CULINÁRIA AFRO-BRASILEIRA

Gilberto Natal Maas [1]
Isabeli Schwede[2]
Maria Eduarda da Luz Baz[3]
Vinicius Alessandro dos Santos[4]
Gabriel da Cruz dos Santos[5]

ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO EMIL GLITZ

Relato de Pesquisa

Direitos Humanos

IJUÍ

2026

Gilberto Natal Maas [1]: Professor da área de ciências humanas no Ensino Médio em Tempo Integral; CPF: 434.196.900-53; E-mail: gilberto-maas@educar.rs.gov.br;
Isabeli Schwede[2]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 048.875.430-50; E-MAIL: isabeli-sdmoraes@estudante.rs.gov.br
Maria Eduarda da Luz Baz[3]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 041.430.290-73; E-MAIL: maria-edlbaz@estudante.rs.gov.br
Vinicius Alessandro do Rego dos Santos[4]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 055.419.530-57; E-MAIL: vinicius-adrdsantos@estudante.rs.gov.br
Gabriel da Cruz dos Santos[5]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 045.888.280-10; E-MAIL: gabriel-dcdsantos2@estudante.rs.gov.br

INTRODUÇÃO

O trabalho justifica-se pela necessidade de valorizar e compreender a culinária afro-brasileira, não apenas como um conjunto de sabores e ingredientes, mas como patrimônio histórico, cultural e de resistência do povo negro no Brasil. Em referência ao 20 de Novembro (Dia Nacional de Zumbi dos Palmares e da Consciência Negra), a pesquisa propõe analisar como os africanos escravizados, ao chegarem ao Brasil, adaptaram suas tradições alimentares utilizando os ingredientes locais e trazendo novos sabores ao nosso país.

A importância da pesquisa consiste na desconstrução de preconceitos históricos, reconhecendo o papel fundamental dos povos africanos e, em especial, das mulheres negras na construção da gastronomia nacional. Pratos como a feijoada, o acarajé, o vatapá e o caruru carregam histórias de luta pela liberdade e de preservação de identidades que tentaram ser apagadas, e que muitas vezes tentam ser vistas até os dias de hoje.

Debater o tema por meio da alimentação permite que a comunidade escolar explore a história cultural afro-brasileira sob uma perspectiva prática e sensorial. Dessa forma, a comida atua como uma importante forma para promover a diversidade, o respeito à herança cultural africana e a reflexão crítica sobre a igualdade racial no país, que é um assunto de extrema importância para ser dito no ambiente escolar, assim formando alunos críticos e conscientes.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica e exploratória, buscando compreender a importância da culinária afro-brasileira como patrimônio histórico, cultural e econômico. Para a realização da pesquisa, foram consultados materiais disponíveis em livros, artigos, sites e outras fontes digitais relacionadas à cultura, à gastronomia, ao empreendedorismo negro e à sustentabilidade. A partir dessas fontes, foram selecionadas informações sobre a origem e a influência africana na culinária brasileira, destacando ingredientes, técnicas de preparo, pratos tradicionais e o papel das mulheres negras na preservação e transmissão desses conhecimentos.

Além da pesquisa teórica, foram analisadas algumas receitas representativas da culinária afro-brasileira, como o acarajé e o vatapá, considerando seus ingredientes, modos de preparo e significado cultural. Também foram levantadas informações sobre a contribuição dessa culinária para o turismo gastronômico, a geração de emprego e renda e o empreendedorismo negro. Os dados coletados foram organizados e discutidos de forma a relacionar a alimentação com aspectos históricos, sociais, culturais, econômicos e ambientais, buscando demonstrar que

Gilberto Natal Maas [1]: Professor da área de ciências humanas no Ensino Médio em Tempo Integral; CPF: 434.196.900-53; E-mail: gilberto-maas@educar.rs.gov.br;
Isabeli Schwede[2]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 048.875.430-50; E-MAIL: isabeli-sdmoraes@estudante.rs.gov.br
Maria Eduarda da Luz Baz[3]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 041.430.290-73; E-MAIL: maria-edlbaz@estudante.rs.gov.br
Vinicius Alessandro do Rego dos Santos[4]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 055.419.530-57; E-MAIL: vinicius-adrdsantos@estudante.rs.gov.br
Gabriel da Cruz dos Santos[5]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 045.888.280-10; E-MAIL: gabriel-dcdsantos2@estudante.rs.gov.br

a culinária afro-brasileira ultrapassa a dimensão alimentar e constitui uma importante forma de preservação da identidade, valorização da diversidade e resistência cultural.

