

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Marinez Fregulia Réos
Nayma Rolim de Assumpção

**Significados das práticas de produção e consumo de alimentos por mulheres de três
cidades da região sul catarinense**

Florianópolis
2021

Marinez Fregulia Réos
Nayma Rolim de Assumpção

**Significados das práticas de produção e consumo de alimentos por mulheres de três
cidades da região sul catarinense**

Trabalho Conclusão do Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^ª Dra Suellen Secchi Martinelli

Colaboradoras: Dra Ana Cláudia Mazzonetto e Dra Rafaela Karen Fabri.

Florianópolis
2021

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Réos, Marínez

Significados das práticas de produção e consumo de alimentos por mulheres de três cidades da região sul catarinense / Marínez Réos, Nayma Assumpção ; orientador, Suellen Secchi Martinelli, coorientador, Ana Cláudia Mazzonetto, coorientador, Rafaela Karen Fabri, 2021.

37 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2021.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. cultura alimentar . 3. praticas alimentares. 4. produção de alimentos . 5. mudanças alimentares. I. Secchi Martinelli, Suellen. II. Mazzonetto, Ana Cláudia. III. Fabri, Rafaela Karen IV. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. V. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Suellen Secchi Martinelli, professora do Curso de Nutrição, lotado no Departamento de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) das alunas Marinez Fregulia Réos e Nayma Rolim de Assumpção, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 01 de agosto de 2021.

Profa. Dra. Suellen Secchi Martinelli
Orientadora do TCC

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente aos meus pais, Wanderleia e Luiz Carlos, que me incentivaram e promoveram os meus estudos durante a minha vida inteira. Obrigada pelos exemplos de vida e caráter de vocês dois. Cada um de vocês contribui de uma forma diferente para minha evolução, vocês são incríveis, acreditem. Obrigada, principalmente pela liberdade e confiança! Agradeço ao Márcio, companheiro, que esteve ao meu lado durante todo esse período, me incentivando, apoiando e sendo um trampolim pra realização dos meus sonhos. A minha irmã, Morgana, guerreira e exemplo de perseverança e garra, és gigante mana! As minhas avós, queridas, Maria Edi e Inês Vanir. Minhas referências de amor e resiliência. Não foi por acaso que a origem do meu nome foi a junção do de vocês, que honra. Eu sinto a força de vocês pulsando em minhas veias. As minhas amigas e amigos que acompanharam todo o processo da minha formação, e aturaram meus surtos durante esse período. Por fim, agradeço ao universo, e a todas as forças externas que me guiam e me fortalecem para que eu siga lutando. Att: Marinez Réos.

Agradeço primeiramente aos meus pais, Mari Delta Rolim Assumpção e Rogério Nunes de Assumpção, por sempre me apoiarem de todas as maneiras, e me incentivarem a seguir meus sonhos. Este trabalho é parte de vocês também. Agradeço também a meu irmão querido, Ilê Rolim Assumpção por todo seu carinho e companheirismo. Me sinto grata e abençoada em ser parte dessa família, vocês são minha inspiração e os amo além da vida. Gratidão às minhas avós, Eloina e Iracema, por toda sua força e todo amor e cuidado que tiveram por suas famílias. A minha mãe por tanta riqueza que me transmitiu e transmite, pelo amor pela terra, ervas e pela cozinha. E a todas minhas amigas, irmãs de coração, por todo carinho, verdade e sonhos compartilhados. Att: Nayma.

Nós duas agradecemos a nossa orientadora, Prof.^a Dr. Suellen, és incrível, obrigada por aceitar e contribuir tanto para que tudo isso desse certo. A Rafa e Ni, nossas coorientadoras maravilhosas, que não mediram esforços para nos ajudar a construir esse trabalho de uma forma tão leve e qualificada. Por fim, agradecemos profundamente a todas as mulheres, mães, avós, bisavós em especial as nossas antepassadas, muitas que não tivemos o prazer de conhecer, mas que parte de suas vivências e histórias chegaram até nós e fazem parte de quem somos. Aos povos originários, por toda sua sabedoria, às agricultoras e agricultores familiares agroecológicos, a todas as pessoas que trabalham pelo cuidado e preservação da natureza, assim como pela comida de verdade para todos, e a Mãe terra, por sustentar e permitir toda a vida.

RESUMO

Objetivo: Compreender significados e práticas culturais relacionados à produção, consumo e preparo de alimentos por mulheres nativas da região sul catarinense. **Método:** O estudo caracteriza-se como exploratório e descritivo, com abordagem qualitativa. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com oito mulheres moradoras de três cidades da região sul do estado de Santa Catarina: Praia Grande, Capivari de Baixo e Garopaba. O tamanho da amostragem se deu por saturação de conteúdo. As entrevistas foram conduzidas de maneira presencial e online entre agosto de 2020 e janeiro de 2021. Os áudios foram transcritos *verbatim* e os dados foram submetidos à análise temática. **Resultado:** A análise temática resultou em 4 temas substanciais: (1) Consumir o que se cultiva, um caminho para a subsistência; (2) Permanência e transformação na alimentação/costumes ao longo das gerações; (3) O mundo mudou e a alimentação também e (4) Muito além de nutrientes. As mulheres entrevistadas vivenciaram, durante sua infância e juventude, a roça, o plantio, a colheita e o preparo dos alimentos para subsistência. Por meio da observação e da participação nos afazeres do dia a dia, de suas famílias, principalmente mães e avós, adquiriram costumes e conhecimentos tradicionais sobre a produção de alimentos, sendo que muitas delas ainda os reproduzem. Essas famílias não vivem mais do sustento da terra e necessitam adquirir a maior parte dos alimentos nos mercados. A comida e o ato de cozinhar para essas mulheres ainda é algo muito importante e está envolto por significados e sentimentos. Há comidas que as fazem lembrar de suas infâncias, de suas mães e avós, e através do preparo destas receitas, transmitem um pouco da sua história, cultura e amor para seus filhos e netos. Porém, estes costumes e práticas vêm diminuindo nas gerações mais jovens da família, as quais vivenciam um outro contexto e pouco se interessam por cuidar da terra e plantar alimentos. Com isso, muitos dos alimentos, receitas e modos de fazer tradicionais estão sendo perdidos. **Conclusão:** A comida e o ato de cozinhar são práticas de extremo valor para essas mulheres e estão envoltas por significados e sentimentos. Portanto, esse estudo reforça a importância da aproximação do indivíduo com o alimento que consome, assim como o conhecimento da origem e suas formas de produção. Além disso, reafirma o quanto é importante que as pessoas retornem à cozinha e busquem aprender sobre os conhecimentos de preparações que fazem parte da cultura alimentar das famílias, dos avós, bisavós, assim como o fazer artesanal, retomando os momentos de preparo dos alimentos em conjunto, em família. Para isso, é primordial que os mesmos conheçam a sua ancestralidade e origem. Assim, teremos gerações cada vez mais autônomas, conscientes e conectadas com suas culturas, de forma a resgatar e manter viva a história construída.

Palavras chaves Cultura alimentar; Práticas alimentares; Produção de alimentos; Significados; Mudanças alimentares; Mulheres.

1. INTRODUÇÃO

O ato de se alimentar vai muito além do objetivo fisiológico da obtenção de nutrientes. A alimentação envolve significados, trocas simbólicas, memórias, predileções e é influenciada por uma série de fatores que definem a posição de um indivíduo e suas relações no âmbito individual e coletivo (CARVALHO *et al.*, 2011, p. 160). Assim, o comer é preenchido de sentidos construídos culturalmente, os quais formam a identidade de cada indivíduo e das comunidades (POULAIN, 2012, p.141 e seg.).

Os processos simbólicos que envolvem a alimentação perpassam práticas alimentares, formas de produção, processamento e preparo de alimentos. Além disso, o ato e o modo de comer também são importantes na construção da identidade pessoal e cultural de um povo. Essa construção permite que pessoas se relacionem e se conectem entre si, assim como com o território onde vivem (MÜHLBACH, 2004, p. 17; MONTERROSA *et al.*, 2020, p. 60-63).

A formação desta identidade e trajetória alimentar é influenciada por características biológicas, ambientais, pelo contexto histórico, social, econômico e político ao qual o indivíduo está inserido (MONTERROSA *et al.*, 2020, p. 60-62). Além disso, esta formação tem ligação com a história alimentar familiar do indivíduo, a qual está fortemente relacionada com as mulheres. As mães e avós têm importante influência nas práticas alimentares de suas famílias, elas transmitem orientações e saberes relacionados à alimentação para as gerações mais jovens (RHODES *et al.*, 2016, p. 315).

No entanto, os modos de viver contemporâneos, com praticidades oferecidas pelas tecnologias, têm acarretado em modificações nos modos de comer, interferindo na identidade alimentar dos indivíduos, nos hábitos alimentares, no consumo de determinados alimentos, assim como na própria produção destes (LIMA; NETO; FARIAS, 2015).

Os sistemas alimentares sofreram diversas modificações nas últimas décadas, deixando de ter como principal objetivo o atendimento às necessidades locais e meios de subsistência e passando a ter o lucro como o principal objetivo a ser seguido (HILMI, 2012). Hoje visam fornecer grandes volumes de alimentos aos mercados cada vez mais globalizados. Porém, são responsáveis por uma série de resultados negativos, como a degradação dos ecossistemas, as mudanças climáticas, a fragilidade dos meios de subsistência dos agricultores em muitas partes do mundo, a persistência da fome e subnutrição frente ao crescimento desenfreado de obesidade e doenças relacionadas à alimentação (IPES-FOOD, 2016, p. 3-6).

Esses resultados ameaçam a segurança alimentar e nutricional da maior parte da população mundial, e combinados geram uma Sindemia Global, o que coloca a necessidade urgente de reformulação dos sistemas alimentares (SWINBURN *et al.*, 2019).

Todo este contexto altera a relação entre humanos e natureza, aumentando as distâncias físicas e cognitivas entre a produção, o consumo e o ambiente (BACON *et al.*, 2012, p. 2). Além disso, a perda da biodiversidade impulsionada por esse novo modelo de agricultura, tem impactos específicos para as mulheres como produtoras e transmissoras de saberes ligados a comida, incluindo a perda de conhecimentos relacionados às sementes, ao plantio e ao preparo de alimentos (PARMENTIER, 2014, p. 12-18).

