

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO – UFMA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DE CODÓ – CCCO**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS HUMANAS / HISTÓRIA**

**FRANCISCA EMANUELE COSTA DE MORAIS**

**HISTÓRIA E ALIMENTAÇÃO: A PRÁTICA DE COZINHAR DAS MULHERES**  
**MERENDEIRAS NA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO NO MERCADO CENTRAL DE**  
**CODÓ-MA (2012 - 2022)**

**CODÓ-MA**

**2024**

FRANCISCA EMANUELE COSTA DE MORAIS

**HISTÓRIA E ALIMENTAÇÃO: A PRÁTICA DE COZINHAR DAS MULHERES  
MERENDEIRAS NA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO NO MERCADO CENTRAL DE  
CODÓ-MA (2012 - 2022)**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Humanas da Universidade Federal do Maranhão como requisito para a obtenção do título de graduação em Licenciatura em Ciências Humanas/História.

Orientador: Prof. Dr. Jonas Rodrigues de Moraes

**CODÓ-MA**

**2024**

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Morais, Francisca Emanuele Costa de.

História e Alimentação: A prática de Cozinhar das  
mulheres Merendeiras na Praça de Alimentação do  
Mercado Central de Codó-Ma 2012-2022 / Francisca  
Emanuele Costa de Moraes. - 2024.

55 f.

Orientador(a): Jonas Rodrigues de Moraes.

Monografia (Graduação) - Curso de Ciências  
Humanas - História, Universidade Federal do  
Maranhão, Curso de Ciências Humanas-história,  
Universidade F, 2024.

1. História. 2. Alimentação. 3. Mulheres. 4. . 5. . I.  
Rodrigues de Moraes, Jonas. II. Título.

FRANCISCA EMANUELE COSTA DE MORAIS

**HISTÓRIA E ALIMENTAÇÃO: A PRÁTICA DE COZINHAR DAS MULHERES  
MERENDEIRAS NA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO NO MERCADO CENTRAL DE  
CODÓ-MA (2012 - 2022)**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Humanas da Universidade Federal do Maranhão como requisito para a obtenção do título de graduado em Licenciatura em Ciências Humanas/História.

Aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Jonas Rodrigues de Moraes (Orientador)  
Universidade Federal do Maranhão

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Liliane Faria Correa Pinto (1<sup>a</sup> Membro)  
Universidade Federal do Maranhão

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Suly Rose Pereira Pinheiro (2<sup>a</sup> Membro)  
Universidade Federal do Maranhão

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço primeiramente a Deus, que em sua magnitude me concedeu o dom da vida e nunca me permitiu desistir dos meus sonhos, mesmo eu passando por tantos momentos de tribulações.

Agradeço a minha mãe, Zulene Costa de Moraes, e ao meu pai, Manoel Vieira de Moraes que sempre me apoiaram, me ajudando da maneira que podiam.

Ao meu filho, que mesmo não compreendendo a ausência de minha presença, fica feliz com minha alegria.

Ao marido, amigo e companheiro, por compreender meus anseios e respeitar meu tempo.

Agradeço ao meu orientador Dr. Jonas Rodrigues de Moraes por aceitar conduzir o meu trabalho de pesquisa, um ser humano incrível que sempre está à disposição de ajudar o outro, tens meu respeito e admiração.

Também agradeço a minha grande amiga Jesus Carneiro que sempre me ajudou com sua vasta experiência desde o início deste projeto de pesquisa.

Aos meus queridos professores pelas informações e orientações imprescindíveis dos quais recebi.

Aos grandes amigos que conquistei ao longo do período acadêmico: pelo companheirismo, carinho e apoio nos momentos adversos.

E a todos que acreditam no meu potencial, torcem pelo meu sucesso e vibram com minhas vitórias.

Obrigada!

## DEDICATÓRIA

A Deus,  
Jesus Cristo,  
Filho,  
Mãe,  
Esposo...  
Amores infinitos.

## **EPIGRAFE**

“A nossa cozinha nacional tem primores que merecem ser cantados em todas as línguas.”  
Casudo (2014)

## RESUMO

Esta pesquisa analisa às práticas de cozinhar das mulheres merendeiras no Mercado Central de Codó - MA entre os anos de 2012 a 2022 por meio da relação da História com a alimentação. Nesse trabalho monográfico procura-se apresentar também um panorama histórico e cultural acerca da alimentação humana desde os primórdios até a atualidade. No decurso do texto são realizadas considerações concernentes à alimentação no contexto histórico e sociocultural, abrindo um leque de esclarecimento acerca do entrelaçamento entre a história da humanidade e a história da alimentação, de como os saberes do cozinhar foram transmitidos às gerações e os direitos aos quais a pessoa tem em relação à alimentação. Buscou-se discorrer a respeito dos hábitos e costumes alimentares no estado do Maranhão, trazendo vertentes sobre os sabores da culinária maranhense e da região dos cocais. Foram realizadas reflexões e discussões relacionadas ao ofício das merendeiras codoenses como trabalho e renda, também procurou-se discutir a reestruturação do mercado de trabalho brasileiro na década de 2010, apresentando um cenário sobre o cozinhar como construção identitária feminina codoense, sobre a tradição e transmissão das práticas de cozinhar das mulheres merendeiras no Mercado Central da cidade, além de expor as receitas e os pratos típicos mais preparados da culinária codoense. A alimentação está intrinsecamente ligada a necessidade física do ser humano. Desse modo, alimentar-se diariamente representa a garantia de energias vitais assim como pode tornar-se garantia de emprego e renda para a manutenção da vida em sociedade. Enfim, essa pesquisa ampara-se teoricamente e metodologicamente nas seguintes autoras/es: Certeau (1998), e Damatta (1997), Matos (2019), Matos e Ferreira (2018), Montanari (2008), Valente (2002), entre outros.

**PALAVRAS-CHAVE:** História. Alimentação. Mulheres. Cozinhar. Codó - MA

## **ABSTRACT**

This research analyzes the cooking practices of the women food vendors who work in the food court of the Central Market of Codó – MA, between the years 2012 and 2022 through the relationship between History and food. The study presents a historical and cultural overview of human nutrition from ancient times to the present. Throughout the text, considerations are made about food in the historical and sociocultural context, clarifying the intertwining of human history and the history of food, how culinary knowledge has been transmitted through generations, and the rights related to food. The study addresses the eating habits and customs in the state of Maranhão, highlighting the flavors of Maranhão cuisine and the Cocais region. Reflections and discussions were carried out related to the craft of the Codó cooks as work and income, it was also sought to discuss the restructuring of the Brazilian labor market in the 2010s. The presented scenario highlights cooking as a feminine identity construction in Codó, the tradition and transmission of cooking practices of female food cooks in the Central Market, and the most prepared recipes and typical dishes of Codó cuisine. Food, in addition to meeting a fundamental physical need, can guarantee employment and income, contributing to the maintenance of life in society. The research is theoretically and methodologically based on the works of Certeau (1998), and Damatta(1997), Matos (2019), Matos and Ferreira (2018), Montanari (2008), Valente (2002), among others.