RESULTADOS E DISCUSSOES

2- ALGUMAS RECEITAS DA CULINÁRIA AFRO DESCENDENTE

Diante de nossa pesquisa encontramos algumas receitas da culinária afro-brasileira que considero importante compartilhar nesses estudos.

a)**(O clássico bolinho de feijão)**

Um dos maiores símbolos da culinária afro-brasileira, o acarajé é feito com massa de feijão-fradinho frita no azeite de dendê.

Ingredientes da Massa:

500g de feijão-fradinho
1 cebola média ralada
Sal a gosto
Azeite de dendê para fritar

b) Vatapá

Cremoso e aromático, o vatapá é um acompanhamento indispensável e pode ser usado como recheio.

Ingredientes:

2 xícaras de pão amanhecido picado
200 ml de leite de coco
200 g de camarão seco, limpo e moído
1 xícara de castanha de caju e amendoim torrados e moídos
1 cebola ralada
2 colheres (sopa) de azeite de dendê
Sal e pimenta a gosto.

3- VALORES AGREGADOS ECONOMICAMENTE DA CULINÁRIA AFRO DESCENDENTE POR SETORES

Em relação ao turismo gastronômicos as comidas africanas têm grande influência na culinária brasileira, principalmente na Bahia, pois o Estado é o que mais conta com a população negra e de descendência afro pelo país, o fato é que os alimentos trazidos pelos africanos bem

Gilberto Natal Maas [1]: Professor da área de ciências humanas no Ensino Médio em Tempo Integral; CPF: 434.196.900-53; E-mail: gilberto-maas@educar.rs.gov.br;
Isabeli Schwede[2]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 048.875.430-50; E-MAIL: isabeli-sdmoraes@estudante.rs.gov.br
Maria Eduarda da Luz Baz[3]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 041.430.290-73; E-MAIL: maria-edlbaz@estudante.rs.gov.br
Vinicius Alessandro do Rego dos Santos[4]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 055.419.530-57; E-MAIL: vinicius-adrdsantos@estudante.rs.gov.br
Gabriel da Cruz dos Santos[5]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 045.888.280-10; E-MAIL: gabriel-dcdsantos2@estudante.rs.gov.br

como as especiarias foram as responsáveis por trazer diversificação aos pratos preparados principalmente em solo baiano e em outros lugares do Brasil.

Na geração de emprego e renda, a culinária afro-descendente representa um importante patrimônio cultural e também um relevante motor de desenvolvimento econômico. No setor de geração de emprego e renda, ela contribui diretamente para a criação de oportunidades de trabalho e para o fortalecimento do empreendedorismo, especialmente em comunidades tradicionais e periféricas.

Por fim é importante enfatizar que o empreendedorismo negro possibilita a criação de novas oportunidades, sendo que há possibilidade de exploração de um nicho de mercado com potencialidades de desenvolvimento, basta o protagonismo negro buscar novos espaços, pois avançam muito além da ideia de abrir um negócio, está diretamente ligado à representatividade, ao enfrentamento do racismo estrutural que ainda funciona como uma barreira para muitos empreendedores negros.

O empreendedorismo negro no Brasil carrega uma longa trajetória de lutas, marcada por séculos de escravidão, desigualdades raciais e sociais que deixaram cicatrizes profundas. Ainda hoje, as barreiras estruturais continuam a limitar o acesso a crédito, a oportunidades de mercado e ao reconhecimento profissional para a população negra.

Também a valorização do que a terra nos oferece e a utilização dos alimentos de forma integral nos ensina a consumir com consciência, respeitando o meio ambiente e garantindo uma alimentação saudável para as futuras gerações, assim garantindo a sustentabilidade e o aproveitamento de determinadas áreas, relevos, clima e culturas.