Apesar da grande importância dos fatores socioculturais acerca da alimentação de um indivíduo, os guias alimentares, “instrumentos” que fixam para a população como ela deve se “orientar” nas “escolhas alimentares” para que se alimente de forma saudável, são incipientes no que se refere a questões sustentáveis e simbólicas (FABRI *et al.*, 2021; OLIVEIRA, SANTOS, 2020, p. 2526). Em contrapartida, nunca se falou tanto sobre alimentação e nutrientes como nos tempos atuais, principalmente por conta do desenvolvimento das redes de comunicação. Ainda assim, o comensal tem cada vez mais receio em saber o que é "certo" ou "errado" consumir e é tomado pelo medo de escolher um alimento e daquilo que é escolhido (MEDEIROS; GALENO, 2013, p. 466). O novo modo de comer, sugerido pelas ciências nutricionais para ter uma vida com menores riscos de adoecimento, parece estar fracassando em termos sustentáveis, culturais e de saúde (CARVALHO *et al.*, 2011, p. 158).

Atualmente, apesar de todos os avanços tecnológicos frente a industrialização dos alimentos e o aprimoramento das práticas e técnicas culinárias, um aspecto que é fundamental na significação da alimentação é a identidade. O indivíduo precisa se identificar com o alimento para reconhecê-lo e significá-lo. No entanto, à medida que a globalização avança, essa identificação fica cada vez mais distante. A origem dos alimentos é desconhecida e pouco se sabe sobre a forma em que são produzidos. Além disso, o desconhecimento da origem e do conteúdo dos alimentos e das formas de preparo tem gerado um conflito interno no indivíduo, afinal, os alimentos lançados são atrativos, pela novidade, praticidade e valor nutricional, mas se tornam objetos misteriosos, pois ao desconhecer sua origem se estabelece uma relação de desconfiança e medo (FONSECA *et al.*, 2011, p. 3856).

Dessa forma, é necessário compreender o contexto alimentar do indivíduo, bem como a sua cultura e seus hábitos diários em relação a alimentação com uma abordagem mais holística para avançar na construção das práticas nutricionais de forma a construir metodologias de

abordagens mais inclusivas acerca das diferentes formas de se alimentar nos dias atuais (FONSECA *et al.*, 2011, p. 3860).

Com isso, a presente pesquisa, teve como objetivo compreender os significados e práticas culturais relacionados à produção, consumo e preparo de alimentos por mulheres moradoras do sul catarinense, buscando escutar e compreender suas respectivas histórias e reflexões em torno da alimentação, de acordo com suas memórias, vivências e práticas. Ademais, buscou-se identificar possíveis mudanças na alimentação no decorrer dos anos, memórias afetivas relacionadas à comida e o seu papel simbólico na trajetória de vida dessas mulheres. A iniciativa da pesquisa surgiu da necessidade de preservação e valorização dos saberes populares, ancestrais e culturais relacionados à alimentação, com o propósito de repensar e discutir as condutas nutricionais atuais a partir de um olhar holístico.

2. METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO E ABORDAGEM METODOLÓGICA

O estudo caracteriza-se como exploratório e descritivo, com abordagem qualitativa. A metodologia qualitativa é considerada a melhor abordagem para compreensão dos significados atribuídos pelos sujeitos ao fenômeno investigado, possibilitando uma interação direta com os participantes, suas crenças, opiniões e sentimentos (FLICK, 2004).

2.2 ETAPAS DA PESQUISA E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.2.1 Local do estudo e população

O estudo foi realizado em três cidades da região sul do estado de Santa Catarina: Praia Grande, Capivari de Baixo e Garopaba. Como critérios de inclusão do estudo definiu-se: sexo feminino, idade superior a 40 anos, ser mãe, nativa ou residente dos municípios selecionados, com vivência na produção de alimentos e que aceitassem participar da pesquisa.

A seleção inicial da população entrevistada se deu de modo intencional a partir da rede de contatos pessoais das pesquisadoras. As demais participantes foram selecionadas a partir das redes de contatos das entrevistadas, por meio da estratégia de bola de neve. Entende-se por estratégia bola de neve o recrutamento de novos participantes a partir da indicação de participantes anteriores (GUETTERMAN; FETTERS; CRESWELL, 2015).

A etapa de seleção da amostra foi ocorrendo em paralelo com as entrevistas, sendo o tamanho desta, definido por saturação dos dados (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008).

2.2.2 Instrumento de coleta de dados

O instrumento de coleta de dados foi elaborado com base no objeto da pesquisa, no referencial teórico sobre o tema e na experiência da equipe. Consistiu em um roteiro norteador semiestruturado (Apêndice A) que buscou identificar aspectos culturais e sociais, com foco nos principais alimentos e/ou preparações, assim como as formas de cultivo preparo de consumo desses alimentos durante o período da infância/adolescência e vida adulta, após o casamento e chegada dos filhos, até o momento presente das entrevistadas, bem como suas percepções em relação às mudanças na alimentação com o decorrer dos anos.

O roteiro foi dividido em quatro seções. Na primeira seção as questões estiveram relacionadas com a caracterização da participante, dados sociodemográficos, como: idade, profissão ou ocupação, nível de escolaridade, estado civil, renda familiar (em salários-mínimos), cidade em que reside atualmente, cidade em que nasceu, número de filhos e netos. Em seguida, a entrevista foi direcionada para questões acerca da história familiar, alimentação, plantio, acesso aos alimentos, costumes, mudanças e percepções sobre esses aspectos tanto na infância quanto na vida adulta. Já na última parte da entrevista foram abordadas questões sobre o ato de cozinhar, momento em que aprendeu a cozinhar, significados das preparações, responsável por prepará-las, além das preparações preferidas.

2.2.3 Coleta de dados

As entrevistas foram conduzidas pelas pesquisadoras responsáveis pelo estudo, presencial (n=6) e online (n=2), entre agosto de 2020 e janeiro de 2021. As entrevistas conduzidas presencialmente foram realizadas na casa das participantes, neste processo, tanto a participante, quanto a pesquisadora, seguiram todas as recomendações de cuidado indicadas pela OMS para evitar a contaminação por Covid-19. Já as realizadas a distância foram conduzidas por meio de chamadas de vídeo.

As mulheres selecionadas foram inicialmente esclarecidas sobre a pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, quando a entrevista foi realizada de forma presencial e preencheram um formulário enviado por e-mail quando realizada de forma remota.

Durante a aplicação do instrumento, as participantes foram informadas de que não havia resposta certa ou errada. As entrevistadoras buscaram praticar escuta ativa, permitindo às entrevistadas a liberdade de falar, para que suas percepções emergissem com mínima interferência, a partir da demonstração de compreensão e interesse, mas sem declarar opiniões ou fazer comentários apreciativos ou críticos (SILVERMAN, 2009; DRAPER; SWIFT, 2011). Quando necessário, solicitaram às participantes aprofundamento em alguns pontos, informações adicionais ou esclarecimentos. Após a entrevista, quando possível (n=3), foi conduzido o reconhecimento dos instrumentos utilizados para cozinhar ou produzir alimentos antigamente, como o fogão a lenha, o fuso (ferramenta manual para produção de farinha de mandioca) dentre outros.

As entrevistas foram gravadas com auxílio de celular com aplicativo para gravação e tiveram duração média de 52,5 minutos (39 a 66 minutos).

Antes do início da coleta de dados, foram realizados dois testes piloto com as mães das duas pesquisadoras principais, a fim de verificar a adequação do instrumento e ajustar aspectos que necessitavam de reformulação, como tempo de duração da entrevista e clareza das perguntas.

A etapa de coleta de dados foi interrompida na oitava entrevista quando se alcançou a saturação teórica, percebida através das pesquisadoras ao conteúdo das entrevistas, o qual passou a apresentar uma certa redundância ou repetição dos dados. Após discussão e consenso com as demais pesquisadoras, foi considerado não relevante persistir com a coleta de dados (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008).

2.2.4 Tratamento e análise de dados

Os áudios foram transcritos *verbatim*. Os dados provenientes das entrevistas foram submetidos à análise temática, segundo Braun e Clarke (2006). Esse tipo de análise possibilita identificar e analisar temas em um conjunto de dados. Além disso, busca identificar padrões, explicar e dar significado aos padrões identificados (BRAUN; CLARKE, 2006).

Os códigos foram gerados indutivamente por meio de um processo de codificação dos dados sem tentar se encaixar em um quadro de codificação pré-existente (BRAUN; CLARKE, 2006).

A etapa 1 consistiu na familiarização do pesquisador com os dados por meio de leitura exaustiva e ativa dos dados, buscando significados e padrões no texto. Na etapa 2 o pesquisador

iniciou o processo de geração de códigos por meio da junção sistemática de características interessantes dos dados de todo o conjunto e recolha de dados relevantes para cada código. Na etapa 3 ocorreu o agrupamento de códigos em temas possíveis, reunindo todos os dados relevantes. Na etapa 4 foi realizada a revisão dos temas, momento no qual o pesquisador fez a conferência dos temas em relação aos códigos extraídos (etapa 2) e em relação a todo o conjunto de dados (etapa 3), gerando um "mapa" da análise temática. Na etapa 5 ocorreu um refinamento e definição das nomenclaturas dos temas para que os mesmos representassem a sua essência e especificidades. Por fim, foi produzido o relatório associando o tema a exemplos que configurassem os temas definidos, capaz de situar o leitor em relação aos resultados encontrados.

Para garantir a confiabilidade interavaliadora, as etapas 1, 2 e 3 foram realizadas separadamente por duas pesquisadoras. Ambas selecionaram os trechos relevantes das entrevistas e geraram códigos iniciais, que foram discutidos entre si e com o restante do grupo até a obtenção de consenso. O mesmo foi feito em relação ao agrupamento dos códigos em possíveis subtemas e posteriormente temas. As etapas 4 e 5 foram feitas em conjunto com toda a equipe de pesquisa por meio de reuniões para revisão e discussão dos temas e sua concordância com os subtemas, códigos e trechos. As entrevistadas foram identificadas como Participante (P): P1, P2, (...) P10.

