

# Guia Alimentar para os Povos Guaranis

## Tekoa Jeju-ty



Iguape-SP  
2023

## GUIA ALIMENTAR PARA OS POVOS GUARANIS

Tekoa Jeju-ty - <https://jeju.com.br/>

**Autores:** Marinês Borges  
Olívia da Silva  
Terezinha Molinico  
João Batista Ortega  
Vilson Borges  
Marcelo da Silva  
Marcelino Timóteo Verai  
Helena Borges  
Sabrina Kerexú Mirim Borges  
Leonardo da Silva

**Facilitadoras:** Bolsista do Programa Ações Afirmativas, Diversidade e Equidade da UNESP:  
Amanda dos Reis Faria  
Ana Livia Marques Chester Silva  
Gabriela de Andrade Meira  
Marcela Gonçalves de Melo Dias  
Viviane Gislaíne do Nascimento

**Supervisão:** Maria Rita Marques de Oliveira

**Fotografia:** João Pimentel de Andrades

**Editoração:** Milton Nakata Estúdio

**Realização:** Centro de Ciência e Tecnologia para Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional da UNESP  
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Botucatu

**Apoio financeiro:** MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde. Chamada CNPq MS/SAPS/DEPPROS nº 28/2020 – Formação em doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco associados.

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÉC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.  
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP  
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: **MARIA CAROLINA A. CRUZ E SANTOS – CRB 8/10188**

Guia alimentar para os povos guaranis [recurso eletrônico] : Tekoa Jejy-ty / Marinês  
Borges ... [et al.]. – Iguape, SP : INTERSSAN, 2024  
*Ebook*

ISBN: 978-85-86240-07-2

1. Segurança alimentar – Índios Guarani. 2. Indígenas – Saúde e higiene. 3. Saúde de Populações Indígenas. 4. Guias alimentares. I. Silva, Olívia da. II. Molinico, Terezinha. III. Ortega, João Batista. IV. Borges, Vilson. V. Silva, Marcelo da. VI. Verai, Marcelino Timóteo. VII. Borges, Helena. VIII. Borges, Sabrina Kerexú Mirim. IX. Silva, Leonardo da. X. Centro de Ciência e Tecnologia para Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional da UNESP. XI. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Botucatu.

CDD 353.997

## PREÂMBULO

Numa ampla extensão de terras próximas ao litoral, desde a Argentina e o Paraguai até o Espírito Santo e unidos por uma mesma língua viviam os Guaranis antes da chegada dos portugueses e espanhóis à América do Sul. São 523 anos de resistência para preservar a língua e os costumes daquela civilização. Mais do que isso, preservar a forma de estar no mundo. Os guaranis desde sempre têm caminhado na busca de terras sem males para que possam obter o seu sustento. A espiritualidade, o cuidado com a natureza, a vivência comunitária e respeito aos mais velhos vêm sendo passados de geração para geração. Embora tenham escolas, muito se aprende em casa. Além disso, o povo Guarani nasce trazendo dentro de si, o ensinamento do criador e esse ensinamento acompanha a sua consciência. Os que lutam sabem que nasceram com essa missão.

Veio dos mais velhos o aviso de que muito se teria que lutar para manter a tradição Guarani. O espírito coletivo e solidário faz parte da cultura Guarani, mas esse povo não pensa só nos humanos, mas sim, em todos os seres vivos do planeta. Hoje não há espaço para o Guarani morar e lugar para plantar, pescar e caçar. Chama-se a atenção sobre a importância da preservação da natureza e o quanto a demarcação das terras indígenas irá beneficiar as gerações futuras e o futuro do planeta. Manter as tradições, costumes e religião é fundamental para os Guaranis, ao mesmo tempo em que não se negam a aprender com os brancos e ensinar o que sabem.

“Alimentação saudável para nós Guaranis é comer aquilo que plantamos e preparamos, como: batata-doce, mandioca, tipá, farofa indígena, carne de caça. Tudo isso é uma alimentação saudável para nós, aquilo que é natural. Mas, hoje em dia, é difícil manter essa alimentação por conta da influência do Juruá (homem branco). Alimentação saudável é aquela que vem das matas e do rio. É isso que nos faz felizes.”

# Sumário

1. Introdução.....	06
2. A importância da alimentação para as comunidades Guaranis.....	07
3. Alimentos da mata, dos rios, da roça, do quintal e da cidade.....	08
4. Variedade dos alimentos nas refeições.....	22
5. Comer para alimentar o corpo e o espírito.....	39
6. Dez passos da alimentação Guarani.....	40
7. Plantar, colher, preparar com cuidado para ter comida saudável.....	41
8. Alimentação da criança Guarani.....	42

# 1. Introdução

Esse guia foi elaborado pelos “pesquisadores cidadãos,” bolsistas do CNPq que pertencentes à Tekoa Jeju-ty. Foram dois anos de troca de experiências com estudantes e professores Juruá para que se conseguisse registrar a sabedoria Guarani neste Guia, o qual reflete também os princípios nutricionais do Guia alimentar brasileiro.

