



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

**LETRAS, ARTES E MEDIAÇÃO  
CULTURAL**

***¿A QUÉ SABEN LOS SABERES?***

**MEMÓRIA E MEDIAÇÃO CULTURAL NA MESA DO MIGRANTE**

**MARIANA GOMES DE OLIVEIRA**

Foz do Iguaçu  
2022

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

**LETRAS, ARTES E MEDIAÇÃO  
CULTURAL**

***¿A QUÉ SABEN LOS SABERES?***

**MEMÓRIA E MEDIAÇÃO CULTURAL NA MESA DO MIGRANTE**

**MARIANA GOMES DE OLIVEIRA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Latino-Americano de Arte, Cultura e História da Universidade Federal da Integração Latino-Americana, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Letras, Artes e Mediação Cultural.

Orientadora: Profa. Dra. Erika Marafon  
Rodrigues Ciacchi

Foz do Iguaçu

2022

MARIANA GOMES DE OLIVEIRA

***¿A QUÉ SABEN LOS SABERES?***

MEMÓRIA E MEDIAÇÃO CULTURAL NA MESA DO MIGRANTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Latino-Americano de Arte, Cultura e História da Universidade Federal da Integração Latino-Americana, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Letras, Artes e Mediação Cultural.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientadora: Profa. Dra. Erika Marafon Rodrigues Ciacchi

UNILA

---

Profa. Dra. Cristiane Checchia

UNILA

---

Prof. Dr. Andrea Ciacchi

UNILA

Foz do Iguaçu, 01 de abril de 2022.

Dedico este trabalho primeiramente à memória de meu querido pai, Paulo Sobreira de Oliveira. Meu eterno Sobreira, o marceneiro, o pescador, o passarinho sonhador. A quem não pude despedir-me e dizer o quanto sou grata por tudo que me ensinou. E as tantas outras vítimas da covid-19, que tiveram seus sonhos interrompidos pela negligência, negação à ciência e ineficácia do desgoverno que permitiu que famílias fossem dilaceradas para uma doença que já possui vacina.

À minha querida mãe, Fátima Gomes, que sempre foi minha base e referência, que desde o ventre me mostrou que podemos sempre mais e que somos do tamanho dos nossos sonhos.

À minha avó, Dona Ana, mulher migrante, nordestina, batalhadora e cozinheira de mão cheia, capaz de fazer mágica com seu fogão à lenha e que inundou minha infância com seus sabores e ensinamentos.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço aos participantes deste projeto, quem foram as vozes, as memórias e os sabores trazidos aqui, sem vocês nada disso seria possível. Obrigada por compartilharem comigo suas vivências e memórias tão carregadas de afetos, saberes e sabores.

À professora Erika Marafon, não só por me orientar e acompanhar, mas também por me acolher e abraçar a ideia deste trabalho, por compartilhar comigo ensinamentos e me incentivar em cada passo dessa escrita.

À Universidade Federal da Integração Latino Americana e ao curso de Letras Artes e Mediação Cultural, aos colegas e professores que permitiram que o projeto integracionista e a mediação cultural fossem vividas na prática e a partir dos nossos saberes.

À professora Cristiane Checchia e ao professor Andrea Ciacchi por aceitarem fazer parte da banca e contribuir neste processo.

À minha família, aos meus pais por serem exemplo de resistência, luta e resiliência, à minha irmã mais velha, Pamella, minha grande amiga, que me ensinou a ler e a escrever, que cuidou de mim e continua me ensinando em cada pequena grande coisa. A Izabella, minha sobrinha, nossa menina, a quem vi nascer e preencher nossa casa de amor. Ao meu padrasto, José Francisco (Zé), por me ensinar a perseverar naquilo que se acredita, ao meu irmão Paulo Junior e minha cunhada, Fernanda, por serem referência de amor e cuidado, aos meus sobrinhos, Sophia, Maria Luiza e Paulo Henrique, ver vocês crescerem me permite confiar e desejar um futuro melhor para todos nós.

A Angelica, por me acolher, me apoiar e colorir meus dias. Pela paciência e cada ensinamento compartilhado. Pela sintonia, sensibilidade e cuidado uma com a outra. Pelos sabores e vivências que compartilhamos, que fazem parte da inspiração deste projeto.

Ao Alvaro, por acompanhar meus processos, por acreditar em mim e no meu trabalho. Pela reciprocidade e ensinamentos compartilhados, por tornar mais leve os dias mais pesados. Por confiar em mim e me encorajar frente aos meus medos e inseguranças.

Aos amigos que carrego comigo desde Dourados, Jhow e Luti que me acolheram quando precisei voltar, que me ensinam tanto, a me posicionar, a não calar frente às crueldades do sistema racista e patriarcal. E agradeço principalmente por cada roda de samba, cada viagem, cada perrengue e aprendizado que passamos juntos.

À família latino-americana que construí em Foz do Iguaçu, João Ricardo, Adenka, Murilo, Lara, Isadora e Marcos, por estarem comigo e me apoiarem desde os primeiros passos na Unila. Às amigas Tatiana, Sara, Karlin e Maria Rosela por serem mulheres fortes e guerreiras que sempre me inspiraram. A Andrea, Rocío, Maybelis e Alexis por serem suporte em dias pesados de trabalho e amigos fiéis para todos os momentos. Aos amigos Daniele, Pedro e Félix que compartilharam comigo tantos saberes e sabores. A todas elas e todos eles que me acompanharam em diversas travessias do compartilhar a vida e a mesa, gracias! Obrigada! Aguye!

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

Gloria Anzaldúa

## RESUMO

Este trabalho é uma celebração aos saberes, sabores, memórias e relações com o comer em um contexto migratório. Apresenta uma breve discussão sobre a alimentação como valor cultural que pode ser resgatado e acessado através das memórias gustativas dos participantes. São eles estudantes ou egressos da Universidade Federal da Integração Latino Americana (UNILA), que migraram à cidade de Foz do Iguaçu e nos contam um pouco de suas histórias a partir das lembranças de vivências relacionadas ao comer. A execução do trabalho é realizada com entrevistas e está apoiada no método Investigación Acción Participativa de Orlando Fals Borda. Este projeto transborda os limites de um trabalho acadêmico, a proposta é celebrar a cultura alimentar e trazer oralidade e poética à escrita, com pitadas de sabores, cheiros, vivências, sentimentos e mediações vividas no território migrado. São apresentados receitas e preparos de pratos presentes nas memórias dos envolvidos, memórias que contam também histórias e saberes. Destas receitas e memórias foi compilado um *recetario* ou caderno de receitas que valoriza a oralidade, a poética, os saberes populares, sabores e experiências culturais de cada participante. Apresentamos discussões sobre os pratos e as relações com as origens de cada participante, as questões de adaptações de ingredientes, utensílios e hábitos alimentares no território migrado.

Palavras chaves: alimentação; migração; memórias gustativas; Unila; América Latina;

## RESUMEN

Este trabajo es una celebración a los saberes, sabores, memorias y relaciones con la alimentación en un contexto migratorio. Presenta una breve discusión sobre la comida como un valor cultural a que se puede rescatar y acceder a través de las memorias gustativas. Los participantes son estudiantes o egresados de la Universidad Federal de la Integración Latinoamericana (UNILA), quienes migraron a la ciudad de Foz do Iguaçu y nos cuentan un poco de sus historias desde los recuerdos de experiencias relacionadas con la alimentación. La ejecución del trabajo se realiza con entrevistas y se apoya en el método Investigación Acción Participativa de Orlando Fals Borda. Este proyecto trasciende los límites de un trabajo académico, la propuesta es celebrar la cultura alimentaria, aportar oralidad y poética a la escritura, con toques de sabores, olores, experiencias, sentimientos y mediaciones vividas en el territorio migrado. Se presentan recetas y preparaciones de platos presentes en la memoria de los involucrados, recuerdos que también cuentan historias y saberes. A partir de estas recetas y memorias se compiló un recetario que valora la oralidad, la poética, los saberes populares, sabores y experiencias culturales de cada participante. Presentamos discusiones sobre los platos y las relaciones con los orígenes de cada participante, los temas de adaptaciones de ingredientes, utensilios y hábitos alimentares en el territorio migrado.

Palabras claves: alimentación; migración; memorias gustativas; Unila; Latinoamérica;



## Lista de imagens

<b>Figura 1:</b> Mapa da região da tríplice fronteira .....	10
<b>Figura 2:</b> Marco das Três Fronteiras - Paraguai .....	10
<b>Figura 3:</b> Cataratas do Iguaçu vista aérea .....	11
<b>Figura 4:</b> Vista da Ponte da Amizade e do município de Ciudad del Este. ....	12
<b>Figura 5:</b> Arepa Boyacense .....	37
<b>Figura 6:</b> A tradição das arepas .....	38
<b>Figura 7:</b> Preparando a massa .....	39
<b>Figura 8:</b> Arepas prontas para assar .....	40
<b>Figura 9:</b> O Ajiaco .....	41

## SUMÁRIO

1 - Panorama dos contextos, memórias e bases teóricas desta experiência .....	11
Cenários migratórios como campo de pesquisa .....	12
Experiências de mediação e integração .....	18
Entre memórias e vivências: o compartilhar à mesa como instrumento de pesquisa .....	20
Bases teóricas .....	24
2. Percursos Compartilhados .....	28
Das comunicações .....	30
Das Poéticas .....	31
Dos sujeitos .....	33
3. A poética das receitas: afetos, saberes, memórias e adaptações .....	38
Arepa Boyacense .....	38
Ajiaco .....	42
Pão de queijo .....	46
Frango com Quiabo .....	48
Tacacá .....	53
Peixinho frito .....	55
Lasanha .....	59
Empanada de Pino (empanada chilena) .....	61
Considerações finais .....	67
Referências .....	68

## 1. Panorama dos contextos, memórias e bases teóricas desta experiência

A primeira lição é que não há palavra que possa ensinar o gosto do feijão ou o cheiro do coentro. É preciso provar, cheirar, só um pouquinho, e ficar ali, atento, para que o corpo escute a fala silenciosa do gosto e do cheiro. Explicar o gosto, enunciar o cheiro; pra estas coisas a Ciência de nada vale; é preciso sapiência, ciência saborosa, para se caminhar na cozinha, este lugar de saber-sabor (ALVES, 1995).

Este trabalho pretende iniciar uma viagem pelo universo da cozinha, “lugar de saber-sabor”, dos cheiros, encontros, sabores e práticas alimentares. Para isso é importante pensar na alimentação como valor cultural, que é carregado de memória. No sentido em que práticas alimentares e relações com o comer de povos e grupos, são saberes populares transmitidos por gerações através da oralidade e estão presentes na construção e formação de sujeitos e saberes.

Ao longo do processo vivenciado, temos interesse em conhecer e perceber como os valores culturais da alimentação se relacionam em um contexto migratório, como saberes, sabores e práticas alimentares se encontram e desenvolvem mediações entre si. Para tal fim, realizamos entrevistas, trocas de experiências e receitas que de certa forma representam, manifestam e resgatam memórias e diversidades culturais e alimentares, que estão materializadas no *recetario*<sup>1</sup>, ou caderno de receitas, construído neste trabalho a partir das vozes dos participantes, contando memórias, tradições orais, práticas culturais, histórias e ancestralidades.

São postos a mesa três bases que dialogam e interagem ao longo do processo e na escrita. A primeira é o viés acadêmico relacionado à pesquisa, investigação, embasamento teórico e parte da forma apresentada aqui. Essa escrita é possível a partir da experiência no curso de Letras, Artes e Mediação Cultural, que permite enxergar o campo da cultura como espaço de pluralidades, de escuta, de valorização dos saberes populares e da oralidade como potencial para o fazer pesquisa. Uma escrita atravessada pela literatura, pelo sentir, pelas memórias e linguagens da culinária, os saberes empregados a ela como manifestação artística e cultural, capaz de ser canal, mediação entre formas de ser e reconhecer-se como sujeitos.

A segunda base ou aspecto está na perspectiva social levantada a partir de um

---

<sup>1</sup> O termo *recetario* é emprestado do idioma espanhol, que significa livro de receitas. Optou-se por utilizá-lo pela licença poética do que a palavra provoca em mim enquanto aprendiz de sabores, das artes da escrita e da investigação.

olhar sensível ao campo da alimentação como fenômeno social e cultural. Que podem ser sentidas através das memórias dos participantes, que dão o sabor deste preparo.

E por último, o aspecto pessoal, algumas das minhas vivências e bagagens relacionadas ao universo da alimentação, as raízes, os aprendizados, as trocas culturais são inseparáveis dos processos que inspiram a produção deste trabalho. Enquanto escrevo, leio ou ouço as histórias dos participantes, minhas memórias vão chegando, invadindo a escrita e quando percebo, já estou tomada por elas e não consigo dissociá-las do processo. E as memórias que chegam fazem parte do universo subjetivo construído neste trabalho.

## Cenários migratórios como campo de pesquisa

O território escolhido para essa experiência é o da cidade de Foz do Iguaçu, que está localizada no extremo oeste do estado do Paraná (Brasil). De acordo com o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), realizado em 2010<sup>2</sup>, Foz contava com pouco mais de 250 mil habitantes e estima-se que hoje, passados mais de dez anos, esse número tenha ultrapassado os 260 mil. Foz do Iguaçu é parte de uma tríplice fronteira, com Argentina e Paraguai, estados nacionais que se formaram dentro dos territórios Guaranis<sup>3</sup>, às margens dos rios Iguaçu e Paraná. As fronteiras em questão são marcadas por rios.

---

<sup>2</sup> Ver mais em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/foz-do-iguacu/panorama>.

<sup>3</sup> A região é ancestralmente ocupada e marcada culturalmente pelos povos da etnia guarani, que tiveram seus territórios (e populações) divididos com as delimitações de fronteiras nas criações dos Estados nacionais (CÁRDENAS, 2018).

**Figura 1:** Mapa da região da tríplice fronteira



Fonte: Google, 2022.<sup>4</sup>

Do lado argentino desta fronteira, está o município de Puerto Iguazú, à margem do rio que dá nome à cidade, o Rio Iguazú, que se desemboca no rio Paraná. As cidades estão unidas pela Ponte Internacional da Fraternidade (Ponte Presidente Vargas).

**Figura 2:** Marco das Três Fronteiras – Paraguai.



Fonte: Google, 2021<sup>5</sup>.

O rio Iguazú é o berço das exuberantes *Cataratas do Iguazú*, um espetáculo da natureza traduzido em aproximadamente 275 quedas de água, contando quase três quilômetros de extensão. As Cataratas contemplam estas duas cidades mencionadas, movimentam e atraem pessoas do mundo todo, motivados a conhecer uma das

<sup>4</sup> *Tríplice Fronteira – Argentina, Paraguai e Brasil*. [s.l.]: Google Maps. Disponível em: <https://goo.gl/maps/UzNVE6RzJugK53ZD8>.

<sup>5</sup> *Hito de las Tres Fronteras - Paraguay*. [s.l.]: Google Maps. Disponível em: <https://goo.gl/maps/M3WxCyXbfipFbQtU8>.

Maravilhas Naturais do Mundo<sup>6</sup>.

**Figura 3:** Cataratas do Iguazu vista aérea.



Fonte: site Vamos por aí<sup>7</sup>.

Em relação ao rio Paraná, no lado que corresponde ao Brasil, está Foz do Iguazu, e o que corresponde ao Paraguai estão os municípios de Hernandarias, Presidente Franco e Ciudad del Este, sendo este último um dos maiores setores comerciais da região, responsável por grande parte da economia local e por incentivar o consumo e o turismo comercial transfronteiriço (POLON, 2015, p. 72). Ambas as cidades estão às margens do grandioso “Paranazão”<sup>8</sup> e até o momento<sup>9</sup>, a Ponte Internacional da Amizade, é a única que conecta essa zona entre Paraguai e Brasil.

**Figura 4:** Vista da Ponte da Amizade e do município de Ciudad del Este.



Fonte: site Viagens e Caminhos<sup>10</sup>.