Keywords: History. Food. Women. Cooking. Codó – MA.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>A ALIMENTAÇÃO NO CONTEXTO HISTÓRICO E SOCIOCULTURAL</b> .....	15
1.1 Alimentação: entrelaçamento com a história da humanidade .....	15
1.2 Os saberes da cozinha: transmissão de geração a geração .....	17
1.3 Direito à alimentação.....	20
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>HÁBITOS E COSTUMES ALIMENTARES NO ESTADO DO MARANHÃO</b> .....	23
2.1 Os sabores da culinária maranhense.....	23
2.2 O sabor na culinária da região dos Cocais Maranhense .....	26
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>O OFÍCIO DAS MERENDEIRAS CODOENSES COMO TRABALHO E RENDA</b> ....	30
3.1 Década de 2010: reestruturação do mercado de trabalho brasileiro .....	30
3.2 O cozinhar como construção identitária feminina codoense .....	33
3.3 As práticas de cozinhar das mulheres merendeiras no mercado central de Codó – MA... 36	
3.4 As receitas e os pratos típicos mais preparados da culinária codoense .....	40
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	49
<b>BIBLIOGRAFIA E FONTES ORAIS</b> .....	49
<b>ANEXOS</b> .....	54

## INTRODUÇÃO

A história da alimentação faz parte da humanidade, os hábitos alimentares são representados culturalmente pelas sociedades no tempo, pois alimentar-se é uma necessidade vital, porém, o que comer, quando e com quem comer fazem parte das particularidades de cada indivíduo e da cultura que ele pertence. Segundo Silva (2014), o ato de se alimentar foi por muito tempo um assunto pouco abordado. Para ela, o alimento é essencial para a vida e se apresenta carregado de significados dentro dos processos históricos que englobam a alimentação das sociedades.

Para Maciel (2005), a alimentação está diretamente enraizada na cultura e possibilita pensar os sistemas alimentares como símbolos de códigos sociais entrelaçados nas relações do homem com o meio. Proença, Dutra e Fernandes (2005) analisam as escolhas pelos sabores dos comensais.

Estudos científicos têm demonstrado que apenas a evidência científica do valor do alimento não é argumento forte o suficiente para resultar em mudanças de hábitos alimentares. As pessoas querem mais do que um alimento com características higiênico-sanitárias adequadas ou com o indicativo de alimento saudável e sem sabor. Vários outros fatores inerentes ao indivíduo (físicos, patológicos e psicológicos) e ao seu meio (sociais, econômicos, culturais) podem caracterizar-se como motivação para alterações na alimentação. Além disso, as qualidades sensoriais (sabor, odor, textura, aparência) são fatores determinantes do comportamento alimentar das pessoas, contribuindo, sem dúvida, para a escolha dos alimentos em uma refeição (Proença *et. al.*, p. 2, 2005).

Segundo os autores, é possível dizer que as pessoas buscam nutrir-se, especialmente em restaurantes e bares, não somente pela necessidade física, mas, na maioria das vezes, levadas pelas qualidades sensoriais das comidas. O cheiro exalado no momento do preparo, a aparência apetitosa do alimento e a curiosidade de experimentar sabores diversos são algumas das razões pelas quais pessoas mudam e/ou adquirem hábitos alimentares diferenciados.

As refeições sempre marcaram momentos de grande relevância na sociedade com a finalidade de promover encontros, reuniões, comemorações, confraternização e aproximação entre as pessoas. No contexto histórico da humanidade, importantes decisões foram tomadas ao redor de uma mesa posta de um banquete. Por traz de cada mesa abundante de guloseimas estão, na grande maioria, mulheres cozinheiras, responsáveis pela organização do cardápio e preparação dos mais variados pratos visando nutrir e satisfazer aos mais exigentes paladares.

Estudar sobre a história da alimentação no contexto geral e regional é fundamental para constituir um senso crítico em relação aos processos históricos porque a alimentação está ligada diretamente a um conjunto de fatores históricos, culturais, sociais e econômicos reproduzidos

nas esferas sociais (Flandrin; Montanari, 1998). Diante disso, o conhecimento sobre a atividade de cozinhar das mulheres que trabalham no Mercado Central de Codó é importante para compreender as relações de sociabilidade propiciadas pelo encontro de pessoas no momento das refeições nesse local, os hábitos e costumes alimentares da sociedade codoense, os pratos típicos mais preparados da culinária local e como a tradição transmite esses saberes culinários.

A decisão pela escolha desta temática se deu por considerar Codó uma cidade culturalmente rica, que apresenta uma culinária local bastante peculiar agradando aos mais diversos paladares. O protagonismo dessa façanha se deve aos dons culinários e empreendedores das mulheres codoenses que desenvolvem a arte do cozinhar, especialmente, na praça de alimentação do Mercado Central e de outros mercados populares da cidade. Teoricamente, a comida preparada por elas consegue atrair os clientes, basicamente, pelo aroma alastrado no espaço durante o período de preparação, pela curiosidade de experimentar esses sabores e pelo desejo de saborear comida tipo caseira e de preço acessível. Partindo desse pressuposto, surgiu o desejo de desenvolver estudos acerca do trabalho dessas mulheres assim como dos pratos preparados por elas.

Frente ao exposto, surgiu uma inquietação e um questionamento que, posteriormente, foi transformado em problema de pesquisa, ei-lo a seguir: quais razões motivaram e continuam motivando mulheres a trabalharem como cozinheiras autônomas preparando e vendendo refeição na praça de alimentação do Mercado Central de Codó - MA? Com a finalidade de responder a esse questionamento surgiu a hipótese de que mulheres motivadas pelo prazer de cozinhar, pelo desejo de oferecer refeição de boa qualidade à sociedade e a dificuldade financeira acarretada pela falta de emprego, decidem trabalhar como cozinheiras autônomas preparando e vendendo refeição na praça de alimentação do Mercado Central de Codó – MA.

Analisar as práticas de cozinhar, os aspectos trabalhistas e histórico-culturais das mulheres merendeiras no mercado central de Codó -MA (2012 - 2022) é o foco primordial e norteador deste trabalho cujos objetivos específicos são identificar as práticas de cozinhar das mulheres merendeiras no Mercado Central de Codó- MA; conhecer por meio das receitas da culinária codoense os pratos típicos mais preparados cotidianamente; interpretar como esta atividade reflete na realidade da economia familiar; identificar como ocorreu a tradição e a transmissão dos fazeres e saberes culinários e compreender quais as razões motivaram essas mulheres a trabalharem com o preparo e venda de comida.

Para lograr êxito nos propósitos explicitados e visando a produção de um referencial teórico, serão realizadas pesquisas bibliográficas em textos físicos e virtuais. Posteriormente, visando reunir o maior número de informações, aplicar-se-á, como método de abordagem, a

pesquisa qualitativa por meio da qual, serão realizadas visitas aos mercados populares de Codó, conversas informais e entrevistas com as mulheres merendeiras desses locais para que expressem suas experiências envolvendo o trabalho de cozinhar e a culinária codoense. Após a compilação dos dados, efetuar-se-á a análise das informações, a sistematização e a produção textual.

Este trabalho está estruturado em três capítulos, o primeiro apresenta enfoques referentes a alimentação no contexto histórico e sociocultural com abordagens sobre alimentação entrelaçamento com a história da humanidade; os saberes da cozinha: transmissão de geração a geração e o direito à alimentação. O segundo capítulo disserta sobre hábitos e costumes alimentares no estado do Maranhão apresentando entendimentos e versões sobre os sabores da culinária maranhense e o sabor na culinária da região dos Cocais Maranhense. O terceiro capítulo contempla o ofício das merendeiras codoenses como trabalho e renda expondo relatos e visões sobre o mercado de trabalho brasileiro: o cozinhar como construção identitária feminina codoense; as práticas de cozinhar das mulheres merendeiras no Mercado Central de Codó – MA e as receitas e os pratos típicos mais preparados da culinária codoense.

Ademais, neste texto será discorrido acerca dos saberes e fazeres das mulheres merendeiras que trabalham no Mercado Central, da preparação das refeições, das relações merendeira/clientes propiciadas por meio do comércio de comida e sobre os desafios diários que esse trabalho acarreta cotidianamente. Também exporá sobre a experiência da autora no preparo e venda de refeição.