A Tekoa Jeju-ty como outras aldeias da região do Vale do Ribeira vive do artesanato que produz e vem lutando para produzir alimentos nas terras onde estão. Essa terra indígena é reconhecida pela Funai, mas não foi demarcada. Há muitas restrições para produzir nessas terras, especialmente há pouca mobilidade para que se mantenha a tradição de rotação das culturas, porque isso envolve maior extensão de terras. Frente a essas condições, faltam políticas públicas de apoio para a produção de alimentos no local. A Tekoa Jeju-ty e outras comunidades da região entendem que sem a demarcação das terras será difícil alcançar a sua segurança alimentar e nutricional.

Na saúde, a unidade de apoio fica há uma hora e meia de carro, a comunidade recebe semanalmente uma rápida visita da equipe que faz o atendimento ao ar livre, tomando como apoio o próprio veículo. A equipe é muito atenciosa e mantém uma boa relação com a comunidade. No entanto, a comunidade deseja uma unidade de saúde e uma maior presença da equipe no local. As ações de prevenção e promoção da saúde são raras. O atendimento hospitalar é feito em Iguape, mas não sem dificuldades. Falta às equipes da cidade o preparo necessário para atender pessoas que não falam o português e obedecem a princípios de outra cultura.

A proximidade com a cidade facilita a venda do artesanato e aos adolescentes frequentarem a escola Juruá, entre outras coisas. No entanto, traz para a aldeia o que existe de precário na cidade, como é o caso da falta de saneamento e água potável. O fato é que existe exclusão e discriminação, com a justificativa de que o território não está demarcado e, portanto, não é permitido ao governo edificar ali, assim, não existe infraestrutura no local. Estando quase dentro da cidade, a entrada de lixo na aldeia é elevada, pois as coisas da cidade precisam de muita embalagem. No entanto, não existe um sistema adequado para a coleta de lixo no local. O Estado tem a responsabilidade pelas estradas vicinais, mas não parece que isso seja válido para as que conduzem até as aldeias. As mulheres, especialmente as mais velhas dominam um grande conhecimento da culinária Guarani, que se de um lado é rica e diversificada, de outro reflete o poder de resiliência desse povo, que na falta do alimento sagrado (Milho), consegue fazer da farinha de trigo o seu principal alimento, tornando o Tipá e o Mbujaapé o seu alimento básico. No dia a dia a alimentação tem sido muito monótona e muitas famílias experimentam a insegurança alimentar.

Nas avaliações realizadas, existe a desnutrição infantil, expressa pela baixa estatura de algumas crianças e a obesidade entre os adultos, também há relatos de anemia. Os Juruá, chamam isso de tripla carga da má nutrição. A criança que não cresce direito tem muita chance de ser um adulto obeso, diabético e com pressão alta. A anemia impede o bom desenvolvimento da criança. A comunidade também tem manifestado a preocupação com a depressão. Discriminação social prejudica a saúde mental.

Foi nesse cenário, que este guia foi elaborado, por meio de várias rodas de conversa, com falas importantes do Cacique Leonardo sobre a condição do povo Guarani, as lembranças das mulheres de como em outros tempos era mais fácil o acesso às comidas típicas, a conversa com as aldeias vizinhas e dentro da própria comunidade, buscando onde encontrar essa raridade, o milho Guarani. Obter um pilão, fazer uma fogueira e com as cinzas assar o milho, socar e fazer a farofa para comer com o peixe, pena que ele seja comprado, pois não pode ser pescado nos rios da região. Melhor ainda, se um mês antes se tenha feito uma fenda no coqueiro e aí tenham crescido as larvas que agora podem ser assadas na fogueira e saboreadas com a farofa de milho tostado nas cinzas e socado no pilão. Nada paga essa alegria que é de todos, mas principalmente das mulheres mais velhas.

Assim, este guia tomou como roteiro cada capítulo do Guia alimentar brasileiro, os quais foram ressignificados na cultura e cosmovisão Guarani. Nele, são apresentados os alimentos consumidos pelos Guaranis, pena que nem sempre disponíveis. É mostrada a relação com a cidade e os alimentos que vem da cidade e o quanto isso tem de melhorar. Coloca em evidência a riqueza da cultura alimentar Guarani e o quanto se deve a ela, como forte influenciadora da cultura brasileira.

## 2. A importância da alimentação para os povos Guaranis

**Preservação da cultura e conhecimentos dos antepassados** – a preservação das sementes, as cerimônias do plantio e da colheita, de revelação do nome, os pratos típicos que aos poucos foram incorporando elementos da cultura Juruá, mas que preservam ingredientes e modos de preparo ancestrais, fortalecem a cultura Guarani e alimentam o corpo e a alma. A preservação da sua cultura e o respeito à sabedoria dos mais velhos está na missão dos povos Guaranis.

**Saúde do corpo e da alma** - para os Guaranis o alimento é uma dádiva do criador, a escolha da terra, o tempo certo de plantar, de colher e de celebrar não separam aquilo que é do corpo daquilo que é do espírito.

**Comunhão com a natureza** – a mata guarda segredos dos povos Guaranis que tiram dela muito do seu sustento e dos seus remédios. Os alimentos que vêm direto da natureza fazem bem ao corpo e ao espírito, por isso são preferidos.

**A vida em comunidade** – o espírito coletivo encontra-se muito presente nas comunidades Guaranis e plantar, colher e comer juntos faz parte do cotidiano desse povo.



### 3. Alimentos da mata, dos rios, da roça, do quintal e da cidade

Na mata, nos rios, na roça e no quintal encontram-se os alimentos consumidos sem qualquer modificação. Basta tomar da natureza preparar e comer.

