

## O ensino da cozinha brasileira para crianças de 10 e 11 anos: um relato de experiência

*The teaching of Brazilian food for children from 10 and 11 years old: an experience report*

*Enseñanza de la cocina brasileña a niños de 10 y 11 años: un relato de experiencia*

DOI: <https://doi.org/10.70051/mangt.v5i1.64375>

Mariana Thais Megel | [megelmariana@gmail.com](mailto:megelmariana@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0003-3931-6336>

Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil.

Recebimento do artigo: 13-junho-2024

Aceite: 02-novembro-2024

MEGEL, M. O ensino da cozinha brasileira para crianças de 10 e 11 anos: um relato de experiência. **Revista Mangút: Conexões Gastronômicas**. ISSN 2763-9029. Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 132-144, abr. 2025.



## RESUMO

Este relato é resultado da aproximação entre a cozinha brasileira e a educação de 35 crianças de um colégio da rede particular de ensino da cidade de Curitiba. O objetivo prioritário desta atividade foi introduzir o tema da formação da cozinha brasileira às crianças, a fim de incentivá-las a conhecerem, reproduzirem e respeitarem as preparações nacionais. Além desse, o objetivo secundário de instigar ideias para a formação dos trabalhos apresentados na “Mostra do Conhecimento”, evento sediado anualmente na instituição, esteve presente. A aula, que se repetiu para duas turmas, compreendeu teoria e prática. Primeiro, a introdução da história da alimentação do Brasil e as expressões alimentares brasileiras e, por fim, a feitura de uma receita de bolo de fubá, uma vez que o milho recebeu enfoque temático. Em conclusão, os interesses despertados sobre a cozinha brasileira e os trabalhos elaborados pelos e pelas estudantes demonstraram que os objetivos propostos para essa atividade foram coerentes e passíveis de serem atingidos.

**Palavras-chaves:** Gastronomia; Cozinha brasileira; Educação; Milho.

## ABSTRACT

This experience report is the result of the rapprochement between Brazilian cuisine and the education of 35 children from a private school in the city of Curitiba. The primary objective of this activity was to introduce children to the formation of Brazilian cuisine, in order to encourage them to know, reproduce and respect local preparations. In addition, the secondary objective of instigating ideas for the formation of works presented at the “Mostra do Conhecimento”, an event held annually at the institution, was present. The class, which was repeated for two groups, comprised theory and practice. First, the introduction of the history and expressions of Brazilian food and, finally, the baking of a maize flour cake recipe, once corn received thematic focus. In short, the interests in Brazilian cuisine and the work produced by the students demonstrated that the objectives proposed for this activity were coherent and capable of being achieved.

**Keywords:** Gastronomy; Brazilian food; Education; Corn.

## RESUMEN

Este informe de experiencia es resultado de la aproximación entre la cocina brasileña y la educación de 35 niños de una escuela privada de la ciudad de Curitiba. El objetivo prioritario de esta actividad fue acercar los niños al tema de la formación de la cocina brasileña, con el fin de incentivarlos a conocer, reproducir y respetar las preparaciones nacionales. Además, estuvo presente el objetivo secundario de incitar ideas para la formación de los trabajos presentados en la “Mostra do Conhecimento”, evento que se realiza anualmente en la institución. La clase, que se repitió para dos grupos, comprendió teoría y práctica. Primero, la introducción de la historia y de las expresiones de la comida brasileña y, finalmente, la reproducción de una receta de pastel de harina de maíz, ya que el maíz recibió enfoque temático. Así, el interés despertado por la cocina brasileña y los trabajos realizados por los estudiantes demostraron que los objetivos propuestos para esta actividad eran coherentes y alcanzables.

**Palabras claves:** Gastronomía; Cocina brasileña; Educación; Maíz.

## INTRODUÇÃO

Este relato é resultado da aproximação entre a cozinha brasileira e a educação de 35 crianças de um colégio da rede particular de ensino da cidade de Curitiba. Os alunos e as alunas, de 10 e 11 anos, divididos em duas turmas, tiveram a oportunidade de ouvirem, questionarem e aprenderem sobre a história da alimentação do Brasil durante uma aula ministrada no mês de agosto de 2023. A iniciativa partiu de suas professoras e de seu professor que, com o anseio de tornar o tema da alimentação brasileira o foco da “Mostra do Conhecimento” de 2023 das suas turmas, disponibilizaram o espaço de suas aulas para uma troca de saberes e sabores. A Mostra, evento sediado anualmente na instituição, procura fomentar o diálogo das alunas e dos alunos de todas as séries sobre assuntos variados, demonstrando, portanto, seus conhecimentos sobre eles, incentivando a autonomia de pesquisa de crianças e adolescentes.

