

O comer na migração: afetos, saberes, memórias e adaptações

Eating in migration: affections, knowledge, memories, and adaptations

Comer en la migración: afectos, conocimientos, memorias y adaptaciones

Mariana Gome de OLIVEIRA 

Universidade Federal da Integração Latina-americana (Unila)

Angélica Moreno USAQUIN 

Universidade Federal da Integração Latina-americana (Unila)

DATAS

Recebido: 09/09/2025

Aprovado: 07/11/2025

EDITADO POR

Rafael Cunha Ferro

RESUMO

Este trabalho celebra os saberes, sabores, memórias e práticas alimentares em contextos migratórios, investigando como a alimentação atua como valor cultural e espaço de mediação afetiva. A pesquisa foi realizada com estudantes e egressas da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (Unila), que migraram para a cidade de Foz do Iguaçu, situada na tríplice fronteira entre Brasil, Argentina e Paraguai, e compartilharam suas histórias a partir das memórias gustativas. O estudo utiliza a metodologia de Investigação-Ação-Participativa (IAP) de Orlando Fals Borda, articulando entrevistas, trocas de experiências e registros de receitas que expressam saberes, memórias e identidades culturais. Os resultados são apresentados em duas dimensões: a Poética das Receitas, que reúne narrativas, histórias e memórias vinculadas aos alimentos; e a análise das entrevistas, que discute os pratos em relação às raízes culturais, os ingredientes que acompanham os deslocamentos e as adaptações alimentares no território migrado. Deste processo emergiu um Recetário ou Caderno de Receitas, que além de registrar preparos, traduz as experiências, afetos e saberes populares das participantes. Ao final, o trabalho evidencia como a comida se configura como ponte cultural, elemento de preservação identitária e espaço de mediação social, revelando a riqueza simbólica e afetiva da alimentação nas trajetórias migratórias.

PALAVRAS-CHAVE

Alimentação, migração, memórias gustativas, identidade, mediação social.

ABSTRACT

This study celebrates the knowledge, flavors, memories, and eating practices in migratory contexts, investigating how food serves as a cultural value and an affective mediation space. The research was conducted with current and former students of the Federal University for Latin American Integration (UNILA) who migrated to Foz do Iguaçu, a city in the tri-border region of Brazil, Argentina, and Paraguay, and shared their stories through gustatory memories. Using Orlando Fals Borda's Participatory Action Research (PAR) methodology, the study incorporates interviews, experience exchanges, and recipe records that express knowledge, memories, and cultural identities. The results are presented in two dimensions: the Poetics of Recipes, which gathers narratives, stories, and memories associated with food; and interview analyses, which discuss the dishes in relation to cultural roots, the ingredients accompanying migration, and dietary adaptations in the new territory. A Recipe Book emerged from this process, which, in addition to recording preparations, reflects the participants' experiences, affections, and popular knowledge. Ultimately, the study demonstrates how food functions as a cultural bridge, an element of identity preservation, and a space of social mediation, revealing the symbolic and affective richness of eating practices in migratory trajectories.

KEYWORDS

Food, migration, gustatory memories, identity, social mediation.

RESUMEN

Este estudio celebra los saberes, sabores, memorias y prácticas alimentarias en contextos migratorios, explorando cómo la alimentación funciona como valor cultural y espacio de mediación afectiva. La investigación se realizó con estudiantes y egresadas de la Universidad Federal de Integración Latinoamericana (Unila) que migraron a Foz do Iguaçu, en la región trinacional de Brasil, Argentina y Paraguay, que compartieron sus historias a través de memorias gustativas. Siguiendo la metodología de Investigación-Acción Participativa (IAP) de Orlando Fals Borda, se formularon entrevistas, intercambios de experiencias y registros de recetas que expresan conocimientos, recuerdos e identidades culturales. Los resultados se presentan en dos dimensiones: la Poética de las recetas, que recopila narrativas, historias y memorias vinculadas a los alimentos; y el análisis de entrevistas, que examina los platos en relación con las raíces culturales de las participantes, los ingredientes que acompañan los desplazamientos y las adaptaciones alimentarias en el nuevo territorio. De este proceso surgió un Recetario o Cuaderno de Recetas, que además de registrar preparaciones, traduce las experiencias, los afectos y los conocimientos populares de las participantes. Al final, el trabajo evidencia cómo la comida se configura como puente cultural, elemento de preservación de la identidad y espacio de mediación social, revelando la riqueza simbólica y afectiva de la alimentación en las trayectorias migratorias.

