ancestralidade

Pensar a ancestralidade é retomar a formação do território brasileiro e sergipano, pois os povos que constituíram nosso território (indígenas, europeus e africanos) são portadores de culturas alimentares que influenciaram nossa relação com o alimento e com o mundo.

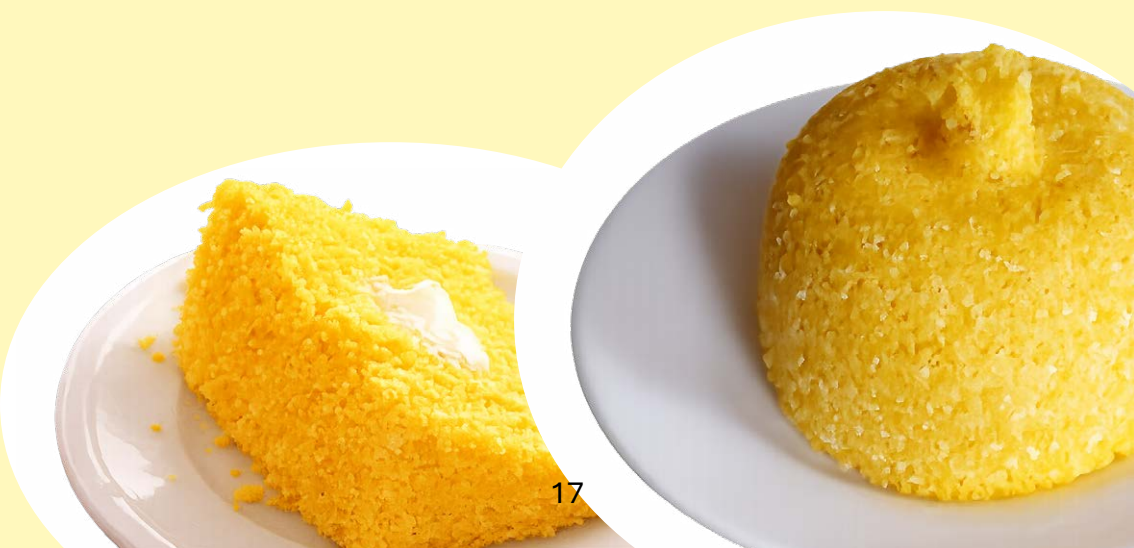


Cultura alimentar refere-se ao conjunto de saberes, práticas, tradições e valores associados à alimentação, expressando a identidade de um povo ou grupo social por meio da comida, do cultivo, da preparação e do consumo.

O que essa comida identitária nos comunica?

Você sabia que podemos identificar nossas raízes ancestrais por meio da alimentação?

O cuscuz é uma comida originária do Magreb, região do norte da África. É, sem dúvida, uma comida tradicional no Brasil, que passa por modificações de textura e sabor em cada região. No passado, o milho era cozido com água para amolecer os grãos e, depois, a espiga era ralada, temperada com sal e cozida no vapor. Atualmente, é elaborado com farinha flocada de milho transgênico, mas, ainda assim, é culturalmente aceito como comida nordestina: “Ressignificado, o cuscuz continua sendo a base alimentar de adultos, idosos e crianças” (Menezes, 2013, p. 49).



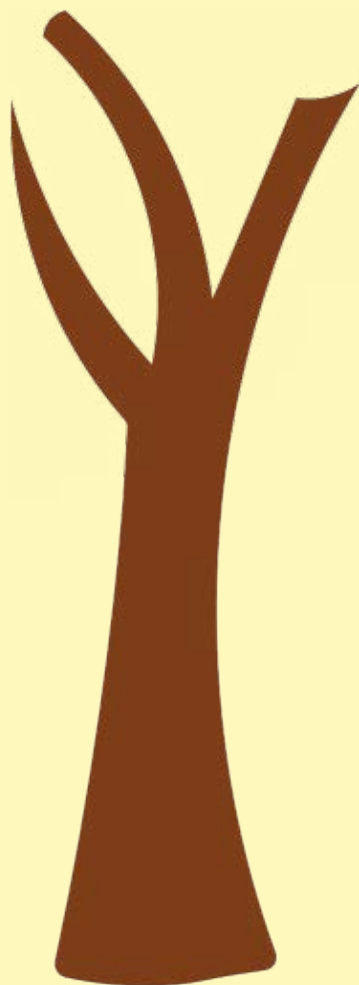
O caule

O caule é um órgão vegetal que serve para dar sustentação à planta, conectar as raízes às folhas e transportar substâncias, como água e nutrientes. Em nossa árvore, o caule são as gentes (agricultores, agricultoras, quilombolas, pescadores, feirantes etc.) que se dedicam ao cultivo e ao comércio de alimentos no presente.