---

<sup>6</sup> As Cataratas do Iguazu, foi eleita em um concurso, em 2011, como uma das *Sete Maravilhas Naturais do Mundo*. Ver mais em: <http://g1.globo.com/pr/parana/noticia/2012/05/cataratas-do-iguacu-e-consagrada-uma-das-sete-maravilhas-da-natureza.html>

<sup>7</sup> Disponível em: <https://vamosporai.com/viagens-pelo-brasil/sul/parana/voo-de-helicoptero-cataratas-do-iguacu/>. Acesso em: 20/03/2022.

<sup>8</sup> Termo popular utilizado para referenciar-se ao rio Paraná.

<sup>9</sup> Segue em processo de implementação e construção, a *Ponte da Integração*, uma nova ponte conectando a cidade de Presidente Franco (PY) à Foz do Iguazu (BR).

<sup>10</sup> Disponível em: <https://www.viagensecaminhos.com/2011/08/ciudad-del-este-paraguai.html>. Acesso em: 20/01/2022.

A Ponte da Amizade foi construída nos regimes ditatoriais de ambos os países, pelos presidentes militares, Alfredo Stroessner, do Paraguai e Castelo Branco no Brasil, e oficialmente inaugurada no ano de 1965.<sup>11</sup>

A partir das relações comerciais com o Paraguai, imigrantes árabes, chineses, coreanos, japoneses, entre outros, que migram na esperança de melhores condições de vida, são atraídos pelas notícias do crescimento econômico da região e alguns deles encontraram no comércio em Foz do Iguaçu e Ciudad del Este, fonte de renda, subsistência e até mesmo enriquecimento (CARDOZO, 2004, p.02).

Esta tríplice fronteira é um território cultural de grande movimentação migratória, nacional e internacional, que se caracteriza em

(...) atrativo irresistível para povos migrantes da América do Sul e também do Oriente Médio e da Ásia. Dessa forma, o grande fluxo migratório, proveniente de países tão distantes quanto China e Coréia, transforma a fronteira Argentina – Brasil – Paraguai em um espaço global de características peculiares. Dilui-se, nesse caldo cultural diverso, a identidade local e toma força uma multiplicidade cultural e étnica que contribui para a já citada singularidade da região e passa a atrair ainda mais migrações. (CAMPANA, 2011, p.06).

As correntes migratórias são contínuas e fazem de Foz do Iguaçu, Ciudad del Este e Puerto Iguazú, cidades multiétnicas e diversas culturalmente. Apesar de ser um contexto inspirador de processos de mediação cultural, as trocas culturais não são profundas e vividas na prática, a diversidade cultural então se torna um discurso celebrativo, onde essa multietnicidade na realidade não é integradora. Ao olhar mais atentamente para esse contexto, sendo moradora da cidade por quase seis anos, pude perceber que as culturas ou grupos convivem de uma maneira um tanto setorizada, em geral os povos ocupam espaços específicos, sejam zonas residenciais ou comerciais e os pontos de interação, muitas vezes, estão relacionados ao comércio. De uma forma geral há bairros e localidades em que cada grupo étnico se concentra, por exemplo: os paraguaios estão mais próximos às zonas comerciais da região da Ponte da Amizade, árabes têm seus domicílios em bairros e residenciais específicos, com seus comércios e restaurantes na região central da cidade, os migrantes com menor poder aquisitivo residem nos bairros das zonas periféricas da

---

<sup>11</sup> Ver mais em: POLON, Luana Caroline Künast. Brasil-Paraguai: considerações sobre a “fronteira do consumo”. Tempo da Ciência, 2015.

cidade. Portanto, ainda que a multietnicidade seja realidade e as culturas coexistam nesse contexto, não podemos afirmar que há intercâmbios profundos entre elas, sem cair em um discurso de celebração que simplifica e olha com superficialidade para as interações sociais e culturais da região.

Cabe destacar que as condições em que os fluxos migratórios se dão nem sempre são celebrativas. Um dos primeiros fenômenos migratórios da região se deu em meados de 1973, em meio às ditaduras na América Latina. Quando os presidentes militares Ernesto Geisel (Brasil) e Alfredo Stroessner (Paraguai), apoiados nos ideais desenvolvimentistas, firmam um acordo para a construção de um gigantesco empreendimento binacional, a Usina Hidroelétrica de Itaipu.

Com a construção de Itaipu, Foz do Iguaçu recebe um marcante fluxo migratório, e a região sofre um desastroso impacto ambiental. Segundo Domareski, Lopes e Anjos (2011), houve um salto populacional de 385%, em 1970 havia quase 34 mil habitantes no município e no ano de 1980 esse número sobe para 136.320 habitantes (Storto e Cocato, 2017, p. 39). Mais de 40 mil trabalhadores migraram à cidade para trabalhar na construção das barragens da Usina de Itaipu, muitos deles morreram em trágicos acidentes nesse processo (Picketti e Noschang, 2015, p. 03). O salto populacional foi assombroso, transformando drasticamente a paisagem, o ritmo e a urbanização da cidade.

Em relação aos impactos ambientais, os desastres também são incontáveis, a inundação tomou conta de uma área de 1.350 km<sup>2</sup>, 42 mil pessoas foram expropriadas de seus territórios, e a água subiu mais de cem metros de altura em consequência do alagamento (Storto e Cocato, 2017). Houve um impactante alagamento destes territórios, resultando na perda de biodiversidade local. O ápice da tragédia ambiental foi em 1982, com o primeiro fechamento de comportas da barragem, que destruiu a conhecida Sete Quedas<sup>12</sup>, considerada a maior cachoeira em volume d'água do mundo.

*(...) E desfaz-se  
Por ingrata intervenção de tecnocratas.  
Aqui sete visões, sete esculturas  
De líquido perfil*

---

<sup>12</sup> “As quedas eram formadas por um conjunto de 19 saltos, agrupados em sete grupos – daí o nome. O canal principal media quatro quilômetros de comprimento e chegava a 170 metros de profundidade. Mas a grandiosidade das Sete Quedas era medida em outro valor: o imenso volume de água que despencava dos paredões de rocha: 13.300 m<sup>3</sup>/segundo.” Disponível em: <https://www.360meridianos.com/especial/sete-quedas-itaipu>. Acesso em: 11/01/2022.



*Dissolvem-se entre cálculos computadorizados  
De um país que vai deixando de ser humano  
Para tornar-se empresa gélida, mais nada.*

*Faz-se do movimento uma represa,  
Da agitação faz-se um silêncio  
Empresarial, de hidrelétrico projeto.  
Vamos oferecer todo o conforto  
Que luz e forças tarifadas geram  
À custa de outro bem que não tem preço  
Nem resgate, empobrecendo a vida  
Na feroz ilusão de enriquecê-la.  
Sete boiadas de água, sete touros brancos,  
De bilhões de touros brancos integrados,  
Afundam-se em lagoa, e no vazio  
Que forma alguma ocupará, que resta  
Senão da natureza a dor sem gesto,  
A calada censura  
E a maldição que o tempo irá trazendo? (...)"*

(Andrade, 1982)

## Experiências de mediação e integração

*Hay tantísimas fronteras  
que dividen a la gente,  
pero por cada frontera  
existe también un puente.*

Gina Valdés

Entre as experiências de território da tríplice fronteira, a exuberância das Cataratas do Iguaçu e do processo histórico da construção da Usina Hidroelétrica de Itaipu, trago a vivência da Universidade Federal da Integração Latino Americana (UNILA), como um dos fatores que atraem também fluxos migratórios e turísticos para a região. Presente em Foz do Iguaçu, é uma universidade brasileira fundada em 2010, durante o segundo mandato do ex-presidente Luís Inácio Lula da Silva. A Unila é criada a partir de um projeto integracionista entre os países da América Latina.

Atualmente, possui 29 cursos de graduação, entre licenciaturas e bacharelados, 12 programas pós-graduação e está aberta a professores e estudantes latino-americanos e caribenhos. Nos últimos anos a universidade tem fomentado e possibilitado, através de editais específicos, o ingresso para integrantes de comunidades indígenas, para aqueles em situação de refúgio político e portadores de visto humanitário, oriundos de qualquer país da América Latina, alguns países do Caribe e também de países como República do Congo, Angola, Síria, Rússia e outros.

A Unila é estabelecida como como uma universidade bilíngue, nos idiomas português e espanhol. Entretanto, à medida que o acesso e ingresso de estudantes oriundos de outras realidades foi se expandido, pode-se perceber uma multiplicidade de línguas e de interações entre elas pelos corredores e salas de aulas da instituição. Apesar de que ainda não se haja institucionalizado ou estejam presentes nos documentos oficiais, os idiomas como o crioulo haitiano, guarani, francês, inglês, italiano, quéchua, aymara e muitas outras línguas, fazem parte da diversidade linguística e tem se tornado realidade no cotidiano da universidade.

O caráter integracionista da Unila atrai a cada ano, centenas de estudantes de diversas regiões do Brasil, que podem ingressar na graduação através do Sistema de Seleção Unificada, o SISU<sup>13</sup>, ou nos editais específicos dos Programas de Pós-Graduação.

---

<sup>13</sup> “O Sisu (Sistema de Seleção Unificada) é o sistema informatizado do Ministério da Educação, no qual instituições públicas de ensino superior oferecem vagas para candidatos participantes do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem).” Ver mais em: <https://sisu.mec.gov.br/#!/onepage>.

De acordo com os registros da universidade, no período de 2011 a 2019, cerca de 2.581 alunos não brasileiros, entre os cursos de graduação e nos programas de pós-graduação, ingressaram, fizeram matrícula e possivelmente migraram de outros países à Foz do Iguaçu, através da Unila. Cerca de 32 nacionalidades fazem parte desse contexto migratório diverso. Na tabela a seguir vemos os números de ingressos na graduação ao longo do período citado.

**Tabela 1:** Matrículas na graduação por nacionalidades, de 2011 a 2019.

País	Nº	País	Nº	País	Nº	País	Nº
Angola	1	R. do Congo	1	Haiti	150	El Salvador	35
Argentina	148	Colômbia	377	Guiné B.	4	Peru	206
Barbados	1	Costa Rica	10	Japão	1	Uruguai	99
Benin	1	Cuba	17	Honduras	8	Venezuela	87
Bolívia	145	Rep.Dominicana	9	México	10	Paquistão	1
Brasil	6128	Equador	128	Nicarágua	6	França	1
Chile	89	Gana	2	Panamá	7	Rússia	1
China	3	Guatemala	4	Paraguai	800	Síria	1

FONTE: Dados disponibilizados pela Ouvidoria da Unila em 06/01/2022.

A Unila é cenário de possibilidades de encontros, diversidades e mediações, é a paisagem e palco deste trabalho. Está em um contexto migratório onde há movimentos de confluências entre pessoas que compartilham características culturais. De maneira natural são formadas pequenas ou grandes comunidades conterrâneas, círculos de amigos peruanos, colombianos, chilenos, haitianos, etc. Escalas micro sociais de conformações por coincidências em símbolos e significados socioculturais relacionados aos países de origem. Sotaques parecidos, gírias em comum, afinidades em geral, memórias relacionadas aos gostos, sabores, aspectos que soam como familiares e podem aproximar aqueles que o compartilham.

É muito interessante pensar em como o compartilhar a mesa exerce um papel importante e motivador nesse processo de mediação entre os indivíduos de um mesmo país. Estudantes que se reúnem para preparar comidas tradicionais de seus locais de origem, amenizar a saudade através do gosto, do cheiro, das práticas. Um colombiano recém-chegado traz a farinha para *arepas*<sup>14</sup>, convida a seus conterrâneos mais próximos e juntos preparam as *arepas* e o que se puder adaptar. Chilenos que se reúnem para fazer empanadas. Cubanos que juntos preparam o arroz *congrí*<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> Espécie de pãozinho, massa em forma de disco, feita à base de farinha de milho ou de milho verde que podem ser assados na lenha ou na chapa.

<sup>15</sup> Arroz preparado com o caldo do feijão preto, pode levar cebola, alho, pimentão, coentro e carne de porco. (Lembra bastante um baião de dois.)

Os estudantes mais antigos da Unila contam que era comum acontecerem encontros e festas temáticas de nacionalidades, onde se reuniam para compartilhar ou mesmo oferecer para venda, comidas e bebidas da Bolívia, do Peru, do Equador, Venezuela e outros países.

Outro movimento interessante que pode ser percebido a partir da experiência da Unila e da tríplice fronteira é a possibilidade de encontros entre pessoas, vivências e práticas de diferentes lugares e perspectivas. A integração abre pontes formadoras de caminhos de mediações entre realidades distintas. O sul se encontra com o norte, a Cordilheira dos Andes com a caatinga, os *páramos*<sup>16</sup> com o cerrado, o mar do Caribe com o rio Paraná, a Patagônia com a Amazônia, o andino com o baiano, o *chimichurri*<sup>17</sup> com a *arepa*, a tapioca com o *guacamole*<sup>18</sup>, o *tucupi*<sup>19</sup> com *ceviche*<sup>20</sup>. Em mediação de formas de ser, de temperar, de comer e de saber, a alimentação exerce um papel de ponte entre as fronteiras, os diferentes que se encontram ao redor da mesa para degustar do outro através da comida. As confluências de saberes e sabores borbulham em um caldeirão formando uma sopa rica e essa mistura é a inspiração deste projeto.

## Entre memórias e vivências: o compartilhar à mesa como instrumento de pesquisa

Peço licença para trazer vivências outras que são importantes para contextualizar as motivações deste trabalho. Nasci no ano de 1994, no interior do Brasil, no estado do Mato Grosso do Sul, na infância via que a vida cotidiana girava em torno do fogão de lenha da minha avó paterna, Dona Ana. Nas manhãzinhas, tios e primos se reuniam para tomar o café da vó antes de saírem para o trabalho. Os mais novos que ficavam em casa, ajudavam a colher e debulhar o feijão, arrancar a mandioca da terra vermelha, descascar o milho e a preparar o almoço. Todos os dias havia gente em volta da mesa grande do quintal e os cheiros e sabores dessa infância

---

<sup>16</sup> Ecoregião de altitude a mais de 3 mil metros acima do nível do mar, na parte norte das Cordilheiras dos Andes, com zonas nevadas e importante papel nos corpos hídricos da região.

<sup>17</sup> Molho à base de salsinha, orégano, alho, pimenta vermelha, azeite e vinagre. Muito comum na Argentina e Uruguai.

<sup>18</sup> Molho espesso à base de abacate, com tomate, cebola, sal, limão, pode levar pimenta, tudo picadinho. (A textura pode lembrar a de um patê.)

<sup>19</sup> Suco extraído da mandioca-brava (*Manihot esculenta* subsp. *esculenta*). Uma iguaria da cozinha de origem indígena da região amazônica.

<sup>20</sup> Prato típico peruano, preparado com peixes e/ou frutos do mar crus, temperados com limão, sal, pimenta, cebola e coentro. Os ingredientes podem variar de acordo com a região.

à beira do fogão de lenha e ao redor dessa mesa, fazem parte da herança cultural que carrego comigo, e está intrinsecamente associada à produção deste trabalho.

O Mato Grosso do Sul é um estado com fronteiras com a Bolívia e o Paraguai, nasci na cidade de Dourados, que é próxima a algumas fronteiras secas com o Paraguai. Onde cresci comendo *chipa*<sup>21</sup>, *sopa paraguaya*<sup>22</sup>, *chipa guazú*<sup>23</sup> e tomando *tereré*<sup>24</sup>, que são pratos e/ou práticas que podem ser reconhecidos como elementos culturais paraguaios e são compartilhados entre as vivências fronteiriças dessa região (GAROFALO, 2011).