PALABRAS CLAVE

Alimentación, migración, memorias gustativas, identidad, mediación social.

1 Introdução

Este trabalho inicia uma viagem pelo universo da cozinha, *lugar de saber-sabor* (Alves, 1995), dos cheiros, encontros, sabores e práticas alimentares. Para compreendermos esse olhar para a cozinha é importante pensar na alimentação como valor cultural carregado de memória. Nesse sentido as práticas alimentares e relações com o comer de povos e grupos são saberes populares transmitidos por gerações por meio da oralidade e das práticas culturais, e estão presentes na construção e formação de sujeitos e saberes.

Ao longo do processo vivenciado, a cozinha e as memórias relacionadas à comida se transformam em campo de investigação. Interessa, na experiência deste relato, conhecer e perceber como os valores culturais da alimentação se relacionam em um contexto migratório; e como os saberes, sabores e práticas alimentares se encontram e desenvolvem mediações entre si. Para tal fim, realizamos entrevistas, trocas de experiências e receitas que representam, manifestam memórias e diversidades culturais e alimentares, materializadas no *Recetário*¹, ou caderno de receitas, construído neste trabalho a partir das vozes dos participantes, contando memórias, práticas culturais e histórias.

O território escolhido para essa experiência é o da cidade de Foz do Iguaçu, localizada no extremo oeste do Paraná (Brasil). De acordo com o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), realizado em 2022, a população do município era de 285.415 mil pessoas e para 2025 estima-se um total de 297.352 mil habitantes (IBGE, 2022). Foz do Iguaçu é parte de uma tríplice fronteira, com Argentina e Paraguai, estados nacionais que se formaram dentro dos territórios Guaranis², às margens do rio Iguaçu que desemboca no rio Paraná, justamente no encontro entre as três margens. Foz do Iguaçu está rodeada por ambos rios, sendo que os municípios Ciudad del Este, Hernandarias e Presidente Franco pertencem ao lado paraguaio do rio Paraná e o município de Puerto Iguazú fica no lado argentino do rio Iguaçu.

As correntes migratórias são contínuas e fazem das cidades desta tríplice fronteira, multiétnicas e diversas culturalmente (Campana, 2011). Ainda assim, apesar de ser um contexto inspirador de processos de mediação cultural, as trocas culturais nem sempre são profundas e vividas na prática. A diversidade cultural pode se tornar um discurso celebrativo, onde essa multietnicidade na realidade não é integradora. Na prática, percebemos que apesar da multietnicidade ser uma realidade e as culturas coexistem nesse contexto, não podemos afirmar que haja intercâmbios profundos entre elas sem cair em um discurso de celebração que simplifica e superficializa as interações sociais e culturais da região.

Entre as experiências de território da tríplice fronteira, trazemos a vivência da Universidade

¹ O termo *recetário* é emprestado do idioma espanhol, que significa livro de receitas. Optou-se por utilizá-lo pela licença poética do que a palavra provoca nas autoras enquanto aprendizes de sabores, das artes da escrita e da investigação em um contexto bilíngue e fronteiriço.

² 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).

Federal da Integração Latino-Americana (Unila), como um dos fatores que atraem também fluxos migratórios para a região. Presente em Foz do Iguaçu, é uma universidade brasileira fundada em 2010, criada a partir de um projeto integracionista entre os países da América Latina.

Atualmente, possui 29 cursos de graduação, entre licenciaturas e bacharelados, 15 programas de pós-graduação e está aberta a professores e estudantes latino-americanos e caribenhos. Nos últimos anos a universidade tem fomentado e possibilitado, mediante editais específicos, o ingresso para integrantes de comunidades indígenas, para aqueles em situação de refúgio político e para 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 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. Dessa forma, os idiomas como o crioulo haitiano, guarani, francês, inglês, tikuna, quéchua, aymara e muitos outros fazem parte da diversidade linguística e tem se tornado realidade no cotidiano da universidade.

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 programas de pós-graduação, ingressaram, fizeram matrícula e possivelmente migraram de outros países à Foz do Iguaçu, através da Unila. Mais de 32 nacionalidades fazem parte desse contexto migratório diverso.

Para colorir ainda mais o cenário integracionista da Unila, a cada ano centenas de estudantes de diversas regiões do Brasil ingressam na graduação pelo Sistema de Seleção Unificada, o SISU, ou pelos editais específicos dos programas de pós-graduação.

A Unila, cenário de possibilidades de encontros, diversidades e mediações, é a paisagem e o 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 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* (espécie de pãozinho, massa em forma de disco, feita à base de milho — seco, fresco ou em farinha — que podem ser assados na lenha ou na chapa), 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 *congrís* (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.