Assim, a herança alimentar afro-brasileira não é apenas uma celebração de sabores e técnicas culinárias**.** É uma poderosa referência para um futuro mais sustentável e equilibrado, em que o respeito pela natureza e o cuidado com os recursos naturais são fundamentais.

CONCLUSÃO

Neste trabalho concluímos que há necessidade de valorizar e compreender a culinária afro-brasileira, não apenas como um conjunto de sabores e ingredientes, mas como um patrimônio histórico, cultural e de resistência do povo negro no Brasil. Também se observa que ocorre uma diversidade de pratos emblemáticos que variam de regiões para regiões e que compartilham com as diversidades climáticas e culturais, resultando em formas de empreendedorismo e renda para grupos sociais vulneráveis, como no caso os afrodescendentes.

A pesquisa teve como principal objetivo mostrar pratos típicos e como a culinária afro-brasileira molda uma cultura através de pratos e de como expressam seu cotidiano por meio do

Gilberto Natal Maas [1]: Professor da área de ciências humanas no Ensino Médio em Tempo Integral; CPF: 434.196.900-53; E-mail: gilberto-maas@educar.rs.gov.br;
Isabeli Schwede[2]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 048.875.430-50; E-MAIL: isabeli-sdmoraes@estudante.rs.gov.br
Maria Eduarda da Luz Baz[3]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 041.430.290-73; E-MAIL: maria-edlbaz@estudante.rs.gov.br
Vinicius Alessandro do Rego dos Santos[4]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 055.419.530-57; E-MAIL: vinicius-adrdsantos@estudante.rs.gov.br
Gabriel da Cruz dos Santos[5]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 045.888.280-10; E-MAIL: gabriel-dcdsantos2@estudante.rs.gov.br

paladar, principalmente feito por mulheres que lutam pela liberdade e expressam isso através da culinária afro-descendente, muitas das vezes vendidas em marmitas (um exemplo sendo a feijoada e cuscuz que pode aparecer de forma contínua em marmitas) que podem ser o sustento de muitas famílias, tudo através da comida e tradição.

Outro ponto que o trabalho busca enfatizar é o resgate e manutenção da culinária afro-brasileira, pois sem ela morre um pouco da cultura, costumes e tradições da rica história africana. A comida também é um ato de resistência, por trás dela também existe uma luta sobre desigualdade racial e social, muitas vezes pessoas buscam a alimentação por meio da culinária afro-brasileira e as consomem todos os dias. É importante que a culinária afro seja cada vez mais reconhecida, porque acima de um prato de comida existe tradição e uma cultura enraizada.

REFERÊNCIAS

1- https://www.todamateria.com.br/culinaria-afro-brasileira/acessado dia 17.07.2026.
2- https://www.google.com/search?q=Empreendedorismo+negro%3A+Um+movimento+em+resposta+%C3%A0s+desigualdades+hist%C3%B3ricas acessado dia 13.07.2026.
3- https://totalpass.com/br/blog/alimentacao/culinaria-afro-brasileira/acessado dia 13.07.2026.

Gilberto Natal Maas [1]: Professor da área de ciências humanas no Ensino Médio em Tempo Integral; CPF: 434.196.900-53; E-mail: gilberto-maas@educar.rs.gov.br;
Isabeli Schwede[2]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 048.875.430-50; E-MAIL: isabeli-sdmoraes@estudante.rs.gov.br
Maria Eduarda da Luz Baz[3]: Aluna do 1ºano do EMTI; CPF: 041.430.290-73; E-MAIL: maria-edlbaz@estudante.rs.gov.br
Vinicius Alessandro do Rego dos Santos[4]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 055.419.530-57; E-MAIL: vinicius-adrdsantos@estudante.rs.gov.br
Gabriel da Cruz dos Santos[5]: Aluno do 1ºano do EMTI; CPF: 045.888.280-10; E-MAIL: gabriel-dcdsantos2@estudante.rs.gov.br