Em 2016 migrei para outra região fronteiriça (BR, PY e AR), Foz do Iguaçu no estado do Paraná. Ao chegar, como migrante, senti a expectativa do novo misturada ao estranhamento de se deslocar a outros territórios para de certa forma constituir uma vida. Mas fui interpelada com muitas coincidentes surpresas. A paisagem mudou muito pouco, e no dia a dia fui percebendo outras coisas que não mudaram muito da minha realidade. Em Foz do Iguaçu, vejo as pessoas tomando *tereré* nas varandas de suas casas, nas padarias e afins se encontra a *chipa*, a *sopa paraguaya*. O que soou muito familiar, pois, também estou imersa nesses elementos culturais e me arrisco a dizer que compartilho uma sensação de conforto sendo migrante nessa região. Talvez por conhecer tais práticas ou alimentos e tê-los em meu dia a dia, estar familiarizada com estes preparos, sabores e aromas, com certos tipos de uso das matérias primas como o milho e a mandioca, sejam características que me possibilitam sentir certa proximidade com a cidade.

Por ser uma migrante que está mais próxima a algumas práticas do lugar migrado (nesse caso, a cidade de Foz do Iguaçu), me fez pensar em outras possibilidades de assimilação do novo espaço, ambiente. Em como outros indivíduos, ao migrarem, assimilam esses mesmos valores culturais que para mim são tão próximos. Tais questões surgem a partir do convívio e do compartilhar experiências

---

<sup>21</sup>Alimento tradicional paraguaio, feito à base de amido de mandioca, queijo, ovo, leite e gordura animal ou vegetal.

<sup>22</sup>Tipo de torta salgada elaborada com farinha de milho, ovos, queijo, cebola e gordura animal ou vegetal.

<sup>23</sup>Alimento muito parecido à *Sopa Paraguaya*, a diferença está no uso do milho verde ao invés da farinha de milho.

<sup>24</sup>Infusão da erva-mate (*Ilex paraguariensis*), em água fria, filtrada por uma espécie de canudo com furinhos (bomba) e pode ser misturada com ervas e plantas medicinais, como a hortelã, o açafraão e outros.

Ver mais em: GAROFALO, Sarita. *Cocina paraguaya: tradicional y contemporánea*. Asunción: Comisión Nacional del Bicentenario, 2011.

com outros imigrantes que se tornaram família e amigos próximos no decorrer dos anos em Foz. Onde nos encontrávamos para cozinhar juntos, aprender com o outro ao redor de uma mesa, compartilhando os saberes dos preparos de comidas de outras regiões, experimentando, fazendo, conhecendo e celebrando. Estes momentos vividos entre amigos me fazem lembrar de um trecho de uma crônica de Rubem Alves, que contava sobre os encontros para cozinhar com seus entes queridos,

Não os convidava para jantar. Convidava para cozinhar. A festa começava cedo, lá pelas seis da tarde. E todos se punham a trabalhar, descascando cebola, cortando tomates, preparando as carnes. Dizia Guimarães Rosa: "a coisa não está nem na partida e nem na chegada, mas na travessia." Comer é a chegada. Passa rápido. Mas a travessia é longa. Era na travessia que estava o nosso maior prazer. A gente ia cozinhando, bebericando, beliscando petiscos, rindo, conversando. Ao final, lá pelas onze, a gente comia. Naqueles tempos o que já tinha sido voltava a ser. A gente era feliz. (ALVES, 2010).

Para nós, a celebração residia no processo, na preparação, nos cheiros de cada etapa, no "bebericar" enquanto se fazia, no observar o jeitinho de cada um ao fazer, como acendiam o fogo à lenha, como preparavam a massa para os *tamales*<sup>25</sup>, como se fazia a *leche de tigre*<sup>26</sup> para o ceviche, como cozinham por horas a *maniçoba*<sup>27</sup>... E nessa "travessia" ia conhecendo um pouquinho da história de cada um.

O compartilhar a vida e a mesa com pessoas de origens geográficas e culturais diferentes da minha, me despertou o interesse em refletir questões de por exemplo, como se dão os processos de adaptação e de encontro em realidades diversas. De como a alimentação vai se modelando a partir de relações familiares, extrafamiliares e sociais outras, mas dentro de um mesmo território, que ainda que fixo é passível de mediações e adaptações.

A partir dessas experiências de compartilhar os preparos, os sabores, cheiros e saberes de outras culturas, pensei em construir este trabalho, de forma coletiva como é a essência da cozinha, do compartilhar os trabalhos do preparo, da fartura, do sentido de comunidade. Fazer desses encontros território, como campo de pesquisa

---

<sup>25</sup> Alimento de origem indígena, possui muitas variações e é comum em países como México, Colômbia, Peru e outros. Feito à base de farinha de milho, envolvido em folhas de bananeira ou palha de milho, podem ter recheios de carnes variadas e vegetais, a depender da região.

<sup>26</sup> Suco da mistura dos ingredientes do ceviche.

<sup>27</sup> Prato também de origem indígena, um tipo de ensopado que tem como base a folha da mandioca-brava, que é cozida num processo artesanal de mais ou menos 8 dias. Pode levar carnes suína ou bovina.

o encontrar-se para cozinhar, aprender e comer, materializá-los em entrevistas, fotografias, receitas e histórias.

Entretanto, fomos interpelados pela Pandemia da Covid-19, onde os encontros, o compartilhar a mesa se tornou algo restrito e arriscado. Isolar-se foi extremamente necessário para nossa segurança. Tivemos que adaptar-nos às recomendações sanitárias para conter as contaminações e preservar-nos, em casa, quem pôde. Os desafios foram e seguem sendo muitos. Perdemos a muitas pessoas queridas para uma doença que já possui vacina. Aguentamos as negligências dos governantes, aguentamos enquanto eles negam a Ciência, banalizam a vida e mentem defender o país de uma crise econômica. Aguentamos crises maiores, da fome, da ansiedade, do medo, do isolamento. De sair para o trabalho, arriscando a vida em transporte público lotado, para ironicamente sobreviver aos preços absurdos do custo de vida, do comer.

Enquanto aguentamos e lutamos pela vida e vida com saúde física e psicológica, este projeto caminhou a passos vagarosos, como os dias incertos. E para não se perder pelo caminho, se adaptou ao ambiente virtual. O compartilhar a mesa se transformou em compartilhar uma tela e trocar experiências da forma como foi possível. Porém com um processo não menos bonito e enriquecedor. Esse partilhar, para mim, tornou-se uma necessidade, um impulso positivo em meio a dias angustiados. Conhecer as realidades e suas relações com o comer, ter o direito e privilégio de acessar as memórias e saberes dos envolvidos e consequentemente resgatando lembranças minhas, fez dos dias da pandemia mais amenos e mais inspiradores.

Com essa experiência de trocas, espero trazer celebração as memórias, à diversidade cultural através dos temperos, cheiros, saberes e sabores trazidos aqui. Uma celebração sobretudo à vida e a esperança de encontros futuros regados de alegria, muito sabor e respeito pelo alimento.

Durante o processo da construção deste trabalho, através da troca de receitas entre os participantes migrantes, podemos sentir como se dá o processo de adaptação de ingredientes, de preparo em um novo lar, um novo território. Como a memória se encontra com novas práticas em um ambiente de trocas e adaptação de: alimentos, de preparação e de formas de relacionar-se com a alimentação.

Por meio do compartilhamento de vivências e receitas construímos de forma colaborativa, um *recetario*, ou caderno de receitas, como forma de valorizar e

materializar as vozes, os saberes, as memórias e os sabores compartilhados, neste processo de reflexão, escrita e troca de experiências vividos neste trabalho. Como um encontro entre fundamentos e vivências, unimos receitas, oralidades e conhecimentos, contamos histórias e conhecemos realidades a partir da alimentação.

## Bases teóricas

Nesta etapa, farei uma breve contextualização teórica que servirá de alicerce ao proposto em todo esse processo criativo. Na construção deste trabalho estão em confluência três eixos temáticos: o da alimentação como expressão cultural; em seguida o papel da memória relacionada à alimentação; e por último os saberes acessados a partir das memórias dos participantes e das receitas. Utilizaremos de textos, artigos, livros, ensaios de pesquisadores que dialogam com os temas aqui abordados a fim de potencializar a prática experimentada nesse processo.

Partimos da defesa da ideia da alimentação como valor e expressão cultural. Para isso, é importante entender que o ato de se alimentar envolve uma relação complexa entre o território, o cultivo do alimento, o trabalho, a preparação (quem prepara, como, onde, porquê), como se come, com quem, quando, o quê, para que finalidade.

As escolhas alimentares não são situações isoladas, fazem parte de processos históricos relacionados aos contextos em que estamos inseridos. O historiador Massimo Montanari, em seu livro “Food is Culture”, uma das bases do pensamento sobre alimentação como cultura traz o panorama de que:

La comida es cultura cuando se produce, porque el hombre no utiliza solo lo que se encuentra en la naturaleza (como lo hacen todas las demás especies animales) sino que ambiciona crear su propia comida, (...). La comida es cultura cuando se prepara, porque una vez adquiridos los productos básicos de su alimentación, el hombre los transforma mediante el uso del fuego y una elaborada tecnología que se expresa en la práctica de la cocina. La comida es cultura cuando se consume, porque el hombre, aun pudiendo comer de todo, o quizás justo por ese motivo, en realidad no come de todo, sino que elige su propia comida con criterios ligados ya sea a la dimensión económica y nutritiva del gesto, ya sea a valores simbólicos de la misma comida. (Montanari, 2006, p.9-10.).

Montanari defende a comida como representação da cultura, que ambas estão diretamente relacionadas a partir de como nos organizamos ao redor do alimento e de



todos os processos que envolvem o ato alimentar. Para pensar nestas relações que a alimentação abrange, a pesquisadora Maria Eunice Maciel afirma que primeiramente o comer é o encontro de natureza, o aspecto da fome (do alimentar-se pela necessidade fisiológica), com a cultura, a situação, o contexto no qual se está inserido. E partir deste encontro entre o natural e o cultural, constituem-se sentidos simbólicos e significativos ao comer (MACIEL, 2005, p.49). Onde estão em jogo condições geográficas, processos históricos, caminhos em que um povo percorre e vai consolidando sua forma de ser através de como se relaciona com o comer e de como se dá esse encontro (*ibidem*).

Complementando esta ideia, Damatta (1986, p. 56), diferencia alimento de comida, que o alimento estaria relacionado ao natural, à necessidade de alimentar-se e a comida está para o simbólico, as escolhas, o sentido cultural dado no comer e a aceitação que ela tem em determinado contexto social. E a partir dessas contribuições, entendemos que os grupos sociais possuem conjuntos de significados relacionados à alimentação, integrando a ideia de que comer vai muito além de um ato de sobrevivência e sim está carregado de valor simbólico e cultural. O que o pesquisador Marcelo Alvarez vai rematar dizendo:

La alimentación humana es un acto social y cultural donde la elección y el consumo de alimentos ponen en juego un conjunto de factores de orden ecológico, histórico cultural, social y económico ligado a una red de representaciones, simbolismos y rituales (ALVAREZ, 2002, p.110).

Nesse sentido práticas alimentares, de cultivo, ritualidades envolvendo o universo da alimentação, e até mesmo gostos estão permeados por valores culturais. Valores que são reflexos das formas de ser e dos processos históricos das sociedades. Podemos dizer que a alimentação, para além de uma necessidade e/ou gosto, são expressões de saberes, oralidades e memórias dentro das relações humanas e com o território.

Ao entender a comida como fenômeno social e expressão cultural, podemos pensar em como a memória exerce um papel fundamental no processo de manutenção e resgate à cultura alimentar. Através dela, cheiros, sabores, alimentos nos transportam a um tempo, um lugar específico, nos conecta a pessoas, momentos, nos possibilita acessar e reviver saberes e práticas.

Uma sociedade pode manifestar na comida as emoções, sistemas de pertinências, os significados, as relações sociais e a identidade coletiva. Se a comida é uma forma de comunicação, assim como a fala, ela pode contar histórias e pode se constituir de uma narrativa da memória social de uma comunidade (SANTOS, 2011, p.108).

Comidas que são capazes de revelar valores culturais, que têm gosto, que carregam memórias afetivas de pessoas e suas formas de ser, que trazem consigo práticas culturais mediadas pela alimentação. E através da memória tais valores podem ser acessados e vividos uma e outra vez, podem ser transmitidos e ser canal de manutenção de culturas alimentares. A comida, a situação alimentar se transforma em linguagem, em canal de comunicação, em simbologia, códigos que transmitem conhecimento, práticas, vidas e histórias ao redor do comer.

As abordagens sobre memórias são amplas e transitam em diversas dimensões sociais, entretanto a partir do sentimento vivido neste trabalho, queremos aguçar os sentidos do prazer alimentar, ativar as memórias dos cheiros e dos sabores. Para esse fim, abraçaremos o conceito que alguns autores vão chamar de “memórias gustativas”, que representam precisamente essa memória sensorial relacionada ao gosto, aos cheiros e sentimentos que envolvem nossas lembranças relacionadas às vivências alimentares.

No artigo “Memórias gustativas: uma discussão de memória social e identidade”, os pesquisadores Paola Stefanutti, Valdir Gregory e Samuel Klauck fazem alusão à ideia de *memórias gustativas* como ferramenta de resgate a memória da cultura alimentar dos pescadores do rio Paraná. As abordagens de seus trabalhos nos ajudam a compreender que as memórias contidas no paladar, no gosto, nos cheiros e sensações são representativas dentro do aspecto social da alimentação. Segundo os autores “comida provoca sentimentos, provoca emoções, provoca memórias. Comidas e memórias se convergem, se misturam, se tornam memórias gustativas” (Stefanutti; Gregory; Klauck, 2018, p. 129). Ao acessar as memórias gustativas, as lembranças remetem ao prato, a comida em si, seu sabor e aroma, mas também estão relacionadas aos momentos, as vivências, às práticas culturais, saberes, lugares e pessoas.

Compreende-se que as memórias gustativas e/ou memórias alimentares, não são aquelas ligadas necessariamente apenas ao sensorial, mas que perpassam os aspectos ligados a ritualização a mesa e as práticas alimentares, envolvendo não apenas aromas, sabores, sons, texturas, mas

peças, lugares, acontecimentos, rituais de passagem, saberes, técnicas e práticas culturais (Stefanutti; Gregory; Klauck, 2018, p. 129).

E é nessa ideia que embasamos nossa prática dentro deste trabalho. Ouvir o que nossas memórias relacionadas às práticas alimentares têm a dizer, lembrar o cheiro da cozinha, o gosto daquela comida que gostávamos de saborear e das que não suportávamos, a forma, onde e como se preparava, o fazer, os momentos, as pessoas, todos estes aspectos estão envolvidos nas lembranças. Assim, quando despertamos memórias gustativas, podemos resgatar também valores culturais que estão envolvidos no universo alimentar de cada grupo ou indivíduo. Dessa forma, reviver algumas memórias e dar-lhes corpo em um caderno de receitas que respeite a oralidade dos envolvidos, é valorizar a memória afetiva e gustativa, e abrir-se à possibilidade de eternizá-las por meio da escrita, da fotografia e das entrevistas.

## 2. Percursos Compartilhados

Eu diria que a cozinha é o útero da casa: lugar onde a vida cresce e o prazer acontece, quente... Tudo provoca o corpo e sentidos adormecidos acordam. São os cheiros de fumaça, da gordura queimada, do pão de queijo que cresce no forno, dos temperos que transubstanciam os gostos, profundos dentro do nariz e do cérebro, até o lugar onde mora a alma. Os gostos sem fim, nunca iguais, presentes na ponta da colher para a prova, enquanto o ouvido se deixa embalar pelo ruído crespo da fritura e os olhos aprendem a escultura dos gostos e dos odores nas cores que sugerem o prazer... (...) Rubem Alves

Para além de um trabalho acadêmico, o que proponho aqui é uma experiência coletiva de mergulhar nos sentidos, sensações e saberes que os envolvidos trazem em suas memórias do gosto, dos cheiros de suas vivências relacionadas ao comer. Trazendo a cozinha e as memórias como campo de pesquisa para esta investigação.

