

A NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NA DIMENSÃO CULTURAL: RESGATE DE RECEITAS DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS COMO ESTRATÉGIA DE PRESERVAÇÃO DE PATRIMÔNIO CULTURAL IMATERIAL EM COMUNIDADES TRADICIONAIS NO ES

Drielly Kirmse¹,
Ana Cristina de Oliveira Soares².

¹Discentes do Curso de Nutrição – Centro Universitário Multivix – Vitória

²Doutora em Saúde Coletiva – Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Multivix - Vitória

RESUMO

A cultura de um povo é construída através de práticas que atravessam gerações e possui significado para a comunidade praticante, são às raízes de um povo sob qualquer aspecto. A cultura capixaba é rica por sua diversidade. Constituído por inúmeras comunidades tradicionais, o Espírito Santo se orgulha em poder desfrutar de tantos patrimônios importantes para a formação da história do Estado. O modo como um povo se alimenta diz muito sobre suas origens, revelam estratégias utilizadas para enfrentar adversidades e expressa o modo de vida. As técnicas alimentares são patrimônios imateriais, ou seja, são transmitidos através da oralidade e práticas, estão susceptíveis a alterações ao longo do tempo, porém a essência é preservada, o que é fundamental. Para a realização desse trabalho foram escolhidas três comunidades tradicionais: quilombola, indígena. Os pesquisadores visitaram as comunidades para coletar dados e conhecer mais da história, ouviram pessoas de diferentes gerações e compararam as informações. Como produto final foi montado um livro de receitas tradicionais das comunidades pesquisadas como forma de preservação e divulgação dessa riqueza. O resgate de culturas é uma viagem na história com diversas descobertas inéditas e um ato de respeito com a memória de um povo. Contrapor ações passadas com ações atuais e destacar o resultado final, salientar a essência é algo que legitima e enriquece a história.

PALAVRAS-CHAVE

Técnicas Alimentares, Quilombolas, Indígenas.

ABSTRACT

The culture of a people is built through practices that cross generations and have meaning for the practicing community, are at the roots of a people in any aspect. The culture of Capixaba is rich in diversity. Constituted by numerous traditional communities, the Holy Spirit prides itself in being able to enjoy so many important patrimonies for the formation of the history of the State. The way a people feed themselves tells a lot about their origins, reveals strategies used to face adversities and expresses the way of life. Food techniques are immaterial heritages, that is, they are transmitted through orality and practices, are susceptible to changes over time, but the essence is preserved, which is fundamental. For the accomplishment of this work three traditional communities were chosen: quilombola, indigenous. Researchers visited communities to gather data and learn more about history, listen to people from different generations, and compare information. As a final product, a traditional recipe book was assembled from the researched communities as a way of preserving and disseminating this wealth. The regaste of cultures is a trip in history with several unpublished discoveries and an act of respect with the memory of a town. Contrasting past actions with current actions and highlighting the end result, stressing the essence is something that legitimizes and enriches history.

KEYWORDS

Food Techniques, Quilombolas, Indigenous.

INTRODUÇÃO

A alimentação tem sido ao longo da história da humanidade uma das ferramentas de expressão de modo de vida, traduzindo de forma indireta os valores da sociedade envolvida, expresando na mesa a cultura dos povos. A partir do esclarecimento desta vertente da alimentação, o padrão alimentar tem se constituído num dos pilares da identificação cultural de populações, fato este identificado claramente com o crescimento do turismo gastronômico como estratégia de conhecimento de comportamento dos povos nas mais diversas ocasiões do cotidiano (LIMA FILHO, 2008).

As práticas alimentares, além de traduzirem valores culturais, têm como objetivo final a preservação da vida na dimensão fisiológica, e a diversidade destas práticas reflete necessidades fisiológicas diversas determinadas pelas condições internas e externas do ambiente habitado – condições inerentes ao próprio indivíduo, bem como relacionadas ao meio: social, físico e cultural. Desta forma, a associação entre biológico e social é clara denotando a integralidade do ser humano, direcionando assim, o estudo da preservação da vida ao conhecimento e resgate das estratégias comportamentais adotadas pelo homem ao longo da história como técnica de sobrevivência da espécie, e a alimentação constitui-se uma destas técnicas (MONDINI, 2012)

Assim, o estudo e resgate das técnicas alimentares de comunidades tradicionais é caminho para identificação do comportamento humano frente às diversas situações do cotidiano, bem como elemento essencial na preservação de patrimônio cultural imaterial de populações, estratégia esta que ganha destaque no Brasil dentro da Política de Alimentação e Nutrição ao salientar o papel da cultura na determinação de hábitos alimentares e a orientação para ações que envolvam tradições alimentares e culinárias como eixo estruturante na dimensão ao Direito Humano a Alimentação Adequada – DHAA. Desta forma, surge a pergunta problema: “Quais as receitas e preparações culinárias de comunidades tradicionais do ES que traduzem o modo de vida e aspectos culturais destas comunidades? Responder a esta pergunta foi o alvo principal deste trabalho.