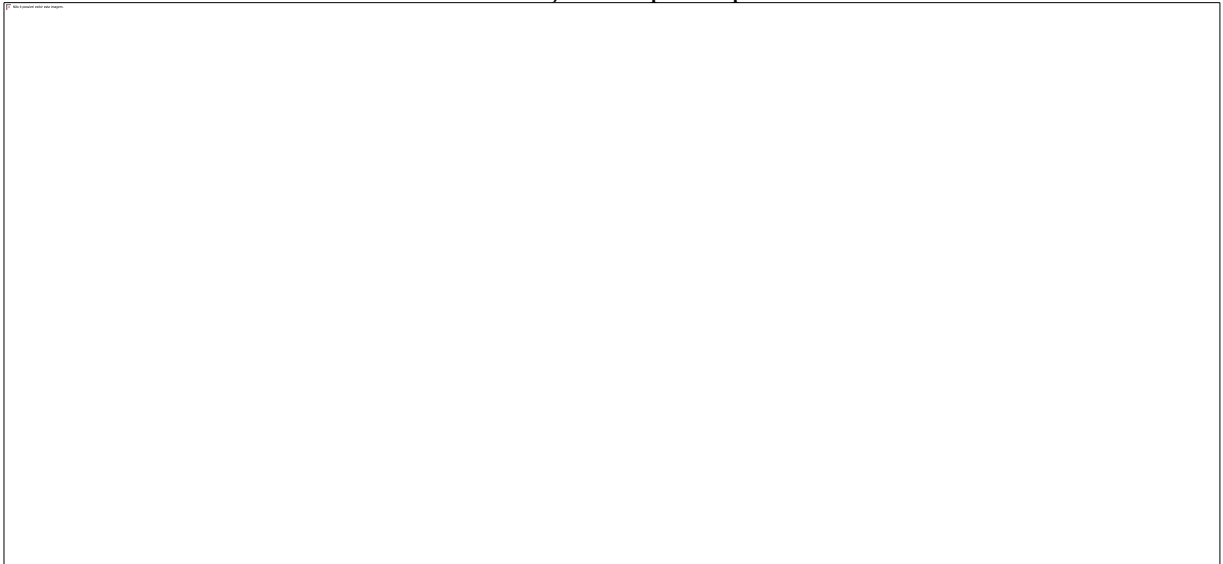
O projeto foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CEPSH/UFSC), atendendo as exigências éticas e científicas impostas na Resolução no 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012). Sua aprovação foi obtida no dia 05 de agosto de 2020, sob o parecer nº 4.195.214.

3. RESULTADOS

A amostra contou com oito mulheres com idade entre 44 e 83 anos, a maioria casada (n=6) e aposentada (n=6), sendo que a renda média da família variou entre um a quatro salários mínimos por mês (identificado no momento da coleta de dados como R\$ 1045,00). O nível educacional variou de ensino fundamental incompleto a pós-graduação completa. Cinco participantes nasceram na cidade onde moram atualmente e três em uma cidade diferente. Todas são mães e avós. Os relatos das histórias de vida das entrevistadas passam em dois momentos distintos, o primeiro: durante a infância, a qual aconteceu por volta da primeira e segunda metade do século XX em um período onde o Brasil vivia um contexto majoritariamente rural

(de 44 a 83 anos atrás). E o segundo, após casarem e constituírem suas famílias, durante a segunda metade do século XX até o momento atual, período marcado pela forte transição do contexto rural-urbano. As informações de caracterização podem ser observadas na tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização das participantes do estudo.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

A análise temática resultou em 4 temas substanciais: (1) Consumir o que se cultivava, um caminho para a subsistência; (2) Permanência e transformação na alimentação/costumes ao longo das gerações; (3) O mundo mudou e a alimentação também e (4) Muito além de nutrientes. Os temas e subtemas podem ser observados no Quadro 1.

Quadro 1 - Temas e subtemas emergentes da análise temática que explicam o fenômeno estudado.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021).

3.1 CONSUMIR O QUE SE CULTIVA, UM CAMINHO PARA SUBSISTÊNCIA

3.1.1 Vivenciando a roça: colhendo em abundância, respeitando a sazonalidade e comprando o pouco que falta.

A vivência e a alimentação na roça envolviam, no passado, uma conexão com a terra. Eram consumidos os alimentos extraídos da natureza, como o peixe “*Nosso alimento era mais peixe, porque o peixe era só ir ali e pegar*” (P5, 68 anos), e os que eram cultivados e criados. A comida era fresca, comiam frutas direto do pé, “*a laranja você chegava no pé e pronto, apanhava, chupava*” (P7, 77 anos), e tomavam leite recém tirado da vaca. A carne de gado era rara, os bois que se tinha naquela época eram usados para tirar o leite e auxiliar nos trabalhos da roça.

Todas as propriedades tinham roças, pomares e hortas, onde cultivavam diversos alimentos (frutas, legumes, verduras, cereais, leguminosas e tubérculos) que compunham a dieta das famílias. “*(...) era aquela abundância, que tinha tudo para casa da roça*” (P5, 68 anos). Alguns alimentos, além de plantados, também eram beneficiados pelos membros da família como a farinha de arroz, a farinha de mandioca, o açúcar mascavo e o café: “*O café a gente plantava e colhia, socado no pilão bem socadinho, e tinha peneirinha bem fininha, pra peneirar pra ele ficar fininho, aí tinha cafezinho da hora*” (P7, 77 anos).

Por viverem daquilo que era cultivado, a alimentação era influenciada pelos ciclos naturais, como as mudanças de estação, e o tempo de plantar e colher, fazendo com que a dieta mudasse ao longo do ano. “(...) *E quando meu avô plantava feijão, quando tinha feijão a gente comia feijão, se não era água mesmo com farinha*” (P1, 44 anos).

Para garantir a subsistência também havia trocas de alimentos entre famílias. Trocavam aquilo que tinham em mais abundância por aquilo que faltava, “*o meu avô chegou a trocar, ele trocava feijão por carne. Também trocava feijão pelo arroz ou o amendoim por arroz*” (P1, 44 anos). Sendo assim, precisavam comprar poucas coisas, como sal, farinha de trigo, açúcar branco e carne de gado.

Esse cenário foi mudando com o passar do tempo. Ainda hoje, apesar de em menor quantidade, muitas das entrevistadas ainda plantam e produzem alimentos para o próprio consumo, algumas ainda trabalham na roça, têm hortas e pomares em casa, criam galinhas e participam da produção de alimentos como a farinha de mandioca. “*Farinha a gente faz, feijão ainda hj eu não compro, é tudo colhido natural, amendoim, tanto que tem no sol secando ali ó. A gente colhe também batata-doce, aipim, verdura também, cenoura, beterraba. Até hoje eu ainda ajudo na roça*” (P3, 65 anos).

3.1.2 A rainha do Brasil

A farinha de mandioca foi muito citada pelas mulheres como sendo muito presente e importante na alimentação, principalmente ao lembrar da infância “*a farinha de mandioca era uma riqueza muito grande*” (P2, 54 anos).

Muitas famílias plantavam a mandioca e faziam a própria farinha. O processo de produção levava vários dias e era necessário o apoio do coletivo. O processo era feito de forma manual, desde a colheita das raízes, raspagem, prensagem para tirar o excesso de água, secagem e torra (torra da farinha). A partir da mandioca também se fazia o polvilho que dava origem a preparações como as roscas.

A farinha de mandioca continua bem presente na alimentação de algumas mulheres, “*eu não consigo imaginar a minha alimentação sem a farinha de mandioca*” (P2, 54 anos). Além disso, algumas das entrevistadas ainda participam da produção da farinha, mantendo os modos de fazer tradicionais (engenhos e raspagem manual da mandioca). Fazem as roscas de polvilho e outras preparações à base da massa de mandioca, como o cuscuz doce, a bijajica e o beiju, que são comidas típicas da época da produção da farinha, a qual acontece nos meses sem r,

maio, junho, julho e agosto, considerada uma festa, já que também é um momento de união e interação entre as famílias e os membros da comunidade. Todos os anos são guardadas as ramas da mandioca para serem plantadas novamente, garantindo a próxima colheita.

Para algumas mulheres, a farinha de mandioca faz parte da sua cultura e história alimentar, da qual elas têm orgulho e buscam manter a tradição até os dias de hoje *“A época da farinha é sempre uma festa, até hoje. Aqui no Siriú eu procuro sempre preservar isso sabe, eu não deixo um ano passar em branco assim, eu sempre procuro fazer o nosso beiju, a nossa bijajica, a nossa rosca sempre, para não deixar morrer né”* (P1, 44 anos).

3.1.3 A dureza do plantio e a leveza do coletivo

Antigamente o ato de se alimentar perpassava o plantar, colher, coletar, criar, carnear e preparar. A rotina das famílias envolvia acordar cedo para ir para a roça e voltar apenas no final da tarde.

O cultivo era de forma manual, as roças eram feitas com arado de boi e enxadas, e por esse motivo, não se conseguia produzir em grandes quantidades. *“(…) Só que claro, naquela época, isso aí era tudo com arado de boi, carpideira. E nós não podia plantar muito assim porque não era de trator né, era tudo lavradinho a boi, carro de boi”* (P6, 72 anos). Além disso, alguns alimentos eram mais difíceis de produzir, como o trigo, que às vezes era plantado, porém se obtinha um baixo rendimento. Os pães então, eram feitos geralmente à base de milho, arroz e tubérculos, que eram mais fáceis de produzir.

Todo processo de produção dos alimentos era feito de forma coletiva, com a participação de todos os membros da família, desde o preparo da terra, a colheita e o beneficiamento *“(…) A gente ia lá, arrancar de carro de boi, aqueles pé de amendoim, tirava com raiz, trazia para casa, e depois no engenho a noite, a gente se reunia de novo, e aí a gente ia debulhar o amendoim e secar”* (P2, 54 anos). Também se emprestavam terras para parentes plantarem e eram feitos mutirões entre famílias e vizinhos para ajudar a fazer as roças. *“Nós fazia aqueles mutirão, então um ajudava o outro, porque os irmãos do falecido pai e da falecida mãe moravam tudo perto né, então, ia lá, fazia a roça do fulano, depois vinham e ajudavam também”* (P6, 72 anos).

As crianças desde pequenas já participavam junto de toda a produção dos alimentos.: *“E ali não tinha pequeno ou grande, menino ou menina, todo mundo ali tinha a sua missão, com a sua limitação, sua habilidade, capacidade, mas cada um fazia sua parte”* (P2, 54 anos).