Ao pensar em uma metodologia para apoiar este trabalho, era necessário encontrar um método que acolhesse o olhar ao universo do comer pelos aspectos da coletividade, de participação conjunta e do compartilhar a mesa, que desse espaço aos saberes populares evocados aqui. Foi preciso encontrar um método participativo, onde o conhecimento e o processo pudessem ser construídos em conjunto. Aderir a uma metodologia participativa, permite conhecer e vivenciar relações e práticas alimentares, através das memórias gustativas dos envolvidos. Para isso, este processo investigativo e de celebração às vivências alimentares caminhará pelo viés da *Investigación-Acción-Participativa*.

A *Investigación-Acción-Participativa* - IAP, ou pesquisa-ação-participativa, surge em um contexto de inquietantes questionamentos de intelectuais sobre teoria e prática, das tensões, crises estruturais relacionadas às questões de neutralidade na ciência, em meio a crises de expansão do capitalismo, da globalização e modernização homogeneizante em meados dos anos 1970 (BORDA, 1999, P. 74). Em diferentes contextos do globo, pesquisadores, ativistas, líderes sociais, inquietos, decidem fazer uma autocrítica radical em relação as suas práticas acadêmicas, questionam o papel da ciência que praticam e sua serventia para a sociedade. A partir de questionamentos assim, aos poucos vão surgindo movimentos independentes com iniciativas alternativas de investigação e ação. Pesquisadores, líderes sociais, educadores começam a praticar investigações de maneira participativa, ampliando os horizontes de saberes, focando nas questões sociais e nas realidades locais, que não cabiam até então nos parâmetros hegemônicos das pesquisas acadêmicas (BORDA, 1999, p. 74-75).

Deste grande movimento mencionado, vamos destacar o sociólogo colombiano Orlando Fals Borda, um dos precursores da pesquisa-ação-participativa da América Latina e grande colaborador da ciência, do pensamento crítico latino-americano. A trajetória política e acadêmica de Borda esteve ligada às bases populares das sociedades, questões agrárias, de exploração, marginalização dos povos e das realidades latino-americanas (CICHOSKI, 2021, p.21).

O desenvolvimento da metodologia IAP é considerado uma das principais contribuições do sociólogo, a metodologia participativa desenvolvida com destaque à prática e a construção de conhecimento em conjunto, ponte entre o universo teórico e as demandas e potências dos povos e da cultura. Borda, junto com outros grandes pensadores, educadores e líderes sociais, como o educador brasileiro Paulo Freire, o sociólogo-sacerdote-guerrilheiro Camilo Torres, a pesquisadora mexicana Lourdes Arizpe e tantos outros, tomaram conceitos de outras experiências do pensamento social e trabalharam para a construção de uma ciência, teórica e prática, que respeite as pluralidades de saberes e as realidades locais a partir da experiência da América Latina.

Outro ponto defendido pela proposta de *Investigación-acción-participativa*, é o rompimento com paradigmas e hierarquias entre sujeito e objeto, que classificam o investigador como aquele que detém o conhecimento, e o investigado como fonte para fazer-se pesquisa,

Evitamos igualmente extender al campo de lo social aquella distinción positivista entre sujeto y objeto que se ha hecho en las ciencias naturales, y en esta forma impedir la mercantilización o cosificación de los fenómenos humanos que ocurre en la experiencia investigativa tradicional y en las políticas desarrollistas. Sin negar características disímiles estructurales en la sociedad, nos parecía contra productivo para nuestro trabajo considerar a investigador y al investigado, o al “experto” y los ‘clientes’, como dos polos antagónicos, discordantes o discretos. En cambio queríamos verlos a ambos como seres ‘sentipensantes’, cuyos diversos puntos de vista sobre la vida en común debían tomarse en cuenta conjuntamente (BORDA, 1999, p. 80).

A pesquisa-ação-participativa permite estabelecer uma relação de sujeito-sujeito, com subjetividades, que aprendem juntos, descobrem juntos, onde os envolvidos contribuem de maneira colaborativa, num processo de ensino-aprendizado mútuo. Para os pensadores dessa forma de exercer a pesquisa, deve haver uma preocupação quanto ao acesso e espaço a outros protagonismos no que se produz quanto ação para e na comunidade, como também em relação a produção acadêmica.

Preocupações por otimizar a linguagem utilizada, tornar o conhecimento acessível, entendível e aplicável para a vida cotidiana das sociedades. Assim, os parâmetros de pesquisas são reorganizados, oportunizando novas formas de se exercer e praticar ciência. Os resultados são percebidos a partir das possibilidades e encontros que essa experiência pode proporcionar,

La praxis con la ética, el conocimiento académico con la sabiduría popular, lo racional con lo existencial, lo sistemático con lo fractal. Rompe la dicotomía sujeto-objeto. Se inspira en un concepto democrático pluralista de alteridad y de servicios, que favorece vivir con las diferencias, y que introduce perspectivas de género, clases populares y pluriétnicidad en los proyectos (BORDA, 1999, p. 85).

A base metodológica da IAP possibilita construir e vivenciar um processo em que conhecimentos sejam construídos em conjunto, que as questões trazidas aqui sejam consideradas a partir de nossas realidades, nossos saberes, nossas experiências como participantes. Através de uma relação horizontal entre os envolvidos, como defende Agnes Heller, sobre um trabalho em que haja uma relação horizontal de sujeito a sujeito<sup>28</sup> e do princípio de construir um trabalho em que caibam os saberes dos participantes, que seja acessível, que o processo seja prazeroso, que faça sentido para os envolvidos e que seja sentido por cada participante e/ou leitor.

## Das comunicações

Apresentação via WhatsApp: primeiro contato, onde contei brevemente sobre o projeto e fiz o convite à reunião virtual para detalhar a proposta.

Contextualização: encontro virtual via plataforma *meet* do google, onde foi realizada a contextualização sobre o tema, a proposta de trabalho, as memórias e motivações que inspiram este projeto. Ao final desta conversa, fiz o convite à integração ao trabalho, que se concretizaria em participação em uma entrevista, que seria gravada. Onde levantaríamos questões sobre as memórias gustativas, principalmente da infância e conversaríamos sobre receitas, preparos, ocasiões relacionadas. Aos participantes que aceitaram o convite a entrevista, pedi que pensassem em um ou mais pratos que fossem importantes para eles, por acessar memórias do preparo, dos momentos ou qualquer outro motivo. No encontro já

---

<sup>28</sup> Ver mais em: Agnes Heller, *From Hermeneutics in Social Science Toward a Hermeneutics of Social Science*, em: *Theory and Society*, vol. 18, N.3, 1989, p. 304-305.

agendávamos a entrevista.

Entrevista: Segundo encontro virtual, através da plataforma *Jitsi*, onde foi possível realizar a gravação de vídeo e áudio de forma gratuita. As entrevistas seguiam a seguinte organização: apresentação do/da participante, cada um ficava a vontade para apresentar-se e contar o que quisesse, informações como nome, onde nasceu, idade, há quanto tempo mora ou morou em Foz, etc.

Após apresentação, seguíamos para as perguntas guiadoras da entrevista sobre a vivência alimentar de cada participante. Perguntas embasadas em questões sobre se o participante sabe e se gosta de cozinhar, como e em quais circunstâncias aprendeu, sobre as lembranças de quem mais cozinhava em sua infância e adolescência. Foi pedido que eles escolhessem uma memória relacionada a uma comida, sabor e/ou cheiro que eles considerassem importante. A narração dessas memórias foi seguida da pergunta sobre um prato afetivo que eles tivessem vontade de comer ou preparar e a partir desse prato surgiram as questões de como e por quem ele normalmente é preparado, qual a relação do prato com o lugar de origem do participante e das possibilidades ou dificuldades de adaptação de ingredientes e preparos para o contexto de Foz do Iguaçu. Por último foi levantado o ponto sobre adaptação no comer com a migração à Foz do Iguaçu, se os participantes ao migrarem haviam sentido alguma diferença e em que sentido, se haviam encontrado alguma limitação, dificuldade e/ou possibilidades.

Nesta etapa, foi priorizado manter uma conversa fluida, não interromper o participante em sua fala e escutar atentamente suas histórias. Em muitos momentos, em meio às conversas já se encontravam as respostas das perguntas, sem mesmo havê-las perguntado. O que se considera positivo e enriquecedor, pois, entende-se que o roteiro das perguntas programadas não limitou o encontro a uma entrevista engessada, possibilitando uma interação comunicante entre os sujeitos da ação.

## Das Poéticas

As gravações das entrevistas foram todas transcritas na íntegra. Nas transcrições, foram observados pratos e receitas levantados pelos participantes e temáticas que são associadas a essas receitas e instigadoras das discussões deste trabalho, conformadas no capítulo das poéticas do *recetario*.

As temáticas trazidas pelos participantes, foram divididas em categorias que são relacionadas entre si. Categoria: 1) Pratos e receitas – a partir dos pratos

apontados nas entrevistas são observadas duas subcategorias que guiarão as discussões e o que será contado relacionado aos itens da categoria 1: A) sentimentos, recordações, significados e saberes contados e resgatados a partir das memórias alimentares; B) Sabores, ingredientes, utensílios utilizados nos preparos e adaptações de receitas e formas de comer do participante ao migrar.

Para cada item observado foi designado uma cor, para destacar no texto da transcrição de cada entrevista e categorizar os pontos levantados. Por exemplo, cada prato que é mencionado pelo participante durante a entrevista é relacionado a cor verde, a cor designada é utilizada para sublinhar ou destacar no texto o trecho ou a palavra que menciona ou faz alusão a um prato. Na tabela abaixo, podemos ver as demais temáticas observadas e as cores associadas para identificação.

**Tabela 2:** Categorias observadas nas entrevistas.

<b>Categoria</b>	<b>Cor</b>
Pratos e receitas	Verde
<b>Subcategorias</b>	
Sentimentos, recordações, significados e saberes	Vermelho
Sabores, ingredientes, utensílios e adaptações	Azul

Dessa forma pôde-se facilitar o trabalho de organização e identificação dos pratos e receitas trazidos pelos participantes, a partir deles conhecer as histórias, preparos, sentimentos, saberes, utensílios, recordações, significados, sabores e questões de adaptações que foram associadas às receitas descritas no capítulo sobre a poética do *recetario*.

Construímos com algumas das receitas lembradas, comentadas, revividas pelos envolvidos durante as entrevistas, um *recetario* contendo oito receitas, sendo assim, cada participante é homenageado neste trabalho com duas receitas que carrega em sua memória gustativa. Cada receita encontrada aqui, traz consigo valores culturais e simbólicos de cada um, que ao acessar suas memórias alimentares, contam um pouquinho de suas histórias e trajetórias de vida, revelam marcas e saberes dos lugares de origem, de suas relações sociais, com o território e suas formas de ser. A poética está em todo esse universo relacional, envolvem o todo das memórias gustativas e das receitas, ao expressar oralidade, contar histórias ao descrever preparos, sabores e saberes.



E é construído com o intuito de transbordar os limites de um trabalho acadêmico, a discussão deste processo se dá a partir das receitas e das memórias levantadas pelos envolvidos em cada entrevista ou interação comunicante, dando uma pitada de memória com sabor à cultura alimentar que se preserva, mas ao mesmo tempo se transforma ao ser revivida e lembrada. As discussões a respeito do tema, as receitas, memórias trazidas pelos participantes e o *recetario* em si, são os resultados de toda troca envolvida nesse processo criativo e reflexivo.

## Dos sujeitos

Os/as participantes envolvidos neste trabalho são indivíduos que possuem aspectos em comum: são migrantes, que vivem atualmente ou já viveram na cidade de Foz do Iguaçu; estudantes (ou egressos) da Universidade Federal da Integração Latino Americana; que a migração à cidade de Foz tenha alguma relação com a Unila, nos anos anteriores a pandemia da covid-19; e são pessoas que possuem alguma relação afetiva e de interesse pelo universo da alimentação.

Não foi uma tarefa fácil encontrar pessoas com esse perfil, tendo em vista o contexto pandêmico em que estamos, com ensino remoto, onde as interações sociais em sua maioria se dão através do ambiente virtual. Para encontrar as pessoas dispostas a participar de um trabalho como esse, onde é necessário estabelecer contatos, criar vínculos e ser recebida na vida dos participantes, muitas vezes o ambiente virtual não é suficiente.

Sendo assim, os participantes deste processo criativo são estudantes próximos a mim, com algum vínculo que facilitasse a troca de experiências vivida no trabalho. Houve a intenção de buscar a participantes de áreas diferentes entre si e que se adequassem às condições necessárias: dispor de uma boa conexão de internet, possuir um equipamento com câmera, microfone e acesso à internet. De acordo as circunstâncias são quatro os envolvidos/entrevistados que aceitaram e se dispuseram participar neste trabalho. São eles estudantes de diferentes cursos de graduação da Unila e para preservar suas identidades, optou-se por substituir os nomes reais por fictícios.

As próximas páginas são dedicadas a apresentar, de forma breve e singular, os participantes que são as vozes das memórias materializadas neste trabalho. É importante dizer que não cabem nos limites desta escrita a complexidade e singularidade de cada sujeito ou a riqueza das memórias compartilhadas comigo

durante as entrevistas e todo o processo. Escrevo na intenção de agradecer e demonstrar quanta honra sinto por me permitirem mergulhar em suas histórias trazê-las a este projeto.

Henrique foi o primeiro participante que entrevistei. Em 2012 se mudou do Chile para Foz do Iguaçu para estudar na Unila, morou em um dos alojamentos da universidade, que existiam na época e trabalhou durante o curso sobre questões da alimentação. Henrique contou sobre sua relação com a comida e a questão alimentar, ele lembra da conexão que possui com sua mãe e o universo da cozinha,

*Yo soy el único que siempre estuve en la cocina con mi mamá. Por una cuestión de interés personal, siempre estuve ahí metiendo la mano en la masa cuando era pequeño, haciendo pan amasado, haciendo lasaña con ella, que es uno de nuestros, de mis platos favoritos. Entonces siempre tuve ese interés, aprendí desde pequeño, de hecho hay recetas que mi mamá solo me ha pasado a mí, ninguno de mis hermanos saben.<sup>29</sup>*

Durante os quatro primeiros anos que morou em Foz, ensinou a muitos companheiros de moradia e de casa a cozinhar, os motivou a se alimentarem de maneira mais completa e saudável, incentivou a vivência de coletividade na cozinha, a preparar comidas juntos e compartilhar a mesa.

O segundo entrevistado foi o Raul, filho de mãe costureira e pai metalúrgico, de uma família grande com muitos tios e primos que juntos passavam os finais de semanas e férias escolares na casa de sua avó em Barra Mansa, no interior do Rio de Janeiro. Ele lembra com carinho desses momentos no quintal de sua vó.

*Mas a minha infância foi muito cercada de pessoas cozinhando tanto os homens quanto as mulheres, os idosos. (...) E era uma casa com quintal grande, que tinha um terreno baldio do lado que era meio que nosso playground<sup>30</sup> e aquele monte de criança e um monte de tio, um monte de nora, um monte de amigos, era uma grande família (...). Então sempre tinha um monte de gente fazendo comida, o dia inteiro, fazia um almoço, depois à tarde faziam uma broa, um biscoito, como uma família mineira, ta sempre fazendo, chamam de quitutes, né, faziam os quitutes né, como broas, biscoitinhos, aí faz arroz doce, aí faz doce de abóbora (...).<sup>31</sup>*

---

<sup>29</sup> Henrique, entrevista concedida em 17/11/2021.

<sup>30</sup> Termo em inglês para a palavra parquinho.

<sup>31</sup> Raul, entrevista concedida em 19/11/2021.