O DHAA é um dos pilares da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e consiste na condição de acesso permanente a alimentos em quantidades e com qualidade adequadas de forma contínua e sustentável. Esta definição apresenta-se consonante

à ideia de preservação de aspectos culturais e desta forma, a exequibilidade deste direito, garante aos cidadãos a condição básica de sobrevivência, bem como o fornecimento de nutrientes necessários ao bom desenvolvimento da saúde humana. (HOFFMANN, 2008).

No campo da saúde pública no Brasil, as políticas de redução da fome, da miséria e da extrema pobreza vêm ganhando destaque e salientam a importância de ações de preservação de aspectos que reforcem a identidade cultural dos povos. Embora trabalhando desde as últimas décadas do século XX a eliminação/redução dos quadros de carências alimentares e nutricionais que embora venham apresentando redução, estes ainda representam um desafio na construção de uma sociedade mais justa e igualitária, principalmente entre culturas tradicionais que vem sofrendo processo de aculturação a despeito dos avanços na redução de quadros nutricionais carências. Neste sentido, o Brasil vive um paradoxo com a coexistência de quadros carenciais justapostos às situações de doenças do excesso também caracterizados como condições de Insegurança Alimentar e Nutricional principalmente nestes povos. (BATISTA, 2003).

A sociedade brasileira encontra-se entre aquelas em que a transição epidemiológica já é realidade, com o deslocamento da carga de doenças infectocontagiosas para doenças crônico-degenerativas, com destaque para as DCV que têm na base etiológica entre outros fatores, o hábito alimentar não saudável, que por sua vez tem sido objeto de estudo no campo da saúde (MONTEIRO, 2009); no entanto, encontra-se ainda no país uma situação dicotômica em que embora dados de pesquisas revelem a redução gradativa da condição de miséria de sua população, a desigualdade social ainda persiste, principalmente entre comunidades tradicionais, o que afeta a garantia do DHAA nas mesmas, inclusive em relação a logística de acesso e a prática alimentar como condição de garantia de DHAA. Assim, a condição geofísica e a globalização podem criar um cenário de perda de identidade cultural, o que reforça a necessidade de ações de políticas afirmativas em comunidades tradicionais, sendo o resgate de tradições alimentares uma destas ações (BURITY, 2010).

A condição de globalização pode favorecer à adoção de hábitos alimentares potencialmente prejudiciais à saúde e ao patrimônio culturas com a adoção de consumo de alimentos mais práticos e menos perecíveis, comercializados

comumente. Este fato por sua vez, pode ainda ter associação direta com a mudança no padrão cultural de populações tradicionais, comprometendo a preservação de patrimônio cultural imaterial representado pela cultura culinária, alterando ritual tradicional dispendido para atividades de confecção de alimentação e conseqüentemente aumentando a demanda pelo consumo de produtos alimentícios de fácil preparo. Estes produtos por sua vez, teriam em sua composição, excesso de gorduras trans, sódio, corantes, conservantes e outros que associado a condição de carência de produtos saudáveis nutricionalmente, pode se configurar uma situação preocupante em relação à saúde destas populações. (BATISTA, 2003).

Considerando que o acesso a alimentos pode e deve ser aliado no processo de seleção alimentar como instrumento de disseminação de saúde, considerando ainda que a educação em saúde e a garantia de acesso à alimentação saudável é eixo prioritário na política de saúde brasileira, e considerando que o aspecto cultural é fator de destaque na proposta do Novo Guia alimentar para População Brasileira, este projeto se justifica pela relevância da ação proposta que pretende a partir da identificação e resgate de receitas e preparações culinárias de comunidades tradicionais preservar patrimônio cultural e imaterial do ES.

Desta forma, o objetivo geral deste trabalho foi resgatar as receitas de preparações culinárias de comunidades tradicionais do ES, além de identificar hábitos alimentares do e fatores culturais associados ao consumo de cada preparação culinária identificada.

1. MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada pesquisa qualitativa com grupos focais, a partir de roda de conversa. O trabalho foi realizado em duas etapas. A primeira etapa constou no mapeamento das comunidades no ES e a segunda etapa foi realizada com entrevistas com moradores das comunidades para identificação das receitas tradicionais das comunidades.