No que tange a minha experiência na atividade com preparo de alimentos, foi a maneira pela qual encontrei para ajudar no sustento da minha família por um determinado período de tempo. Em 2020 montei um pequeno restaurante em minha própria residência, onde oferecia comida caseira e de ótima qualidade. Foi um experimento muito prazeroso, pois a cozinha era um ambiente que proporcionava momentos de alegria, de prazer e de muitos desafios, especialmente, por se tratar de um ano pandêmico e, por isso, as exigências da vigilância sanitária eram enormes em relação aos cuidados com os produtos, com o preparo e com o distanciamento físico obrigatório, fato que ocasionou grandes dificuldades, pois as pessoas estavam vivendo com medo do vírus e muitos optaram por não procurar comida fora de casa ocasionando o fechamento do nosso restaurante pela escassez de cliente.

A temática em curso é pertinente porque permitirá o alargamento da quantidade de pesquisa no campo da história da alimentação. Reinhardt (2000) afirma que “a História da Alimentação ainda está no começo, sendo uma novidade. Apesar de poucos os trabalhos desenvolvidos, acredita-se que dentro em breve este tema se desenvolverá rapidamente, por se

enquadrar dentro da nova perspectiva da História”. Esse cenário tem se modificado e alguns programas de história da alimentação estão sendo desenvolvidos em universidades brasileiras, o que levou a um aumento dos textos acadêmicas sobre o assunto. Além disso, a pesquisa discute as práticas do cozinhar e a formação das cozinhas locais na região dos Cocais, especialmente, em Codó/MA. Também contribuirá para a compreensão do ofício dessas mulheres merendeiras na cidade.

A seguir, dar-se-á o transcurso da discussão teórica iniciada pelo primeiro capítulo que apresenta entendimentos referentes à alimentação no contexto histórico e sociocultural e seus respectivos subtítulos cuja finalidade é asseverar uma fundamentação sólida e contundente, pautada na concepção de autores/pesquisadores de estirpe ilibada.

## CAPÍTULO I - A ALIMENTAÇÃO NO CONTEXTO HISTÓRICO E SOCIOCULTURAL

### 1.1 A alimentação: entrelaçamento com a história da humanidade

Valente (2002, p. 105) afirma que “a alimentação humana é um complexo processo de transformação de natureza em gente, em seres humanos, ou seja, em humanidade”. A ingestão de alimentos assegura nutrientes e favorece a obtenção de energia para realização de atividades vitais, para a regulação e funcionamento do organismo. A alimentação diária é fator essencial para humanidade, ela garante não apenas a sobrevivência, mas, especialmente, a preservação da espécie. Para Flandrin e Montanari (1998), “o comportamento alimentar do homem distingue-se do dos animais não apenas pela cozinha — ligada, em maior ou menor grau, a uma dietética e a prescrições religiosas —, mas também pela comensalidade e pela função social das refeições.” Nesse sentido, o ato de comer é cultural (Montanari, 2008) e, após a descoberta do fogo, proporcionou o preparo de diferentes alimentos e a descoberta de novos sabores. A partir do momento que o homem adquiriu conhecimento acerca do cultivo de grãos, frutas e verduras, isso contribuiu para o desenvolvimento da atividade culinária.

A alimentação como entrelaçamento histórico experimentado pelos seres humanos se dá a partir do gosto. Brillat-Savarin (1995) analisa os processos de formação do gosto desde a bioquímica na mastigação e degustação até as sensações do tato, olfato, paladar, visão e audição. Discute a gastronomia e sua história e os diversos alimentos e processos de preparo. Para Matos (2019, p. 75) “enquanto uma construção cultural e histórica, o gosto é resultado de uma educação culinária, que por sua vez se inscreve na educação geral, cabendo destacar a importância do papel feminino na formação do gosto e na transmissão dos hábitos”. A historiadora aponta que: “o gosto tem um sentido cultural, movido por estímulos gustativos, visuais, olfativos e afetivos, sendo os sabores e a formação do paladar introduzidos na infância, em geral pela mãe, ou por quem prepara os alimentos” (Ibidem). Seguindo o viés do pensamento de Matos (2019, *op. cit.*, p. 75-6):

As palavras: gosto, paladar e sabor apresentam diferenças sutis em seus significados e às vezes se confundem, podendo ser consideradas como sinônimos, conforme o contexto em que são empregadas. O ‘gosto’ tem o sentido pelo qual se percebe o sabor das coisas; enquanto o termo ‘sabor’ emprega a impressão que as substâncias produzem na língua ou propriedade que tem tais substâncias de impressionar o paladar. Já o termo “paladar” tem o sentido anatômico de palato, a região do céu da boca, sensível ao sabor. O gosto define para um grupo social suas escolhas, impõem-se enquanto hábito às demais manifestações culturais.

Por conseguinte, o gosto é representado por uma determinada escolha de um grupo social que são manifestações dos conjuntos culturais dessas sociedades.

No período paleolítico, os primeiros seres humanos eram caçadores e coletores e viviam como nômades porque viviam se deslocando de um lugar para outro, em busca de melhores condições para sobreviverem. No neolítico, desenvolveu-se a agricultura que possibilitou a domesticação dos grãos e o preparo das sementes para a elaboração de farinhas e, conseqüentemente, pães.

A comida e o comer contemplam aspectos dos nossos costumes e de nossas manifestações culturais, dos nossos modos de pensar, entre outras coisas. Hoje, os estudos sobre o alimento suscitam a reflexão das imagens e lembranças que os sabores têm para os comensais e como compõem a memória afetiva das pessoas. No pensamento de Certeau (1998, p. 123), o aroma é um “maravilhoso tesouro dos sabores da infância, sabores da felicidade perdida, doces sabores do passado”. Os sabores e aromas produzem sentidos e significados na cultura de um povo, e se tornam “campanhas da memória”. Matos e Ferreira (2018, p.484) argumentam que eles “[...] impregnam os corredores das reminiscências, constituindo-se em recordações afetivas que levam à busca de tempos perdidos, dos momentos de carinho, das demonstrações de afeição ou da espera ansiosa pela data festiva com suas guloseimas”. Nesse sentido, mesmo quando ocorre “[...] o distanciamento do ambiente familiar, o gosto, hábitos e práticas da cozinha são depositários e transmissores de cultura, elementos que dificilmente se apagam, tornando-se reveladores das origens e propiciando o reconhecimento das pessoas da mesma cultura” (Ibidem). Cabe assinalar:

A maior perversão que observamos deste movimento histórico que a produção do alimento nos traz ao horizontalizar os gostos, os sabores e as sensações do alimentar-se acentua-se ainda mais quando percebemos que esta planificação, que é dada e incentivada pela ciência, é excludente de saberes alimentares milenares que expressam modos de produção culturais herdados de tempos que muito nos tem a ensinar. Muitas vezes, abrimos mão do preparo de nosso próprio alimento, como uma oportunidade de escapar às alienações da vida contemporânea, em função dos discursos da facilidade e da “falta de tempo” que o alimento *fast food* nos traz. (Vinha, 2015, p.310)

Diante disso, a história da alimentação analisa a comida no tempo, as novas formas de preparar os alimentos e os saberes e práticas tradicionais de cozinhar repassados geração a geração. Considerando esse contexto, a seção seguinte apresentará uma abordagem significativa acerca da transmissão dos conhecimentos do ato de cozinhar.

## 1.2 Os saberes da cozinha: transmissão de geração a geração

O alimento, na visão de Silva (2014), é um item chave para a manutenção da vida em todas as fases e sua ausência ou diminuição tem consequências diretas na mobilidade e no intelecto dos indivíduos. Alimentar-se é essencial para uma vida saudável e longa. Baseando-se nas relações que o alimento propicia entre o homem e o meio, alimentar-se é uma necessidade biológica do ser vivo.