A ponte realizada entre a instituição privada de ensino e a então mestranda do curso de Pós-Graduação em História (PPGHIS) da Universidade Federal do Paraná (UFPR), que se debruça em pesquisas sobre a história da alimentação brasileira e que conduziu as atividades de maneira voluntária, se deu através de um convite partido de uma das professoras do colégio que, por intermédio de uma docente do PPGHIS da UFPR, conheceu a pesquisadora. Os conteúdos foram estruturados através de reuniões prévias entre as professoras e o professor responsáveis pelas 35 crianças e a pesquisadora, que utilizou de pesquisa bibliográfica para elaboração de sua aula.

O título “As tradições e a afetividade em torno da culinária brasileira: conhecer para respeitar”, criado pelos professores do colégio acima citados e utilizado para nomear o tema geral de suas turmas no evento da Mostra do Conhecimento, foi o direcionamento para a preparação da aula intitulada “A formação da cozinha brasileira” (Figura 01). Vale ressaltar que a mostra permeia os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), assim, outro enfoque temático do evento era o Ano Internacional do Milheto (FAO, 2023).

Primeiro, apresentou-se a cronologia dos fatos históricos, depois, a exposição das diferentes culturas alimentares que se chocaram em território brasileiro e, por fim, suas expressões na atualidade. Dessa forma, foi necessário mencionar três continentes – América, África e Europa –, junto aos trânsitos transatlânticos (Armitage, 2014) e ao colonialismo, além das expressões de hegemonia branca, racismo e violência desencadeadas e fomentadas pelo sistema colonial (Bento, 2022). Com isso, uma ampla temporalidade foi delimitada, iniciando no século XVI com a invasão europeia às Américas (Mesgravis, 2023) e finalizada com exemplos de preparações feitas à base de milho que são consumidas na atualidade, junto à reprodução de uma receita de bolo de fubá. A figura 1 apresenta registro fotográfico da aula “A formação da cozinha brasileira”.

**Figura 01.** Registro fotográfico da aula “A formação da cozinha brasileira”.



**Fonte:** A autora, 2023.

Tendo isso posto, a cozinha brasileira pode ser compreendida enquanto resultado e expressão da identidade nacional, permitindo observar a formação do Brasil através da história da alimentação. Com isso, inserir o ensino das práticas alimentares que coexistem em território brasileiro para crianças e adolescentes, em instituições de ensino privadas e públicas, permite estimular a integração destes jovens ao país que constituem.

Assim, o objetivo prioritário desta atividade foi introduzir o tema da formação da cozinha brasileira às crianças, a fim de incentivá-las a conhecerem, reproduzirem e respeitarem as preparações nacionais. O objetivo secundário de instigar ideias para a formação dos trabalhos apresentados na Mostra do Conhecimento de 2023 também esteve presente.

Com isso, o nomeado tripé de formação da cozinha brasileira foi introduzido à discussão. As três vigas de sustentação deste tripé compreendem, portanto, os povos originários americanos; os africanos e afro-brasileiros; e os europeus. Porém, a intenção de valorizar os ingredientes e preparações nacionais era prioritária e, por isso, alguns alimentos que se originaram no continente americano e que estão presentes na dieta dos brasileiros, como a batata, o milho, o cacau, a mandioca e o tomate, foram explorados. A partir destes exemplos, o milho se tornou destaque com o aprofundamento das significâncias do vegetal aos brasileiros e as brasileiras, finalizando a aula com a feitura do bolo de fubá.

Tendo a introdução deste relato de experiência feita e o conteúdo abordado brevemente esclarecido, um roteiro de leitura será realizado. No tópico “O teórico e o prático no ensino da cozinha brasileira” as fontes e os documentos da pesquisa bibliográficas utilizadas na elaboração da aula ministrada em agosto de 2023 serão exploradas, assim como as justificativas de suas escolhas. Para além, o tópico ainda abrange a linearidade da cronologia proposta na ocasião e a justificativa do uso do recurso prático. Em “A formação da cozinha brasileira”, a historicidade dessa formação será desenvolvida, junto à apresentação dos diferentes momentos que contemplaram a aula teórica ministrada. No tópico “A questão do milho”, assim como o título sugere, o vegetal será enfoque, demonstrando impressões sobre a

experiência prática de cozer o bolo de fubá. Assim, em “Resultados”, aquilo que foi possível atingir junto à atividade será apresentado, finalizando a discussão proposta neste artigo em “Considerações finais”.