Os Juruá costumam modificar os alimentos para que durem mais e sejam guardados por mais tempo ou mesmo para intensificar o seu sabor, tornando-os mais doces, mais salgados ou mais engordurados.

Na mata atlântica existem muitas plantas e também animais que historicamente serviram de alimento para as comunidades indígenas Guaranis que há muito tempo tem ocupado terras próximas ao litoral. Muitas dessas tradições foram preservadas.

#### **Alimentos da biodiversidade da Mata Atlântica consumidos pelos Guaranis:**



Coquinho



Castanha do Coquinho



Folhas para chás



Cipó



Bacuri



Gabiroba



Jabuticaba



Marmota



Mel



Larva

Alimentos dos rios e mares:



Peixes

## Alimentos produzidos nas roças e quintais dos Guarani

Alimentos de origem animal:



Galinhas



Ovos

Castanhas e Nozes:



Amendoim

Cereais:



Milho

Raízes e tubérculos:



Batata Doce



Mandioca

Frutas:



Açaí



Pitanga



Amora



Banana



Melancia



Abacaxi



Melão



Manga



Maracujá



Limão



Mexerica



Goiaba

Verduras e Legumes:



Abobrinha



Cenoura



Chuchu



Beterraba



Repolho



Alface



Acelga



Pepino



Tomate



Pupunha

## Leguminosas



Feijão Preto



Feijão Carioca

## Açúcares:



Feijão de Corda



Cana-de-Açúcar

### Para refletir

Os alimentos da natureza:

- Não precisam de embalagem que só servem para poluir o ambiente;
- Não precisam de geladeira ou freezer que só servem para gastar energia;
- São consumidos na hora, com menos perigo de contaminação;
- Estão prontos, não precisam produção industrial, que só fazem contaminar o ambiente;
- Não têm substâncias que causam dependência, como é o caso de muitos alimentos que passam por processamento industrial na cidade.

## Alimentos da cidade

Os alimentos que chegam da cidade nas aldeias não são apanhados da hora, passaram por modificações, ou seja, PROCESSAMENTO realizado nas indústrias alimentícias.

As modificações nos alimentos são importantes para que durem mais tempo e também para que seja garantida a sua segurança sanitária, protegendo da contaminação. Ocorre que muitas vezes essas modificações são realizadas para tornar o alimento mais barato e aumentar o lucro da indústria ou para tornar o alimento mais saboroso e vender mais. E isso, prejudica a saúde do consumidor.

A indústria acrescenta conservantes e outras substâncias aos alimentos, as quais não fazem parte da sua natureza. A indústria também utiliza quantidades adicionais de sal, açúcar e gorduras nos alimentos, tornando-os prejudiciais à saúde.

Os alimentos da obtidos da natureza são chamados de alimentos "IN NATURA"

Os alimentos da cidade que receberam pequenas alterações antes que sejam comercializados (limpeza, refrigeração e transformação em farinhas ou massas de farinha e água) são chamados de alimentos MINIMAMENTE PROCESSADOS.

Alimentos MINIMAMENTE PROCESSADOS consumidos pelos Guarani:



Fubá



Farinha



Canjica



Arroz



Canjiquinha



Beiju



Café



Chá Mate

Os alimentos produzidos pela indústria com adição de sal, açúcar, gorduras ou outra substância que seja conhecida das pessoas, tais como os condimentos usados nos pratos preparados no dia-a-dia, são chamados de alimentos PROCESSADOS

**Exemplos de alimentos PROCESSADOS consumidos pelos Guaranis:**



Molho de Tomate



Sardinha Enlatada

A indústria produz muitas coisas que até parecem alimentos, mas que de tantas técnicas e de tantos ingredientes desconhecidos que contém, esses produtos deixam de cumprir a função de alimento, que é a de nutrir, produzindo saúde e bem-estar. Esses produtos que têm entrado cada vez mais no lugar de alimentos são chamados de ULTRAPROCESSADOS.

Alguns exemplos de ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS consumidos pelos Guaranis:



Biscoito



Pizza



Refrigerante



Salsicha



Linguiça



Geladinho



Sorvete



Bolacha



Presunto



Suco em Pó



Salgadinho



Esfirra



EVITE  
COMIDAS  
ULTRA  
PROCESSADAS



Cachorro-Quente



EVITE  
COMIDAS  
ULTRA  
PROCESSADAS



Coca-Cola



EVITE  
COMIDAS  
ULTRA  
PROCESSADAS



Pastel



EVITE  
COMIDAS  
ULTRA  
PROCESSADAS



Hamburguer



EVITE  
COMIDAS  
ULTRA  
PROCESSADAS



Coxinha



EVITE  
COMIDAS  
ULTRA  
PROCESSADAS



Bala

**Fique de olho:** se nos ingredientes que aparecem na embalagem do produto têm nomes que você não conhece, coisa boa não é.

## Óleos, gorduras, açúcar e sal

Esses são ingredientes que não faltam em nenhuma cozinha e são produzidos pela indústria. São importantes para facilitar o preparo da comida e ao mesmo tempo cumprem papel de nutrição. No entanto, o uso em excesso prejudica a saúde.

Óleos, gorduras, açúcar em excesso, além de outros problemas causam a obesidade que pode levar a outros problemas, como as doenças do coração e circulação sanguínea e diabetes. O excesso de gordura e açúcar do alimento vai para o sangue da pessoa, causando essas complicações.