A poeta chicana Gina Valdés (1996) diz algo que ajuda a compreender essas experiências: “hay tantísimas fronteras que dividen a la gente, pero para cada frontera existe también un puente”. A integração aqui referida, 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* (eco Região 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) com o cerrado, o mar do Caribe com o rio Paraná, a Patagônia com a Amazônia, o andino com o baiano, o *chimichurri* (molho à base de salsinha, orégano, alho, pimenta vermelha, azeite e vinagre, comum na Argentina e Uruguai) com a *arepa*, a tapioca com o *guacamole* (pasta ou patê à base de abacate, com tomate, cebola, sal, limão, pode levar pimenta, tudo picadinho), o *tucupi* (suco extraído da mandioca-brava, uma iguaria da cozinha de origem indígena da região amazônica) com o *ceviche* (prato típico peruano, preparado com peixes e/ou frutos do mar crus, temperados com limão, sal, pimenta cebola e coentro, com variações de acordo com a região). 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 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 trabalho.

2 Referencial teórico

Na construção deste trabalho estão em confluência três eixos temáticos: a alimentação como expressão cultural, a memória relacionada à alimentação e os saberes acessados a partir das memórias das participantes e das receitas. Utilizaremos 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 alimentar-se 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 “Comida como Cultura”, uma das bases do pensamento sobre alimentação como cultura, traz o panorama de que:

Comida é cultura quando produzida, porque o homem não utiliza apenas o que encontra na natureza) como fazem todas as outras espécies animais), mas ambiciona também criar a própria comida [...]. Comida é cultura quando preparada, porque, uma vez adquiridos os

produtos-base na sua alimentação, o homem os transforma mediante o uso do fogo e de uma elaborada tecnologia que se exprime nas práticas da cozinha. Comida é cultura quando consumida, porque o homem, embora podendo comer de tudo, ou talvez justamente por isso, na verdade não come qualquer coisa, mas escolhe a própria comida, com critérios ligados tanto às dimensões econômicas e nutricionais do gesto quanto aos valores simbólicos de que a própria comida se reveste (Montanari, 2008, p. 12-13).

Esse autor defende a comida como representação da cultura e 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, Maciel (2005) 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. A partir deste encontro entre o natural e o cultural, constituem-se sentidos simbólicos e significativos ao comer, 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 (Maciel, 2005).

Complementando esta ideia, DaMatta (1986, p. 56) diferencia alimento de comida, pois o alimento estaria relacionado ao natural, à necessidade de alimentar-se, e a comida ao simbólico, às escolhas, ao sentido cultural dado no comer e à aceitação que tem em determinado contexto social. A partir dessas contribuições, entendemos que os grupos sociais possuem conjuntos de significados relacionados à alimentação, integrando a ideia de que comer vai além de um ato de sobrevivência e está carregado de valor simbólico e cultural, como diz Alvarez (2002, p. 110):

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.

Nesse sentido, práticas alimentares, de cultivo, rituais envolvendo o universo da alimentação, e até mesmo gostos estão permeados por valores culturais., 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, expressa saberes, oralidades e memórias no âmbito 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 e 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 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. Pela memória, tais valores podem ser acessados e vividos uma e outra vez, podem

ser transmitidos e ser canal de manutenção de culturas alimentares. Com a comida, a situação alimentar se transforma em linguagem, canal de comunicação, 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 chamam de “memórias gustativas”, como representação dessa 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 fazem alusão à ideia de *memórias gustativas* como veículo de memória da cultura alimentar dos pescadores do rio Paraná. As abordagens desse trabalho nos ajuda a compreender que as memórias contidas no paladar, no gosto, dos 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 tanto ao prato, à comida em si, seu sabor e aroma, quanto aos momentos, às 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 pessoas, lugares, acontecimentos, rituais de passagem, saberes, técnicas e práticas culturais (Stefanutti; Gregory; Klauck, 2018, p. 129).

Com base nesse pensamento, embasamos a prática deste trabalho. Ouvir o que nossas memórias relacionadas às práticas alimentares têm a dizer, relembrar o cheiro da cozinha, o gosto daquela comida que gostávamos de saborear e das que não suportamos, 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.

3 Percurso metodológico

Esta proposta se desafia a ir além de um trabalho acadêmico, convida a uma experiência coletiva de mergulhar nos sentidos, sensações e saberes envolvidos em memórias do gosto, dos cheiros de vivências relacionadas ao comer, trazendo a cozinha e as memórias como campo de pesquisa para esta investigação.