O homem pré-histórico observou a natureza e soube retirar dela tudo o que necessitava, desenvolveu métodos para cultivar e preparar os alimentos com o objetivo de garantir a sobrevivência no meio em que vivia.

A humanidade adotou como parte essencial de suas técnicas de sobrevivência os modos de produção, de preparação e de consumo dos alimentos, desde o conhecimento sobre as plantas comestíveis até o uso do fogo como principal artifício para transformar o alimento bruto em um produto cultural, ou seja, em comida. (Montanari, 2008, p 07)

A arte de cozinhar tem ligação direta com o desenvolvimento da humanidade, tendo em vista que é através da busca pelo alimento que o homem passou a se organizar em sociedade e desenvolver diferentes tecnologias. A culinária possui características diferentes em cada lugar refletindo, assim, os costumes dos povos. Oliveira *et. al.*, (2019, p. 228) afirma que:

A tradição culinária é constituída de memória e de afetividade com os saberes-fazeres herdados, mas, nem por isso, ditos estáticos, mas marcados por processos associados contínuos de mesclagem cultural tanto nas receitas e em seus preparos quanto nas pessoas que consomem as comidas.

Assim, esses saberes podem ser incorporados como patrimônio cultural e a inclusão deles nessa categoria é uma prerrogativa para preservação e proteção do conhecimento tradicional gastronômico (Rodrigues, 2016).

Para Carneiro (2005, p. 71) “comer não é um ato solitário ou autônomo do ser humano, ao contrário, é a origem da socialização, pois, nas formas coletivas de se obter a comida, a espécie humana desenvolveu utensílios culturais diversos, talvez até mesmo a própria linguagem”. De acordo com Franco (2006, p. 17):

Quando o homem aprendeu a cozinhar os alimentos, surgiu uma profunda diferença entre ele e os demais animais. Cozinhando, descobriu que podia restaurar o calor natural da caça, acrescentar-lhe sabores e deixá-la mais digerível. Verificou também que as temperaturas elevadas liberam sabores e odores, ao contrário do frio, que os sintetiza ou anula. Percebeu ainda que a cocção retardava a decomposição dos

alimentos, prolongando o tempo em que podiam ser consumidos. Identificava, assim, a primeira técnica de conservação.

Na visão de Santos (2011), a prática da refeição se desenvolveu a partir da reunião dos grupos para fazer a repartição da caça. A conservação do alimento era feita por meio do cozimento, da salmoura, da secagem, entre outros, técnicas que se desenvolveram para manter as comidas por mais tempo. Esse aperfeiçoamento das práticas de produção e preparo dos alimentos, assim como utensílios e métodos de conservação, e também a domesticação de animais, facilitou e promoveu a vivência em sociedade.

Na Idade Antiga, foram criados os primeiros pães com processo de fermentação da massa, sendo os vestígios arqueológicos mais antigos encontrados entre os egípcios (Mehdawy; Hussein, 2010). Na Babilônia, tabuinhas descreviam receitas que foram traduzidas pela Universidade de Yale recentemente (Yale, 2023) e eram pratos com beterraba, cordeiro, leite, cerveja, cebola, alho, etc. Na Grécia, surgiram as primeiras obras literárias em papel destacando experiências e descobertas nas culinárias, como os textos de Apício (Asfora, 2014). Grandes banquetes eram servidos no Egito Antigo, na Grécia e em Roma. Segundo Franco (2006, p. 44), “os alimentos servidos nos banquetes seguiam ritual que se modificava segundo a região em que eram oferecidos, os banquetes sempre eram momentos em que ocorriam apresentações de dança, música e recitações de poesias”.

A Idade Moderna foi marcada pelas grandes inovações que refletiram na cultura culinária europeia. Nessa época, as trocas de produtos vindos das Américas, da Ásia e da África contribuíram para modificar os modos de fazer europeus. As especiarias eram temperos desejados pelos europeus, tanto pelo sabor que davam aos alimentos, quanto pelo poder de conservá-los melhor e por mais tempo, mas esses produtos eram caros e difíceis de se obter, porém as Grandes Navegações facilitaram a aquisição desses temperos. As rotas marítimas foram de grande importância para o desenvolvimento de todo o mundo, inclusive para a gastronomia (Santos, *op. cit.*, 2011).

A grande expansão marítima do início da Idade Moderna provocou um enorme intercâmbio cultural entre os europeus e aqueles com os quais mantiveram contato na Ásia, no Brasil, na América, na África. Os navegadores levavam sementes, raízes e cereais para as terras distantes e, de volta, traziam as novidades lá experimentadas. Assim, os europeus aprenderam e também ensinaram o preparo de um mesmo alimento de maneiras diferentes, o uso de novos temperos, a combinação de diversos sabores e o cultivo dos mais variados produtos. O resultado de tudo isso foi uma troca muito saudável de alimentos e de receitas (Leal, 1998, p. 38).

Os tempos modernos ficaram marcados como a época das bebidas coloniais, quando o chocolate e o café são introduzidos no regime alimentar europeu e ganham um papel determinante no comércio. A partir daí, surgiram as casas de café, que ganharam notoriedade rapidamente e se espalharam por Paris e demais países europeus (Santos, 2018).

Com a Revolução Industrial, além de tantas outras inovações, foram criados meios de transporte mais velozes, isso facilitou a troca de cultura, de técnicas e ingredientes entre países por todo o mundo. No século XX isso foi intensificado e o mundo passou a experimentar uma cozinha internacional, que é uma fusão de iguarias típicas de vários países preparadas com técnicas francesas oitocentistas.

A cozinha internacional estava se afirmando em todo o mundo, enquanto que em diferentes países crescia uma preocupação pelos seus pratos regionais. Inúmeros restaurantes e livros de receitas especializadas em cozinha francesa, italiana, chinesa, japonesa, alemã, portuguesa se espalhavam pelo mundo. Até a França acabou trazendo pratos das mais diversas nacionalidades para a sua cozinha (Leal, 1998, p. 55).

Conforme Santos *op. cit.*, (2011), o modo de cozinhar passou por diversas fases. Atualmente, transformar produtos alimentícios por meio do fogo em comidas com sabor, aroma, textura, estética e nutrição é cada dia mais fácil diante da distribuição de matéria-prima e do domínio tecnológico. Atualmente, a gastronomia tem demonstrado que é importante reformular os livros e os cadernos de receitas, pois trazem indícios e marcas da memória familiar, são fontes valiosas de saberes culinários, de conhecimentos transmitidos de geração para geração.

A gastronomia estuda a alimentação e a cultura, com foco especial na comida de boa qualidade. Antonini (2003, p. 35) argumenta que a gastronomia “é certamente muito mais do que simples arte culinária. Assume-se também como um importante veículo da cultura popular, ao mesmo tempo em que possibilita uma percepção acerca da forma como vivem os habitantes de cada região, numa dada época”.

A transmissão dos saberes culinários pode ser considerada um dos fenômenos importantes para o desenvolvimento cultural, assim como o direito à alimentação, pois cuja a seção seguinte traz uma expressiva abordagem.

### 1.3 Direito à alimentação

O alimento, como já mencionamos aqui, é imprescindível à existência – sem ele, os seres vivos não sobrevivem. As sociedades humanas transformaram o acesso ao alimento em mecanismos complexos econômicos, sociais e culturais. Nesse sentido, é importante discutir o direito à alimentação ao se tratar do ofício das merendeiras porque elas, em geral, estão inseridas nesses saberes por precisarem do trabalho para manterem as suas famílias. Os *boxes*, para além de restaurantes, são uma extensão das cozinhas de suas casas.