Você frequenta a feira do seu município? Você conhece o espaço rural e as gentes que produzem os alimentos?

Para elaborar o caule, podemos utilizar papel madeira ou EVA marrom escuro ou bege.



Darolt (2012) denominou essa relação entre quem cultiva e quem comercializa de **Circuitos Curtos de Comercialização**. São formas de venda que encurtam a distância entre a produção e o consumo, eliminando múltiplos intermediários e conectando diretamente produtores (especialmente da agricultura familiar) e consumidores. Essa estratégia valoriza produtos locais, orgânicos e agroecológicos, promove renda para agricultores, garante alimentos mais saudáveis para os consumidores e estimula relações de consumo mais conscientes e sustentáveis.

Locavorismo é a prática de comprar e consumir alimentos produzidos o mais próximo possível do local de moradia, valorizando o que é local e o comércio da região, o que contribui para a economia local, para o meio ambiente (reduzindo o transporte e a emissão de CO₂), para a saúde (alimentos mais frescos e nutritivos) e para a cultura.



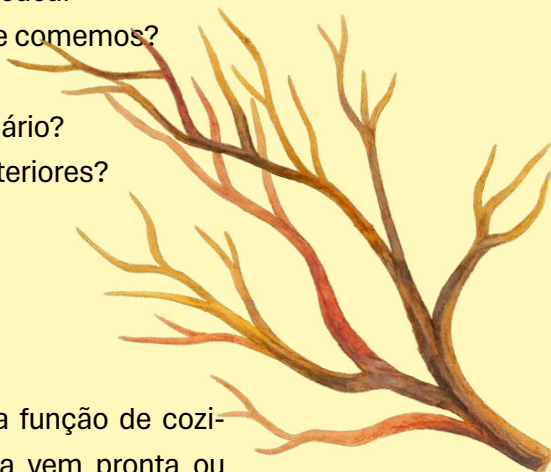
Os galhos

Galhos são ramos secundários, finos e geralmente curtos, de árvores e arbustos, que servem como suporte para folhas, flores e frutos. São a simbologia dos braços e mãos que transformam o alimento em comida do lugar.

Perguntas para esquentar a cuca:

Quem prepara a comida que comemos?

- () A indústria?
- () Um familiar ou funcionário?
- () Ou as duas opções anteriores?



A indústria tem assumido a função de cozinhar, isso porque a comida vem pronta ou parcialmente elaborada. Será que ela é uma boa cozinheira? Vamos conversar sobre isso?



Vamos aprender a cozinhar?

Cozinhar é uma tarefa de gênero? De forma nenhuma. Cozinhar é um ato de generosidade, porque envolve dedicação e o desejo de nutrir o bem-estar dos outros, seja por meio do preparo de refeições saborosas, seja pela criação de um ambiente de afeto e união à mesa.

Comece com receitas regionais, alimentos locais e temperos frescos e pratique regularmente, sem medo de errar, pois a cozinha é uma habilidade que se aprimora com o tempo. Isso é denominado saber-fazer, passado de geração em geração.

Valorize as mãos que cozinham: sua mãe, seu pai, sua avó, sua tia, cozinheiros de rua em barracas e carrinhos.

Cozinhar é um ato de liberdade!



Tenho certeza de que você já ouviu falar de **ULTRAPROCESSADOS**. O epidemiologista brasileiro Carlos Augusto Monteiro, da Universidade de São Paulo (USP), foi quem criou o conceito. São formulações industriais criadas com substâncias extraídas de alimentos ou feitas em laboratório, com alto teor de açúcar, gordura, sal e aditivos artificiais como corantes e aromatizantes.

Como reconhecer um **ultraprocessado**? Geralmente, são muitos nomes estranhos que nada têm a ver com a comida de verdade.



No macarrão instantâneo há um festival de nomes complicados: glutamato monossódico (MSG), inosinato dissódico e guanilato dissódico. Se nem conseguimos pronunciar, como vamos devorar?



A comida que alimenta nossa identidade é feita por muitas mãos. Em reconhecimento a essas pessoas tão especiais, faremos os galhos da árvore também com nossos braços e mãos. Vamos precisar de EVA branco, pincel ou rolo de pintura para artesanato e tinta marrom-escura. Passe a tinta com o rolo em seu braço e pressione-o sobre o EVA. Peça ajuda à sua equipe; assim, teremos uma diversidade de galhos. Aguarde secar e recorte o desenho. Distribua os galhos para formar a copa da árvore. Utilize a cola quente para fixá-los na parede.