3.1 Abordagem da pesquisa

Neste estudo, optamos por uma abordagem participativa e coletiva, que permite conhecer e vivenciar relações e práticas alimentares por meio da Investigación-Acción-Participativa - IAP. Para um dos idealizadores da IAP, o sociólogo colombiano Orlando Fals Borda (1999, p. 74), esse método 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.

A IAP propõe 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. Para Borda (1999, p. 80), “en cambio queríamos verlos a ambos como seres ‘sentipensantes’, cuyos diversos puntos de vista sobre la vida en común debían tomarse en cuenta conjuntamente.” A IAP 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.

Trazer reflexões e proposições da IAP, como a preocupação quanto ao acesso e espaço a outros protagonismos no que se produz quanto ação para e na comunidade, otimizar a linguagem utilizada, tornar o conhecimento acessível, entendível e aplicável para a vida cotidiana das sociedades é fundamental para a experiência coletiva desta proposta. Aqui cada participante envolvido é um sujeito sentipensante, com muito a dizer, ensinar, contribuir e enriquecer essa jornada.

3.2 Etapas da pesquisa e construções coletivas

O percurso metodológico foi construído de forma processual e coletiva, envolvendo diferentes momentos que se entrelaçam: as comunicações iniciais com as participantes, a contextualização da pesquisa, a realização e descrição das entrevistas, o registro das poéticas e a apresentação dos sujeitos que compõem esta investigação, como descrito a seguir.

Comunicações: o primeiro contato com os participantes foi feito pelo WhatsApp, onde contamos brevemente sobre o projeto e fizemos o convite à reunião virtual para detalhar a proposta.

Contextualização: no encontro virtual via plataforma meet do google, apresentamos o tema, a proposta de trabalho, as memórias e motivações que inspiram este projeto. Ao finalizarmos o convite para a participação em uma entrevista gravada sobre as memórias gustativas, principalmente da infância, as receitas, os preparos e as ocasiões relacionadas. Às participantes que aceitaram o convite, foi pedido que pensassem em um ou mais pratos que fossem importantes para elas, por acessar memórias do preparo, dos momentos ou qualquer outro motivo, e agendamos a entrevista.

Entrevista: neste segundo encontro virtual, através da plataforma Jitsi, realizamos a gravação de vídeo e áudio de forma gratuita. As entrevistas foram organizadas para que cada participante ficasse à vontade para apresentar-se e contar o que quisesse, informações como nome, onde nasceu, idade, há quanto tempo mora ou morou em Foz do Iguaçu etc.

Após a apresentação, seguimos para as perguntas guias da entrevista sobre a vivência alimentar de cada participante: se sabia ou gostava de cozinhar, como e em quais circunstâncias aprendeu, as lembranças de quem mais cozinhava em sua infância e adolescência. Foi pedido que elas escolhessem uma memória relacionada à comida, ao sabor e/ou cheiro que considerassem importante. A narração dessas memórias foi seguida da pergunta sobre um prato afetivo que 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 sua relação com o lugar de origem da participante e as possibilidades ou dificuldades de adaptação de ingredientes e preparos no contexto de Foz do Iguaçu.

Poéticas: as gravações das entrevistas foram transcritas na íntegra, assim como os nomes de pratos e descrições de preparos trazidos pelas participantes. Reunimos em uma tentativa de otimizar o olhar aos processos e simbolismos presentes nas narrativas das entrevistas, as representações simbólicas e elementos das memórias trazidas em duas categorias:) 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.

Esse olhar mais sensível e atento às narrativas das entrevistas nos permitiu perceber uma poética na dinâmica relacional entre os objetos, os alimentos, as memórias e os sentimentos trazidos pelas participantes, que tomou vida na parte do texto “A poética das receitas: afetos, saberes, memórias e adaptações”.

Nesta etapa construímos, um *recetário* contendo quatro receitas de cada participante com base em sua memória gustativa. Cada receita traz consigo valores culturais e simbólicos de cada entrevistado, 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, envolve o todo das memórias gustativas e das receitas, ao expressar oralidade, contar histórias ao descrever preparos, sabores e saberes.

A partir das observações e sentimentos despertados ao longo do processo, possibilitadas e apoiadas pela IAP, discutimos as receitas e as memórias levantadas em cada entrevista ou interação comunicante. Nesse processo, observamos três eixos temáticos recorrentes e em comum nas quatro experiências vividas neste trabalho: a) pratos e relações com as raízes culturais dos participantes; b) ingredientes que acompanham os deslocamentos; c) adaptações de ingredientes e hábitos alimentares. Esses eixos temáticos se transformaram em categorias de análise das entrevistas e foram a base das discussões levantadas. Assim, a partir das receitas e memórias trazidas pelos participantes, foi possível compilar também um Recetário, como resultado de toda troca envolvida nesse processo criativo e reflexivo.