Para realização do trabalho, inicialmente as comunidades foram mapeadas por regiões e classificadas em relação ao reconhecimento de comunidade tradicional. A partir daí, serão identificados os líderes culturais em cada região. Após a identificação, os indivíduos foram convidados a participar da ação e informados sobre o objetivo da proposta. Com a aceitação da participação pelos líderes, será realizado levantamento

nas comunidades por meio de conversas e questionário validado para identificação de tipos de alimentos com associação cultural, a partir do Questionário de Frequência Alimentar (QFA). A classificação dos alimentos com associação cultural seguiu os critérios de: alimentos com fins religiosos, comemorativos, fins de saúde, ritualísticos e finalidades diversas.

Os moradores foram selecionados de forma aleatória nas diversas regiões das comunidades em conjunto com as lideranças locais. Para a inclusão de participantes foram adotados os critérios: ser maior de 18 anos, ser alfabetizado, ser morador da comunidade, estar no pleno gozo de suas capacidades mentais, ter concordado voluntariamente em participar do projeto.

Os participantes foram previamente informados sobre todo o processo e caso aceitem participar, deverão assinar um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE I) antes do início das atividades. Todas as atividades foram desenvolvidas nas comunidades envolvidas.

A pesquisa foi do tipo transversal, exploratória, observacional, de base populacional, descritiva.

Os resultados do mapeamento de receitas serão apresentados sob a forma de livreto de caderno de receitas e os resultados quantitativos serão analisados por meio de estatística descritiva com medidas de frequência, desvio padrão e estatística paramétrica com teste de diferença de média com nível de significância de 5%. Os resultados quantitativos serão apresentados por meio de tabelas e gráficos.

As comunidades entrevistadas foram: 1. Indígena Tupiniquim, Aldeia Santa Clara e Areal, ambas localizadas no distrito de Aracruz; 2. Comunidade Quilombola Angelim I, localizada em Itaúnas – Município de Conceição da Barra.

2. ANÁLISE DE RESULTADOS

A partir das respostas dadas ao questionário aplicado aos moradores das comunidades pesquisadas e conversos durante as visitas técnicas foi possível identificar a resistência a mudanças da sociedade para manterem vivas suas tradições, que são de grande importância para identidade dessas comunidades e composição da história do Espírito Santo. Também foi identificadas semelhanças entre a alimentação comum e folclórica das comunidades Quilombola e Indígenas, a base alimentar das duas comunidades são raízes, em especial a de aipim. A qualidade

da alimentação dessas comunidades é elevada, haja vista que os alimentos são plantados por eles mesmos, sem utilização de agrotóxicos com predomínio de alimentos in natura e diversificados.

A diminuição territorial dessas comunidades ocorreu, principalmente, devido a globalização. Indústrias se apropriaram de suas terras para expansão de produção. Esse fato afetou diretamente a qualidade de vida dessas comunidades, entretanto, eles continuam mantendo seus costumes vivos e mantendo a tradição.

A alimentação está envolvida em todas as fases da vida, embora não haja muitas datas e pratos especificamente correlacionados, as pessoas de faixas etárias diferentes agregam valor as técnicas e sabores praticados.

Como as técnicas alimentares são rústicas, perduram gerações a segurança alimentar se torna comprometida. Não proposital, porém há meios que não condizem com normas da vigilância, entretanto a cultura permanece com seu valor.

As preparações alimentares derivadas dessas comunidades ganharam as mesas dos capixabas e se tornou sendo fonte ou complemento de renda para descendentes e não descendentes dos povos que iniciaram essas técnicas alimentares. Sendo mais um motivo de valorização.

A utilização de chás de e ervas naturais para problemas de saúde e alívio de sintomas também está bem presente no cotidiano dessas comunidades. Conhecimentos que foram passados de gerações e, mesmo sem saber exatamente o poder dos princípios ativos presentes nas plantas utilizadas, os membros das comunidades fazem uso de acordo com as tradições e sentem resultado.