Os trabalhos envolviam buscar lenha, levar a comida ou água para os adultos que estavam trabalhando, capinar a roça e ajudar no preparo de alguns alimentos. Durante este processo as crianças brincavam, muitas vezes transformando o que seria um trabalho em algo divertido

“a gente ia secar o açúcar, então a gente armava o tendal, que era um suporte mais elevado, confeccionado com bambu, e aí a gente colocava uma esteira de taboa e aí a gente colocava o açúcar mascavo e aí secando né. Então era aqueles torrõezinhos de açúcar, era muito gostoso, então a gente amava fazer esse trabalho, porque se tornava uma brincadeira, era divertido” (P2, 54 ANOS).

O ato de cozinhar e se alimentar também se tornavam brincadeiras, como quando assavam batata-doce e espetinhos de banana no fogo de chão, e comiam quentinho, ou quando faziam bonecos de massa de polvilho enquanto ajudavam a mãe na preparo das roscas.. Também durante as refeições a comida para as crianças era servida de forma diferente, em um único prato grande de barro ou bacia, e todos comiam juntos sentados no chão: *“A falecida mãe botava uma bacia e nós sentava em redor e comia todo mundo ali, eu me lembro tanto assim ó, e era tão bom, nós dava risada, e sempre se repartia” (P6, 72 anos).*

As brincadeiras criadas pelas crianças, muitas vezes expressavam a forma como era vivenciada a vida na roça, e a conexão e compreensão que tinham da natureza e sua relação com o alimento.

“Então a gente olhava para a lua de noite né e a gente tinha umas brincadeiras e tal, e a gente dizia “ah gente vamos agradecer a lua, porque agora a gente vai plantar a mandioca, vamos plantar tal alimento e a lua que está ajudando a crescer esses alimentos”. “Lua minha, lua minha, me dá peixe com farinha”, e a gente brincava com o vento também, que a gente dizia “ah mãe, que vento é esse?” e ela dizia “hoje esse vento vai carregar as sementes” (P2, 54 ANOS).

Com isso, também compreendiam, desde cedo, a responsabilidade e o trabalho que envolvia ter o alimento, que envolvia desde o preparar a terra para plantar, até o colher, cozinhar e armazenar.

Apesar disso, muitas das mulheres relatam se sentirem privilegiadas, pelo acesso que tiveram a uma alimentação saudável, plantada e criada pela própria família. Uma alimentação que lhes permitia uma conexão com o alimento em si, por saber de onde vem e participar do processo de produção, e com a terra, a natureza e a lua, aprendendo a vivenciar e respeitar os ciclos naturais, e o momento certo de plantar e colher: *“Ah esse alimento foi plantado na lua tal” (P2, 54 anos).*

3.2 PERMANÊNCIA E TRANSFORMAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO/COSTUMES AO LONGO DAS GERAÇÕES

A alimentação ainda está diretamente ligada com a cultura dessas famílias, sobretudo de origem italiana e portuguesa; bem como influências da religião, predominantemente católica. Porém muitas tradições foram sendo modificadas e de certa forma perdidas ao longo do tempo, seja ela relacionada ao tipo de alimento cultivado e consumido (grande uso de tubérculos no preparo de pães para dar mais sustento), utensílios e equipamentos utilizados (panelas de ferro e barro, fornos de barro e à lenha ou fornos de chão; moinhos para o preparo da farinha, pilões), ao modo de preparo (cozido ou assado; carnes e peixes eram salgados e secos no sol), à preparação ou à estrutura da refeição. Nesse sentido, predominavam as “comidas de sal”. Por exemplo, alimentos como batata doce, milho verde, aipim, polenta do próprio milho que cultivavam, abóbora, queijo, amendoim com farinha, peixe e café com leite, poderiam estar presentes em todas as refeições.

No entanto, o retorno a esses alimentos e preparações são associados a uma segurança ao se alimentar, ficando sob responsabilidade das gerações mais antigas: *"A gente já incluiu infelizmente outros hábitos alimentares mas eu sempre que posso, quando falo em me alimentar com segurança eu vou numa batata doce, no aipim, eu vou numa banana, numa galinha caipira, num ovo, na farinha de mandioca, no peixe"* (P2, 54 anos).

A maioria das refeições, preparações e saberes relacionados aos alimentos, foram transmitidos pela figura materna, *"(...)a mãe dizia olha a lua, a lua agora é nova, então vamos cortar as cebolinhas e plantar"* (P2, 54 anos). Porém, muitas receitas estão sendo perdidas, pois a maioria delas eram/são guardadas na memória dessas mulheres, *"tá tudo aqui mesmo, tudo na cuca"* (P1, 44 anos); não sendo reproduzidas pelas novas gerações. Além disso, grande parte das novas gerações não aprenderam a plantar ou não plantam por falta de interesse, por se aproximarem dos centros urbanos, e se acostumarem com a facilidade de comprar o alimento pronto no mercado. Desse modo, a participação por vezes fica restrita a momentos específicos, como a farinhada (momento de produzir a farinha de mandioca). Diante disso, algumas mulheres relatam sentir preocupação com esse distanciamento das novas gerações da produção de alimentos, já que hoje crianças não conhecem alimentos *in natura*, como frutas e verduras. *"Na escola que eu dava aula, as crianças sequer conheciam alguns alimentos, algumas frutas, crianças de 8, 10 anos que não conheciam um abacate, um repolho né, eu ficava muito preocupada com isso"* (P2, 54 anos).

3.2.1 Reverenciando suas raízes

A alimentação está diretamente ligada com a cultura dessas famílias, que ao longo de gerações transmitem seus saberes e costumes através da prática. Apesar da maioria correlacionar as suas tradições e consumo aos seus antepassados, outros relatam não ter costumes passados de outra geração, pelo fato de não relacionar a uma preparação ou um alimento específico.

As mulheres descendentes de italianos, por exemplo, relacionaram algumas preparações consumidas a essa origem: *“o italiano é muito do macarrão, da galinha né, a polenta, a fortaia que eles diziam né, que é o queijo batido com ovo frito, pelo menos o pai dizia: que italiano que é italiano come isso, e a minestra também”* (P6, 72 anos). O queijo está fortemente ligado a essa cultura, sendo assim como a galinha, a polenta, o macarrão e o leite, no entanto, o queijo é consumido diariamente. Este, geralmente é adquirido de produtores locais que o fazem de forma artesanal. Já os açorianos, têm como tradição os engenhos de farinha, de açúcar e o consumo de peixes, bem como, o prazer e a sabedoria em pescá-lo e prepará-lo em casa.

Antigamente esses alimentos eram produzidos e cultivados pelas famílias, no entanto, hoje a realidade mudou. Algumas dessas famílias ainda procuram criar suas galinhas para comer ovos e uma carne de melhor qualidade, assim como os vegetais que acompanham a refeição, como a batata doce e o espinafre. *“Galinha e ovos eu como de casa sempre até hoje, não como do mercado, continuo comendo, mandioca, milho, espinafre que eu colho muito, batata-doce”* (P4, 67 anos).

No entanto, nem todos os alimentos são possíveis de adquirir ou cultivar, afinal, alguns não são produzidos na região onde moram atualmente, como a marmelada de marmelo, que era feita para o café da manhã na região serrana, e o famoso charque da serra gaúcha: *“Hoje é difícil, porque não fazemos mais o charque, no caso a gente faz hoje, mas não fica cheiroso, e também nem tem mais o marmelo pra fazer a marmelada”* (P8, 83 anos).

Essas preparações ou costumes vivenciados pelas gerações mais antigas, tiveram modificações ao longo das gerações. Elas comentam que as tradições foram sendo modificadas e de certa forma perdidas, como o ato de cozinhar com o fogão a lenha, as receitas de salame com carne de porco criado em casa e a galinhada, são costumes que a maioria dos filhos ou netos não têm nos dias atuais.

Naquela época a composição das refeições também eram diferentes, o café da manhã por exemplo, não tinha pão feito de trigo como hoje. As comidas eram consideradas mais *pesadas*, como batata doce, milho verde, aipim, polenta do próprio milho que cultivavam, abóbora, queijo, amendoim com farinha e café com leite. Além disso, praticamente todas as refeições eram com ‘comidas de sal e mais práticas:

“Então o que que era, na semana a nossa comida era tudo comida de sal, de manhã, meio dia e de novo. De manhã, às vezes eles faziam a polenta assim, meio dia de novo. De tarde ninguém tomava café. Hoje em dia, vai tomar café da manhã com comida, não é? Mas nós tinha que comer né” (P6, 72 ANOS).

Além disso, no final de semana as preparações eram mais elaboradas, pois geralmente recebiam visitas ou iam visitar a família e amigos. Nesses dias tinha bolos, bolachas, pães e o famoso bolinho de chuva frito na banha de porco. Essas preparações exigiam um tempo maior de preparo, por isso no restante da semana eram refeições mais práticas, visto que a rotina do serviço demandava muito tempo e dedicação, além das famílias serem numerosas.

Muitas preparações ainda são reproduzidas hoje por quem viveu naquela época, mantendo tradições no preparo dos alimentos. *“Antionti eu assei um pedaço de enchova, trabalhando com o fogo” (P5, 68 anos).*

Outro fator muito importante para a formação da cultura alimentar dessas famílias é a religião. A maioria relatou ser católico atuante e tem a semana santa como um momento de sacrifício e devoção ao amor de Cristo, de forma a respeitar a cultura transmitida pelos pais e avós: *“E daí tinha uma idade também tá? quando era uma pessoa idosa ou doente, daí podia comer tá? ou senão uma criança menor de 7 anos daí não precisava respeitar isso” (P6, 72 anos).*

Hoje, não obrigam seus filhos a seguir a tradição, mas naturalmente, a maioria aderiu à prática, assim como eles. Nesse período de quaresma existem diferentes níveis de sacrifício, mas a maioria está relacionado com a não ingestão de carne vermelha, principalmente na sexta-feira santa. Há famílias que comem peixe, outras fazem jejuns prolongados, outras se alimentam apenas de vegetais, mas o objetivo comum é o sacrifício pela vida e a morte de Jesus Cristo.

3.2.2 O ato de cozinhar e a figura materna

A maioria das refeições, preparações e saberes relacionados aos alimentos, foram transmitidos pela mãe. Essa mãe que ensinou, aprendeu com a sua mãe e assim sucessivamente.