O uso moderado de temperos é uma característica protetora que existe na culinária Guarani. A culinária Guarani valoriza o sabor natural do alimento.

Usar com cuidado!



Sal



Açúcar



Óleo



Gordura

### Faça a escolha certa!

No lugar de alimentos fritos prefira alimentos assados

**Exemplo:** Coma mais Mbujapé que Tipá (se possível, acompanhado com outros alimentos).

**Curiosidade:** houve o tempo em que os óleos e gorduras para o preparo das comidas indígenas eram extraídos dos vegetais e animais, tais como o coco, a larva do coco e os peixes.

## 4. Variedade dos alimentos nas refeições

A comida do nosso dia-a-dia é preparada com diversos tipos de alimentos e alguns ingredientes adicionais (sal, óleo, açúcar e outros condimentos). É por meio do alimento que se obtém da natureza energia e nutrientes para uma vida ativa e saudável. Acontece que cada tipo de alimento cumpre uma função no nosso corpo. Isso, traz a necessidade de um consumo variado de alimentos.

Os alimentos podem ser agrupados conforme as suas características. Alguns grupos de alimentos contribuem mais na formação dos tecidos do corpo (músculos, ossos), outros contribuem mais com energia para as atividades diárias e, ainda outros, contribuem com fibras, minerais e vitaminas, que regulam muitas funções do corpo protegendo de doenças e promovendo bem-estar. Por essa razão, a alimentação deve ser variada. E aprender a combinar os alimentos pode ajudar.

Cada uma das refeições diárias deveria conter ao menos um alimento de cada uma das três categorias:

- 1) Alimentos fontes de energia;
- 2) Fontes de proteínas e minerais
- 3) Fontes de minerais, vitaminas e fibras;

Cereais Farinhas Raízes Tubérculo	Boas fontes de energia
Feijões Leite e queijos Carne vermelha Carnes de aves Pescados Ovos	Boas fontes de proteínas e minerais
Verduras diversas Legumes diversos Frutas diversas	Boas fontes de minerais, vitaminas e fibras

- ✔ A água também é alimento e faz parte importante de uma dieta saudável.
- ✔ Castanhas, nozes, chá, café e condimentos complementam as refeições do dia.

Nem sempre se dispõe das três categorias de alimentos numa mesma refeição.

A mandioca, a batata doce e as vezes milho costumam estar disponíveis e são excelentes fontes de energia.

As frutas do quintal ou da cidade e as verduras legumes da horta e, as vezes da cidade, fazem parte de uma alimentação adequada e não podem faltar diariamente.

A carne de caça e a pesca não costuma estar disponível. A carne que vem da cidade precisa ser armazenada no freezer e tudo isso custa caro. As galinhas, os ovos e os feijões costumam ser boa opção.

A variedade de alimentos para quem mora nas aldeias Guarani depende em primeiro lugar do acesso à terra, às sementes e outros insumos. Depende do esforço das comunidades, mas principalmente das políticas públicas.

É do acesso à variedade de alimentos que o corpo e a alma necessitam, é também do que depende a preservação da cultura guarani.

Exemplos de café da manhã:



Tipá, queijo, abacaxi e chá



Batata doce, leite e banana



Mbujapé, queijo, melão e chá



Tipá com requeijão, leite e mamão



Reviro com feijão, leite e abacaxi



Farofa de milho tostado, ovo mexido, leite e banana



Reviro com feijão, leite e melancia



Mandioca cozida, leite e melancia

Exemplos de Almoço:



Feijão com arroz, ovo cozido, salada de alface e melão



Farofa de beiju com amendoim, mandioca na brasa, churrasco e tomate



Frango com mandioca, arroz, reviro, salada de repolho com tomate e manga



Mbujapé, pamonha, peixe grelhado e salada de tomate com repolho



Reviro, carne com legumes, salada de pepino, melancia e suco de maracujá



Reviro, mandioca cozida, peixe frito, pupunha assada e salada de acelga com tomate



Farofa de beiju com amendoim, mandioca na brasa, frango grelhado e salada de acelga



Farofa de milho tostado, mandioca na brasa, larva grelhada, tomate e couve

#### Exemplos de Jantar:



Mbujaapé, canjiquinha com frango e banana



Reviro, peixe frito e salada de acelga



Cozido de frango com fubá e beterraba



Mbujapé, larva grelhada, banana e chimarrão



Arroz com mandioca, angu de fubá e ovo cozido



Djopará (Feijão com canjica), farofa de milho tostado e peixe frito



Reviro, feijão, peixe frito e salada de acelga



Djopará (Feijão com canjica), carne com legumes, salada de alface com beterraba e mexerica

## Pequenas refeições

Além das refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), algumas pessoas podem sentir necessidade de fazer outras refeições ao longo do dia. Crianças e adolescentes, por se encontrarem em fase de crescimento, usualmente precisam fazer uma ou mais pequenas refeições.

Frutas frescas são excelentes alternativas, bem como leite, milho e amendoim, na medida em que são alimentos com alto teor de nutrientes e grande poder de saciedade, além de serem práticos para transportar e consumir.

### Exemplos de Pequenas Refeições:



Milho assado nas cinzas



Mandioca assada



Amendoim torrado



Banana



Manga



Leite com farofa de milho tostado



Mandioca cozida



Pamonha

## Conhecendo alguns alimentos



### Feijões:

Este grupo inclui vários tipos de feijão e outros alimentos do grupo das leguminosas (ervilha, lentilhas, grão de bico).