Conforme Valente (2001) apud Teo *et. al.*, (2017), o acesso ao alimento é a condição mínima da dignidade humana, é uma necessidade básica que está associada ao direito de uma alimentação de qualidade que possa assegurar a subsistência. Atualmente, inúmeras pessoas em todo o mundo não dispõem de poder de compra nem a propriedade ou o direito ao uso da terra para produzir seu próprio alimento, o que as coloca em uma situação de vulnerabilidade nos sistemas econômicos mundiais. O excedente de alimentos não se traduz em segurança alimentar para as populações porque, mesmo com os recursos, nem todos dispõem de condições financeiras para adquirir o que comer. Nesse sentido, o governo brasileiro sancionou a Lei nº 11346/2006 que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e, no artigo 3º do seu regulamento, garante:

A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (Brasil, 2006, art. 3º).

A garantia do direito à alimentação como pré-requisito básico está alicerçada na Carta Magna da legislação nacional em seu Artigo 6º “São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição” (Constituição Federal, 1988). Assim como na Declaração Universal dos Direitos Humanos em seu Artigo XXV - 1 que determina que “toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis (...)” (ONU, 1948).

A realização do direito humano à alimentação adequada depende de muito mais do que da simples disponibilidade de alimentos, mesmo que saudáveis. Depende do respeito a práticas e hábitos alimentares, do estado de saúde das pessoas, da prestação de cuidados especiais a grupos humanos social e biologicamente vulneráveis (crianças, gestantes, idosos, portadores de necessidades especiais, entre outros) e de

estar inserido em um processo de construção da capacidade de todo ser humano de alimentar e nutrir a si próprio e à sua família, com dignidade, a partir do seu trabalho no campo ou na cidade. Esta conceituação mostra a indivisibilidade e interrelação entre o direito humano à alimentação adequada e à nutrição e o direito humano à saúde. (Valente, 2003, p.54)

Outro aspecto do direito alimentar está na alimentação adequada que continua sendo um desafio a ser enfrentado. Para além dos problemas da fome, a desnutrição pode acontecer por meio da ingestão de alimentos em excesso e com pouca eficiência nutricional. E, nesses casos, os índices de obesidade são evidenciados constantemente em diversos países (Opas, 2024). O Brasil, por exemplo, por mais que tenha implementado medidas para combater a fome e a desnutrição, ainda não conseguiu promover a todos os brasileiros uma alimentação adequada (Abeso, 2024).

Atualmente, existem em execução no país algumas políticas públicas implementadas com vistas à garantia do direito humano à alimentação adequada e da segurança alimentar e nutricional. Destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que é o mais antigo programa social do Governo Federal brasileiro na área de alimentação e é considerado um importante eixo das políticas desse campo (Brasil, 2010b). O PNAE oferece alimentação escolar de qualidade e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes de todas as etapas da Educação Básica da rede pública. São atendidos pelo programa todos os alunos da Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos devidamente matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias conveniadas com o poder público. Vale destacar que o orçamento do PNAE beneficia milhões de estudantes brasileiros, exatamente como prevê o artigo 208, incisos IV e VII, da Constituição Federal.

Segundo Siqueira *et. al.* (2014) a expressiva longevidade e abrangência do PNAE está no fato de ser desenvolvido em instituição escolar e atender a perspectiva do direito humano à alimentação adequada, visando garantir a segurança alimentar nutricional. Vale mencionar que a incorporação da perspectiva do Direito Humano à Alimentação Adequada às políticas públicas passa pelo desenvolvimento e apropriação de uma cultura dos direitos efetivada pelo desempenho dos diversos seguimentos sociais envolvidos no plano, como governo, gestores, servidores públicos e a população (Ibidem).

A garantia do direito humano à alimentação adequada é uma temática que não se esgota em si mesma, ela deve ser incorporada a toda e qualquer discussão com vistas à sua realização, especialmente, por conta da quantidade de alimentos que o país produz. É natural que o Brasil, sendo um país tão grande territorialmente, com variedade de solos e climas, composto por diversas culturas e com tanta oferta de produtos alimentícios, tenha desenvolvido hábitos e

costumes alimentares característicos para cada região. O capítulo seguinte deste trabalho traz significativas visões acerca dos hábitos e costumes alimentares no estado do Maranhão.

## **CAPÍTULO II – HÁBITOS E COSTUMES ALIMENTARES NO ESTADO DO MARANHÃO**

### 2.1 Os sabores da culinária maranhense

A gastronomia maranhense, desde a colonização do estado, vem sendo formada a partir, inicialmente, da contribuição deixada pelos povos indígenas e, posteriormente, das riquezas culturais trazidas pelos colonizadores portugueses, africanos, árabes, entre outros. Mais tarde, outros povos também contribuíram culturalmente para compor essas tradições alimentares, entretanto, foram esses quatro que fundamentaram o desenvolvimento da culinária do Maranhão. O maranhense, com seu jeito próprio, realizou importantes alterações na forma de preparar os alimentos, então, surgiram novos pratos a partir da combinação, da substituição ou/e da incorporação de ingredientes disponíveis, assim como a nomeação e renomeação de pratos de outros locais. A miscigenação desses povos contribuiu para a riqueza da gastronomia maranhense e para a formação de novos hábitos alimentares (Santos, 2011).

A vasta influência e a diversidade de temperos deixados pelos indígenas, europeus, africanos e outros povos possibilitaram uma mistura de sabores por meio da qual originou uma culinária genuinamente maranhense, uma das mais consagradas do país e já consolidada como um produto turístico de grande valor cultural pelos sabores incomparáveis (Alvarenga, 2013).

A culinária africana, apesar da vida opressora dos escravizados, foi mantida nas tradições culinárias maranhenses por meio dos saberes dos negros que conseguiram conservar seus costumes, suas crenças, suas danças e, especialmente, sua cozinha. A influência africana foi determinante para o desenvolvimento da gastronomia maranhense. O negro incorporou sua forma de cozinhar e incluiu seus temperos nas práticas do colonizador. Ele modificou os pratos portugueses, criou outros a partir de sobras, aproveitamentos e substituições. Dessas adaptações, a cozinha maranhense inseriu o camarão seco no cuxá, no caruru com quiabo e usou a folha de bananeira em volta dos pratos como a moqueca (Costa, 2018).

A verdadeira comida típica do Maranhão é aquela que seu povo come no dia a dia, tendo como principal ingrediente o arroz, cereal trazido pelos europeus, a partir do qual foram criados vários pratos: arroz branco, de cuxá, de toucinho, Maria Isabel, arroz com feijão, arroz com abóbora, arroz de fava. Com relação às carnes, são servidos pratos à base da carne de boi como o cozidão, a carne de sol e de partes menos nobres como a panelada e o mocotó. Para as leguminosas, o feijão com legumes e os pratos com as favas. Para os legumes há o maxixe, a abóbora, o quiabo. Para os frutos do mar, o arroz de cuxá ou o cuxá com peixe, a torta de

camarão fresco ou seco, os peixes fritos e ensopados ao leite de coco, o caranguejo, o sururu, etc. Como acompanhamentos comuns tem-se a farinha d'água ou a farofa, o vinagrete e o macarrão com colorau (Marques, 2022). Também é comum encontrar na mesa farta do maranhense, especialmente, no interior do estado, ensopados de pacas, tatu, veados, capivaras e outras caças de pelo ou de pena, preparados ao óleo e leite de coco babaçu (Tristão, 2016).

Os pratos maranhenses costumam ser bem temperados e saborosos. São usados temperos secos: pimenta do reino, cominho, louro e corante de urucum. Os temperos frescos são: cheiro verde, pimenta de cheiro, tomate, cebola, pimentão, alho, azeite e leite de coco babaçu. O maranhense não costuma usar muita pimenta no preparo das iguarias, mas sempre se tem à disposição à gosto do comensal (Marques, 2022).