## O TEÓRICO E O PRÁTICO NO ENSINO DA COZINHA BRASILEIRA

Em conjunto, as professoras e o professor da instituição de ensino privada e a então mestranda estabeleceram a formação da cozinha brasileira, com enfoque direcionado ao milho, como tema da aula ministrada. A pesquisadora, por sua vez, utilizou de pesquisa bibliográfica para embasar sua aula, conforme apresentado a seguir.

Tendo o milho como protagonista, o livro organizado por Myriam Melchior, doutora em Memória Social, intitulado “Gastronomia, cultura e memória: por uma cultura brasileira do milho”, publicado em 2017 pela editora Letra e Imagem, no selo Folio Digital, se tornou base para a exploração da relação do cereal e da alimentação no Brasil. A obra conta com textos escritos por diversos autores e autoras, apresentando as intersecções do milho em diversas esferas, sejam elas alimentares, culturais, religiosas, políticas ou econômicas.

Ademais, para anunciar que os alimentos carregam significados que ultrapassam as barreiras nutricionais (Carvalho *et al.*, 2011) e aprofundar a temática do milho, foi reproduzido o vídeo intitulado “A origem do Milho”, de autoria da escritora e arte educadora Vângri Kaingáng, que narra a história da origem do vegetal para seu povo e sua relevância na cultura e tradição alimentar dele (A origem do milho, 2021).

Contudo, antes que o cereal fosse apresentado, entendeu-se que era necessário decorrer sobre a formação das cozinhas brasileiras, dado que essa construção não se deu de maneira harmônica e que seu aprofundamento permite explorar as identidades alimentares nacionais em suas complexidades. Dessa forma, as impressões narradas por Pero Vaz de Caminha na primeira carta enviada do território brasileiro ao rei Dom Manuel de Portugal em maio de 1500 foram referenciadas para demonstrar o embate de diferentes expressões alimentares no Brasil. Na carta, que está disponível digitalizada na Fundação Biblioteca Nacional, o escrivão narra o repúdio dos povos autóctones sobre os alimentos consumidos na Europa e oferecidos pelos portugueses a eles (Caminha, 1500).

Assim, a fim de tratar do processo colonizador nas Américas e dos trânsitos oceânicos que possibilitaram à formação de tais rotas de exploração a obra do historiador David Armitage intitulada “Três conceitos de História Atlântica” (2014) e o livro “História do Brasil Colônia” (2023), da historiadora Laima Mesgravis, foram referenciados.

Para além, a fundamental inclusão da perspectiva pós-colonial nestas análises se deu com duas obras; primeiro, “O pacto de branquitude” (2022), da doutora em psicologia Cida Bento e, segundo, “Um pé na cozinha: um olhar sócio-histórico para o trabalho de cozinheiras negras no Brasil” (2022), da doutora em sociologia Taís de Sant’Anna Machado. Ambos os trabalhos contemplam as expressões de branquitude e de racismo oriundas do período colonial brasileiro e que perduram até a atualidade, inclusive no que concerne à alimentação.

Vale ressaltar que outros autores e outras autoras foram referenciados de maneira secundária neste trabalho, porém, não foram explorados em profundidade e, por isso, a

explicação de seus títulos não será realizada. Contudo, todos se encontram referenciados ao final deste artigo.

Por fim, com a linearidade e os materiais de elaboração dos conteúdos teóricos apresentados, cabe definir a razão pela qual o recurso prático foi utilizado. Tratando-se do ensino de crianças de 10 e 11 anos, práticas experimentais e criativas podem oferecer caminhos efetivos de ensino-aprendizagem e, referindo-se à comida, a cozinha é uma potente sala de aula. Por essa razão, o preparo da receita de bolo de fubá foi integrado à experiência. Cabe ressaltar que se tratava de um colégio da rede particular de ensino que possui infraestrutura favorável para o desenvolvimento da proposta, contando com uma cozinha destinada às aulas de culinária dos alunos e das alunas que estudam no arranjo integral. Dessa forma, a instituição proveu os insumos necessários à elaboração da receita e os utensílios fundamentais para sua preparação. Tendo os materiais e as suas justificativas de escolha apresentados, as discussões e os resultados propostos a esse trabalho serão demonstrados.