As leguminosas são fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio, importantes para o crescimento e desenvolvimento saudável.

O preparo de feijões pode ser demorado e uma maneira de abreviar esse tempo seria lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento (descartar a água em que o feijão ficou de molho e usar outra para cozinhá-lo).

O feijão é a leguminosa mais consumida no Brasil, surgiu nas américas na região do México e foi se espalhando. Quando os portugueses chegaram no Brasil, o feijão era velho conhecido dos indígenas.



### Cereais:

**Milho:** O milho é uma excelente fonte de energia e tem na sua composição outros nutrientes, como minerais, vitaminas e fibras.

Quanto mais colorido o milho, mais carotenoides ele tem. Essa substância tem função antioxidante e protege a pessoa de várias doenças. Isso confirma a importância do milho Guarani.

As fibras do milho também têm papel protetor. Essas características somadas ao fato de o milho não conter glúten, como é o caso do trigo, faz do milho um cereal muito nutritivo e saudável.





Assim como o feijão, o milho surgiu na região do México e foi se espalhando pelas Américas muito antes dos Juruá chegarem por aqui.

O milho é um alimento sagrado para os Guaranis e muito antigo na tradição desse povo, que vem desde muito tempo buscando defender as condições favoráveis de terra suficiente para a sua produção.

Por ser sagrado, existem cerimônias de preparação para o plantio e a colheita do milho entre os Guaranis. Assim como, o milho faz parte de muitas cerimônias. As alterações na natureza feitas pelo Juruá vem afetando a sobrevivência do milho Guarani.



**Arroz:** O arroz é o principal representante do grupo dos cereais no Brasil, contribuindo como uma das principais fontes de energia para a alimentação do brasileiro.

O arroz foi introduzido no Brasil pelos portugueses, mas espécies silvestres desse cereal já eram utilizadas pelos indígenas desde de antes da chegada dos portugueses no país. O arroz vermelho, ou arroz da terra, ainda é cultivado em algumas regiões do país.



São Paulo já produziu muito arroz, em especial na região do Vale do Ribeira. Nos dias de hoje, a maior parte do arroz que comemos em São Paulo vem do Rio Grande do Sul.

**Trigo:** O consumo de trigo no Brasil se dá principalmente por meio da sua farinha. A farinha de trigo tem múltiplos usos culinários. É um ingrediente alimentar rico em energia e se for integral, irá contribuir com boa quantidade de fibras, vitaminas e minerais.



O trigo é um dos alimentos mais antigos que se conhece na humanidade, surgiu junto com a agricultura há por volta de 10.000 anos. Chegou no Brasil pelas mãos dos portugueses.

Mais que a metade da farinha de trigo consumida no país vem de fora, principalmente da Argentina.

Os Guaranis aos poucos foram incorporando o hábito de consumir o trigo, principalmente para suprir a falta do milho.

**O milho tem muitos usos na tradição alimentar Guarani:**

<p>Usos do Milho na cultura Guarani</p>	<p>Pamonha Sopa Assado Puro Sem óleo Sem sal Seco para canjica Seco para farofa Seco com mandioca</p>
---	---

Usos do Milho na cultura Guarani	<p>Fubá          Canjiquinha          Djopará (feijão com canjica)          Farofa (tostado nas cinzas)          Com feijão          Beiju          Para as galinha</p>
----------------------------------	---

**Na falta do milho, cozinha-se com o trigo:**

Usos do trigo em substituição ao milho	<p>Tipá (frito)          Mbojapé (assado)          Cauré (massa de trigo no palito, queimada com carvão e açúcar)          Vorivari (farinha de trigo diluída em água, acrescida no feijão)</p>
--	---



**Raízes e tubérculos:**

**Mandioca:** É uma raiz rica em energia, vitaminas e minerais. Existe em diferentes partes do mundo e, em alguns lugares, representa o principal alimento.

A mandioca teve origem na região amazônica e foi pelas mãos dos indígenas que ela se tornou um dos alimentos mais consumidos no Brasil.

Nos dias atuais, as comunidades indígenas compram farinha de mandioca no mercado. Seus ancestrais, deixavam a raiz por três dias na água do rio, as cascas se soltavam e da massa extraíam o polvilho. A massa que sobrava, depois de muito espremida, era torrada para obtenção de farinha. Atualmente, nem mesmo rio se tem para facilitar essas práticas.

**Batata doce:** A batata doce é mais um dos alimentos que surgiram nas américas e que faz parte das tradições Guaranis. É um alimento rico em energia, fibras, minerais e vitaminas.

**Batata:** Conhecida também como batatinha, ou batata inglesa por ter chegado no Brasil pelas mãos dos europeus, a batatinha surgiu mesmo foi na América do Sul, mais precisamente na região do Peru, foi para a Europa, para depois voltar ao Brasil pelas mãos dos europeus.

## Uso da mandioca e da batata-doce:

Mandioca ou batata doce	Assada Cozida Sopa
-------------------------	--------------------------



## Legumes e Verduras:

Os legumes e verduras são alimentos que não podem faltar para que se tenha uma vida longa saudável e ativa.