O prato mais tradicional dessa culinária é o arroz de cuxá. Os principais ingredientes são o arroz e o cuxá (*Hibiscus sabdariffa*), planta conhecida como vinagreira, azedinha ou caruru-azedo, muito presente na culinária africana e do Oriente Médio. De modo geral, esse prato é servido com tortas de caranguejo, camarão seco e gergelim (Alves, 2019). O arroz de cuxá tornou-se tão importante na culinária maranhense que o poeta Artur Azevedo (s/d) fez a *Elegia do arroz de cuxá* para enaltecê-lo. Eis um fragmento:

Visitei o velho mundo  
 E, nos restaurantes caros,  
 Os acepipes mais raros  
 Comi que nem um paxá;  
 Mas, quer creias, que não creias,  
 Nenhum achei mais gostoso,  
 Mais fino, mais saboroso,  
 Que o nosso arroz de cuxá.  
 [...]  
 Porque – deixa que t'ó diga –  
 Esse prato maranhense  
 Ao Maranhão só pertence  
 E n'outra parte não há.  
 Aqui fazem-no bem feito  
 (Negá-lo não há quem ouse);  
 mas... falta-lhe {"quelque chose"};  
 não é o arroz de cuxá.

Pois aqui há bom quiabo  
 E bem bom camarão seco;  
 Há vinagreira sem peço;  
 Bom gergelim também há!  
 E o prato, aqui preparado,  
 Do nosso mal se aproxima!  
 Acaso também o clima  
 Influi no arroz de cuxá?  
 (Azevedo, s/d)

O arroz de cuxá, de fato, é um prato tipicamente maranhense e muito bem servido e consumido nos restaurantes do Maranhão. Gabriela Vasconcelos, gerente de negócios do restaurante-escola do SENAC, afirma: “o arroz de cuxá é tão importante para a gastronomia maranhense, que é o único prato produzido e servido diariamente pelo nosso buffet, tudo para proporcionar aos nossos clientes, principalmente aos turistas, o sabor inigualável do Maranhão” (Jornal Pequeno, 2023). Mas o cuxá também pode ser preparado e consumido separadamente do arroz.

O cuxá é um molho maranhense feito com diversos ingredientes como vinagreira, quiabo, o joão-gomes ou beldroega grande (*Talinum paniculatum*), pimenta-de-cheiro, cheiro-verde e outros. A vinagreira, principal ingrediente do cuxá, é uma planta africana, altamente nutritiva, com propriedades digestivas, diuréticas e anti-inflamatórias, rica em vitaminas C e betacaroteno, antioxidante e além de ser fonte de proteínas. A vinagreira também é rica em minerais indispensáveis, como o ferro e o fósforo (Lopes, 2020).

Outra comida típica maranhense é a torta de camarão. No seu preparo não se usa farinha. É feita com ovos batidos, batata cozida e recheio de camarão seco. É assada no forno. As tortas de camarão seco, caranguejo e sururu são bastante consumidas nas casas maranhenses, especialmente, na semana santa e durante os festejos juninos.

Um prato bastante corriqueiro no cotidiano dos maranhenses é a galinha caipira acompanhada de arroz branco e pirão, conhecido como pirão de parida, preparado com farinha e o caldo da galinha (Marques, 2022). Essa iguaria recebe esse nome porque é um costume local oferecer esses alimentos para as mulheres no puerpério.

O Maranhão dispõe de uma grande variedade de frutos nativos, dentre os quais, o bacuri, o cupuaçu, o buriti, a juçara ou açaí, entre outros. O bacuri tem a polpa amarelada com a qual se prepara cremes, mousses, sucos, compotas e licores. O cupuaçu possui polpa aromática, é muito utilizado no preparo de sorvetes, bombons e doces. Tanto o cupuaçu quanto o bacuri competem na preferência das sobremesas da região. O buriti é um fruto revestido de escamas castanho-avermelhadas e polpa oleaginosa da qual se extrai um óleo comestível muito saboroso e rico em vitamina A. Com essa polpa prepara-se doces e sucos. Da juçara ou açaí é extraído um suco de cor roxa ingerido *in natura*, com farinha de puba, peixe frito ou camarão seco ou ainda servido com doces. Da juçara e do buriti, palmeiras, é extraído um palmito de excelente qualidade (Marques, 2022).

Essa riqueza natural é motivo de orgulho para muitos maranhenses, inclusive para João do Vale e Julinho que escreveram a canção “Todos cantam sua terra” interpretada pela cantora maranhense Alcione. A seguir uma estrofe da canção:

[...]  
 E fruta lá tem juçara  
 Abriçó e buriti  
 Tem tanja, mangaba e manga  
 E a gostosa sapoti  
 E o caboclo da maioba  
 Vendendo bacuri  
 [...]  
 (Vale & Julinho, 1978)<sup>1</sup>

A culinária maranhense é multicultural, composta a partir das influências que recebeu na sua formação histórica. A extensão territorial do estado do Maranhão favorece certa variação na culinária, em função disso a seção a seguir tratará acerca do sabor na culinária da região dos Cocais.

## 2.2 O sabor na culinária da região dos Cocais Maranhense

Nesse item, trataremos de algumas práticas culinárias dos Cocais, exemplificando as tradições das cozinhas timonense, caxiense e, o foco desse trabalho, a codoense. A área da grande Região dos Cocais é composta por dezessete municípios: Afonso Cunha, Aldeias Altas, Buriti Bravo, Caxias, Coelho Neto, Codó Coroatá, Duque Bacelar, Fortuna, Lagoa do Mato, Matões, Parnarama, Peritoró, São João do Sóter, Senador Alexandre Costa, Timbiras e Timon, porém, a escolha pelo recorte das três cidades ocorreu porque há mais informações sobre suas cozinhas que os demais municípios da região e pela minha relação pessoal com as três cidades e seus saberes culinários. Os Cocais encontram-se na porção leste do estado do Maranhão e abrangem uma área de 30.211 km<sup>2</sup> (Barbosa *et. al.*, 2020). É predominantemente coberta por Mata de Cocais, que consiste em uma das maiores áreas de vegetação nativa do Brasil. Inserida na bacia do rio Itapecuru, se destaca na criação de gado bovino, cultivo de arroz, cana-de-açúcar e soja (Barbosa *et. al.*, 2020).

É rica em biodiversidade, com diversas espécies de animais e plantas importantes para as comunidades locais, que fazem uso dos recursos da região para a subsistência. O babaçu é o principal produto do extrativismo vegetal da região, fornecendo matéria-prima para a produção de artesanato, cosméticos, farinhas, óleo, leite, carvão. O coco babaçu é um fruto oleaginoso que contém, aproximadamente, 602 calorias em 100g. O principal benefício está no óleo extraído, que possui grande quantidade de antioxidantes capazes de fortalecer o sistema imune