Sujeitos: os participantes envolvidos neste trabalho (Brisa, Raul, Caena e Henrique) são indivíduos que possuem aspectos em comum: migrantes, que viviam ou já viveram na cidade de Foz do Iguaçu; estudantes (ou egressos) da Unila; relação com a Unila nos anos anteriores à pandemia da covid-19; pessoas com 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 estávamos, com ensino remoto, onde as interações sociais em sua maioria aconteciam em ambiente virtual.

As quatro pessoas que aceitaram e puderam participar deste estudo são estudantes de diferentes cursos de graduação da Unila, cujos nomes reais foram substituídos por nomes fictícios a fim de preservar suas identidades. Houve a intenção de buscar participantes de áreas diferentes com boa conexão de internet, equipamento com câmera, microfone e disponibilidade de tempo.

Os resultados da pesquisa são apresentados em duas dimensões complementares. A primeira, intitulada *Poética das receitas*, reúne as narrativas das participantes sobre receitas, memórias e histórias familiares, revelando a dimensão afetiva e simbólica da comida em suas trajetórias migrantes. A segunda, intitulada *Comer na migração: afetos, saberes, memórias e adaptações*, consiste na análise das entrevistas, na qual os pratos são articulados às raízes culturais das participantes, e os ingredientes que acompanham seus deslocamentos são discutidos, evidenciando processos de adaptação, manutenção de hábitos alimentares e estratégias de preservação identitária.

4 Resultados

Nesta seção, articulam-se experiências individuais e coletivas, afetos e escolhas alimentares, oferecendo uma leitura integrada entre memória, cultura e migração.

4.1 Poética das receitas

Apresentamos aqui as memórias, histórias e afetos presentes nas práticas alimentares das participantes. Cada receita compartilhada vai além de seus ingredientes e modos de preparo, se configurando como um espaço de memória, de vínculo familiar e comunitário, e de afirmação identitária.

4.1.1 Arepa boyacense

Existem milhares de receitas de *arepas*, e a receita da Brisa é bastante tradicional da região de Boyacá, por isso o nome *arepa boyacense*. Ela relatou 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 (Brisa, 2022, s.p).

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

[...] 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 (Brisa, 2022, s.p).

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 e água morna.

Utensílios e métodos: Fogo à lenha, pedra para assar (pode ser substituído por uma grelha ou chapa) e 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. Brisa conta que ao preparar a receita em Foz do Iguaçu, substituiu a *cuajada* por ricota, que foi o queijo mais parecido que encontrou.

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, acrescenta 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 Brisa 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 buraco, 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.

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.

4.1.2 Frango com Quiabo

Essa receita de frango com quiabo é uma receita de família, carregada de muitos saberes e ancestralidade. A mãe e a avó de Raul ensinaram à 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 ta com a carne bastante dura e vai demorar mais tempo (Raul, 2022, s.p).

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 e 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. 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, 2022, s.p).

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 adicionando água aos poucos, aí sai aquela fumaça, aquele vaporão 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, 2022, s.p).

À medida em que o caldo for encorpendo 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. E assim, seu frango com quiabo está pronto.

4.1.3 Tacacá

O tacacá é um prato de origem indígena da região amazônica, que se popularizou e é bastante consumido na região. A receita é da Caena, que 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.

Segundo ela, o tacacá é a junção de quatro ingredientes (ou mais) 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 (do norte) e 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. O modo de preparo do prato é iniciado pelo cuidado com as folhas do jambu e depois do tucupi.

Para o jambu, tire os galhos grandes dele, 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, 2022, s.p).

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, 2022, s.p).

O segredo, segundo ela, é ir provando o tucupi enquanto ele ferve, até sentir que chegou no sabor que lhe agrade. A chicória (da região norte) pode ser substituída pelo coentro.

A goma para o tacacá é feita com a farinha de tapioca comum, extraída da mandioca. A participante comenta, “você tem que colocar água, para 1 litro de água, você coloca sei lá, quatro ou cinco colheres de farinha de 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, 2022, s.p).

O camarão utilizado na receita é o camarão de água doce que passou por um processo de salga, muito consumido na região norte: “(...) esse camarão que vai no tacacá, ele é um camarão que a gente compra salgado. 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, 2022, s.p).