Além da abóbora cozida ou assada e algumas folhas não se tem muitos relatos sobre o consumo desses alimentos entre os Guaranis, mas sem dúvida a floresta de outros tempos fornecia uma grande variedade de alimentos ricos em nutrientes, dos quais já não se dispõe.

O consumo de vegetais de diferentes cores e diferentes partes das plantas (folhas, flores, frutos, caules, raízes) é que garante a diversidade de nutrientes que o corpo necessita.

Assim, frente a essa nova situação de menor acesso às dádivas da mata, para garantir todos os nutrientes que o corpo necessita, os Guaranis se veem com a necessidade de fazer hortas em seus quintais para a produção de verduras e legumes, que lhes garantam uma alimentação adequada e saudável.

As verduras são consumidas na forma de saladas, cozidas ou nas sopas.  
Os legumes podem ser cozidos, assados ou colocados nas sopas.



## Frutas:

O Brasil possui enorme variedade de frutas, as quais podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), como parte das refeições principais ou nas pequenas refeições.

Assim como legumes e verduras, as frutas são alimentos muito saudáveis e excelentes fontes de fibras, de vitaminas, de minerais e de vários compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças.

Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira, pois podem perder fibras e outros nutrientes, o melhor é consumir as frutas inteiras.



Nas matas brasileiras ainda existem muitas frutas nativas, algumas das quais são hoje cultivadas no país, outras existem nas matas e nem são de conhecimento dos Juruá. Importa mesmo é que elas sejam consumidas, da forma tão variada o quanto possível.

Um quintal repleto de frutas precisa de dedicação, mudas e outros cuidados que no tempo em que havia terra o bastante não eram necessários.

A frutas são consumidas ao natural, direto do pé, quando não se encontram no quintal, nem nos vizinhos, o jeito é comprar.

A Banana também costuma ser consumida pelos Guaranis assada ou na sopa.



#### Castanhas e Nozes:

Este grupo de alimentos inclui vários tipos de castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do-pará), nozes, amêndoas e amendoim. Castanhas, nozes, amêndoas e amendoins têm vários usos culinários. São excelentes opções para pequenas refeições.

Todos os alimentos que fazem parte deste grupo são ricos em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis (não causam problemas do coração) e, como frutas e legumes e verduras, contêm compostos antioxidantes que previnem várias doenças.

Desse grupo, o amendoim é o alimento mais consumido pelos Guaranis. E muito provável que o amendoim tenha sido descoberto nas américas, quem sabe até no Brasil. É uma planta que faz parte da cultura Guarani há muito tempo.



Amendoim se come assado. Também se faz farofa com milho, a qual se come com carnes.



#### Leites e queijos:

Este grupo inclui alimentos, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais e queijos. No Brasil, o leite de vaca é consumido frequentemente na primeira refeição do dia, puro, com frutas ou com café.



O leite é rico em proteínas, em algumas vitaminas (em especial, a vitamina A) e, principalmente, em cálcio. Quando na forma integral, são também ricos em gorduras. Versões sem gordura ou com menos gordura (desnatadas ou semidesnatadas) podem ser mais adequadas para os adultos.

Queijos são também ricos em proteínas, vitamina A e cálcio. Devido ao fato de serem ricos em gordura não é bom exagerar no seu consumo.

O leite é a mais importante fonte de cálcio para proporcionar o crescimento adequado das crianças depois do desmame.

#### Modos de consumo de leite pelos Guaranis:

Leite	Rorá (leite com farofa de milho tostado) Em pó, para as crianças Queijo Leite com café
-------	---



#### Carnes e ovos:

Este grupo inclui carnes de gado, porco, cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e outras aves, bem como as carnes de caças. Este grupo possui em comum o fato de esses alimentos serem ricos em proteína, vitaminas e minerais.

Houve o tempo que os antepassados Guaranis retiravam da mata para comer capivaras, porco do mato, tamanduá, veado, tatu, quati, cutia, paca.

Embora a caça seja proibida, o consumo da carne de tatu ainda existe. É preciso cozinhar ou assar muito bem essa carne para se evitar doenças.



A principal doença relacionada à caça é a infecção fúngica conhecida como coccidioomicose, que ataca os pulmões, principalmente do caçador que aspira a poeira do solo próximo a toca do animal pela movimentação de terra no ato da caça.

#### Usos das carnes e ovos pelos Guaranis:

Carnes	Assada Frita Cozida Com tomate Com canjiquinha (Frango) Com mandioca picada
Ovos	Cozido Com farofa Com tipá Mexido Com tomate Com Mbojapé no café da manhã e almoço

**Alerta! Ovos e carnes consumidos crus causam doenças.**



#### Condimentos naturais, especiarias, ervas frescas e secas:

Os Guaranis conhecem muitas plantas das quais se fazem chás e infusão, que servem para proteger a saúde e curar doenças.

O Chimarrão é uma bebida tradicional gaúcha, herdada dos Guaranis da região. Além da erva mate, outros ingredientes podem fazer parte, como é o caso do cipó.

Os Guaranis valorizam o sabor natural dos alimentos, por essa razão a comida não é muito condimentada.

O uso da pimenta de diversos tipos sempre foi abundante na culinária indígena. Também se utilizam limão e algumas ervas silvestres.





## Água:

A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias.

A quantidade de água necessária a uma pessoa varia com a idade, o tamanho da pessoa e o clima. Para alguns, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente.