As folhas

Durante a fotossíntese, a planta vira uma verdadeira chef, criando suas próprias delícias orgânicas para sobreviver, tudo graças ao show de luz solar! Esses ingredientes mágicos resultam na seiva elaborada, uma mistura gourmet de água e glicose, que faz uma viagem pelo caule e chega a todas as partes da planta, prontinha para ser devorada ou armazenada para mais tarde!

Em nossa árvore, as folhas representam o consumo. Vamos utilizar EVA verde-claro e verde-escuro para fazer as folhas e, assim, ter um contraste harmonioso. Faça um molde livremente à mão, recorte-o e use-o para desenhar as próximas folhas sobre o EVA. Fica muito legal fazer as claras e as escuras em tamanhos diferentes.



Sabia que, toda vez que você escolhe um prato, é como se desse um “voto de confiança” para ele continuar existindo? Comida e **território** são inseparáveis, pois a gastronomia é o espelho da alma de um povo, mostrando sua cultura, história e identidade. E, claro, o que comemos está intimamente ligado ao nosso pedaço de chão e às nossas relações sociais.

Você sabe o que é **consumo político**? Segundo a pesquisadora Fátima Portilho, é o ato de utilizar o poder de compra para expressar valores e influenciar mudanças sociais, ambientais ou éticas. Que tal influenciarmos outras pessoas a consumir essa comida que alimenta nossa identidade?

Agora me conta: na sua cidade, quem é o mestre do bolo de macaxeira/aipim? Quem manda bem no pé de moleque? E onde está o beiju molhado mais delicioso de todos?



Os frutos

O fruto da árvore é o verdadeiro super-herói do mundo vegetal, encarregado de proteger as sementes e garantir que novas plantinhas saiam por aí como pequenos exploradores! Com uma paleta que faria qualquer arco-íris morrer de inveja, eles desfilam em todos os tamanhos, formas, cores, texturas e sabores que você possa imaginar. Uns são suculentos, outros crocantes; muitos são uma delícia, e alguns até têm superpoderes medicinais!



Assim como o fruto da árvore, a comida que nos define serve para nutrir, curar, confortar e aquecer a alma. Quem nunca tomou um caldo ou uma sopa para ganhar força durante um resfriado? Ou se deliciou com um mingau de tapioca em um dia frio de inverno? Talvez aquele bolo de chocolate faça você se lembrar de um domingo em família ou do aniversário de um amigo especial.

Os frutos

Se você pudesse dar uma escapadinha para um país diferente por um ano, que delícia você levaria na bagagem? Frutas com suas sementes são como passaportes, prontos para viajar longe da planta-mãe, assim como os sabores que nos conectam às nossas raízes! Em São Paulo, tropeçamos em restaurantes nordestinos, e, na Europa, a quantidade de restaurantes brasileiros pode deixar qualquer um boquiaberto.

Já estive a milhas de distância de casa e senti aquele aperto gostoso de saudade dos sabores do lar? Para os imigrantes, a comida é um abraço saboroso que mantém memórias e identidades vivas, ligando-os ao aconchego de casa. Pratos tradicionais, receitas de família e truques culinários são passados de geração em geração, mantendo a chama cultural sempre acesa!

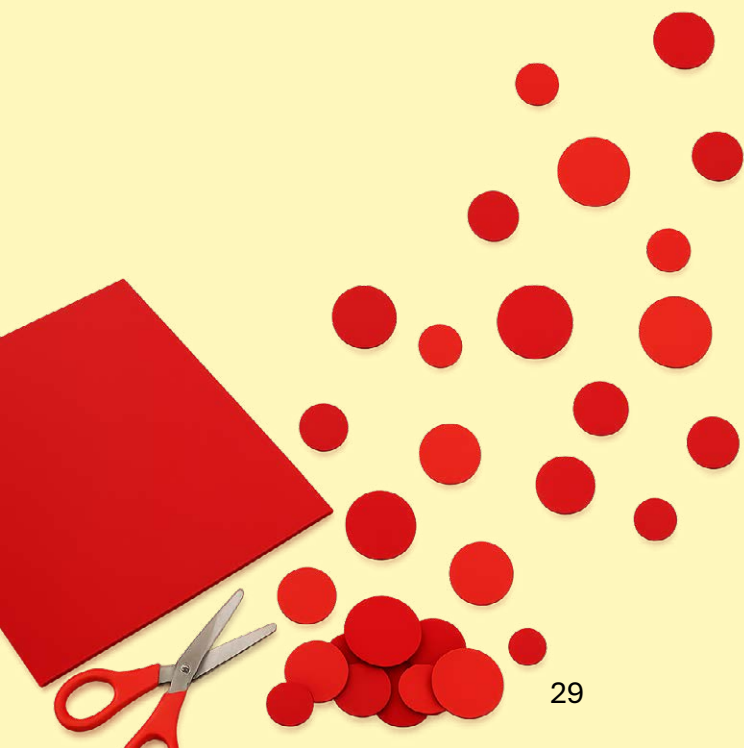


Na nossa árvore, os frutos são o banquete que alimenta nossa identidade. Vamos pegar o EVA vermelho e fazer uma chuva de círculos para representar essas delícias e, com um piloto, anotar os nomes dessas gostosuras!