No geral, esse aprendizado ocorreu por meio da observação nos momentos em que ajudavam nos afazeres de casa, ao redor do fogão a lenha, *“Daí eu ficava olhando minha avó fazendo no fogão a lenha, e aí olhando para minha avó e claro fazendo umas perguntinhas pra ela, eu comecei a cozinhar com 7 anos”* (P1, 44 anos). Por isso, atualmente, reproduz algumas receitas da mãe para seus os filhos, *“eu faço broa também, já fiz muito pros meus filhos comer, fazia broa, pãozinho pra eles”* (P4, 67 anos).

3.2.3 Receita falada não é documentada: Cultura perdida

No entanto, muitas receitas estão sendo perdidas, pois a maioria delas eram/são guardadas na memória dessas mulheres, *“A gente tem a experiência ainda viva na memória”* (P1, 44 anos). Existem preparações que não fazem mais por não lembrarem da receita: *“Eu até não fiz porque não me lembro mais, mas nós fazia muito pão de milho assado na panela, com a folha de bananeira com brasa em cima”* (P6, 72 anos).

Apenas uma entrevistada relatou ter livros de receitas. Além do mais, a maioria dos filhos e netos não sabem que essas preparações são importantes para elas e acabam não as reproduzindo.

3.2.4 Modos de fazer tradicionais: práticas de produção e preparo de alimentos

Antigamente, os alimentos eram cozidos ou assados no fogão a lenha, ou no fogo de chão, com o auxílio de grelhas e ganchos. As panelas eram geralmente de barro ou ferro.

Os pães eram assados em fornos de barro e feitos com tubérculos, como batata, cará ou aipim, segundo as entrevistadas, desta maneira davam mais “sustança”, ou seja, alimentavam mais e traziam mais saciedade.

As carnes e peixes eram salgados e secos ao sol, como forma de conservação, visto que naquela época não havia geladeiras ou freezers, estes alimentos secos duravam mais tempo e eram consumidos com farinha de mandioca ou cozidos no feijão, refogados junto com folhas verdes na banha de porco, que era a gordura utilizada para cozinhar.

Os grãos como o arroz, eram colhidos, secos e moídos nas tafonas (moinhos) para a produção de farinhas. Os grãos de café depois de secos e torrados eram socados em pilões e passados em peneiras para fazer um pó fino, naquela época, contam as entrevistadas, que não

existia coador, então o café era passado na "Chuculatera" uma espécie de bule, onde se colocava o pó e a água e se esperava decantar no fundo para depois beber o café.

Estes equipamentos utilizados na produção de alimentos como engenhos, moinhos, pilões e fornos eram produzidos por membros das famílias

“(...) meu avô que construía esses equipamentos e tudo voltado para produção de alimentação. O engenho de farinha, o engenho de açúcar, os fornos de produzir a farinha de mandioca, os tendais de secar os alimentos, secar o milho, tudo assim organizado na questão de equipamentos” (P2, 54 ANOS).

3.2.5 Era uma vez um plantio: a dependência das novas gerações

Algumas das entrevistadas contam que os filhos, principalmente os mais velhos, aprenderam a plantar, já que parte destes vivenciaram e participaram do plantio dos alimentos com mais intensidade, e alguns seguem plantando até hoje. *“Ensinei as crianças junto, ficavam embaixo do pé de aipim” (P8, 83 anos).*

Porém, com o passar dos anos, foram ocorrendo modificações no modo de se viver, e grande parte das novas gerações (filhos e netos), não aprendeu a plantar ou não planta por falta de interesse, muitos se afastaram do campo, começaram a trabalhar cedo, estudar fora morar em centros urbanos, e se acostumaram com a facilidade de comprar tudo pronto no mercado. *“Meus filhos nunca quiseram aprender, quiseram fazer faculdade e ir para fora. não sabem nem pegar na enxada. hoje eu digo pra eles meu filho, planta isso, “Ah pra que planta isso se tem no mercado?” (P4, 67 anos).* Alguns ainda participam da produção de alimentos em momentos específicos, como a farinhada (momento de produzir a farinha de mandioca).

Algumas mulheres relatam sentir preocupação com esse distanciamento das novas gerações da produção de alimentos, já que hoje crianças não conhecem alimentos *in natura*, como frutas e verduras.

3.3 O MUNDO MUDOU E A ALIMENTAÇÃO TAMBÉM

3.3.1 Os impactos da chegada da comida de mercado

Com a redução das práticas de plantio, cultivo e criação de animais, com o passar dos anos, as famílias que antes plantavam como subsistência, passaram a depender de outros meios para se alimentar. Atualmente, a maioria dos alimentos consumidos por eles vêm do mercado.

“O arroz a gente acaba comprando, o feijão que a gente compra porque não tem mais a produção local e a carne também que a gente acaba comprando, o frango e mais verduras, frutas que às vezes a gente não tem, não produz” (P2, 54 anos).

No entanto, para quem cresceu comendo aquilo que plantava e acompanhando a trajetória de produção do alimento, não só "plantar e colher", mas os seus sentimentos e histórias atrelados, torna-se difícil compreender a lógica de ir até a prateleira do supermercado e apenas comprar um alimento embalado de uma origem desconhecida.

Além do mais, de acordo com essas mulheres, os alimentos não são mais os mesmos, *“a nossa batata, o nosso aipim a gente colhia da terra, hoje a gente já compra, já não é a mesma coisa”* (P1, 44 anos). Elas também comentam que o modelo de produção de alimentos atual, predominantemente de monoculturas, cheios de agrotóxicos, desconectam totalmente os alimentos de suas raízes, levando muitas vezes a acreditarem que hoje a alimentação pode colocar em risco a vida das pessoas. *“Eu acredito que era tão saudável que não dava uma dor de cabeça. Ontem porque eu fiquei mal, de que? Por causa de um aipim que eu comi ou um sol que eu peguei? até o sol acho que tá ruim, contaminado com alguma coisa do ar, poluído, deve se”* (P5, 68 anos).

3.3.2 De casa é mais gostoso

As mudanças na forma de produção e processamento dos alimentos com o passar do tempo resultaram em alterações no gosto e na textura dos alimentos, percebidas pelas entrevistadas: *“É diferente a comida e o alimento de casa e do mercado, muda o gosto. Hoje você vai no supermercado você pega a laranja, ela é durinha, sãozinha, chega em casa e não tem sumo”* (P7, 77 anos). Por isso, buscam cultivar alimentos e animais para o consumo básico, ou compram de produtores locais como é o caso dos queijos e ovos, também preferem preparar suas refeições em casa e evitam depender totalmente do mercado.

3.3.3 Um outro modelo de criação de animais

Ainda nesse sentido, uma grande mudança está na forma como os animais são criados e sacrificados, o que conseqüentemente reflete na qualidade dos seus subprodutos. Antigamente, os bichos eram criados soltos e alimentados com os mesmos alimentos consumidos pelos humanos, *“então o que que o frango comia, o resto de comida e o milho, milho que a gente*

plantava” (P1, 44 anos). Além disso, antes de sacrificar o animal para o consumo, eles eram presos durante 30 dias nos currais e cevados para o controle do que comiam (...) “a galinha daí a gente cevava né, porque tinha que ser cevada, que tu prende dentro de uma gaiola e trata dela pelo menos 30 dias, diz eles que tirava o gosto” (P6, 72 anos).

Naquela época, para um frango estar pronto para o consumo, era necessário uma média de dois a três meses. Por conta disso e principalmente pela preocupação sobre saber o que estão comendo, algumas mulheres relatam manter a tradição de criar seus animais. *“Eu mato galinha, crio sim. A gente continua criando, mas não é que dá lucro, se tu for colocar na ponta do lápis, tu tem prejuízo, só que tu sabe o que tu tá comendo né?” (P6, 72 anos).*

3.3.4 Antes e depois da chegada do veneno

Junto ao pacote de mudanças na produção, vieram alguns produtos perigosos, um deles foi o veneno. Não existiam venenos, nem pragas, no entanto, quando chegaram às roças, os agricultores não sabiam como utilizá-los e correram sérios riscos de doenças: *“(...) Aí quando começou a vir, a gente começou a usar, porque dava muito aquela largata no milho, era tipo um pó, daí foi indo, que não sei como a gente não morreu, porque a gente pegava aqueles furadã, não tinha esse negócio de usar luva, nós pegava na mão” (P6, 72 anos).* Relatam que antes da chegada do veneno, as plantações eram cuidadas apenas com esterco de gado, o que garantia uma nutrição adequada e suficiente para o solo, resultando em plantios produtivos e livres de pragas.

Passados longos anos de uso intensivo de agrotóxico nas plantações, predominância dos cultivos de monocultura, transgenia de sementes e enfraquecimento do solo, tornou-se difícil o cultivo de alimentos da maneira que era feita: *“(...) eu tenho um pé de pêssego ali e um pé de pêssego ali, mas não se come mais um pêssego saudável, porque ele vem bichado. Então, tenho dois pé de pêssego, dali tá cheio e o daqui tá até arcado, mas chega no tempo você não come um pêssego saudável, entendeu?” (P5, 68 anos).*

3.3.5 Mudanças alimentares e de cultivo: da infância à vida adulta

As mudanças alimentares começaram há muitos anos. De acordo com as vivências das mulheres, a alimentação delas foi diferente da dos seus filhos, a qual é totalmente diferente da dos seus netos. No entanto, a proporção da mudança tem sido acelerada exponencialmente nas

últimas décadas e isso tem refletido na perda da biodiversidade e cultura alimentar “(...) nós tinha tudo assim para dar e vender, porque era com abundância que se tinha, hoje é difícil” (P5, 68 anos).

Contudo, ainda que os alimentos sejam produzidos de formas diferentes e alguns, deixado de existir, as preparações consumidas na infância ainda resistem. Mudaram os ingredientes e as origens, mas a maioria das receitas se fazem presentes nas memórias de quem vivenciou períodos intensos de conexão com o alimento. Também consideram que aquelas preparações eram mais saudáveis, simples e fortes “(...) eu acho que antigamente era melhor, era as coisas puras, hoje não tem mais nada purinho purinho (...) naquela época a gente comia as comidas mais fortes, não sei se era porque era mais trabalho” (P6, 72 anos).