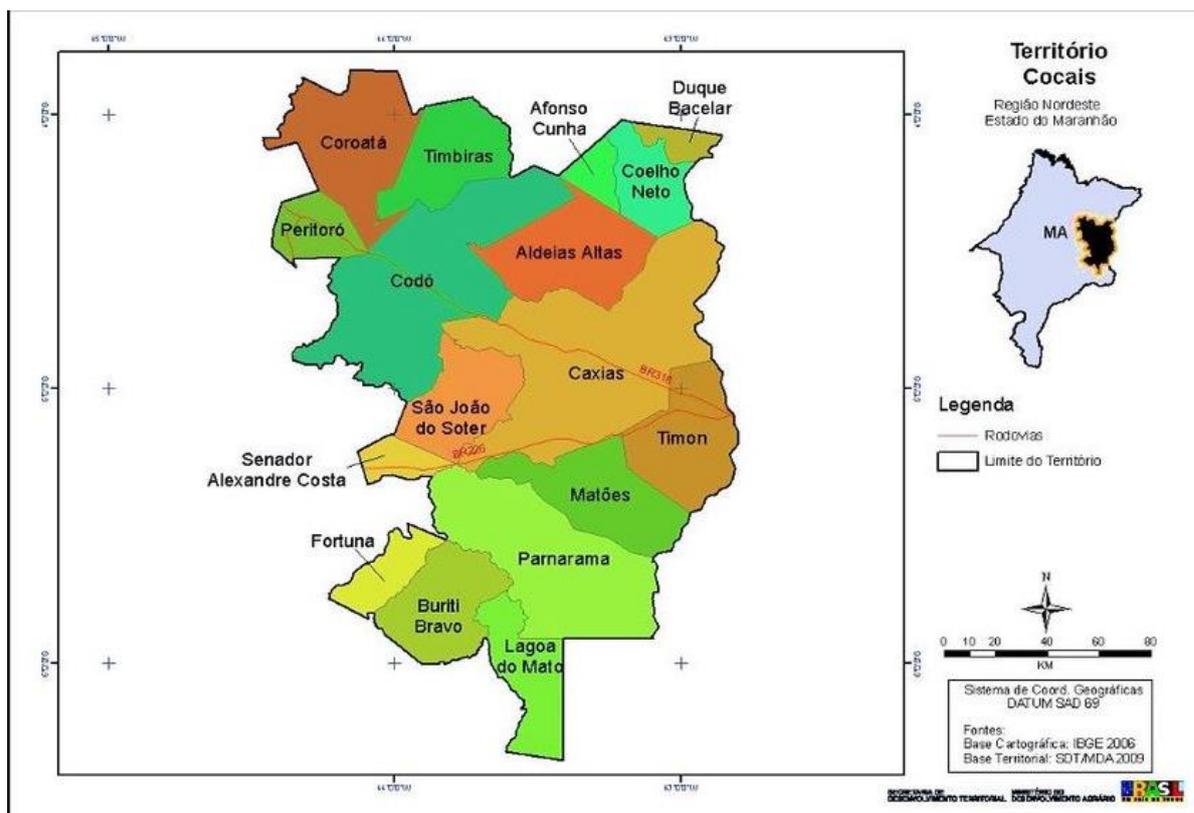
---

<sup>1</sup> VALE, João do; Julinho. **Todos Cantam Sua Terra**. LP Alcione “Alerta Geral”, faixa 4, duração: 3min e 43seg., Philips, 1978. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=PtgthQYVfg8>>. Acesso em 09/09/2023.

e ajudar no combate de diversas doenças infecciosas; contém ácido láurico, que ajuda na prevenção de caspa, seborreias, fortalecimento das unhas; contém fitoesteróis e vitamina E, que são eficazes na redução de inflamação na pele, promovendo a regeneração e ajudando na cicatrização em cortes, queimaduras e rugas (Caldeira, 2022).

No mapa a seguir visualiza-se a Região dos Cocais:

**Imagem 1 – Território dos Cocais Maranhense**



**Fonte: PTDRS (2010)**

A Mata dos Cocais também é um importante reservatório de água e contribui para a regulação do clima na região, além disso, a região tem uma rica tradição cultural, com festas populares e manifestações artísticas (Nascimento, 2001).

A culinária dos Cocais é baseada em pratos tradicionais do estado, entretanto, é enriquecida pelo sabor do óleo e do leite do coco babaçu, um importante ingrediente típico. Desse modo os pratos mais conhecidos são a galinha, o bode, o peixe e a caças todos preparados a base de leite de coco babaçu e os fritos de peixe, carnes e frango no azeite de coco. O leite de coco é muito mais do que apenas um ingrediente culinário, sua riqueza em sabor e benefícios à saúde o transformam num artefato indispensável a qualquer cozinha.

Timon é a quarta cidade mais populosa do estado e está situado à margem esquerda do rio Parnaíba. Pertencente à Mesorregião do Leste Maranhense e oferece aos timonenses e turistas uma culinária saborosa: o capote ao molho e o arroz de capote, o carneiro ao molho, a galinha caipira ao leite de coco e ao molho pardo ou pirão de parida, acompanhada de fava, o sarapatel, a buchada de bode, o bode ao leite de coco, o feijão tropeiro, a tilápia frita, o torresmo, a manjubinha frita e tantos outros pratos típicos (Stefano, 2016).

O município de Caxias, conhecido como Princesa do Sertão Maranhense, é o quinto mais populoso do estado e é banhado pelo rio Itapecuru. A culinária caxiense segue as tradições maranhenses e utiliza temperos como corante, pimenta-do-reino, cominho, alho, cebola, tomate e cebolinha no preparo dos seguintes pratos: sarapatel, buchada de bode, panelada, cozidão, bode ao leite de coco, caldo de macaxeira com ovos e carne moída, peixe frito, torta de bacalhau e de camarão, assado de panela de carne de porco e de carne de boi.

Além desses, Caxias se orgulha das qualidades térmico-medicinais das águas do balneário Veneza, ricas em enxofre e eficácias no tratamento de micoses epiteliais, que atraem milhares de banhistas, diuturnamente. O referido balneário conta, ainda, com o forte atrativo, o famoso Pirão-de-Parida, a mais típica iguaria gastronômica caxiense vendida nos bares e restaurantes da região (Caxias, 2017).

Como este texto trata, sobretudo, das práticas de cozinhar das mulheres merendeiras do Mercado Central de Codó, faz-se necessário apresentar o contexto histórico desse município. Codó começa a ser colonizado no início do século XVIII com a chegada de jesuítas para a catequese dos indígenas. Há notícias do povoamento com fazendas de colonos datadas da segunda metade do século XVIII. Por meio da Resolução Régia de 19 de abril de 1833 foi levado à categoria de vila, permanecendo assim por 63 anos. Como o desenvolvimento econômico e estrutural da vila era notório, o então governador Alfredo da Cunha Martins, sancionou a Lei Estadual nº 13, elevando a vila à categoria de cidade em 16 de abril de 1896. Atualmente, Codó é o sétimo município mais populoso do estado, possui uma população estimada em 114.269 distribuída numa área de 4.361.606 km<sup>2</sup>. Codó está localizado no leste maranhense e fica, aproximadamente, a 292 quilômetros da capital, São Luís. O município é banhado pelo rio Itapecuru, cortado pela BR-316 e pela Ferrovia São Luís-Teresina principal meio de escoamento de mercadorias de Teresina ao porto do Itaqui, em São Luís (IBGE/2022).

No final do século XVIII e no século XIX, Codó foi um grande produtor de algodão, contribuindo posteriormente para o processo de industrialização do estado no setor têxtil. Atualmente, destaca-se na produção de arroz, mandioca, milho e feijão; no comércio de peixes produzidos nas pisciculturas do município e na indústria atuando no segmento de higiene e

limpeza. A cidade é sede de Comarca da Justiça do Estado do Maranhão, contando com a Subseção da OAB. Na área da educação, o município conta com o campus da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), com o Centro de Estudos Superiores de Codó (CESC- UEMA), com o Instituto Federal do Maranhão (IFMA), e com o Instituto Estadual do Maranhão (IEMA), além de várias escolas da rede estadual, municipal e particular ensino da educação básica (Ibidem).

Codó estabeleceu-se como centro comercial perene de expressividade e vem crescendo exponencialmente. Os estabelecimentos comerciais por toda cidade e os das vias públicas em torno do mercado central são atrativos para própria população e para pessoas da zona rural e de cidades vizinhas. Codó dispõe de uma gama de pontos de alimentação nos quais se comercializa refeição diariamente: são churrascarias, a *villa food*, bares, além de ser comum encontrar cozinheiras/vendedoras ambulantes em pontos de barracas móveis, ou embaixo de árvores pelas praças da cidade. Encontra-se também um bom prato em quermesses católicas, em festejos dos terreiros de umbanda e nas praças de alimentação nos mercados da cidade oferecendo à população uma gastronomia que segue os padrões dos demais municípios da Região dos Cocais, preparada segundo as tradições transmitidas de geração a geração. É importante ressaltar que a qualquer hora é possível ter uma boa refeição em Codó, durante o dia ou a noite, porque há box de merendeiras servindo refeições no horário comercial e, também, nas madrugadas.