## A FORMAÇÃO DA COZINHA BRASILEIRA

A cozinha brasileira, para este trabalho, compreende os inúmeros modos de comer e cozinhar que coexistem nas regiões norte, nordeste, centro-oeste, sudeste e sul do Brasil, tendo suas origens partidas de um mesmo movimento de transposição e transformação alimentar que foi iniciado junto ao colonialismo. Esse processo colonizador, iniciado no século XVI no que concerne às Américas (Mesgravis, 2023), fomentou trânsitos oceânicos que possibilitaram a ligação dos quatro extremos globais (Armitage, 2014) e, assim, exportações e importações de víveres variados ao redor do globo. Dessa forma, junto à invasão portuguesa nas Américas e nas Áfricas, homens e mulheres passaram a atribuir novas práticas alimentares e a transportar suas memórias vivas relacionadas ao comer para além dos territórios em que previamente conheciam e pertenciam (Maciel, 2004).

As sobrevivências daqueles e daquelas que foram subalternizados pelo sujeito branco, portanto, se deram em um cenário de violência e exploração, assim como de resistências (Machado, 2022). Com isso, o tripé de formação da cozinha brasileira diz respeito, justamente, a este movimento de transposição e transformação alimentar que atravessou três grandes grupos populacionais, os povos originários americanos, os africanos e afro-brasileiros e os europeus, sendo os primeiros subjugados pelo último.

Logo, ao inserir a história da alimentação brasileira aos alunos e as alunas, a história do Brasil precisou ser lembrada. No currículo escolar dos quintos anos da instituição, o Brasil colonial estava sendo o enfoque das aulas da disciplina de história e, com isso, a assimilação da perspectiva histórica da formação da cozinha brasileira foi compreendida sem reveses pelas crianças.

Ainda em uma análise histórica, a carta de Pero Vaz de Caminha, escrita em primeiro de maio de 1500 e enviada ao rei Dom Manuel, sintetizou parte desta formação. Nela, o escrivão narrou as suas impressões sobre o espaço que haviam nomeado Terra de Vera Cruz após os primeiros navios de Portugal atracarem no litoral do que hoje se conhece pelo estado da Bahia. Caminha, relatando o embate cultural alimentar estabelecido entre os indígenas brasileiros e os portugueses, comenta:

Mostraram-lhes um carneiro; não fizeram caso dele.

Mostraram-lhes uma galinha; quase tiveram medo dela, e não lhe queriam pôr a mão. Depois lhe pegaram, mas como espantados.

Deram-lhes ali de comer: pão e peixe cozido, confeitos, fartéis, mel, figos passados. Não quiseram comer daquilo quase nada; e se provavam alguma coisa, logo a lançavam fora.

Trouxeram-lhes vinho em uma taça; mal lhe puseram a boca; não gostaram dele nada, nem quiseram mais.

Trouxeram-lhes água em uma albarrada, provaram cada um o seu bochecho, mas não beberam; apenas lavaram as bocas e lançaram-na fora (Caminha, 1500, p.3).

Através deste trecho foi possível exemplificar a relevância dos hábitos e das preferências alimentares que já compreendiam o comer dos povos originários brasileiros, além de destacar que os portugueses também trouxeram consigo alimentos que participavam de suas dietas em Portugal.

Ademais, a mesma relevância se estende aos africanos e as africanas que foram sequestrados de seu continente de origem, ainda no século XVI, em razão da escravização de pessoas para benefício da economia colonial (Williams, 2012). Estes homens e mulheres, ainda que condicionados ao consumo de víveres que não participavam de suas dietas na África, transplantaram suas identidades para as terras brasileiras, preservando suas memórias vivas e tecnologias alimentares.

Tendo a linearidade dos fatos históricos estabelecida e a apresentação do tripé de formação da cozinha brasileira feito, os ingredientes próprios das Américas passaram a ser discutidos. Batata, cacau, pinhão, guaraná, açaí, tomate e mandioca foram alguns dos exemplos expostos às alunas e aos alunos das duas turmas que participaram desta experiência, sem que o aprofundamento de cada um deles fosse realizada, uma vez que o enfoque pré estabelecido se destinava ao milho, conforme explorado no próximo tópico.