3.4 MUITO ALÉM DE NUTRIENTES

As receitas e preparações da infância, principalmente quando são preparadas e degustadas, trazem bons sentimentos e lembranças do passado “eu sinto cada vez mais amor, e um carinho assim enorme, uma lembrança boa da minha infância, porque eu vi minha avó fazer com carinho e até hoje eu faço isso também, daí eu sinto muito amor naquilo ali” (P1, 44 anos).

Estas memórias de carinho e afeto estão relacionadas, em sua maioria, com a figura da mãe e avó, e através do alimento relembram e sentem saudade dessas mulheres, recordam do jeito que cozinham e das comidas que gostavam. “Parece que eu vejo a minha mãe com aquele jeitinho dela fazendo isso tudo, sabe? Lavando roupa, botando o amendoim no sol pra secar, aquele açúcar mascavo secando no sol, o café” (P3, 65 anos).

Algumas entrevistadas relatam que as comidas da infância seguem sendo degustadas pelos filhos e netos, que gostam de comer e que alguns até mesmo de preparar. Porém contam, que eles dizem que não fica igual quando elas fazem, e que a comida de mãe e vó tem um tempero especial. “Que daí eles dizem, ai o bife da vó não tem quem faça, não é a mesma coisa” (P7, 77 anos).

A comida também sempre era uma forma de unir a família, parentes e vizinhos. Os momentos de partilha dos alimentos na infância também são guardados na memória com amor e saudade. “Na época do verão tinha a colheita da melancia, só o pai que cortava a melancia, que o pai sabia a melancia que tava boa de ser consumida, e aquela reunião na mesa, aqueles primos, aquela gente toda comendo melancia, era muito bom, era um tempo de muita felicidade” (P2, 54 anos).

Antigamente, segundo as entrevistadas, as pessoas tinham o costume de se visitar com frequência. Nestes momentos de encontro a comida não podia faltar, e se fazia preparações especiais para receber os amigos. *“A gente se visitava muito, se visitava mesmo. na verdade hoje o pessoal ta desdechado, mas naquela época, meu Deus menina. Sábado e domingo tinha visita”* (P6, 72 anos).

Era comum também a prática de presentear com alimentos. Ao ter uma boa colheita, ou carnear um animal, se dava uma parte para parentes e amigos como sinal de afeto e amizade, além disso, se doava o que se tinha em abundância para as famílias que precisavam.

Ainda hoje, na vida de algumas mulheres, a comida tem esse poder de união e demonstração de afeto, juntando a família em volta da mesa aos domingos, para compartilhar o alimento que preparam.

A comida se torna importante nestes momentos, porque além de unir, também pode transmitir histórias, saberes e vivências do passado para as gerações mais jovens, as aproximando também do alimento, e tornando o sabor ainda mais gostoso.

“eu to sempre lembrando e fazendo alguma coisa, e sempre tem uma história, quando coloca um alimento na mesa, que os meus filhos sabem que é um alimento da minha infância, daí eles começam “Mãe qual a história de hoje?” , porque cada alimento é uma história né, uma lembrança pra gente falar, contar, daí o sabor é outro” (P2, 54 ANOS).

Apesar disso, muitas das pessoas das novas gerações (filhos e netos), não sabem que algumas das comidas têm significados e sentimentos, nas histórias de vida destas mulheres.

4 DISCUSSÃO

Este estudo buscou explorar e compreender a história alimentar de mulheres nativas da região sul catarinense. Por meio dos relatos, foi possível identificar os significados e práticas culturais relacionados à produção, consumo e preparo de alimentos para essas mulheres, bem como as transformações ocorridas ao longo dos anos. A análise temática sob o fenômeno resultou em quatro principais temas: (1) Consumir o que se cultivava, um caminho para a subsistência; (2) Permanência e transformação na alimentação/costumes ao longo das gerações; (3) O mundo mudou e a alimentação também e (4) Muito além de nutrientes.

Na época em que eram crianças e adolescentes, as entrevistadas vivenciaram o plantio e produção de alimentos para a subsistência. Relataram que era necessário plantar para se alimentar e, por conta disso, todas as propriedades tinham roças, hortas, pomares e criações de

animais, produzindo uma grande diversidade de alimentos, além do processamento de alguns, de forma artesanal, como por exemplo a farinha de mandioca e o café. Também eram comuns as trocas e doações de alimentos entre as famílias e poucas coisas precisavam ser compradas.

Desde crianças, essas mulheres já trabalhavam nas roças com suas famílias e participavam de todo o processo de produção. A rotina neste período envolvia muito trabalho físico, se acordava cedo para ir para a roça e todo o serviço era feito de forma manual. As famílias, que na sua maioria eram numerosas, trabalhavam na roça e ajudavam umas às outras através dos sistemas de mutirões, muito comuns naquela época.

Em estudos com agricultores familiares no Rio Grande do Sul, um feito no Vale do Taquari, por Menasche, Marques e Zanetti (2008) e outro em Maquiné, por Ramos (2007), se obteve resultados semelhantes. Os agricultores entrevistados contaram suas vivências e práticas, relatando a maior abundância de alimentos que havia antigamente, o trabalho em coletivo, a capacidade de subsistência das famílias, e a raridade dos alimentos comprados. Além disso, também descreveram as trocas e doações de alimentos produzidos entre os membros da comunidade. A auto-suficiência das famílias era reforçada pelo coletivo, como também foi observado no presente estudo.

As mulheres participantes da pesquisa, vivenciaram um contato íntimo com o alimento, acompanhando e participando desde o plantio das sementes até a colheita e preparo. Esse contato possibilitou uma maior conexão com o território, com a natureza e levando ao consumo de alimentos frescos, adaptados ao clima, solo e época, sem o uso de agrotóxicos.

Nos dias atuais, muitas delas ainda plantam alimentos e criam animais para o próprio consumo, apesar de em menor quantidade. Relatam que grande parte dos alimentos consumidos são comprados, no entanto, através de suas falas foi possível identificar a preferência pelas “comidas antigas”, acreditando que essas seriam mais saudáveis e de melhor qualidade do que aquelas vindas do mercado. Essas, ainda geram desconfiança, principalmente em relação a sua qualidade e procedência. Dessa forma, a produção para o autoconsumo pode ser vista como uma forma de garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e a Soberania Alimentar das famílias. Segundo Grisa, Gazolla e Schneider (2010), princípios de SAN são alcançáveis através desta prática, como o acesso aos alimentos, a qualidade nutricional e a ausência de substâncias químicas prejudiciais à saúde nos mesmos, a sustentabilidade dos sistemas de produção e a coerência com os hábitos locais, permitindo com que as famílias escolham os alimentos conforme seus gostos, costumes e cultura. Assim os autores interpretam o

autoconsumo como uma estratégia para garantir a autonomia das famílias em relação à alimentação, o que também se relaciona com os princípios da Soberania Alimentar.

Naquele momento, as famílias não conheciam e não utilizavam agrotóxicos no plantio e, mesmo assim, relataram a produção de alimentos em diversidade e abundância, agindo com respeito aos solos, as plantas, as pessoas e o planeta. Esse cenário difere-se amplamente dos dias atuais, onde os processos de produção se desconectam dos ecossistemas, fazendo com que as práticas agrícolas não precisem mais se adaptar ao ambiente natural, mas o ambiente natural deve ser adaptado para recebê-las (HILMI, 2012, p. 60-61).

Com o passar dos anos ocorreram grandes mudanças na produção de alimentos, tanto na forma de cultivo, quanto de preparo. Essas famílias sentem o impacto da modernização sob a sua cultura alimentar, pois com a chegada das tecnologias de ponta no campo e a promessa de aumento da produtividade, ocorreram grandes transformações nos modos de fazer tradicionais, gerando sérios impactos nas suas culturas e modos de viver. Esse conjunto de mudanças na cadeia alimentar foi intensificado pelo novo modelo de consumo e produção estabelecido pelo mercado capital, o qual desenha e impõe sobre a lógica de consumo. Grew (2011) afirma que para analisar a globalização do alimento, não se pode diminuí-lo apenas ao aspecto econômico, uma vez que o mesmo apresenta uma relação direta com a religião, o gosto, a tradição, o simbolismo e a identidade. Dessa forma, o objetivo principal deixa de ser a subsistência e transforma-se em lucro e produtividade, reduzindo o alimento a uma mercadoria (HILMI, 2012) num sistema que desconsidera todas as questões complexas que envolvem o alimento, ameaçando a Segurança Alimentar e Nutricional dos povos.

A agricultura industrial, apesar de produzir em larga escala, não conseguiu acabar com a fome no mundo, e é responsável pelo aumento das desigualdades sociais, pela poluição e o esgotamento dos recursos naturais (PARMENTIER, 2014, p. 5). A agroecologia e os modos de fazer tradicionais são apontados como a única opção para erradicar a fome e preservar o planeta (GLIESSMAN, 2001). Portanto, a vida no campo tornou-se cada vez mais desafiadora e aos poucos os modos de fazer tradicionais foram desaparecendo. Tornou-se cada vez mais raro ter uma vida de subsistência, afinal as pessoas mais jovens da família perceberam o quão difícil seria continuar naquele espaço, já que as práticas agrícolas tradicionais passaram a não ser vistas como interessantes, principalmente economicamente. Foguesatto *et al.* (2016) expõe que um dos principais motivos que fazem os jovens migrarem para os grandes centros e não darem continuidade aos trabalhos na roça são a falta de renda satisfatória e a ausência de políticas públicas nesses ambientes, a primeira foi relatada pelas entrevistadas deste estudo. Além disso,

há uma valorização do modo de viver moderno e urbano em detrimento do modo de viver rural, assim como das práticas e saberes tradicionais, que passam a ser associados ao passado e à pobreza (CARLI *et al.* 2013).