Alguns anos depois, Raul se casou e se mudou à cidade de São Paulo, onde viveu por aproximadamente 15 anos. Ele conta um pouquinho sobre como foi o caminho até se tornar estudante da Unila,

*Acho que foi final de 2016 para 2017, eu fiquei um ano aqui tentando me encontrar na cidade. Eu morava no Rio de Janeiro, capital, depois fui morar em São Paulo, capital, eu morava no centro. E cheguei em Foz do Iguaçu, morando numa rua que igual agora que você escuta passarinhos [canto de pássaros no fundo do áudio], e crianças brincando na rua coisa que eu não via em São Paulo há muitos anos. Conhecer as pessoas que frequentavam minha casa e frequentar o JU (campus Jardim Universitário da Unila) e frequentar a cultura de Foz do Iguaçu, com os estudantes, professores e técnicos, e aí eu fui me integrando um pouco mais, e aí chegou o momento que eu decidi voltar a estudar. (Raul)*

Outra participante é a Angela, em 2018 se mudou da Colômbia para Foz do Iguaçu, quando começou a estudar na Unila. Logo no início de nossa conversa ela conta de sua relação com Boyacá, um estado vizinho onde vive sua avó e que a convivência com este território a marcou muito. Em Bogotá não tinha muito contato com a cozinha, pois, sua mãe saía de madrugada para o trabalho e sempre deixava algo preparado para que ela e sua irmã mais nova comessem durante o dia.

Sua relação mais forte com o preparo dos alimentos e esse universo, se dava durante os finais de semanas e feriados prolongados que passava na chácara de sua avó em Boyacá. Sua avó a envolvia nos afazeres da cozinha, lhe dava tarefas relacionadas aos preparos, ao cultivo dos alimentos e pedia que estivesse sempre de olho do fogo, pois as comidas eram preparadas à lenha.

Ela relata sobre as vezes em que precisava cozinhar em sua casa, era quando por algum conflito, sua mãe a obrigava a cozinhar como forma de castigo e isso gerava uma sensação de negação à cozinha e ao ato de cozinhar. Entretanto sua relação com a cozinha se fortaleceu e foi se resignificando em suas viagens pela América Latina, quando visitou por temporadas o Equador e a Bolívia e viveu por cerca de sete meses no Peru. Ela conta que nas experiências com outros viajantes nos hostels sempre havia troca de comidas, cada um preparava algum prato de sua região e oferecia ao colega, assim o pensar no alimento a ser preparado, a preparação e o cozinhar se transformava em ato de afeto e troca cultural.

*Empecé a cocinar con otro sentido, fue cuando salí de viaje, cuándo fui a viajar empecé a cocinar en los hostales y me parecía una actividad re linda compartir comidas con otras personas, porque había pues mochileros de*

muchos lugares de Latinoamérica especialmente. Entonces como que un día alguien te preparaba una comida de su región, y tú devolvías como el favor, ¿no? “Ah, yo también sé hacer esto, te invito”, y ese acto de invitar a comer a otras personas me parecía, no, me entregaba y duraba todo el día cocinando y era muy feliz.<sup>32</sup>

Para Angela a comida é carregada de significado e pode ser relacionada a sentimentos e sensações, ela narra que não era costume em sua casa comer juntos ao redor da mesa, ela quase sempre comia sozinha. Mas havia uma comida que envolvia o comer juntos, o compartilhar, que representava um sentimento bom. Ela sabia que todas as vezes que sua mãe preparava esse prato, o havia preparado com muito amor, com alegria, que algo bom estava acontecendo.

*Justamente en esa comida, así era como un momento de encuentro, como un momento de alegría. Yo sabía que, el día que yo me levantaba y veía esa comida, o sea el peto (...) cuándo yo veía el peto cocinado o en agua... Ay como que me daba una cosa, una alegría, porque yo sabía que ella estaba feliz (...). (Angela)*

Angela descreve um pouquinho como é esse prato significativo e de encontro para sua família,

*“entonces ella hacía un plato, que es canjica o peto, maíz blanco cocinado y después se le agrega leche y panela rallada, lleva canela también, fritaba un pedazo de carne y papa salada. Entonces es una comida cómo así rara pero me encanta. Cada vez que la pienso me alegra el corazón”. (Angela)*

A Caena é a quarta participante, ela nasceu no estado do Amapá, na região amazônica brasileira. No ano de 2017 se mudou a Foz do Iguaçu para estudar na Unila.

Caena vem de uma família grande, sempre ajudou a mãe nas tarefas doméstica, principalmente as relacionadas à cozinha e na adolescência assumiu por completo a preparação das refeições. Aprendeu a cozinhar observando sua mãe e suas avós, ela conta que sua avó materna garantiu o sustento de sua família vendendo lanches em uma estação de trem e que tem lembranças de como essa avó sempre envolveu os netos no ambiente da cozinha.

---

<sup>32</sup> Angela, entrevista concedida em 04/02/2022.

Quando saiu de Macapá para viver em Campinas, conta que sofreu muito com a adaptação em sua alimentação, acostumada a comer peixe de rio, fresco, em grande parte de suas refeições, a comer caranguejo, camarão a preços acessíveis, a ter em seu dia a dia ingredientes como o jambu e o tucupi, ao sair do norte se deparou com os preços altos ou a pouca e até nenhuma oferta desses alimentos na região sudeste.

Certa vez, para tentar matar a saudade da comida de seu lugar de origem, Caena foi ao Mercado Municipal de Campinas para comprar um peixe, pra sua felicidade, encontrou algumas opções e dentre elas, escolheu o pacu, um peixe que é comum na região norte. Ela conta que pagou um valor relativamente alto pelo pescado, mas que estava animada com sua compra, tendo em vista o contexto do sudeste e a pouca oferta do produto na cidade. Preparou o peixe como estava acostumada e conta como foi o momento da degustação:

*Só que quando eu comi, eu fui tão empolgada, e aí eu quando eu comi, eu falei - "Credo meu deus, então é isso, assim...Então é assim que é o peixe daqui... não tinha sabor, entendeu?! Era muito diferente não tinha Sabor! E aí eu percebi a diferença de um peixe criado em tanque, em cativeiro e um peixe rio, né.<sup>33</sup>*

A partir desta experiência, Caena pôde acessar o saber em distinguir através da memória do sabor se um peixe foi criado em um tanque de piscicultura ou se é um peixe que cresceu livremente em um rio.

Em outra oportunidade, quando morava em Campinas, preparou por primeira vez um *Vatapá*, que é um prato típico da região norte. Ela lembra que sabia o preparo mas que nunca havia sentido a necessidade de preparar essa comida estando em Macapá, pois, as mulheres mais velhas de sua família sempre se encarregavam dessa tarefa. Para isso ela comprou os ingredientes e foi fazendo de acordo as suas memórias e percebeu que alguns passos do preparo só se aprendem fazendo.

*Quando eu fui fazer a primeira vez eu refoguei o camarão com cebola e um monte de coisa e os ingredientes que a gente usa é cebola, alho, salsinha, coentro, principalmente coentro, tomate e pimentão. E aí eu refoguei, e aí eu coloquei os outros ingredientes que precisava que é o trigo, né, batido no liquidificador ou na mão e depois o dendê. (...) Depois que você coloca o trigo entendeu, você tem que ficar horas mexendo naquele negócio, horas não, mas algum tempo, sei lá uns 40 minutos, mexendo. E aí você fica 40 minutos mexendo o camarão quando você termina o camarão nem existe mais. (...) E aí eu tive que aprender assim. Porque eu ia vendo né, e eu achava que tinha uma sequência, mas na verdade, não, fazendo eu fui aprendendo. (Caena)*

---

<sup>33</sup> Caena, entrevista concedida em 31/01/2022.

### 3. A poética das receitas: afetos, saberes, memórias e adaptações

#### Arepa Boyacense

Figura 5: Arepa Boyacense



FONTE: imagem de autoria da participante.

Essa receita é da Angela, existem milhares de receitas de *arepas*, essa especificamente é bastante tradicional da região de Boyacá, por isso o nome *arepa boyacense*. Ela conta da importância de ter aprendido e vivenciado a experiência completa da preparação deste prato, que ia desde o plantio do milho, esperar a colheita, o trato com o grão e por fim moer o milho para fazer a farinha da massa.

*Sembraba el maíz, cosechaba el maíz, desyerbaba el maíz (...). Lo seleccionaba, lo desgranaba, lo sacaba al sol todos los días y cuando, y si llovía corra a coger maíz y guardarlo. Y finalmente molía el maíz ¿No? Se duraba moliendo el maíz un montón de tiempo. Ya después, bueno, los procesos se fueron simplificando por la industrialización. (...) Pero me gustaría poder hacer todo eso, como que por lo menos la parte de secar el maíz y eso, que me parece muy lindo, porque era sentarse a esperar que el maíz se seque, toda una tarea de paciencia. (Angela)*

Os saberes que aprendeu de sua vó fazem parte de toda a relação que ela tem com esse alimento, com o processo, o fazer que está carregado das memórias e significados para ela.

**Figura 6:** a tradição das *arepas*



FONTE: imagem de autoria da participante.

*Y luego hacer las arepas, es saber prender el fuego, saber la temperatura del fuego, tener la piedra adecuada y amasar. Me parece que amasando se entrega mucho de uno, como que siempre que amaso es como un acto de verdad de amor, como si fuera el ingrediente principal. (Angela)*

### **Ingredientes**

Primeiramente o amor

500g Farinha de milho amarelo

3 a 4 colheres de manteiga

1 colher (chá) de sal

2 colheres (chá) de açúcar

Queijo

Leite

Gema de ovo

Água morna

### **Utensílios e métodos**

Fogo à lenha

Pedra para assar (pode ser substituído por uma grelha ou chapa)

Banha de porco para untar

O queijo utilizado tradicionalmente neste preparo é a *cuajada*, que é um queijo mais fresco, com pouco sal e pouca gordura. Angela conta que ao preparar a receita em Foz do Iguaçu, substituiu a *cuajada* por ricota, que foi o queijo mais parecido que encontrou.

**Figura 7:** Preparando a massa



FONTE: imagem de autoria da participante.

### **Modo de preparo**

Em uma vasilha grande ou na superfície em que preferir, coloque a farinha de milho, a manteiga derretida, o sal, o açúcar e uma gema de ovo.

Ir amassando com as mãos e misturando os ingredientes; enquanto faz isso, acrescente aos poucos o leite e a água morna, para não perder o ponto e a massa ficar muito mole.

Dedique pelo menos 5 minutos para amassar sua massa; quando ela estiver homogênea, tente fazer bolinhas um pouco menores que o tamanho do seu punho e se elas se modelam, significa que sua massa está pronta.

A dica da Angela é formar bolinhas com toda a massa, para ter uma ideia da quantidade de *arepas* que a massa vai render.

Com as bolinhas, abrir um buraquinho, formando uma espécie de ninho; nesse ninho coloque a quantidade de queijo desejada; com as bordas do ninho ir fechando e depois achatando a *arepa*, dando sua forma de disco.



**Figura 8:** Arepas prontas para assar



FONTE: imagem de autoria da participante.

Suas *arepas* estão prontas para assar. Escolha o método de cozimento, seja o preparo tradicional com a pedra e o fogo de lenha, ou aquele que puder adaptar, unte a superfície em que for assar as arepas com banha de porco. Doure-as dos dois lados e pronto, só servir.

## Ajiaco

**Figura 9:** o Ajiaco



FONTE: imagem de autoria da participante.

O ajiaco é uma sopa deliciosa, bastante comum em Bogotá. Angela, quem trouxe essa receita, é apaixonada por sopas e diz que essa é uma de suas preferidas. Ela conta que a receita é de família, que aprendeu de sua mãe, que por sua vez, aprendeu da mãe dela, ou seja, a avó de Angela. Mas ela conta que para ela o melhor Ajiaco que já provou está marcado pela memória de um dia especial.

*Me queda en la memoria una navidad en la que mi tío cocinó y era espectacular, o sea la navidad fue espectacular. Creo que se juntó el hecho de que fuera realmente un momento tranquilo en familia y él cocinando es lindo. (Angela)*

### **Ingredientes**

Frango (peito)

*Papa criolla*<sup>34</sup>

Arracacha ou Batata Salsa

Batata

Ervilha

Milho (espiga)

---

<sup>34</sup> *Papa criolla* (*Solanum tuberosum*), variedade de batata de cor amarela, tamanho pequeno e textura arenosa.

Guascas<sup>35</sup>

Cebola

Alcaparras

Creme de leite

### **Modo de preparo**

Descascar as batatas, cortá-las em tamanho médio e ralar a batata salsa para que ela derreta no cozimento, essa batata é o que vai dar a base do sabor da sopa.

Dourar a cebola picada, adicionar o frango, as batatas, um pouco de sal, água abundante e deixar que cozinhe.

Quando o frango estiver cozido, retirá-lo do cozimento e desfiá-lo. Uma vez desfiado, colocar ele de volta na sopa. Prove para saber se o ponto do sal está do seu agrado.

Assim que perceber que as batatas estão macias e a sopa com uma textura cremosa, adicione as *guascas* e cozinhe tudo junto por uns 10 minutos para que a sopa pegue bem o sabor desse tempero.

**Para servir:** *El servirle es espectacular, o sea la sopa tiene que ser servida también de una manera muy específica, porque si no pierde el encanto. Entonces se sirve y se le pone crema de leche, yo siempre hago como un circulito en la sopa y el siguiente paso yo lo aprendí con el tiempo y a mí me parece que está como bien, pero no es una necesidad, hasta porque las alcaparras yo creo que son caras. Pero en teoría llevan alcaparras, entonces tú le pones como tres alcaparras en el medio y la sopa queda muy linda ¿no? Porque queda como todo el pollito flotando, la crema de leche y las alcaparras en el medio. Y tiene que llegar servida así. Ahí ya la persona se encarga de ir mezclando (...). Y ya, así se hace. (Angela)*

---

<sup>35</sup> Guascas (*Galinsoga parviflora*), uma erva utilizada como tempero, indispensável nesse preparo.

## **Os pratos e as relações com as raízes culturais dos participantes**

A partir dos relatos da participante Angela, podemos perceber que os pratos que apresentou em sua entrevista possuem relação direta com suas origens, a *arepa boyacense*, cujo próprio nome indica é da região de Boyacá, lugar onde vive sua avó e no qual ela sente que a relação com este território tem muitas influências em sua vida. O outro prato que traz em suas memórias, o *ajiaco*, é um prato considerado como típico de Bogotá, cidade natal da participante e possui uma carga simbólica muito forte para ela. Ela lembra da alegria que sentiu quando pôde compartilhar esse prato com suas amigas em Foz do Iguaçu, com os ingredientes que sua mãe trouxe na mala quando a veio visitar e juntas prepararam essa receita, a mesma que ela cresceu vendo e ajudando sua avó a preparar.

## **Ingredientes que acompanham os deslocamentos**

Em relação aos ingredientes das memórias gustativas de Angela, alguns são específicos e as possibilidades de substituição ou adaptação são poucas: a farinha das *arepas*, uma farinha de milho moído, que é um pouco mais grossa que o fubá. Para a participante, substituí-la pela farinha de milho consumida no Brasil, por diferenciar em textura, pode comprometer o resultado da massa, o que faz com que ela não utilize o fubá para fazer este preparo. Sendo assim, as *arepas* são reservadas a momentos específicos, são preparadas quando ela mesma ou algum conhecido viaja da Colômbia à Foz do Iguaçu e traz na mala um pacote (ou mais) dessa farinha específica, conhecida como *harina pan*.

Para o preparo do *ajiaco*, as *guascas* e a *papa criolla* são os ingredientes específicos. Angela comentou que não encontrou em Foz do Iguaçu, ingrediente similar a essa batata, mas apesar de que o tubérculo agregue muito sabor à sopa, ela confirma que é possível fazer um bom *ajiaco* sem a *papa criolla*. Em contrapartida as *guascas* são consideradas indispensáveis para esse preparo, Angela conta que as folhas desse tempero podem ser compradas desidratadas e que sempre traz em sua mala um pouco delas reservadas ao preparo da sopa.