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 à etapa de dessalgar seu camarão. Pode repetir várias vezes o processo, esaldando com água quente, provando e controlando o nível de sal.

Montagem do tacacá: “você pega uma cuia 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!” (Caena, 2022, s.p).

4.1.4 Empanada de Pino (empanada chilena)

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 assadas em forno de barro, forno comum ou até em panelas específicas para assar empanadas.

A *empanada de pino* é uma das receitas que Henrique trouxe em seu relato, mas fora do país, ela leva o nome de empanada chilena, dando certa nacionalidade ao prato. Ele tem memórias de sua mãe preparando as empanadas para a festividade do dia 18 de setembro, data da independência do Chile. Henrique conta as características que podem diferenciar essa empanada de outras:

Son asadas, no son fritas, primero, y es carne molida mezclada con cebolla, aceitunas, uvas pasas, huevo duro. Entonces es un plato súper completo y claro la puedes hacer pequeñas pero en general se hacen muy grandes (Henrique, 2022, s.p).

Ingredientes para a massa: farinha de trigo, 2 ovos, 2 colheres de sopa de gordura animal ou vegetal, leite e sal.

Ingredientes para o recheio: 3 ovos cozidos, 1 cebola, carne moída, azeitona, cominho, *merkén* e uva passa.

Modo de preparo da 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 de 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.

Modo de preparo do 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 a montagem da empanada. Não se esqueça da panela com o refogado, prove-o várias vezes para sentir se chegou ao sabor que te agrada. Quando perceber que a carne se cozinhou, apague o fogo e deixe o recheio esfriar.

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 os 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, faça 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.

4.2 Comer na migração: afetos, saberes, memórias e adaptações

Apresentamos aqui a análise das entrevistas realizadas, buscando compreender como os participantes articulam práticas alimentares, memórias afetivas e trajetórias migratórias. Esta etapa enfoca, de um lado, os pratos como expressões das raízes culturais e das conexões com os territórios de origem, e, de outro, os ingredientes que acompanham os deslocamentos, revelando processos de adaptação e reinvenção alimentar nos novos contextos. Ao explorar essas dimensões, a análise evidencia a relação íntima entre comida, identidade e pertencimento, assim como as

estratégias cotidianas de preservação cultural e manutenção de laços afetivos através da alimentação.

4.2.1 Pratos e relações com as raízes culturais dos participantes

Ao revisitar suas histórias por meio da comida, os participantes revelaram que determinados pratos carregam marcas profundas de suas origens, funcionando como símbolos de memória e identidade. As receitas apresentadas não são apenas elaborações culinárias, mas sim narrativas que resgatam vínculos afetivos e coletivos, transmitidos entre gerações e atravessados pela experiência migratória. Nesse sentido, a *arepa*, o *frango com quiabo*, a *empanada de pino* e o *tacacá* aparecem como expressões de pertencimento, capazes de ativar lembranças da infância, tradições familiares, festas nacionais e práticas comunitárias que conectam cada participante às suas raízes culturais.

A partir dos relatos de Brisa, podemos perceber que seu o prato possui relação direta com suas origens, a *arepa boyacense*, 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.

Na experiência de Raul, as relações que ele constroi ao longo da vida têm 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 lembrou das tradições da família mineira, das broas, dos biscoitos, do pão de queijo, dos 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, 2022, s.p).

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 culinária mineira 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 frango com quiabo é entendido aqui como um prato emblemático; no Brasil a ideia desse prato 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, à comensalidade e aos 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, 2022, s.p).

A ideia de comida como expressão de memória, identidade e pertencimento também pode ser observada em outros contextos latino-americanos. Pratos típicos cumprem funções semelhantes, articulando vínculos afetivos, celebrações coletivas e sentimentos de pertencimento à cultura de origem. É o que se observa na empanada de pino, prato emblemático do Chile, cuja preparação e consumo estão diretamente ligados à comemoração da Independência nacional.

O prato contado por Henrique, a *empanada de pino*, é um clássico em seu país. No dia 18 de setembro é celebrado a Independência do Chile e a tradição para todo chileno nessa data 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 (Entrevistado Henrique, 2022, s.p).

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

Henrique comentou em determinado momento da entrevista que quando chegou à Foz do Iguaçu, havia outros estudantes chilenos na Unila. Ele lembrou que na 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, como citado pela 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, pois o sabor está arraigado no organismo e na subjetividade. Nesse sentido podem diminuir distâncias e aproximar aqueles que

compartilham valores culturais, como o exemplo de Henrique, que com outros chilenos prepararam e celebraram a festividade pátria como é costume em seu país.