O êxodo rural, o qual aconteceu de forma intensa entre as décadas de 60 a 90, resultou em mudanças estruturais, as quais repercutiram no enfraquecimento da cultura alimentar e principalmente da soberania alimentar tendo em vista que os indivíduos perderam o direito de escolha dos alimentos. Isso reflete na desconexão com a comida, afinal, atualmente nem todas as pessoas sabem de onde vem o que comem, principalmente as gerações mais recentes, as quais desconhecem inclusive a forma natural do alimento. De acordo com Mintz (2001) a maioria das pessoas no mundo inteiro não produzem mais o alimento que consomem, e há grande quantidade de comida sendo produzida em larga escala por indústrias, em tal volume e velocidade, que a conexão entre produção e consumo se distancia e a origem do alimento se perde ou se oculta. O distanciamento da origem dos alimentos foi reafirmado por uma das entrevistadas, a qual trabalhou como professora do ensino fundamental, e percebeu que a maioria das crianças tiveram dificuldade de identificar frutas e verduras. Uma de suas principais preocupações foi pensar que esses serão adultos em um futuro próximo, farão suas próprias escolhas e o mercado estará pronto para recebê-los com pacotes de ultra-processados e industrializados prontos para o consumo.

Quando questionadas sobre as comidas da infância, muitas mulheres citaram as lembranças de suas mães e avós, mostrando a relação da figura materna com as receitas e formas tradicionais de preparar os alimentos, assim como a transmissão das mesmas para as próximas gerações. Na pesquisa de Rhodes *et al.* (2016) sobre a transmissão intergeracional de comportamentos alimentares, as avós tiveram influência no consumo alimentar da família, através das preparações tidas como tradicionais. Essas receitas, apareceram como passadas através das mulheres da família, geração em geração, destacando a importância da mulher nos ambientes alimentares familiares. Isso também foi percebido na presente pesquisa por meio dos relatos sobre o ato de cozinhar e receitas tradicionais de família, que evidenciaram a responsabilidade majoritariamente das mulheres em executar e transmitir práticas culinárias, afinal, todas as entrevistadas aprenderam a cozinhar observando e participando do preparo das refeições com suas mães e avós. Este mesmo processo também foi observado no estudo de Diez-Garcia e Castro (2011) e Mazzonetto *et al.* (2020), onde participantes das pesquisas relataram que aprenderam a cozinhar observando a mãe na cozinha, comendo suas preparações e assumindo certas tarefas no preparo da comida. Porém foi observado uma diminuição da

execução de preparações e modos de cozinhar tradicionais, principalmente pelas gerações mais jovens das famílias.

Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (2014), no Brasil e em todo o mundo a transmissão de habilidades culinárias para as novas gerações vem diminuindo. O Guia também aponta os motivos para esta diminuição, que são complexos, e envolvem a desvalorização do ato de cozinhar como prática cultural e social, o aumento e multiplicação das tarefas do dia a dia, a entrada da mulher no mercado formal de trabalho e a grande oferta e publicidade dos alimentos ultraprocessados. Neste estudo, os motivos para esta diminuição foram principalmente as mudanças no modo de se viver que foram ocorrendo com o passar dos anos, com a chegada da comida de mercado, a falta de acesso a ingredientes tradicionais devido a redução do plantio ou produção de alimentos, como as batatas Carás, inhames e outros tubérculos que davam origem aos pães com “sustança” e a desvalorização desta sabedoria ancestral, que pode ser vista como algo de pouco valor para os jovens, que não vivenciaram e pouco sabem sobre os significados destas preparações e modos de fazer tradicionais nas histórias de vida de seus antepassados.

Além disso, as preparações tradicionais das famílias foram naturalizadas pelas entrevistadas a ponto de não serem enaltecidas ou registradas, e este é um fator preocupante pois além da memória ser um condicionante, as pessoas mais jovens da família possuem uma alimentação distinta de seus pais e avós. Com isso, a redução da execução dessas preparações contribui para o enfraquecimento da cultura alimentar de um povo, o qual ficará registrado apenas na memória. De acordo com Mulhback (2004) a cultura alimentar passa a ser histórica quando as pessoas não produzem mais o seu próprio alimento, no entanto, para os grupos permanece o significado dos mesmos alimentos em seu cotidiano, havendo dessa forma um reconhecimento de sua procedência e produção.

A comida para essas mulheres se mostrou ser “Muito além de nutrientes”, ou seja, indo além do objetivo fisiológico de nutrir o corpo, e envolvendo fatores mais subjetivos, como sentimentos, relações e lembranças da infância. Segundo DaMatta (1986), há uma diferença significativa entre alimento e comida, o alimento é algo necessário à sobrevivência de todos os seres, já a comida é algo mais íntimo, conectado ao lar, ao prazer, aos significados e costumes e a comensalidade. Segundo os relatos das entrevistadas, a comida tem um papel importante nas relações sociais, sendo indispensável em reuniões de família e visitas de amigos, mostrando o significado agregador desta. Além disso, ao comer ou preparar comidas da infância essas mulheres lembram de suas mães e avós, e as preparações passam a ter sentimentos e a contar

histórias do passado. Assim o alimento, transformado pela cultura se torna a comida, e esta tem a capacidade de unir as pessoas em torno da mesa, estabelecendo relações e significados entre aqueles que a partilham (LIMA; NETO; FARIAS, 2015).

5. CONCLUSÃO

A comida e o ato de cozinhar são aspectos de extrema importância para essas mulheres e estão envoltos por significados e sentimentos. Há preparações ou práticas que as fazem lembrar de sua infância, mães e avós, como o pescoço da galinha caipira, ou a época da farinhada. Através das preparações elas parecem se transportar para o momento vivido, como uma forma de reviver e matar um pouco da saudade dessas pessoas. Por isso, hoje gostam de repassar parte da sua história e cultura alimentar para seus filhos, netos e os demais que as rodeiam.

Desse modo, percebe-se a vasta bagagem de saberes que carregam, principalmente relacionados aos modos de fazer tradicionais, as técnicas e práticas manuais de plantio, cultivo e preparo de alimentos. Elas levam consigo uma simples e legítima sabedoria de quem viveu e experienciou uma intensa relação com a natureza e com o alimento. Afinal, para elas, o alimento é naturalmente algo que ultrapassa a função fisiológica de nutrir, pois através de suas falas percebe-se o pertencimento do mesmo às suas histórias, ao lugar onde nasceram e as suas famílias.

As entrevistadas, em sua infância e até mesmo adolescência, vivenciaram a roça, o plantio, a colheita e o preparo dos alimentos como forma de subsistência. Com isso, adquiriram costumes e conhecimentos tradicionais sobre a produção de alimentos por meio da observação e da participação nos afazeres do dia a dia. Afinal, a rotina da roça fez com que as mesmas aprendessem a plantar, colher, cultivar, criar animais, beneficiar alimentos e principalmente, estabelecer relações com todo esse contexto. Muitas delas ainda reproduzem conhecimentos e mantêm algumas tradições. Porém, as falas evidenciaram que estes costumes e práticas vêm diminuindo nas gerações mais jovens da família. Afinal, com o aumento do êxodo rural as famílias passaram a vivenciar um outro contexto, agora, não mais de agricultura de subsistência, visto que não vivem mais no campo. Logo, cuidar da terra e plantar alimentos tornou-se uma atividade pouco comum. Com isso, muitos dos alimentos, receitas e modos de fazer tradicionais foram e estão sendo perdidos.

As suas famílias, atualmente, não vivem mais do sustento da terra e, assim como a maioria da população, passaram a depender dos mercados para adquirir a maior parte dos alimentos consumidos. Além disso, segundo as entrevistadas, esses alimentos já não têm a mesma qualidade que os de antigamente, inclusive, acreditam que podem fazer mal à saúde e associam isso ao uso intensivo de agrotóxicos nas plantações e adição de substâncias químicas nos alimentos ultraprocessados.

Dessa forma, destaca-se a importância de dar voz a essas pessoas, principalmente mulheres, que cresceram em um período em que a educação alimentar foi totalmente distinta dos dias atuais. Elas afirmam que atualmente a alimentação não é mais tão pura e que antigamente era melhor. Também pontuam sobre a saudade que sentem dos momentos vividos na infância e lamentam por as pessoas mais jovens da família não terem a oportunidade e o interesse em vivenciar essas experiências. Sendo assim, é notável a importância de valorizar esses saberes e práticas ancestrais relacionadas à alimentação, visto que o resgate dessa sabedoria em relação às formas tradicionais de cultivo, preparo e consumo de alimentos contribuem para assegurar a permanência das culturas alimentares dos povos.

Portanto, é necessário retomar essas práticas através da conversa com quem viveu durante esse período, de forma a incluir essas pessoas na discussão e desenvolvimento dos estudos que constroem a história da alimentação. Afinal, essas mulheres e suas histórias de vida são um dicionário completo de conhecimentos ainda pouco explorados pelos profissionais de nutrição e demais áreas da saúde. Ademais, preservar e retomar as experiências de quem viveu no período é, além de enriquecedor, um ato de resistência e promoção de saúde, visto que a cultura está diretamente ligada com a saúde e o comportamento de um povo. E no momento atual, a importância disso fica ainda mais evidente, visto que o alimento tem sido reduzido cada vez mais a nutrientes, o que leva ainda mais, ao enfraquecimento das relações humanas com o mesmo.

Esse estudo reforça a importância da aproximação do indivíduo com o alimento que ele consome, assim como o conhecimento da origem e formas de produção dos mesmos. Além disso, reafirma o quanto é importante que as pessoas retornem à cozinha, e busquem aprender sobre os conhecimentos de preparações que fazem parte da cultura da família, dos avós, bisavós, retornando ao fazer artesanal, e retomando os momentos de preparo de alimentos em conjunto, em família. Afinal, para tornar possível o processo de conscientização das próximas gerações em relação ao contexto alimentar, é primordial que os mesmos conheçam a sua história, ancestralidade e origem. Assim, teremos gerações cada vez mais autônomas, conscientes e

conectadas com suas culturas, de forma a aumentar a soberania alimentar e conseqüentemente, segurança alimentar e nutricional.

