

AFRO PERSPECTIVA NA ALIMENTAÇÃO: SABERES TRADICIONAIS E RESISTÊNCIA CULTURAL

ODS 10

Alana Cristina Silva Lobo Santos (ETEC João Gomes de Araújo)
João Pedro Firme de Carvalho (ETEC João Gomes de Araújo)
Kauany Vitória Ramos Pinto (ETEC João Gomes de Araújo)
Maria Vitória de Oliveira Parente (ETEC João Gomes de Araújo)
Thailiane Maria Vaz Carlos (ETEC João Gomes de Araújo)
Isaura Maria dos Santos Fortes (ETEC João Gomes de Araújo)

A alimentação afro-brasileira e africana, historicamente marginalizada e muitas vezes rotulada de forma preconceituosa como “pesada” ou “gordurosa”, revela-se, na verdade, saudável, sustentável e plenamente alinhada ao Guia Alimentar para a População Brasileira quando analisada sob a afro-perspectiva. O objetivo deste estudo é refletir de maneira crítica e abrangente sobre a relevância dessa culinária tanto na promoção de práticas alimentares equilibradas quanto na valorização cultural, histórica e social, evidenciando ainda como o racismo estrutural interfere diretamente no acesso da população negra a alimentos nutritivos, diversificados e de qualidade. O método adotado é qualitativo e exploratório, baseado em artigos científicos, pesquisas acadêmicas e entrevistas com profissionais da área: a dialética que comporta a América Latina e se efetiva em práticas de resistências das mulheres afro-brasileiras e culinárias africanas, com seu enorme potencial de saudabilidade e de preservação de saberes, ampliou a reflexão sobre herança cultural, memória ancestral, identidade alimentar e potencial de saudabilidade das receitas africanas. Os resultados encontrados apontam de forma consistente que lares chefiados por pessoas negras apresentam índices de fome e insegurança alimentar quase duas vezes maiores que os de famílias brancas, evidenciando o racismo alimentar e o nutricídio como barreiras históricas e estruturais ao direito humano à alimentação adequada e digna. Em contrapartida, observa-se que os saberes afro-brasileiros preservam técnicas ancestrais, promovem o uso integral dos alimentos, valorizam a biodiversidade, fortalecem os vínculos espirituais e mantêm estreita relação com a identidade cultural. Essa culinária, especialmente nos quilombos, constitui-se como espaço de resistência, memória, partilha comunitária e fortalecimento político. Considera-se, assim, que a alimentação afro-brasileira ultrapassa a dimensão nutricional, configurando-se como ato político, de resistência, sustentabilidade e justiça social, convidando à ruptura com visões eurocêntricas e à construção de um futuro alimentar mais inclusivo, saudável, diversificado e equitativo no Brasil.

Palavras-chave: Culinária africana; identidade cultural; racismo alimentar; ancestralidade.