## **Adaptações de ingredientes e hábitos alimentares**

Muitos dos ingredientes das receitas que trouxe a participante existem em Foz do Iguaçu, são ingredientes básicos como a manteiga, os ovos, o frango, a batata, etc.

Outros deles existem na região, mas são conhecidos por outros nomes, como a *arracacha*, utilizada no *ajjaco*, que em Foz do Iguaçu é chamada de batata salsa. Há também aqueles produtos que podem ser substituídos por similares, como é o caso do queijo tradicional do preparo da *arepa boyacense*, a *cuajada* (como dito anteriormente se trata de um queijo menos gorduroso e mais fresco), Angela ao preparar essas arepas o substitui pela ricota, por ter uma textura e sabor parecido.

Outro ponto importante levantado durante as entrevistas é sobre a questão de adaptações no comer a partir do migrar a Foz do Iguaçu. A participante sente que mudou a forma como se alimenta, sente que em Foz do Iguaçu há uma menor variedade e preços mais elevados em vegetais e frutas, comparadas a Bogotá, o que a fez diminuir bastante o consumo desses alimentos.

A antropóloga Monica Solans, trabalhou com mulheres imigrantes na cidade de Buenos Aires, as experiências dessas mulheres nos fazem pensar em como a alimentação do migrante está sempre entre dois mundos, o de origem com valores fortemente construídos desde a infância e o do lugar migrado de acordo às possibilidades encontradas.

A su vez, los procesos de adaptación y transformación de la dieta de las familias migrantes comprenden la presencia de prácticas de reconocimiento ligados al lugar de origen, así incorporaciones y supresiones de alimentos en el marco de las relaciones y las limitaciones socioeconómicas del lugar receptor. (SOLANS, 2014, p. 135-136)

No caso da Angela, houve a supressão ou diminuição do consumo de certos alimentos em decorrência da pouca oferta e dos preços mais elevados. A *arepa* que fazia parte do seu dia a dia, se transformou em uma comida de ocasiões e foi substituída pela tapioca (a goma já hidratada que em algumas regiões do Brasil é conhecida como beiju); Para ela a tapioca “ha sido un descubrimiento maravilloso. Me siento re feliz, re contemplada con la tapioca” (Angela). Tal substituição representa adaptação de acordo às possibilidades encontradas em Foz do Iguaçu.

Ela conta que apresentou a tapioca a sua família que mora em Bogotá, e a tapioca se tornou um alimento presente na vida deles também. E acontece um movimento de troca, enquanto a farinha para *arepas* vem da Colômbia para ser consumida em algumas ocasiões em Foz do Iguaçu, a família da Angela leva para seu país a goma da tapioca que se transforma em um alimento esperado e apreciado por eles.

## Pão de queijo

A receita é da família do Raul, ele conta que o pão de queijo antigamente era reservado às ocasiões especiais, datas comemorativas e visitas das pessoas mais importantes da família, quando chegava a bisavó, os tios ou parentes que não se viam há algum tempo.

A família reunida na varanda, as crianças brincando no quintal, ele lembra de como o cheiro do pão de queijo saindo do forno movimentava a casa e atraía as pessoas para mais perto da cozinha.

*Do nada você começa a sentir aquele cheiro e você começa a perceber uma movimentação diferente na casa. (...) De repente some todo mundo e você percebe que já tem, as conversas já estavam beirando a porta da cozinha, beirando a janela da cozinha porque começa a sair a primeira fornada do pão de queijo né... Aí o pessoal já começa ali, os mais íntimos, os mais chegados a quem preparou, ao cozinheiro, a cozinheira, já tá ali beirando o pão de queijo que tá saindo... (Raul)*

### Ingredientes

1kg de polvilho

Óleo

Água

Sal

Leite

Ovos

Queijo

Ele brinca que o seu pão de queijo é melhor que o da sua mãe e de sua avó,

*Vou te falar porque: não que eu faça melhor, mas eu acho para mim, o sabor é melhor. Por causa da questão que eu te falei, da questão do racionamento, da questão da grana, para quantas pessoas você tá fazendo e acesso. (Raul)*

Raul utiliza como base a receita de sua mãe, que usa um prato fundo como medidor, utilizando o risco que divide o fundo da borda do prato como limite da medição. E difere às receitas das memórias da infância em um quesito apenas, a quantidade de um certo ingrediente especial:

## Modo de preparo

*1kg de polvilho, pode ser azedo, pode ser doce, e pode ser azedo e doce também, não tem problema.*

*Elas colocam essa risca (do prato) de água na panela, essa risca de óleo na panela e uma colher de sopa de sal, coloca ali.*

*Quando ferver, você vai jogar aquilo lá no polvilho para formar um biju, uma goma, igual uma bala de goma, aquelas balinhas Jujuba, vira uma jujuba. Eles esperam esfriar, pra mexer.*

*Depois você tem que mexer aquilo tudo ali. Mas vai ficar esfarinhento, aí coloca um copo de leite, e cinco ovos, ou quatro ovos, dependendo do tamanho do ovo.*

*O meu diferencial é que elas também colocam uma risca de queijo ralado, eu coloco duas. É só esse detalhe...eu coloco o dobro. As vezes se sobrou mais um pouquinho do pacote que tem lá na geladeira, eu ainda coloco mais um pouquinho...se tem um pedaço de queijo seco, na porta da geladeira eu ralo aquele pedaço de queijo seco também! (...) PÃO DE QUEIJO! (Raul)*

Depois é só fazer bolinhas do tamanho desejado, pôr para assar e se deleitar com o cheiro saindo do forno, com seu sabor e textura... Raul conta que congela uma parte dos pães de queijo e presenteia os amigos mineiros que também são estudantes da Unila.

## Frango com Quiabo

Outra receita de família carregada de muitos saberes e ancestralidade. A mãe e a avó de Raul ensinaram a ele que o preparo começa desde a escolha da ave, que de preferência seja caipira, orgânica e criada solta. Outro saber importante é reconhecer se a ave é um frango, uma galinha, ou um galo:

*Macete que minha avó e minha mãe ensinaram, quando você comprar um frango olhar os pés para ver se eles estão rosadinhos, uma cor bem clarinha com as escamas menos aparentes, é sinal que é um frango, a carne vai estar mais macia. Se for uma galinha ou um galo vai tá com a carne bastante dura e vai demorar mais tempo. (Raul)*

Se os pés da ave tiverem uma coloração mais alaranjada, com aparência enrugada e “escamas” mais aparentes, se trata de um galo ou galinha, cuja carne é um pouco mais firme. Esse tipo de ave é ideal para cozimentos mais lentos, sem pressa, que para Raul são os mais saborosos.

### **Ingredientes**

Frango, galo ou galinha (inteiros)

Miúdos de frango (moela, fígado e sangue talhado)

Cebola

Alho

Limão

Banha de porco ou óleo vegetal

Cominho

Pimenta do reino

Colorau (urucum)

Cebolinha

Quiabo

Tomate

### **Modo de preparo**

Para este preparo, de preferência, utilize uma panela de fundo grosso que ajuda a manter o calor em seu interior, pode ser panela de ferro, alumínio batido, ou a que tiver em casa.



*Escolhido o frango, o galo ou a galinha o processo é muito simples, é o tempo que vai dar sabor. Então o processo é você esquentar um óleo ou banha com bastante cebola, bastante é bastante mesmo, quase um terço do peso do frango, bastante cebola picada, que ela vai dissolver. (Raul)*

Cortar a ave e temperar com sal, se preferir um pouquinho de limão,

*(...) quando o frango era abatido na roça que passava ele no fogo pra tirar a penugem né, você tira as penas aí fica as “penuginhas”, passava no fogo aí ficava com cheiro de queimado. Aí às vezes passava um limão na pele com água pra tirar o cheiro forte. (Raul)*

Acrescentar na panela os pedaços da ave já temperados e deixar dourar com a cebola por um tempinho, até ele ficar douradinho, pegar uma cor. Agregar o alho picado e dourar tudo junto por mais uns minutos. Raul dá outra dica importante, que é sempre manter uma chaleira ou panela com água quente, que pode servir para a ave e outros preparos.

*Você vai acrescentando água aos poucos, aí sai aquela fumaça, aquele vaporzão e você vai cozinhando na água, que minha vó falava, no fogo lento. Pode ser até no fogo alto, se for uma panela grande, de fundo grosso e bastante frango, mas é cozinhando aos poucos, você não enche de água. (Raul)*

À medida que o caldo for encorpando e a ave estiver com uma consistência de pré-cozimento, cobrir (até a altura dos ingredientes) com água quente e acrescentar a moela, o cominho, a pimenta do reino, o colorau e/ou os temperos que preferir. Tampe a panela deixando uma fresta e deixe cozinhar.

A paciência é um fator importante nessa receita, respeitar os tempos de cozimento e não ficar mexendo muito, ajudam para que o preparo fique ainda mais saboroso.

O tempo de espera pode ser utilizado para cortar os outros elementos do prato, a cebolinha, o tomate bem picadinho e o quiabo em fatias fina ou em pedaços. Também pode aproveitar para preparar os acompanhamentos de sua preferência, a família de Raul costuma comer o frango com quiabo acompanhado de angu, arroz branco e salada.

Quando o frango estiver começando a soltar do osso e com a carne bem macia, adicione água novamente, passando um pouquinho do cobrimento, coloque o fígado, o sangue e uma boa quantidade de cebolinha picada. Tampe a panela e desligue o fogo.

Se cortou o quiabo em fatias finas, poderá acrescentá-lo ao preparo no momento em que desligar o fogo. Mas se preferiu tamanhos maiores, adicione-o um pouquinho antes de desligar. Se preferir um quiabo sem a “babinha”, o participante conta o segredo, “minha vó e minha mãe tem um macete de que é picar o tomate junto, minha mãe coloca o tomate picadinho, bem picadinho, como se fosse uma cebola, junto com o quiabo porque corta a baba”. A acidez do tomate corta a liga que o quiabo solta. Seu frango com quiabo está pronto.

*Aquele caldo do frango caipira que ele mesmo vai soltando aquele gosto, aquela gordura, com arroz puro e cebolinha por cima, ficava ótimo, eu adorava, só o arroz com aquele caldinho assim com essas cebolinhas. (Raul)*

## Os pratos e as relações com as raízes culturais dos participantes

As relações que o participante constrói ao longo da vida tem fortes vínculos com as origens mineiras de sua família. Apesar de ter nascido no Rio de Janeiro, as raízes da alimentação e da relação com o comer de sua infância e adolescência evocam símbolos e significados que sua família trouxe de Minas Gerais. Ele lembra na entrevista das tradições da família mineira, das broas, dos biscoitos, do pão de queijo, os doces de abóboras, e que “sempre tinha uma hortazinha pequena e sabia onde que tinha uma (abóbora) moranga, sabia onde que tinha uma taioba, sabia que tava com um monte de quiabo” (Raul).

Nas casas de Minas a cozinha ficava no fim da casa. Ficava no fim não por ser menos importante, mas para ser protegida da presença de intrusos. Cozinha era intimidade. E também para ficar mais próxima do outro lugar de sonhos, a horta-jardim. Pois os jardins ficavam atrás. Lá estavam os manacás, o jasmim do imperador, as jabuticabeiras, laranjeiras e hortaliças. Era fácil sair da cozinha para colher xuxus, quiabo, abobrinhas, salsa, cebolinha, tomatinhos vermelhos, hortelã e, nas noites frias, folhas de laranjeira para fazer chá. (ALVES, 2010)

A cozinha mineira está representada no imaginário de muitos brasileiros, como a comida do fogão de lenha, da mesa farta, das hortaliças, do feijão tropeiro, do frango com quiabo e angu. A cozinha mineira, ou a culinária mineira é representativa, o que para Maciel (2005) pode ser considerada como uma “ ‘cozinha emblemática’, ou de ‘pratos emblemáticos’, que por si só representariam o grupo. O emblema como uma figura simbólica destinada a representar um grupo, faz parte de um discurso que expressa um pertencimento e, assim, uma identidade”. O pão de queijo e o frango com quiabo é entendido aqui como um prato emblemático, no Brasil a ideia desses pratos é associada à cultura mineira.

As lembranças do participante fazem parte do imaginário cultural que foi construído ao longo da vida e da ancestralidade refletida nos saberes relacionados aos ingredientes, ao preparo, a comensalidade e os significados.

*Então essa comida de memória, sempre feita nos finais de semana, sempre feita para as visitas que amam frango com quiabo, uma comida que ainda fazemos até hoje, é uma comida que vem de muito tempo. Então é da escolha do frango, ingredientes simples, o modo do cozimento e a qualidade do produto é o que vai dar sabor. E quando o frango com quiabo encontra com o angu e o arroz e uma salada de alface com tomate na mesa, é um quadro, uma pintura de memória que eu tenho. (Raul)*

## **Adaptações de ingredientes e hábitos alimentares**

Para o participante, não houve muitos desafios em relação a adaptação de seus hábitos alimentares ao migrar à cidade de Foz do Iguaçu. Não foi comentado por ele nenhuma situação de dificuldades para encontrar os ingredientes ou adaptar-se aos aspectos alimentares do lugar migrado.

Para ele, as questões de adaptação estão relacionadas a outros fatores. Raul conta que com o passar do tempo, o pão de queijo em sua família deixou de ser uma iguaria para momentos especiais, os filhos e netos foram crescendo, começaram a ter renda e os ingredientes dos preparos se tornaram mais acessíveis, tanto pela questão econômica como pela oferta dos produtos.

*Só que naquela época era mais complicado de você fazer isso pra um monte de gente, né. E ter acesso a isso em qualquer mercado, não existia supermercado. Era a vendinha, o mercadinho, a feira...Agora são hipermercados... (Raul)*

O preparo se transforma a partir do acesso, o participante diz que sua receita é ainda melhor que a que aprendeu e comeu durante a vida, justamente por ter condições de poder duplicar o ingrediente ilustre da receita, o queijo. Ilustre porque é o ingrediente de maior custo e dá o nome ao preparo.

As relações com as condições do preparo do pão de queijo também foram se transformando com o acesso aos ingredientes, a questão econômica influi diretamente no âmbito das ocasiões em que o pão de queijo é servido. Ele conta em Foz do Iguaçu prepara o pão de queijo e oferece a outros estudantes da Unila, que são de Minas Gerais e estão entre seu círculo de amizade. Apesar de já não estar reservado somente as ocasiões especiais, o pão de queijo mantém o aspecto do compartilhar, rememora um sentimento de pertencimento àqueles que compartilham significados e memórias relacionadas à essa comida.

Em relação a utilização dos miúdos do frango, do sangue, da ave inteira, vemos refletido uma cultura alimentar que se relaciona com o todo do alimento, com o aproveitamento e valorização de elementos que hoje não são tão comuns. As aves são criadas em confinamento e em massa, os cortes vêm separados em pacotes no supermercado, os miúdos muitas vezes descartados. Os saberes tradicionais deste prato é um ato de resistência da cultura alimentar que resgata saberes ancestrais, das avós, do alimento que é criado para nutrir e não para lucrar.

## Tacacá

O *tacacá* é um prato de origem indígena da região amazônica, que se popularizou e é bastante consumido nessa região. A receita é da Caena, ela comentou como é difícil conseguir os ingredientes para esse prato em outras regiões. Por ser uma comida com ingredientes muito específicos da Amazônia, as possibilidades de adaptação de ingredientes de acordo com as opções que existem em Foz do Iguaçu, nesse caso, são escassas. Para entender melhor as inviabilidades de adaptações desse prato, nada melhor que conhecer a receita da Caena.

Segundo ela, o tacacá é a junção de quatro (ou mais) ingredientes e cada um deles passa por um processo diferente. A goma, o tucupi, o jambu, o camarão salgado e que normalmente leva folha de chicória<sup>36</sup>.

### Ingredientes

Camarão salgado

Folhas de Jambu

Tucupi

Goma de tapioca

Chicória (do norte)

Alho

O camarão salgado pode ser substituído pelo camarão comum, (desses que se encontra congelado no mercado, porém a um preço não tão acessível).