A opinião de todos importa! Vamos ouvir o colega e descobrir a comida identitária que é especial para ele. Alguns nomes de pratos certamente serão ditos de forma repetida; isso atesta que essa comida está enraizada em nossa identidade.

Quem começa?

Com a cola quente vamos colar os frutos na árvore.



Na prática

Alunos do Ensino Fundamental do Centro de Excelência de Educação em Tempo Integral Professora Eulina Batista de Melo, em Nossa Senhora de Lourdes-SE, já fizeram essa oficina. Confira o resultado.

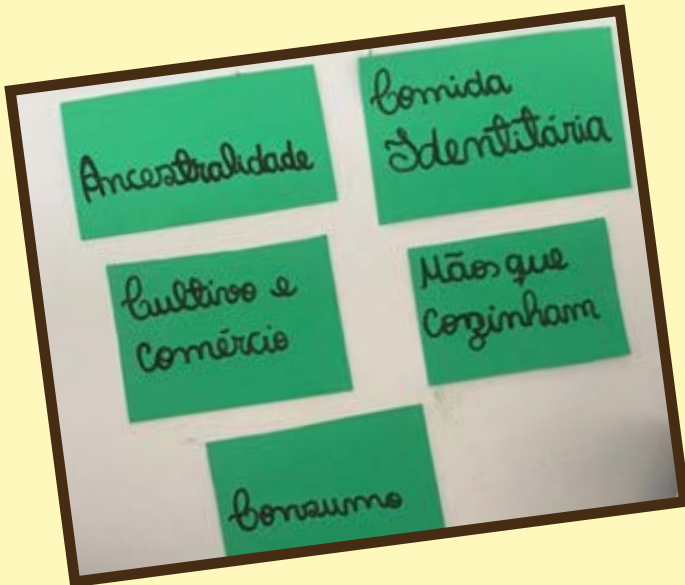


Veja como ficou!



Na prática

Alunos do Ensino Médio do Colégio Estadual Sívio Romero, em Lagarto-SE, já fizeram essa oficina. Confira o resultado.



Veja como ficou!



Concluimos uma etapa

Fechamos o capítulo de debates e oficinas práticas, mas a missão não termina aqui! Agora você tem sementes nas mãos para semear sabedoria sobre alimentação. Comer é um prazer, mas refletir sobre o que ingerimos e suas repercussões na nossa identidade, no cultivo, no comércio e no consumo de alimentos que nos definem, nas pessoas envolvidas e no meio ambiente é essencial. Então vamos lá: espalhe esse conhecimento onde você estiver!

Até logo!



Para conhecer mais, consulte as referências a seguir:

MENEZES, Sônia de Souza Mendonça; ALMEIDA, Maria Geralda de. Pamonha, alimento identitário e territorialidade. **Revista Mercador**, v. 20, p. 1-15. out./jan. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/mercator/v20/1984-2201-mercator-20-e20002.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2021.

PORTILHO, Fátima. Ativismo alimentar e consumo político – Duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. **Redes**, Santa Cruz do Sul (Online), v. 25, n. 2, p. 411-432, maio 2020. ISSN 1982-6745.

DOI:

<https://doi.org/10.17058/redes.v25i2.15088>.

QUEIROZ, Greiziane Araújo. A expressão territorial da comida de rua em Ilhéus e Itabuna-BA. 2023. 233 f. **Tese** (Doutorado em Geografia) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2023. Disponível em: <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/17557>. Acesso em: 10 fev. 2026.

QUEM SOMOS

O Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Alimentos e Manifestações Tradicionais (GRUPAM) é formado por professores e pesquisadores da Geografia, do Turismo e da Gastronomia, que têm por objetivo estudar, pesquisar e tornar conhecidos os saberes, os fazeres e as gentes envolvidos na alimentação e seus desdobramentos. Está vinculado à Universidade Federal de Sergipe, no Programa de Pós-Graduação em Geografia, sendo liderado pela professora Dra Sônia de Souza Mendonça Menezes.

ISBN 978-858413754-1



9 788584 137541



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