Assim como observamos nas experiências de Brisa, Raul e Henrique, em que pratos emblemáticos evocam memórias e pertencimento, a culinária de Caena revela como alimentos típicos podem transportar os indivíduos a territórios específicos, mantendo viva a relação com suas origens. A receita de Caena é capaz 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, são símbolos para além de alimentos. Simbolizam as raízes indígenas na alimentação e na cultura alimentar, a relação com a vegetação, o aproveitamento da mandioca. Tais simbolismos e práticas são representativos e comuns nas vivências da região em que nasceu a participante.

Os relatos de Brisa, Raul, Henrique e Caena revelaram que os pratos não são apenas alimentos: são guardiões de memórias, símbolos de pertencimento e expressões concretas das relações com os territórios de origem. Cada receita carrega consigo histórias familiares, saberes tradicionais e vínculos afetivos, permitindo que, mesmo em contextos migratórios, as identidades culturais sejam preservadas e compartilhadas. A comida, nesse sentido, atua como ponte entre passado e presente, entre lugares e pessoas, e se apresenta como um espaço de resistência, celebração e reconexão com as raízes.

4.2.2 Ingredientes que acompanham deslocamentos e adaptações

A mobilidade geográfica traz consigo não apenas mudanças de território, mas também desafios e negociações relacionadas à alimentação. Ingredientes e preparos carregam significados culturais e afetivos que, muitas vezes, não se encontram facilmente no novo contexto, exigindo adaptações, trocas e estratégias para manter viva a memória alimentar. Nos relatos dos participantes, observaram-se diferentes formas de lidar com essas mudanças: desde o transporte de ingredientes indispensáveis, como o jambu e o tucupi na experiência amazônica, até adaptações de temperos e preparos em contextos migratórios latino-americanos, como a empanada de pino chilena ou a farinha específica para *arepas* colombianas. Assim, os ingredientes acompanham os deslocamentos e revelam como a alimentação se torna um espaço de continuidade cultural, resistência e integração, mesmo diante de novos ambientes e possibilidades.

Sendo o Brasil um país com culturas e modos de vida diversos, a migração do norte para o sul pode evidenciar diferenças marcantes, ainda que pertencentes ao mesmo território nacional. Visto que a cultura alimentar de cada região está relacionada as 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 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*. Caena 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, 2022, s.p).

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, trás 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, 2022, s.p).

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 com os que cresceu e conviveu.

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, 2022, s.p).

As substituições citadas acima não estão relacionadas às preferências ou gostos alimentares, e 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 à cultura de origem da participante, delimitam as escolhas na hora de comer e corroboram para uma adaptação nos hábitos alimentares.

No caso da receita da *empanada* descritas por Henrique, apesar de exigir uma dedicação maior, pode ser reproduzida, assim como os ingredientes e modos de preparos podem ser adaptados. Entretanto, para essa *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 influências 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). Sempre que pode apresenta comidas que aprendeu com outras culturas a sua família que vive no Chile, sendo uma delas 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, 2022, s.p).

Ele conta que sempre sobra um pouco do feijão preto. Com essa sobra, sua mãe prepara a feijoada. Por consequência, a 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, como corroborado por Henrique: *“una de las riquezas de la Unila es eso, creo que la integración latinoamericana a partir de la comida”* (Henrique, 2022, s.p).

Em relação aos ingredientes das memórias gustativas de Brisa, 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*.

As histórias trazidas pelos participantes evidenciam que os ingredientes não são apenas elementos de sabor, mas também portadores de memória, identidade e pertencimento. Seja na busca por produtos específicos, no cultivo em novos territórios ou na adaptação de preparos tradicionais, observa-se que a alimentação acompanha os deslocamentos e se reinventa, garantindo continuidade cultural mesmo diante de desafios logísticos, econômicos e ambientais. Esses processos de adaptação revelam estratégias criativas de preservação das tradições familiares e de integração com novos contextos, mostrando que cozinhar e compartilhar alimentos é também um ato de resistência, conexão e afirmação de laços culturais que atravessam fronteiras.