O jambu e o tucupi são essenciais para o prato e insubstituíveis, a família de Caena sempre que pode traz do Amapá um pouquinho de ambos.

### Modo de preparo

**O jambu<sup>37</sup>:** *Você vai tirar os galhos grandes dele, então vai fazer um corte, tirar as folhas do galho principal, assim, vai tirando, tirando e coloca numa água para cozinhar. Só que ele não cozinha muito, ele na verdade só dá uma leve fervida, que é para cozinhar a folha, ficar molinha. Aí depois que cozinhar tudo, escorre e deixa ele num prato, aí esse é o jambu.* (Caena)

---

<sup>36</sup> A chicória (*Eryngium foetidum*), conhecida na região norte é uma folha que tem um sabor muito parecido ao do coentro, porém, mais concentrado.

<sup>37</sup> Jambu (*Acmella oleracea*).

**O tucupi:** *O tucupi você tem que temperar, é engraçado esse termo, porque na verdade a gente não tempera, a gente só ameniza ele, porque o bixinho é forte. Você não coloca sal no tucupi, nem nenhum outro tipo de tempero, na verdade você coloca alho, tem gente que coloca cebola, mas eu não coloco. Então coloca alho no tucupi e espera ele ferver. O tucupi ele é muito forte, então aí quando ele ferver você vai provar e ver - "nossa será que ele tá muito forte, eu tenho que dar uma amenizada?". Aí você coloca um pouco de água, sei lá um copo de água, ou um pouco menos, para dar uma amenizada. E aí é isso, ah e nesse processo do tucupi você coloca folha de chicória. (Caena)*

O segredo é ir provando o tucupi enquanto ele ferve, até sentir que chegou no sabor que lhe agrada.

A chicória (da região norte) pode ser substituída pelo coentro.

**A goma:** *E aí a goma ela é a farinha de tapioca né, só que aí você tem que colocar água, para 1 litro de água, você coloca sei lá, quatro ou cinco colheres de farinha de tapioca, que é a farinha que a gente faz aquela panquequinha né, que é aquela tapioca. Aí você coloca e mexe, mexe, mexe, e aí quando ele ferver ele vai virar uma goma, assim, um negócio transparente, mas bem denso, mais firmezinho. (Caena)*

A goma para o tacacá é feita com a farinha de tapioca comum, extraída da mandioca.

**O camarão:** *(...) esse camarão que vai no tacacá, ele é um camarão salgado, que a gente compra salgado. Então a gente vai ter que fazer um processo nele e é por isso também que não leva sal e nada disso né. Você vai tirar a cabeça dele, cê não tira a casca, só tira a cabeça e o rabo, e aí se ele estiver muito salgado você vai dar uma leve e fervida nele ou jogar uma água quente. (Caena)*

Provar em todos os processos e preparos é uma dica importante para uma comida saborosa, não há receita ou teoria que superam o que o paladar e o olfato têm a dizer. Se for utilizar o camarão salgado, atente-se a etapa de dessalgar seu camarão. Pode repetir várias vezes o processo, escaldando com água quente, provando e controlando o nível de sal.

### **A montagem do tacacá**

*E a montagem é: você pega uma cuia<sup>38</sup> né, coloca primeiro a goma, porque ela normalmente fica mais no fundo, depois o tucupi, tipo uma concha de goma e duas conchas do Tucupi e aí você vai dar uma leve mexida, mas não muito. E aí depois o Jambu e por último camarão e tá pronto! E agora me deu vontade de comer, que eu faço?! (Caena)*

---

<sup>38</sup> Recipiente feito do fruto da cuieira (*Crescentia cujete*), também conhecido como cuia, cabaça, cabaço, coité, cuieté, cuietê, cuitê ou cuitê.

## Peixinho frito

Essa receita de peixinho frito está presente nas memórias da infância de Caena. Enquanto ela descreve, uma paisagem específica vai se formando.

*E aí uma das memórias que eu tenho é de que quando eu era criança, os meus pais e os meus tios levavam a gente para passar uma semana, um mês com a minha avó, lá no Município de Serra do Navio, no interior do Amapá. (...) Ela dava pra gente linha de pesca e as iscas, (...) e colocava a gente pra pescar na frente da casa dela, porque ela morava na frente de um rio, (...) e aí a gente ficava pescando, só que a gente era criança, criança não tinha muita força e eu acho que também que o que ela dava pra gente era pra pescar peixe pequeno. Então a gente pescava uns peixinhos que era desse tamanho assim [do tamanho de seu dedo indicador]. (Caena)*

### Ingredientes

Peixe pequeno (tipo lambari, manjubinha, etc.)

Farinha

Sal

Óleo (para fritura)

### Modo de preparo

Temperar o peixe inteiro como preferir, empaná-lo com farinha de trigo e levá-lo a uma fritura em imersão no óleo já aquecido.

Quando estiverem dourados e com aspecto crocante, retirar da fritura e está pronto para comer.

A avó de Caena servia os peixinhos pescados pelos netos com um feijão bem temperado com a chicória já mencionada aqui, e um arroz branco.

Você pode servir o peixinho como petisco, acompanhado de algum molho, uma pimentinha...

Caena conta: “e aí era uns peixinhos pequeno, então eu acho que ela nem tirava a espinha, porque a gente comia e fazia um crec, crec, crec na boca sabe?!”, a textura do peixe fritinho inteiro ao mastigar, a crocancia, o som a levam a pensar naqueles momentos na casa de sua avó na beira do rio e são ativadores dos saberes compartilhados por sua avó e da experiência de pescar o próprio alimento.

## **Os pratos e as relações com as raízes culturais dos participantes**

Os pratos descritos nas receitas de Caena, são capazes de nos transportar a uma região específica, a amazônica. As características dos preparos e principalmente dos ingredientes dizem muito sobre suas origens. O tucupi, o jambu, a goma da tapioca, o peixinho frito pescado pela criança, são símbolos para além de alimentos. Simbolizam as raízes indígenas na alimentação e na cultura alimentar, a relação com os rios, com a vegetação, o aproveitamento da mandioca. Tais simbolismos e práticas são representativos e comuns nas vivências da região em que nasceu a participante.

## **Ingredientes que acompanham os deslocamentos e as questões de adaptações**

Sendo o Brasil um país com culturas e modos de vida tão diversos, a migração do norte para o sul, podem evidenciar diferenças marcantes, ainda que pertencentes ao mesmo território nacional. Visto que a cultura alimentar de cada região está relacionada às condições geográficas, processos históricos, tradições que vão além das fronteiras estabelecidas.

No caso da família da região amazônica que migra para a região sul, a adaptação de ingredientes e preparos é um pouco mais complexa, o peixinho empanado e frito não sofre impossibilidades de adaptação, no entanto o tucupi e o jambu precisam ser trazidos de lá, caso contrário não existe *tacacá*. Apesar de se poder trocar o camarão salgado pelo congelado e a tapioca ser fácil de encontrar, alguns dos elementos deste prato são indispensáveis.

As folhas de jambu não podem ser substituídas por outra hortaliça, porque o jambu, uma das bases de sabores do *tacacá*, é uma plantinha especial, com sabor marcante. Suas flores podem causar uma leve dormência na boca e pode ser chamado de *agrião-do-Pará* ou *agrião-do-Brasil*. A participante conta que certa vez trouxeram do Amapá umas sementes de Jambu e plantaram no jardim de sua mãe, que atualmente também vive em Foz do Iguaçu.

*A gente tentou plantar jambu aqui, só que aí teve um temporal, uma chuva de granizo que simplesmente destruiu todinho o jambu, amanheceu e a gente foi lá olhar, tava tudo... acabou menina, só o endereço... E ninguém comia, falavam - "não, deixa dar mais, que quando der mais..." Já tava com flor e tudo! E a gente - "não, deixa dar mais, se der mais um pouquinho aí a gente tira". Não tirava... Não tirou, aí o granizo destruiu o jambu. (Caena)*

Levar a semente, plantar e cultivar o jambu contribui e faz parte de recriar um ambiente em que as raízes da cultura alimentar da família de Caena tenham espaço



e oportunidade em outras condições. Ao não encontrar um elemento significativo, como é o jambu, o ato de cultivá-lo no lugar migrado pode ser sentido como ação de resistência, que evoca valores de uma cultura alimentar e um sentimento de pertencimento em territórios diversos.

Apesar da ausência de substitutos para o jambu e o tucupi, ela e sua família encontraram uma maneira de acessar esses ingredientes da Amazônia.

*Eventualmente quando alguém vem de lá, a gente pede para mandar alguns ingredientes e faz, por exemplo, ainda tem o tucupi na geladeira, que sempre que alguém vem, traz e a gente fica comendo um pouquinho, um pouquinho, um pouquinho e misturando na pimenta e come com a comida. Não seria fácil de encontrar aqui, mas também não é impossível de conseguir (...). (Caena)*

Portanto as formas que sua família encontrou para seguir consumindo e preparando estes alimentos foi encontrando uma maneira de trazê-los a Foz do Iguaçu.

Em relação aos processos de adaptação de hábitos alimentares em um novo território, Caena conta que para ela foram desafiadores. Os sabores, aromas, texturas, experimentados, degustados desde a infância são valores culturais que estão enraizados em suas memórias e são transportados em suas bagagens. Para Corner (2014, p. 263) “é na infância que o gosto é definido propiciando aceitação e recusa de pratos e de ingredientes, ou seja, os que fazem parte dos costumes e que a memória faz com que estejam presentes por estarem incorporados na cultura”.

Ao encontrar-se no novo ambiente, onde os sistemas alimentares são outros, as referências de gosto e dos alimentos passam por um processo de estranhamento. A substituição do peixe como proteína principal pela carne de frango, de porco ou de boi, que são mais comuns e com preços mais acessíveis na região sul, suprem as necessidades alimentares, mas não ocupam o lugar dos sabores que cresceu convivendo.

*A gente sente falta, não é a mesma coisa. Não é que é ruim, né. E eu sou uma pessoa que sei cozinhar, eu sei fazer várias coisas, eu sei fazer porco, carne assada, eu sei fazer comida, assim né. (...) a questão é que a gente se acostumou com aquilo. Aquilo é tão forte na gente, que a gente sente falta mesmo, assim, parece que nada substitui. E nada substitui mesmo, né. (Caena)*

As substituições citadas acima não estão relacionadas às preferências ou gostos alimentares, o fator econômico exerce influência nesse processo de adaptação e substituição dos alimentos.

El menú familiar es un espacio de intersección entre diversos aspectos: la accesibilidad a los alimentos, las redes sociales e institucionales, las valoraciones de las tradiciones culinarias que evocan los lugares de origen. (SOLANS, 2014, p. 136).

Alimentos como peixes, camarões, caranguejos, que estavam dentro da rotina alimentar da participante, se tornam elementos de acesso menos frequente ao migrar para o sudeste ou o sul, tratando especificamente do contexto de Foz do Iguaçu. Portanto, a questão econômica ou a ausência da oferta de produtos familiares e pertencentes a cultura de origem da participante, delimitam as escolhas na hora de comer e corroboram para uma adaptação nos hábitos alimentares.

## Lasanha

A receita é do Henrique, ele conta que apesar de não ser um prato tradicional chileno, a lasanha o faz lembrar de sua casa, dos momentos com sua família reunida e todo o simbolismo que o prato representa para eles.

*Participar de la preparación de la lasaña, ayudar a mi mama a hacer la salsa, a montarla, eso es como me traen muy buenos recuerdos...Hoy en día todos mis hermanos vivimos en lugares diferentes, mi hermano vive en Santiago, pero súper lejos de mis padres, Una de mis hermanas vive en la Patagonia, la otra vive en Nueva Zelandia y yo vivo en Brasil. Entonces cuando nos encontramos de vez en cuando a cada dos años, en verano, mi mamá hace lasaña... ¡Entonces es súper rico, nos une a todos y nos quedamos todos felices! Y cuando yo voy a Chile, mi mama me está esperando con un plato de lasaña. (Henrique)*

### Ingredientes

Massa para lasanha  
Queijo  
Molho branco (bechamel)  
Molho bolonhesa

#### **Molho branco**

Leite  
Cebola  
Noz moscada  
Amido de milho ou farinha de trigo  
Sal

#### **Molho bolonhesa**

Cebola  
Carne moída  
Molho de tomate  
Sal

### Modo de preparo

*Se compra la masa de la lasaña semi preparada, entonces mi mama lo que hace son unas salsas. Entonces hace una salsa blanca, bechamel es que se llama, y la cocina...Yo aprendí: pones a hervir la leche con cebolla, con nuez moscada, se prepara con, bueno se hace con maicena pero puedes hacerla con harina, para que quede espeso. Se prepara por separado, y se mezcla y hace una salsa blanca especita, con un sabor delicioso. Y una salsa a la boloñesa, que sería la carne molida con la cebolla, y la salsa de tomate. (Henrique)*

## Montagem da lasanha

*Entonces vas mezclando, ¿no? Pones una capa de la lasaña pre cocinada y le pone después la salsa de tomate, láminas de queso, mucho queso, después otra lamina de lasaña, la salsa blanca, mucho queso, otra lamina de...de lasaña...ush empiezo a babear...* (Henrique)

Terminar a montagem com laminas de queijo ou molho. Depois de montada, leve-a ao forno por aproximadamente 30 minutos.

A dica é espetar a lasanha com um garfo para sentir se as camadas de massa estão macias.

Ao descrever suas memórias, Henrique revisita a casa de seus pais, revive os momentos em que junto de sua mãe preparavam os molhos, montavam a lasanha: molho, massa, queijo... A partir do ato de lembrar, o sabor é evocado, a memória do gosto ativa os sentidos, o corpo reage com a sensação de *água na boca*.

## Empanada de Pino (empanada chilena)

A *empanada de pino* é outra receita que trouxe Henrique, ele tem memórias de sua mãe preparando as empanadas para a festividade do dia 18 de setembro, que se celebra a independência do Chile. Existem muitas formas de fazer empanada, em vários países é comum encontrá-las, em suas diversas formas de preparar a massa, os conteúdos dos recheios, podendo ser fritas ou assada em forno de barro, forno comum ou até em panelas específicas para assar empanadas. Essa especificamente é conhecida pelo chileno como empanada de pino, mas fora do país, ela leva o nome de empanada chilena, dando certa nacionalidade ao prato. Henrique conta as características que podem diferenciar essa empanada de outras,

*son asadas, no son fritas, primero, y es carne molida mezclada con cebolla, con aceitunas, uvas pasas, huevo duro. Entonces es un plato súper completo y claro la puedes hacer pequeñitas, pero en general se hacen muy grande.*  
(Henrique)

### **Ingredientes**

#### **Para a massa**

Farinha de trigo

2 ovos

2 colheres de sopa de gordura animal ou vegetal

Leite

Sal

#### **Para o recheio**

3 ovos (cozidos)

1 Cebola

Carne moída

Azeitona (a gosto)

Cominho (a gosto)

*Merkén* (a gosto)

Uva passa

## Modo de preparo

**Massa:** Em uma superfície limpa (prefira um lugar que dê para sovar a massa), despejar a farinha e com ela formar uma espécie de “vulcão”. (Reserve um pouquinho da farinha para o momento de amassar sua massa).

No centro desse “vulcão” adicionar: a gordura animal ou vegetal, umas pitadas de sal, dois ovos inteiros e agregar aos poucos o leite morno.

Vá misturando a farinha das beiradas com os ingredientes do centro, levando a farinha para o centro do vulcão. De amassar em amassar, os ingredientes vão se incorporando e a massa vai ganhando corpo. As mãos vão sentir, se a massa está ainda muito mole ou pegajosa, é sinal de que precisa de um pouco mais de farinha. Se está firme demais e difícil de lidar, é porque talvez precise de um pouquinho mais do leite morno para amaciar sua massa.

Quando sentir que sua massa já não gruda nas mãos e que possui uma textura mais homogênea, deixe-a descansar por alguns minutos (pode ser coberta com um pano limpo).

