

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



Jaboticaba



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

**Este material é uma
prévia**

**O conteúdo completo
será disponibilizado
após a compra do
material**