REFERÊNCIAS

- BACON, C. M.; GETZ, C.; KRAUS, S.; MONTENEGRO, M.; HOLLAND, K. The social dimensions of sustainability and change in diversified farming systems. **Ecology and Society**, v. 17, n. 4, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.5751/ES-05226-170441>
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução, Nº. 466/2012**. Diretrizes e normas. Brasília: Conselho Nacional de Saúde, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/ensino-e-pesquisa/pesquisa-clinica/resolucao-466.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2021.
- BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. p. 112 -113
- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa>. Acesso em: 10 set. 2020.
- CARLI, A., RAMOS, M., BASSI, J., LUZ, L., TERME, C., & KUBO, R. Etnografia de práticas relacionadas à agricultura e alimentação em comunidade rural no litoral norte do Rio Grande Do Sul. **Amazônica - Revista de Antropologia**, v. 5, n. 3, p. 836-861, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.18542/amazonica.v5i3.1607>
- CARVALHO, M. C. da V. S.; LUZ, M. T. Simbolismo sobre "natural" na alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 147-154, 2011.
- CARVALHO, M. C. da V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 155-163, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100019>
- DAMATTA, R. **O que faz o Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1986. p. 51-60.
- DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. DE. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zMvGVfdXLj5TG9xKqBNRXyb/?lang=pt>. Acesso em: 8 jun. 2021.
- DRAPER, A.; SWIFT, J. A. Qualitative research in nutrition and dietetics: data collection issues. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v. 24, n. 1, p. 3-12, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2010.01117.x>
- FABRI, R. K.; MARTINELLI, S. S.; PERITO, M. A.; FANTINI, A.; CAVALI, S. B. Absence of symbolic and sustainable aspects in recommendations for healthy eating: a

qualitative analysis of food-based dietary guidelines. **Rev Nutr.**, 34, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202134e200120>

FLICK, U.; VON KARDOFF, E.; STEINKE, I. **A companion to qualitative research**. SAGE Publications, 2004.

FOGUESATTO, C. R.; ARTUZO, F. D.; MACHADO, J. A. D.; ADRIANO, L. Fatores relevantes para a tomada de decisão dos jovens no processo de sucessão geracional na agricultura familiar. **Revista Paranaense de Desenvolvimento**, v. 37, n. 130, p. 15-28, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/305319057_Fatores_Relevantes_para_a_Tomada_e_Decisao_dos_Jovens_no_Processo_de_Sucessao_Geracional_na_Agricultura_Familiar. Acesso em: 13 maio 2021.

FONSECA, A. B.; SOUZA, T. S. N. DE; FROZI, D. S.; PEREIRA, R. A. Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3853-3862, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001000021>

FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cadernos de Saúde Pública [online]**, v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000100003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Zbfsr8DcW5YNWVkyMVByhrN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 2 jul. 2021.

GLIESSMAN, S. R. **Agroecologia: processos ecológicos em agricultura sustentável**. Rio Grande do Sul: Ed. da UFRGS, 2001.

GREW, R. The Globalization of Food (review). **Technology and Culture**, v. 52, n. 1, p. 210-211, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1353/tech.2011.0013>

GRISA, C.; GAZOLLA, M.; SCHNEIDER, S. A “produção invisível” na agricultura familiar: autoconsumo, segurança alimentar e políticas públicas de desenvolvimento rural. **Agroalim**, v. 16, n. 31, p. 65-79, jul. 2010. Disponível em: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-03542010000200005&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 20 jun. 2021.

GUETTERMAN, T. C.; FETTERS, M. D.; CRESWELL, J. W. Integrating quantitative and qualitative results in health science mixed methods research through joint displays. **The Annals of Family Medicine**, v. 13, n. 6, p. 554-561, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1370/afm.1865>

HILMI, A. **Agricultural transition, a different logic**. Roma: The More and Better Network, 2012. Disponível em: https://ag-transition.org/pdf/Agricultural_Transition_en.pdf. Acesso em: 05 jun. 2021.

IPES-FOOD. From uniformity to diversity: a paradigm shift from industrial agriculture to diversified agroecological systems. **International Panel of Experts on Sustainable Food**

systems, 2016. Disponível em: http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/UniformityToDiversity_FULL.pdf. Acesso em: 01 maio 2021.

LIMA, R. de S.; NETO, J. A. F.; FARIAS, R. de C. P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra**, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>

MAZZONETTO, A. C.; DEAN, M.; FIATES, G. M. R. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4559-4571, 2020.

MEDEIROS, M.; GALENO, A. Olhares sobre a alimentação contemporânea: a gastro-anomia e os corpos de Botero. **Revista de Nutrição**, v. 26, n. 4, p. 465-472, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732013000400008>

MENASCHE, R.; MARQUES, F. C.; ZANETTI, C. Autoconsumo e segurança alimentar: a agricultura familiar a partir dos saberes e práticas da alimentação. **Revista de Nutrição [online]**, v. 21, n. suppl., 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000700013>. Disponível em: <https://plu.mx/scielo/a/?doi=10.1590/S1415-52732008000700013>. Acesso em: 14 jun. 2021.

MINTZ, S. W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 16, n. 47, p. 31-42, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-69092001000300002>

MONTERROSA, E.C.; FRONGILLO, E.A.; DREWNOWSKI, A.; DE PEE S.; VANDEVIJVERE S. Sociocultural Influences on Food Choices and Implications for Sustainable Healthy Diets. **Food and Nutrition Bulletin**, v. 41, n. 2, p. 59S-73S, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177/0379572120975874>

MÜHLBACH, R. **Plantar, pescar... cozinhar e comer: estudando o sabor local**. 145f. 2004. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências Agrárias, Programa de Pós-Graduação em Agroecossistemas, 2004. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/88038>. Acesso em: 03 maio 2021.

OLIVEIRA, M. S. da S.; SANTOS, L. A. da S. Guias alimentares para a população brasileira: Uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2519-2528, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>

PARMENTIER, S. **Scaling-up agroecological approaches: what, why and how?** Brussels: Oxfam-Solidarity, 2014.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço**. Tradução de Rossana Pacheco da Costa Proença, Carmem Silva Riel e Jaimir Conte. Florianópolis: EDUFSC, 2012.

RAMOS, M. O. A “Comida da Roça” Ontem e Hoje: um Estudo Etnográfico dos Saberes e Práticas Alimentares de Agricultores de Maquiné (RS). 2007. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Rural) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2007.

RHODES, K.; CHAN, F.; PRICHARD, I.; COVENEY, J.; WARD, P.; WILSON, C. Intergenerational transmission of dietary behaviours: A qualitative study of anglo-australian, Chinese-australian and Italian-australian three-generation families. **Appetite**, v. 103, p. 309-317, 2016 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.036>

SILVERMAN, D. **Interpretações de dados Qualitativos: Métodos para análise de entrevistas, textos e interações.** Grupo A: Artmed, 2009.

SWINBURN, B.A. *et al.* The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. **Lancet (London, England)**, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)

APÊNDICE

APÊNDICE A - ROTEIRO SEMI-ESTRUTURADO ELABORADO PELAS AUTORAS

Identificação/caracterização

1. Qual o seu nome completo e a sua idade?
2. Qual seu estado civil?
3. número de filhos [*quando houver*]:
4. número de netos [*quando houver*]:
5. Profissão ou ocupação:
6. Nível de escolaridade [você estudou? se sim, até que série]:
7. Sua renda mensal é em média:
 - menos de um salário-mínimo
 - entre 1 e 2 salário-mínimo
 - entre 3 e 4 salário-mínimo
 - mais de 5 salário-mínimo
8. Qual o nome da cidade onde você nasceu? [*você sempre morou aqui, OU, a quanto tempo você se mudou para cá?*] qual o nome do bairro onde você mora? [*Me conta um pouco sobre os lugares onde você morou, a sua trajetória nesses locais, ...*]
9. Você é de alguma religião? Se sim, Qual? Isso tem alguma influência na sua alimentação? [*Exemplo: datas festivas, pratos específicos, algo que não come por conta da religião.*]
10. Você sabe qual a origem da sua família? [*a descendência dos seus antepassados alguma geração veio de outro país → quem veio de fora?*] Existe algum alimento ou preparação que faz parte da sua tradição familiar, que você acha que tem relação com essa origem? [citar a que ela falou]

História alimentar

11. Gostaria que você me contasse um pouco sobre como era a sua alimentação na infância [*você se lembra quais eram os alimentos mais presentes na casa de vocês? no dia a dia?*].
12. Sua família tinha o hábito de plantar algum desses alimentos? Se sim, quais?
13. Quem que plantava esses alimentos? [*vocês tinham horta em casa? Roça?*]
14. Você participou do plantio dos alimentos? se sim, de que forma? Você continua plantando? Se sim, você chegou a ensinar isso para alguém? [*família, amigos*]
15. Você se lembra como tinham acesso a alimentos que não eram plantados/produzidos pela família? [*Algum alimento era comprado? aonde?*]
16. Ainda costuma comer os mesmos alimentos que comia na infância? existem alimentos que você deixou de comer? quais? por quê? [*eles deixaram de ser produzidos? por quê?*]
17. Quais os alimentos/preparações que você come hoje e não comia na infância? você sabe por que começou a consumir esses alimentos?
18. O que você acha sobre as diferenças da sua alimentação na infância e da sua alimentação atual? [*porque das mudanças, buscar entender a percepção da pessoa*]

Ato de cozinhar

19. Você tem o hábito de cozinhar? E você gosta? Você lembra como aprendeu? Quantos anos mais ou menos você tinha quando isso aconteceu?
20. Seus netos/ pessoas mais jovens da família cozinham? [*aguardar a pessoa responder*]. Eles comem algumas preparações que você comia na infância? [*Você pode pensar com calma, essa é uma conversa para lembrarmos um pouco sobre um passado distante, estou aqui para ouvi-la*]

21. Você se lembra quais eram as preparações/comidas que você mais comia na infância? [*Aqueles que eram mais presentes na sua alimentação, no dia a dia*] quais que você mais gostava, que hoje te trazem uma memória afetiva? tinha alguma que você não gostava?
22. Você se lembra como essa preparação X [que você falou] era feita? Quais ingredientes eram utilizados? [*pode me contar um pouco sobre como era feito*] vocês plantavam esses ingredientes? [essa comida era feita em alguma ocasião especial?] [*além dessas preparações tem mais alguma que era importante na sua alimentação na infância?*]
23. Quem cozinhava essas preparações? Você ajudava? ou participava desses momentos?
24. Qual o significado dessas preparações para você? [por que remete a infância? Por que é sua receita preferida?]
25. Você ainda tem o costume de fazer essa preparação? [sabe a receita?]
26. Seus netos/filhos preparam alguma dessas receitas da sua infância? Eles sabem que essa receita é especial para você?
27. Tem alguma receita que foi você que ensinou pra eles? [*que eles falam, ah essa receita é da minha mãe, da minha avó?*]
28. Você possui algum equipamento manual antigo utilizado para beneficiar alimentos? se sim, você pode nos mostrar?

Muito Obrigada!