## A QUESTÃO DO MILHO

O milho, presente nas Américas há milhares de anos (Azeredo, 2017), se tornou um alimento básico para a dieta das pessoas que eram escravizadas em território brasileiro e, com isso, indígenas, africanos e afro-brasileiros se alimentavam do vegetal e de suas derivações, tornando-o essencial para a sobrevivência desses sujeitos no Brasil (Melchior, 2017).

Contudo, além de valorizar o cereal enquanto necessário para a nutrição de homens e mulheres subjugados pela branquitude e pelo racismo escravista, as significâncias identitárias dele ansiavam ser apresentadas. Para tanto, o material audiovisual intitulado “A origem do Milho” produzido pela escritora e arte educadora Vângri Kaingáng foi reproduzido. No vídeo, Vângri narra os acontecimentos sobre como o milho passou a fazer parte da história do povo indígena Kaingáng, tornando-se importante na tradição alimentar e cultural deste povo (A origem do milho, 2021). Após a visualização do vídeo, as crianças reagiram com os seus entendimentos sobre como a comida ultrapassa as barreiras nutricionais e encontra a singularidade e a complexidade de cada cultura.

Tendo a primeira parte da experiência completa, receitas feitas a partir do milho e de seus subprodutos foram destacadas, sendo a pipoca de cinema a preferência quase totalitária das alunas e dos alunos. Em contrapartida ao favoritismo, a experiência prática se deu com a feitura de bolo de fubá (Quadro 1) nas dependências da cozinha das aulas de culinária do colégio.

**Quadro 1.** Receita De Bolo De Fubá

Ingredientes:	Modo de preparo:
3un de ovos 150g de óleo de girassol 600ml de leite de coco 360g de açúcar refinado 360g de fubá amarelo 180g de farinha de trigo 60g de amido de milho 15g de fermento químico	Em uma tigela, misture os ovos, o óleo de girassol e o açúcar refinado. Depois, acrescente à mistura o fubá amarelo, a farinha de trigo, o amido de milho e o leite de coco, misturando até formar uma massa homogênea. Por fim, adicione o fermento químico à massa e misture suavemente. Unte uma assadeira de tamanho médio e asse em forno pré-aquecido a 180°, durante 25-35min.

Fonte: A autora, 2023.

As crianças, divididas em um pequeno grupo por turma, auxiliaram a pesquisadora na reprodução da receita (Figura 02 e Figura 03), descrita acima (Quadro 1), que foi degustada ao final de cada período de aula (Figura 04). Impressões sobre os aromas, as cores, as texturas e os sabores foram destacadas pelas alunas e pelos alunos, que comentaram ser valiosa a experiência da cozinha para assimilarem os conteúdos teóricos abordados no primeiro momento da aula.

**Figura 02.** Registro fotográfico dos alunos e alunas no preparo do bolo de fubá.



Fonte: A autora, 2023.



**Figura 03.** Registro fotográfico dos alunos e alunas medindo o peso do fubá de milho em uma balança.



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 04.** Registro fotográfico do Bolo de fubá.



Fonte: A autora, 2023.

## RESULTADOS

Ao final do dia e das duas sessões de aulas, os interesses despertados sobre a cozinha do Brasil possibilitaram concluir que os objetivos propostos para essa atividade foram coerentes e passíveis de serem atingidos. Em visita ao evento da Mostra do Conhecimento, um mês após a aula sobre a formação da cozinha brasileira ser ministrada, a confirmação da efetividade deles foi demonstrada. As crianças, com muita criatividade, discorreram sobre assuntos diversos que permeiam o grande tema da cozinha brasileira. Elas retrataram o cardápio do baile da Ilha Fiscal (Figura 05); produziram um mapa do mundo com alimentos espalhados por todo ele, destacando as possíveis origens de cada um (Figura 06); evidenciaram a cozinha afro-diaspórica com a representação de um grande caldeirão de feijoada (Figura 07); além de exibirem alimentos originários do Brasil, como o guaraná (Figura 08). E, enquanto a apresentação do último grupo de alunas e alunos acontecia, um jogo de perguntas e respostas sobre a colonização das Américas foi feito. Os espectadores e as espectadoras foram perguntados sobre o primeiro nome que as terras brasileiras receberam; alguém respondeu “Ilha de Vera Cruz” e, com a negação por parte dos jovens pesquisadores, “Pindorama” foi eleita a resposta certa.

**Figura 05.** Reprodução de prato do cardápio do baile da Ilha Fiscal.



**Fonte:** A autora, 2023.

**Figura 06.** Mapa do mundo com trânsitos de ingredientes.



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 07.** Representação de caldeirão de feijoada.