1. Observem na tabela abaixo as respostas dadas por representantes das comunidades ao questionário aplicado

Perguntas	Quilombolas	Tupiniquins
Quais são os pratos mais comuns da comunidade?	Caruru, beiju, pato no quioio, bolo de aipim	Tapioca, mingau de tapioca, bolo de aipim e pamonha
Quais são os temperos mais comuns?	Cebolinhas, quioio, tomate do mato e hortelã grande	“Cheiro Verde ” e colorau
Há algum alimento proibido?	Não	Não

Há alguma preparação especial para festividades?		
1. Réveillon e Natal	Peru Assado	Não
2. Casamento	Não	Não
3. Mulher em Período de amamentação	Frango da mulher parida	Galinha da mulher parida
4. Mulher em período menstrual	Evita frutas cítricas	Evita cebola e mariscos
5. Outros	Não informado	Dia do índio: além das preparações tradicionais é feito Coaba (bebida feita do com aipim)
A partir de qual idade a criança passa a ter contato com alimentos? Há algum alimento especial que seja o primeiro a ser oferecido?	A partir dos seis meses. Caldo de farinha de aipim e sopa de legumes	A partir dos seis meses. Papinhas comuns de legumes.
As receitas são ensinadas a partir de um momento específico da vida?	Não. As técnicas são passadas no cotidiano, porém os adolescentes têm mais contato	Não. As técnicas são aprendidas naturalmente ao longo da vida
Quem prepara os alimentos, homens, mulheres ou ambos?	As mulheres	Ambos
Quais alimentos são consumidos todos os dias?	Farinha	Feijão e Arroz
Os utensílios e métodos se mantiveram ao longo das gerações?	Alguns sim	Alguns sim. Ex: utensílios de madeira.
Há algum alimento dado especificamente para pessoas com problemas de saúde?	“Mingau de cachorro” (como se fosse soro caseiro): água quente, farinha peneirada e sal. Além do caldo de frango. Se o problema for dor de	Não. Porém utiliza-se chás de plantas conhecidas por eles e

	barriga, a indicação é banana prata.	xaropes caseiros.
Há alguma planta cultivada para fins de medicamento?	Hortelã Grande, Boldo, Mastrus com Leite, Arnica, Capim Santo e Erva de Santa Maria	Cura Talho, Pitanga, Arueira, Reforcina, Broto de Caju, Broto de Goiaba
Quais são os alimentos industrializados consumidos com maior frequência?	Óleo, açúcar e sal	Óleo, sal e carne
Algum alimento foi deixado de ser consumido em função de não ser encontrado no local (relação com agricultura, criação ou compra)?	Peixe por causa do rio. Milho, cana e animais deixaram de ser cultivados/criados por causa da diminuição do território	Não.
A agricultura local é para consumo próprio da família ou é fonte/complemento de renda?	Consumo e complemento, para algumas famílias é fonte de renda.	Consumo e complemento.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dessa pesquisa foi possível concluir a riqueza cultural do ES. Embora apenas duas comunidades tenham sido visitadas, foi possível ter ciência sobre várias outras comunidades tradicionais que resistem as mudanças e diminuição de território e mantêm sua cultura viva.

As comunidades visitadas apresentaram semelhanças entre si. Semelhanças no modo de cultivar preparar alguns alimentos e nas crenças – alimentares e medicinais. Mostraram que valorizam suas culturas e quão difícil é nos dias atuais. Foi notada a pouca visibilidade que é dada a algumas culturas, inclusive as alimentares, que estão presentes na mesa de muitos capixabas. Esse trabalho foi de grande valia para resgatar a memória e identidade de povos tão significativos para a história do Espírito Santo

4. REFERÊNCIAS

BATISTA, Malaquias Filho and Rissin, Anete. Nutritional transition in Brazil: geographic and temporal trends. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 19 (Sup. 1):S181-S191, 2003

BURITY, Valéria et al. **Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional**. Brasília, DF: ABRANDH, 2010.

HOFFMANN, Rodolfo. Determinantes da insegurança alimentar no Brasil: análise dos dados da PNAD de 2004. **Segurança alimentar e nutricional**, v. 15, n. 1, p. 49-61, 2008.

LIMA-FILHO, Dario de Oliveira; et al. Comportamento alimentar do consumidor idoso. **Revista de Negócios**, ISSN 1980-4431, Blumenau, v. 13, n. 4 p. 27 – 39 Outubro/Dezembro 2008.

MONDINI, L.; MONTEIRO, C. A. **Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988)**. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 28, n. 6, p. 433-39, dez. 1994. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v28n6/07.pdf>. Acesso em 23 de junho de 2012.

MONTEIRO, Carlos Alberto. Nutrition and Health. The Issue is not Food, nor Nutrients, so much as Processing – **Public Health Nutrition**, vol 50, , pages 729 – 731, 2009

SOUSA, Adriana Alvarenga de; et al. **Fatores motivacionais determinantes na compra de produtos alimentícios**. XIII SIMPEP - Bauru, SP, Brasil, 06 a 08 de novembro de 2006.