5. Considerações finais

A partir das experiências deste trabalho, foi possível olhar as questões da alimentação como fenômeno social e expressão cultural, visão construída com o apoio das memórias gustativas dos participantes e das receitas compartilhadas. Através delas aprendemos e apresentamos saberes associados a cultivos e criação dos alimentos, preparos, formas de se relacionar com a comida, territórios e sentimentos de identificação, representações e significados do que se come, como, onde e porque. Acompanhamos trajetórias de vida, movimentos migratórios, deslocamentos, adaptações aos novos espaços. Descobrimos sabores, cheiros, possibilidades e os participantes puderam reviver suas memórias à medida em 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 um cenário multicultural na Unila, o qual permite encontros e mediações entre culturas e possibilidades de fortalecer pertencimentos e identidades. A comida tem um papel fundamental nesse processo, pois é capaz de unir e fortalecer as relações com as origens e ao mesmo tempo atrair interações com o diferente, com o novo.

Podemos perceber a trajetória do imigrante como um transitar entre dois mundos. No primeiro está a necessidade de reviver os sabores de suas memórias gustativas e reafirmar sua identidade e pertencimento frente os valores culturais construídos desde a infância, relacionados ao âmbito do comer. No segundo 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. O comer possui relação direta nesse transitar, os gostos alimentares construídos nas experiências do lugar de origem se encontram com novas formas, sabores e possibilidades. Percebemos então um processo de mediação pela 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, T. P. de. (2014). Migração internacional feminina: trajetórias entre Bolívia, Paraguai, Peru e Brasil. In S. Hirano & M. L. T. Carneiro (Orgs.), *Histórias migrantes: Um mosaico de nacionalidades e múltiplas culturas* (pp. 205–232). Humanitas; FAPESP.
- Alvarez, M. (2002). La cocina como patrimonio (in) tangible. In I. Maronese (Org.), *Primeras jornadas de patrimonio gastronómico* (p. 11). CPPHC-CABA.
- Alves, R. (1995). Aprendendo das cozinheiras. In R. Alves, *Estórias de quem gosta de ensinar – O fim dos vestibulares*. Ars Poética.
- Alves, R. (2010). *A cozinha*. Correio Popular.
- Borda, O. F. (1999). Orígenes universales y retos actuales de la IAP. *Análisis Político*, (38), 73–90.
- Campana, I. de C. (2011). *Segurança e migrações na tríplice fronteira* (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade de Brasília, Instituto de Relações Internacionais, Brasília, Brasil.
- Cárdenas, L. O. G., & Webber, M. A. (2018). Quando "o outro" está em casa: Mobilidade Guarani na tríplice fronteira entre Argentina, Brasil e Paraguai. *Iberoamérica Social: Revista-red de Estudios Sociales*, (IX), 39–54.
- Corner, D. M. R. (2014). A cozinha étnica espanhola nos restaurantes de São Paulo. In S. Hirano & M. L. T. Carneiro (Orgs.), *Histórias migrantes: Um mosaico de nacionalidades e múltiplas culturas* (pp. 261–287). Humanitas, FAPESP.
- DaMatta, R. (1986). *O que faz o Brasil, Brasil?* Rocco.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). *Censo demográfico: 2022*. <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/pr/foz-do-iguacu.html>
- Maciel, M. E. (2005). Olhares antropológicos sobre a alimentação: Identidade cultural e alimentação. In A. M. Canesqui & R. W. D. Garcia. *Antropologia e nutrição: Um diálogo possível* (pp. 49–55). Editora Fiocruz.
- Montanari, M. (2008). *Comida como Cultura*. Editora Senac São Paulo.
- Santos, C. R. A. (2011). A comida como lugar de história: As dimensões do gosto. *História: Questões & Debates*, 54(1).
- Solans, A. M. (2014). Alimentación y mujeres migrantes en Buenos Aires, Argentina: Tradiciones, recreaciones y tensiones a la hora de comer. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 119–139.
- Stefanutti, P., Gregory, V., & Klauck, S. (2018). Memórias gustativas: Uma discussão de memória social e identidade. *Revista Memória em Rede*, 10(18), 128–145.
- Valdés, G. (1996). *Puentes y fronteras*. Bilingual Press.

SOBRE OS AUTORES

Mariana Gomes de Oliveira

Contribuições: Conceituação; curadoria de dados; análise formal; investigação; metodologia; administração do projeto; disponibilização de ferramentas; redação do manuscrito original; redação e revisão.

E-mail: mar.anagomes26@gmail.com / ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5174-1148>

Angélica Moreno Usaquin

Contribuições: metodologia; disponibilização de ferramentas; redação e revisão.

E-mail: am.usaquin@gmail.com / ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2296-3804>

COMO CITAR

Oliveira, M. G. & Usaquin, A. M. (2025). O comer na migração: afetos, saberes, memórias e adaptações. *Revista Hospitalidade*, 22, e1255. <https://doi.org/10.29147/revhosp.v22.1255>