O importante é que os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água, de modo que, ao longo do dia, a quantidade ingerida corresponda à água que foi utilizada ou eliminada pelo corpo.

A água que consumimos, além da água natural, encontra-se também nos alimentos e preparações culinárias. É essencial que tanto a água de beber, quanto a água utilizada nas preparações culinárias sejam potáveis, ou seja, estejam isentas de sujidades que tragam perigo para a saúde humana.

O abastecimento de água e o saneamento tem representado um grande desafio para os Guaranis que foram obrigados a adotar muitos dos hábitos nos Juruá, mas não têm os mesmos direitos em infraestrutura. As águas das fontes não estão disponíveis e, quando disponíveis, muitas vezes estão contaminadas. Algumas benfeitorias existentes nas aldeias, como os sistemas de esgoto proporcionados pelos Juruá, também são muito precárias.

No geral as águas para consumo que têm acesso os Guaranis não é de boa qualidade. Por essa razão, deve ser filtrada ou fervida para a segurança de quem consome.

Produtos como refrigerantes e vários tipos de bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos. Motivo pelo qual não podem ser considerados adequadas para hidratação.

### Usos da água de beber na cultura Guarani:

Água	Pura Suco (limonada, maracujá, mel, jabuticaba, milho fermentado) Com açúcar queimado Chá mate Chá de marcela, cidreira, carqueja, boldo
------	--

A água é uma importante dádiva do criador:



Água para consumo



Água para as plantas

### Os perigos da cidade que invadiram a vida de quem vive na mata

Houve o tempo que as geladeiras e freezers não existiam e nem se percebia a falta deles, bastava caçar, pescar, catar ou colher a comida direto da natureza. Todos os alimentos se apresentavam ao natural e os plásticos nem eram conhecidos. Com o tempo o uso do frio e dos processos de conservação desenvolvidos pelos Juruá fizeram com que os alimentos durassem mais. Isso tem o seu lado bom, mas não sem consequências para a saúde das pessoas e da natureza.

Com o passar do tempo, os Guarani passaram a consumir cada vez mais alimentos dos Juruá. Isso porque existem facilidades, por exemplo, de comprar uma farinha pronta ou invés de socar no pilão. No entanto, os mais velhos não abrem mão dessa prática, porque além de mais saborosa, as farofas preparadas no pilão, não poluem o ambiente com as suas embalagens. Assim como a água que se toma direto do coco não enche a floresta de embalagens vazias.

Da mesma forma o Juruá inventou a geladeira e o freezer, limitou o acesso à caça aos Guarani, obrigando-os a comprar carnes e outros alimentos que para ser guardados precisam de freezer e geladeiras, mas não criam boas condições para que os Guarani armazenem com segurança as comidas de Juruá.

Alimentos da cidade que não contém água na sua composição como arroz, milho, feijão farinhas, óleo, açúcar, sal e leite em pó, precisam ser guardados em locais frescos e protegidos da umidade.

Outros alimentos da cidade, os quais são perecíveis como carnes, ovos, leite, queijo, manteiga, a maioria das frutas e verduras, bem como os alimentos já cozidos precisam ser guardados na geladeira. As carnes duram pouco na geladeira, precisam ser armazenadas em freezer.

Cada alimento, um jeito certo de guardar:



Local seco



Geladeira



Freezer

Quando guardamos alimentos perecíveis por mais tempo, o cuidado com a contaminação passa a ser redobrado. Há que se cuidar da limpeza dos espaços e recipientes onde se manipulam esses alimentos. É preciso usar sabão, detergente e sanitizante.

**Sabão, detergente e cloro, cada produto para a sua finalidade:**



Sabão para lavar roupas



Detergente para lavar louça



Cloro para acabar com as bactérias

A lavagem das mãos é uma medida de segurança para garantir a higiene dos alimentos e estar livres das doenças causadas pelos alimentos.

**Lavagem das mãos, tem jeito certo:** Ensaboe bem as mãos, flexione as pontas dos dedos na palma das mãos, lave o dorso das mãos, entrelace os dedos e lave um a um, enxague com bastante água.



As embalagens poluem as matas, o melhor seria ter alimentos naturais sempre para não precisar dos alimentos da cidade. No entanto, os alimentos da cidade têm suas facilidades e não há as condições, principalmente terras, para produzir alimentos para suprir todas as necessidades da comunidade. Resta então dar um destino certo às embalagens. E a solução tem que surgir de cada comunidade, conforme as suas condições.

## Embalagens dos alimentos da cidade, na mata não!



Uma coisa é certa, as partes que não se aproveitam dos alimentos podem virar composto para as plantas. O que não se aproveita para comer vira alimento para as plantas:



## 5. Comer para alimentar o corpo e o espírito

As tradições culinárias fazem parte da religiosidade do povo Guarani. É em torno da fogueira que as comunidades se fortalecem. O milho como alimento sagrado e parte de muitas cerimônias, alimenta o corpo e o espírito. As trocas de sementes, os guardiões das sementes e a luta de cada dia para mantê-las para as gerações futuras refletem a resiliência do povo Guarani e fortalece a luta, na “busca da terra sem mal”, como estratégia de sobrevivência.

Nas cerimônias, o milho ocupa papel central e, alimentos preparados com esse cereal, que simboliza saúde, alegria, harmonia e sabedoria não deveriam faltar em ocasiões tão importantes quanto aquela em que se recebe o nome sagrado.