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 08.** Reprodução dos frutos do guaraná.



**Fonte:** A autora, 2023.

Para além, as alunas e os alunos, junto às suas professoras e seu professor, desenvolveram um livro digital com receitas de suas famílias intitulado "Receitas, tradições e afetos", com subtítulo "As tradições e a afetividade em torno da culinária brasileira: conhecer para respeitar". Nos agradecimentos do livro, a então mestranda foi mencionada, assim como a docente da UFPR que possibilitou o encontro da pesquisadora com as professoras e o professor da instituição privada de ensino. As receitas compartilhadas atravessaram o mundo, pipoca doce, caldinho de feijão, karê e challah foram algumas das partilhas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os interesses despertados nos alunos e nas alunas a partir das aulas ministradas pela pesquisadora enfatizam que a alimentação pode integrar as salas de aulas de crianças e de jovens em instituições privadas de ensino, contribuindo para o entendimento de diversas ciências que transpassam as alimentares. Além disso, abarcando o que não foi explanado por este relato de experiência, é necessária uma discussão para que o mesmo ocorra nas redes públicas municipais, estaduais e federais de aprendizagem.

O fomento destas atividades possibilita, portanto, que os conhecimentos que são gerados dentro das instituições de ensino superior se estendam para além dos portões das universidades, o que integra um dos pilares do ensino superior público – a extensão.

Logo, o ensino da cozinha brasileira para crianças acompanha o aprendizado sobre a história do Brasil e, além disso, o fomento a atividades que perpassam a alimentação proporciona o incentivo à manutenção das expressões de memórias, culturas e identidades alimentares, preservando as receitas e os saberes nacionais.

## REFERÊNCIAS

- A ORIGEM** do milho. Produção: Organização Indígena Instituto Kaingáng (INKA). Brasil: 2021, 1 vídeo (5min39s), son., color. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4a9q-c7eYtE&t=278s>. Acesso em: 01 ago. 2023.
- ARMITAGE, D. Três conceitos de história atlântica. **Revista de História Unisinos**, v. 18, n. 2, p. 206-217, 2014. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/historia/article/view/7035>. Acesso em: 01 ago.2023.
- AZEREDO, E. B. F. **O milho como cultura de produção**. In: MELCHIOR, M. (Org.) *Gastronomia, cultura e memória: por uma cultura brasileira do milho*. Rio de Janeiro: Folio Digital: Letra e Imagem, 2017, p. 17-28.
- BENTO, C. **O pacto da branquitude**. São Paulo: Companhia das Letras, ed.1, 2022.
- CAMINHA, P. V. **A carta de Pero Vaz de Caminha**. Rio de Janeiro: Fundação Biblioteca Nacional. Disponível em: [http://objdigital.bn.br/Acervo\\_Digital/Livros\\_eletronicos/carta.pdf](http://objdigital.bn.br/Acervo_Digital/Livros_eletronicos/carta.pdf). Acesso em: 10 jul. 2023.
- CARVALHO, M. C. V.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 155-163, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/n3sxS3DYmgbTDXzD5sFn7rP/>. Acesso em: 01 ago.2023.
- FAO. 2023. Unleashing the potential of millets. **International Year of Millets 2023**. Background paper. Rome. Disponível em: <https://doi.org/10.4060/cc7484en>. Acesso em: 05 jun. 2024.
- MACIEL, M. E. **Uma cozinha a brasileira**. *Revista Estudos Históricos*, n.33, p.25-39, 2004.
- MACHADO, T. S. **Um pé na cozinha**: um olhar sócio-histórico para o trabalho de cozinheiras negras no Brasil. São Paulo: Fósforo, 2022.
- MELCHIOR, M. (Org.). **Gastronomia, cultura e memória**: por uma cultura brasileira do milho. Rio de Janeiro: Folio Digital: Letra e Imagem, 2017a.
- MELCHIOR, M. **Memória e resistência**: argumentos para a valorização de uma cultura do milho particularmente brasileira. In: MELCHIOR, M. (Org.) *Gastronomia, cultura e memória: por uma cultura brasileira do milho*. Rio de Janeiro: Folio Digital: Letra e Imagem, 2017b, p. 64-79.
- MESGRAVIS, L. **História do Brasil colônia**. São Paulo: Contexto, ed.1, 2023.
- WILLIAMS, E. **Capitalismo e escravidão**. Tradução de Denise Bottmann. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.