Faça bolinhas com a massa (do tamanho de um punho) e reserve.

**Recheio:** Descascar e picar uma cebola. Em uma panela com um pouco do azeite de sua preferência, por a cebola picada para refogar com um pouquinho de sal. Quando a cebola estiver “suando” agregar a carne moída, o cominho e o *merkén*. Mexer tudo para que os sabores se misturem. Coloque os ovos para cozinhar em água.

Enquanto a carne e os temperos estão refogando, descasque os ovos e corte-os em quatro partes, em um formato de meia lua.

A uva passa pode entrar no refogado ou ir direto para montagem da empanada.

Não se esqueça da panela com o refogado, prove-o várias vezes para sentir se chegou ao sabor que te agrada. E quando perceber que a carne se cozinhou, apague o fogo e deixe o recheio esfriando.

**Montagem:** Polvilhar um pouco da farinha de trigo na superfície em que utilizou para preparar a massa. Com as mãos ir achatando as bolinhas da massa, com a ajuda de um rolo de pão ou uma garrafa higienizada, terminar de abrir e esticar as bolinhas, em movimentos de vai e vem com o rolo. Vá polvilhando farinha para que sua massa não

grude. O ideal é dar um formato de disco às bolinhas e deixá-las mais fininhas, mas cuidado para não deixá-las finas demais e não aguentarem o recheio.

Com a massa aberta, adicionar um pouco do refogado já frio ou morno, uma azeitona inteira sem caroço e  $\frac{1}{4}$  do ovo cozido (uma meia lua) e se preferir, uvas passas. A quantidade de recheio vai depender do tamanho do seu disco de massa.

Para fechar umedeça dos dedos com água e passe-os na borda da massa, vire uma das bordas cobrindo o recheio. Certifique-se de que o recheio não cubra as bordas. Com as pontas dos dedos aperte bem as bordas para fechar sua empanada. Se preferir, corte o excesso de massa das bordas. Na linha que fecha sua empanada, fazer dobrinhas para finalizar e garantir que sua empanada não se abrirá. Pincelar gema de ovo na parte superior da empanada e levar ao forno pré-aquecido por mais ou menos 30 minutos ou até dourar.

## Os pratos e as relações com as raízes culturais dos participantes

Para Henrique a lasanha é o prato do reencontro, a comida que significa chegada, voltar à casa e reunir-se com a família. Ele conta que em suas viagens de volta a Santiago, sua mãe o espera com um prato de lasanha. Não se pode dizer que a lasanha seja um prato tradicional chileno, mas segundo as memórias de Henrique ela sempre esteve presente em momentos significativos juntos de sua família. Acompanhou aniversários, reuniões familiares, reencontros após longas distâncias. É um prato tradição para sua família em si, com significados, sentimentos e afetos materializadas em camadas de massa, molho e queijo...

O segundo prato contado por Henrique é a *empanada de pino*, ele conta que é um clássico chileno, no dia 18 de setembro é celebrado a Independência do Chile, e a tradição para todo chileno é comer uma empanada.

*Entonces todo 18 de septiembre tú tienes que comer tu empanada, sí o sí. En todas partes venden empanadas, a veces en Chile es poco común, antiguamente era poco común la comida de calle, los carritos en la calle, pero siempre puedes encontrar un carrito que vende empanadas. En alguna panadería vas a encontrar empanada. Entonces es un clásico chileno, también mi mamá siempre lo ha preparado desde que soy pequeño, en estas fechas de fiestas que yo te digo, el 18 de septiembre, (...) porque es que es una fiesta nacional que nos une, es nuestra identidad y es un plato muy rico que se prepara siempre. (Henrique)*

Seria a *empanada de pino* um prato/comida capaz de provocar um sentimento de pertencimento, associado à principal festa do Chile, os chilenos que preparam em casa ou saem para comer empanada, se sentem parte de algo e mantêm tradições.

Henrique comentou em determinado momento da entrevista que quando chegou à Foz do Iguaçu, havia outros estudantes chilenos na Unila. Ele lembra que em ocasião da comemoração da Independência do Chile, os estudantes compatriotas se reuniram em um 18 de setembro, na cozinha de um dos alojamentos da universidade e juntos prepararam a *empanada de pino*. A partir deste relato, surgem questões sobre pertencimento em contextos migratórios, sobre as relações com o lugar de origem. Segundo a pesquisadora Táli Almeida,

*(...) o imigrante está distante de ser o sujeito que rompe com as suas origens. Ao contrário, mantém viva e ativa a sua identidade com o país de origem por meio de uso corrente da língua materna e da culinária, da celebração de festas e datas comemorativas típicas do país de onde veio, juntamente com seus compatriotas. (ALMEIDA, 2014, p.211).*



Dentre os muitos aspectos que podem evocar o pertencimento como a língua materna, as expressões e significados, a comida é um dos mais simbólicos, o sabor está arraigado no organismo e na subjetividade. Podendo diminuir distancias e aproximar aqueles que compartilham valores culturais, como o exemplo que trouxe Henrique, que com outros chilenos prepararam e celebraram a festividade pátria como é costume em seu país.

### **Ingredientes que acompanham os deslocamentos e as questões de adaptações**

As receitas descritas por Henrique, apesar de exigirem uma dedicação maior, como é o caso da *empanada*, podem ser reproduzidas, como os ingredientes e modos de preparos podem ser adaptados. Entretanto, para a receita da *empanada*, é utilizado o *merkén*, um tempero à base de pimenta vermelha e com um sabor defumado. O participante comenta que não falta na casa de um chileno que vem estudar na Unila, um pouquinho de *merkén*, que dura bastante tempo e é utilizado nos preparos do dia a dia e claro, nas *empanadas*.

Sobre as adaptações em seus hábitos alimentares em Foz do Iguaçu, Henrique comenta que não houve dificuldades e sim possibilidades. Para ele o clima tropical do Brasil favorece na variedade de produtos como vegetais e frutas, comparado ao Chile que tem um clima mais frio.

Outro aspecto que queremos ressaltar a partir da experiência do participante no contexto diverso da Unila, é a integração latino-americana através da comida, defendida por ele. Com seus companheiros estudantes, oriundos de outros países conheceu ingredientes e preparos que estão presentes em sua bagagem alimentar. Aprendeu a consumir a banana da terra verde, por exemplo, por influencias de amigos equatorianos e colombianos, “yo aprendí con los ecuatorianos un plato que se llama *Bolón de Verde* que es cocinar esta banana verde en agua, y después la mueles y la mezclas con mantequilla de maní” (Henrique). E sempre que pode apresenta comidas que aprendeu com outras culturas a sua família que vive no Chile, uma delas é a feijoada.

*(...) en Chile es muy raro que se coma feijão negro, entonces cada vez que yo voy a Chile, hago una feijoada. Entonces se compra el feijão negro, que no estamos acostumbrados, se vende, solo que la gente no está acostumbrada a comerlo. Entonces yo compro los ingredientes y hago una feijoada y a todos les gusta. (Henrique)*

Ele conta que sempre sobra um pouco do feijão preto e que sua mãe prepara a feijoada, que sua família adotou esse prato em sua casa.

Os relatos do participante nos permitem pensar sobre as interações entre culturas, formas de ser e de saber, a partir da alimentação. E vai ao encontro do que Henrique defende, de que “una de las riquezas de la Unila es eso, creo que la integración latinoamericana a partir de la comida”.

## **Considerações finais**

A partir das experiências deste trabalho, foi possível compreender um pouco mais sobre as questões da alimentação como fenômeno social e expressão cultural. Essa compreensão se constrói e é defendida neste trabalho com o apoio das memórias gustativas dos participantes e das receitas compartilhadas. Através delas aprendemos e resgatamos saberes associados aos cultivos e criação dos alimentos, aos preparos, as formas de se relacionar com a comida, as relações com os territórios e sentimentos de identificação, as representações e significados através do que se come, como, onde e porque se come. Dessa forma acompanhamos trajetórias de vida, movimentos migratórios, deslocamentos, adaptações aos novos espaços. Com os relatos, descobrimos sabores, cheiros, possibilidades e os participantes puderam reviver suas memórias à medida que as compartilharam conosco.

As imigrações atraídas pelo anseio de cursar o ensino público e fazê-lo em uma universidade com um projeto integracionista e bilíngue proporciona que a Unila seja um cenário multicultural que permite encontros e mediações entre culturas e possibilidades de fortalecer pertencimentos e identidades. E a comida tem um papel fundamental nesse processo, ela é capaz de unir e fortalecer as relações com as origens e ao mesmo tempo atrai interações com o diferente, com o novo.

Podemos perceber a trajetória do imigrante como um transitar entre dois mundos. De um lado está a necessidade de reviver os sabores de suas memórias gustativas e reafirmar sua identidade e pertencimento quanto aos valores culturais construídos desde a infância, relacionados ao âmbito do comer. E do outro estão as condições e possibilidades que encontram no lugar migrado.

Onde os sujeitos se esforçam para recriar receitas de seus lugares de origem admitindo substituições de ingredientes e adotando práticas alimentares do novo território (SOLANS, 2014, p. 120). As adaptações são uma forma de representar as subjetividades do sujeito entre estes dois mundos. E o comer possui relação direta nesse transitar, os gostos e preferências alimentares construídos nas experiências do lugar de origem se encontram com novas formas, novos sabores e novas possibilidades. Percebemos então um processo de mediação através da comida, onde os encontros possibilitam oportunidades de recriações e incorporações de práticas alimentares e ao mesmo tempo valoriza os sabores, saberes e raízes culturais dos sujeitos.

## Referências

ALMEIDA, Táli Pires de. Migração Internacional feminina: trajetórias entre Bolívia, Paraguai, Peru e Brasil. In: HIRANO, Sedi; CARNEIRO, Maria Luiza Tucci. **Histórias migrantes: um mosaico de nacionalidades e múltiplas culturas**. São Paulo: Humanitas: FAPESP, 2014, p.205-232.

ALVAREZ, M. La cocina como patrimonio (in)tangible. In: Maronese, I. (Org). **Primeras jornadas de patrimonio gastronómico**. Buenos Aires: CPPHC-CABA, 2002, p.11.

ALVES, Rubem. A cozinha. **Correio Popular**, 2010.

ALVES, Rubem. Aprendendo das cozinheiras. Texto do livro: **Estórias De Quem Gosta De Ensinar – O fim dos vestibulares**. São Paulo: Ars Poética, 1995.

BORDA, Orlando Fals. Orígenes universales y retos actuales de la IAP. **Análisis político**, n. 38, p. 73-90, 1999.

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

CARDOZO, Poliana Fabiula. A imigração árabe em Foz do Iguaçu: conservando sua cultura através de suas instituições representativas. **Organizações e Turismo. Caxias do Sul: EducS**, 2004.

CICHOSKI, Pâmela. **A interdisciplinaridade na pesquisa e na ação: contribuições de Orlando Fals Borda**. Rio de Janeiro: Consequência, 2021.

CORNER, Dolores Martin Rodriguez. A cozinha étnica espanhola nos restaurantes de São Paulo. In: HIRANO, Sedi; CARNEIRO, Maria Luiza Tucci. **Histórias migrantes: um mosaico de nacionalidades e múltiplas culturas**. São Paulo: Humanitas: FAPESP, 2014, p. 261-287.

DaMATTA, R. **O que faz o brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, p. 56, 1986.

DE ANDRADE, Carlos Drummond. Adeus a sete quedas. **Jornal do Brasil**, Caderno B (September 9, 1982), v. 8, 1982.

DOMARESKI, Thays C.; LOPES, Eduardo B.; DOS ANJOS, Francisco Antonio. Análise do processo de desenvolvimento do destino turístico de Foz do Iguaçu (PR), Brasil. **VIII Seminário da Associação Nacional Pesquisa e Pós-Graduação em Turismo. Univali, Santa Catarina**, 2011.

DOS SANTOS, Carlos Roberto A. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: questões & debates**, v. 54, n. 1, 2011.

Ducati, Ariane. Cataratas do Iguaçu são consagradas uma das Sete Maravilhas da Natureza. **G1**, 2012. Disponível em: (<http://g1.globo.com/pr/parana/noticia/2012/05/cataratas-do-iguacu-e-consagrada-uma-das-sete-maravilhas-da-natureza.html>.) Acesso em: (14/02/ 2022).

FOGEL, Ramón. La región de la triple frontera: territorios de integración y desintegración. **Sociologias**, n. 20, p. 270-290, 2008.

GAROFALO, Sarita. **Cocina paraguaya: tradicional y contemporánea**. Asunción: Comisión Nacional del Bicentenario, 2011.

Google, 2022. Tríplice Fronteira – Argentina, Paraguai e Brasil. [s.l.]: Google Maps. Disponível em: <https://goo.gl/maps/UzNVE6RzJugK53ZD8>. Acesso em: 24/03/2022.

Google, 2021. Hito de las Tres Fronteras - Paraguay. [s.l.]: Google Maps. Disponível em: <https://goo.gl/maps/M3WxCyXbfpFbQtU8>. Acesso em: 24/03/2022.

HELLER, Agnes. From Hermeneutics in Social Science Toward a Hermeneutics of Social Science. **Theory and Society**, vol. 18, N.3, p. 304-305, 1989.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico: 2010**. Disponível em: (<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/foz-do-iguacu/panorama>). Acesso em: (19/10/2020).

MACIEL, Maria Eunice. Olhares antropológicos sobre a alimentação: Identidade cultural e alimentação. In: **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005, p. 49-55.

MIRANDA, Carol. Voo de Helicóptero nas Cataratas do Iguaçu. **Vamos por aí**, 2011. Disponível em: <https://vamosporai.com/viagens-pelo-brasil/sul/parana/voo-de-helicoptero-cataratas-do-iguacu/>. Acesso em: 20/03/2022.

MONTANARI, Massimo. **Food is culture**. Columbia University Press, 2006.

PICKETTI, Ana Paula; NOSCHANG, Luiza. Os problemas socioambientais causados pela hidrelétrica de Itaipu. In: **Semana de Extensão, Pesquisa e Pós-Graduação, XI.**, Porto Alegre, 2015.

POLON, Luana Caroline Künast. Brasil-Paraguai: considerações sobre a “fronteira do consumo”. **Tempo da Ciência**, v. 22, n. 44, p. 71-77, 2015.

POSTADO, Natália B. Sete Quedas: como a maior cachoeira do mundo desapareceu. **360 Meridianos**, 2020. Disponível em: (<https://www.360meridianos.com/especial/sete-quedas-itaipu>). Acesso em: (11/01/2022).

PRANDI, Jair. Ciudad del Este – compras no Paraguay. **Viagens e Caminhos**, 2011. Disponível em: <https://www.viagensecaminhos.com/2011/08/ciudad-del-este-paraguai.html>. Acesso em: 20/01/2022.

SOLANS, Andrea Mónica. Alimentación y mujeres migrantes en Buenos Aires, Argentina. Tradiciones, recreaciones y tensiones a la hora de comer. **Revista Colombiana de Antropología**, v. 50, n. 2, p. 119-139, 2014.

STAEVIE, Pedro Marcelo. A imigração estudantil em regiões de fronteira: as experiências contemporâneas de Foz do Iguaçu-PR e Boa Vista-RR. **Textos e Debates**, v. 2, n. 27, 2015.

STEFANUTTI, Paola; GREGORY, Valdir; KLAUCK, Samuel. Memórias gustativas: uma discussão de memória social e identidade. **Revista Memória em Rede**, v. 10, n. 18, p. 128-145, 2018.

STORTO, Camila; COCATO, Guilherme, P. Usina Hidrelétrica De Itaipu: uma perspectiva a respeito dos seus impactos socioambientais. **Geographia Opportuno Tempore**, v. 3, n. 1, p.37-51, 2017.

VALDÉS, Gina. Puentes y Fronteras: coplas chicanas. Los Angeles, **Castle Lithograph**, p. 2, 1982.