No tempo certo de plantar, a proteção das divindades é evocada das cerimônias, buscando fortalecimento, sabedoria e boa colheita. Assim, da relação com a terra se obtém sustento para o corpo e para a alma.

Sejam as refeições em família ou coletivas, importa é estar juntos na hora de compartilhar a comida. Logo cedo as crianças Guarani participam das cerimônias de plantio e colheita e ajudam os pais no preparo das refeições. Isso fortalece a preservação da cultura, a identidade e o espírito de luta do povo Guarani.



## 6. Dez passos da alimentação Guarani

Como no Guia brasileiro, o Guia Guarani orienta dez passos para uma alimentação saudável:

1. Fazer de alimentos "in natura" a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
3. Diminuir o consumo de alimentos da cidade.
4. Evitar alimentos com ingredientes desconhecidos (ultraprocessados).
5. Comer com regularidade e atenção, na companhia da família ou da comunidade.
6. Dar preferência para alimentos produzidos na própria aldeia, nas aldeias vizinhas ou de produtores locais.
7. Valorizar as habilidades culinárias e os pratos típicos.
8. Procurar ter uma alimentação diversificada, que contemple todos os grupos alimentares.
9. Seguir os princípios de higiene no preparo e armazenamento dos alimentos.
10. Compartilhar com todos os conhecimentos Guaranis para uma vida saudável.



## 7. Plantar, colher, preparar com cuidado para ter comida saudável

Este guia tem como propósito valorizar a cultura e promover a boa nutrição do povo Guarani. No meio de tanta luta, muito conhecimento pode ter se perdido no caminho e vem sendo resgatado. Plantar, colher e preparar dependem de conhecimentos que, para muitos da comunidade, precisam ser reaprendidos. E pode ser necessário conhecimento novo, para que se consiga produzir alimentos suficientes no contexto atual, de limitação do uso e degradação das terras.

Consumir alimentos de todos os grupos pode não ser viável ainda para muitas famílias Guaranis. No entanto, importa saber que a Constituição brasileira garante esse direito. Será preciso lutar por ele.

O exercício da cidadania em uma democracia participativa é essencial para a garantia legal e de que se cumpram os direitos. Para tanto, será necessário a organização da comunidade e dela mesma com as outras comunidades, assim como a organização do conjunto de comunidades com a sociedade na conquista do direito e fortalecimento das habilidades para plantar, colher e preparar os alimentos, com todo o cuidado necessário para que se tenha garantida uma alimentação saudável.



## 8. Alimentação da Criança Guarani até os 2 anos de idade



Até os seis meses de idade as crianças Guaranis só mamam no peito.



Depois dos seis meses até um ano de idade, aos poucos são introduzidas papas e outros alimentos. Nessa idade as Crianças Guaranis são alimentadas com alimentos naturais e continuam a mamar no peito.



Com um ano as crianças já estão comendo os alimentos da família e continuam a mamar no peito até os dois anos de idade.



Depois de 2 anos, as crianças comem os alimentos da família e têm acesso à alimentação escolar. Nessa idade, leite não pode faltar, para que a criança cresça todo o seu potencial.

Para saber mais sobre a alimentação da criança até 2 anos, acesse o link:  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_crianca\\_brasileira\\_versao\\_resumida.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf)

## Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Dória CA. Formação da culinária brasileira: escritos sobre a cozinha inzoneira. Fósforo: São Paulo, 2021, 261p.

Embrapa. Mandioca. Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura/cultivos/mandioca>

Ferreira CM, Barrigossi JAF. Arroz e feijão: tradição e segurança alimentar. Brasília: Embrapa, 2021. 164 p.

Melchior M, Marcella Sulis M. Grãos sacralizados: notas sobre a difusão popular do milho a partir do seu uso simbólico em rituais religiosos. Revista Ingesta. 2020; 2(1):118-136

## Sobre as autoras e autores:

**Marinês Borges** - Artesã e artista da culinária Guarani, responsável pela elaboração dos pratos deste guia

**Olívia da Silva** - Artesã e guardiã das práticas ancestrais, uma das inspiradoras deste guia

**Terezinha Molinico** - Artesã e guardiã das práticas ancestrais, também inspiradora deste guia

**João Batista Ortega** - Professor indígena, defensor da cultura Guarani

**Vilson Borges** - Agente de saúde indígena, defensor da cultura Guarani

**Marcelo da Silva** - Agente sanitário indígena, defensor da cultura Guarani

**Marcelino Timóteo Verai** - Artesão e guardião de práticas ancestrais, defensor da cultura Guarani

**Helena Borges** - defensora da cultura Guarani

**Sabrina Kerexú Mirim Borges**- aprendiz, defensora da cultura Guarani

**Leonardo da Silva** - Cacique e mentor do grupo

Todas as fotografias neste guia foram capturadas por João Pimentel de Andrades na Tekoa Jeju-ty durante os dois anos de troca de experiências (2022 e 2023).

Este é um guia que busca cumprir os princípios biológicos da boa nutrição. Porém, mais do que isso, busca dar lugar de destaque a cultura Guarani, seja pela influência que teve na culinária brasileira, quanto pela sua riqueza e potencial de saúde, bem-estar e comunhão com a natureza que ela simboliza. Razões pelas quais, a causa indígena precisa ser fortalecida e defendida.



<https://jejyty.com.br/>