Na mesa farta do codoense há uma variedade de arroz, feijão, cozidão de gado, guisado de carne de porco, arroz de abóbora, caruru de abóbora e quiabo, cuxá, assado de panela de boi e ou de porco, peixe frito no azeite de coco, macarrão, galinha caipira, galinha ao leite de coco babaçu, bode ao leite de babaçu, buchada de bode, caça ao leite de coco, panelada, sarapatel, saladas cruas e cozidas e uma boa farinha de puba, entre outras receitas.

Por conseguinte, a temática a seguir tratará do meio de sobrevivência do ofício das merendeiras como trabalho e renda dessas mulheres no Mercado Central de Codó. Para garantir a sobrevivência da família apresentando mudanças nos idos anos 2010 no cenário do mercado de trabalho brasileiro.

### **CAPÍTULO III – O OFÍCIO DAS MERENDEIRAS CODOENSES COMO TRABALHO E RENDA**

Muitas das trabalhadoras da culinária codoense desempenham suas atividades no setor informal. À medida que elas foram se vendo sem emprego, e, às vezes, sem perspectivas de conseguir um trabalho para ajudar o companheiro ou mesmo para sustentar a própria família, tomaram a decisão de trabalhar fazendo o que melhor sabem fazer, cozinhar. A mulher ocupa um espaço importante no serviço doméstico, algumas delas herdaram o ofício da mãe, que herdou da vó; outras iniciaram o próprio negócio. De modo geral, elas trabalham apenas para garantir a sobrevivência da família, apesar da reestruturação do mercado de trabalho brasileiro ocorrido nos idos anos 2000, cuja temática será retratada na seção a seguir.

#### **3.1 Década de 2010: reestruturação do mercado de trabalho brasileiro**

A partir dos anos 2000, a economia brasileira assim como a da região Nordeste deu início a um considerável processo de crescimento, em comparação com o período anterior, as taxas anuais da década entre 2000 a 2010 elevaram-se admiravelmente. Porém, vale notificar, que a consolidação desse desenvolvimento econômico se refere ao início do ano de 2004. A economia nacional ampliou-se a uma taxa média anual de 4,3% e a economia nordestina a 4,7% ao ano (Guimarães Neto, 2014).

Essa retomada de crescimento, nacional e regional, deu-se em função das políticas públicas implementadas proporcionando o equilíbrio dos preços, a reaquisição dos investimentos públicos e privados, ao alastramento do crédito às empresas e às famílias, o acréscimo real do salário mínimo e, suplementarmente, as políticas sociais de transferências de renda para populações em situação de pobreza ou de extrema pobreza. “A demanda e o consumo das classes de menor renda, no contexto de um processo de redução dos níveis de concentração de renda, constituíram componente importante nessa retomada da economia, em particular, no Nordeste” (Guimarães Neto, 2014, p. 428).

Nesse ambiente propício de crescimento, mesmo proporcionando taxas ainda moderadas, coligado a um processo de inclusão social de amplas camadas da sociedade, o mercado de trabalho passou a apresentar indicadores inovadores. Ao invés daquele trabalho precário, ofereceu um processo de formalização do emprego; em vez do aumento do desemprego, iniciou uma ampliação sistemática da força de trabalho. Nesse sentido, se

concretizou na baixa de rendimento da população ocupada, apresentando uma elevação considerada da remuneração do trabalhador (Guimarães Neto, *op. cit.*).

A primeira década do século XXI, a partir de um cenário internacional favorável, marcou uma mudança de direção na trajetória da atividade econômica. O Brasil passou a contar com uma retomada do crescimento econômico e uma melhora dos indicadores do mercado de trabalho. A expansão das exportações viabilizada pela elevação dos preços das commodities e do crescimento mundial, especialmente da China, além das desvalorizações cambiais de 1999 e 2002, permitiram a ampliação das reservas internacionais e a redução da vulnerabilidade externa, em um contexto de inflação controlada. Em um segundo momento, especificamente após 2006, o aumento dos investimentos públicos e privados e do consumo das famílias passaram a ser o principal elemento de impulsionamento do desempenho da economia brasileira (Sousa, *et. al.*, 2021, p. 118/119).

Para Baltar *et. al.*, (2010), no Brasil, a partir de 2004, ocorreu uma melhoria sistemática na situação dos trabalhadores. Concomitantemente, aumentou a importância do trabalho protegido, em grande parte por prazo indeterminado, houve uma elevação expressiva no valor real do salário mínimo, houve uma recuperação relevante do salário médio, houve uma redução do desemprego aberto assim como desaceleração do processo de terceirização sem registro em carteira. Essas mudanças foram eficazes na ampliação da parcela de trabalhadores que se encontra em situação de trabalho honesto e justo no Brasil. Entretanto, mesmo com essa melhora, diversos problemas estruturais ainda persistem, tais como a alta rotatividade da mão-de-obra, a informalidade, o desemprego estrutural e a forte heterogeneidade da estrutura ocupacional.

Assim, a estruturação do mercado de trabalho requer a combinação da geração de postos de trabalho (preferencialmente empregos de qualidade) com as políticas de regulação social do trabalho. Sem dúvida, a continuidade na trajetória de crescimento da economia é condição básica para a absorção da população economicamente ativa e para a redução do desemprego, mas uma transformação qualitativa do mercado de trabalho exige, em acréscimo, um esforço conjunto em várias frentes no sentido de regulamentar melhor a atividade econômica, reduzir a informalidade, proteger os trabalhadores assalariados e promover o trabalho digno (Baltar *et. al.*, 2010, p. 37).

O mercado de trabalho brasileiro, entre 2004 e 2010, registrou algumas mudanças estruturais como o aumento da taxa de formalização beneficiando o gênero feminino. A recuperação da atividade econômica favoreceu a incorporação de mulheres que se encontravam fora do mercado de trabalho, porém, mesmo assim, apesar das importantes melhorias, o problema da desigualdade ainda se perpetua no sistema. A exemplo disso, há a dupla jornada de trabalho em que as mulheres trabalham fora e acumulam as tarefas da casa ou os cotidianos episódios dos mais variados tipos de assédio, ou ainda, as desigualdades de cargos e salários (Lima, 2022).

No entendimento de Antunes (2000), a inserção e a consolidação das mulheres no mercado de trabalho assim como manter esperanças de crescimento profissional continuam sendo grandes entraves enfrentados por elas diariamente. Há um grande rodízio de mulheres de dentro para fora do setor formal por diversas razões, essa rotatividade causa uma gigantesca desigualdade trabalhista entre mulheres e homens. O alargamento do trabalho feminino tem se notado, especialmente, em trabalhos menos lucrativos, que não permitem desfrutar dos benefícios ao qual todo trabalhador tem direito, marcados por uma informalidade cada vez mais forte e com diferenças salariais ainda mais relevantes em relação aos homens, além de atingir jornadas mais longas de trabalho.

Apesar dos avanços, a estrutura do mercado de trabalho ainda é extremamente sensível ao papel tradicional feminino, e as trabalhadoras estão concentradas naquelas atividades relacionadas a essas tarefas: cuidadora das crianças, velhos e doentes. A concentração da mão de obra feminina está nos setores de educação, saúde, serviços sociais, serviços domésticos, alojamento e alimentação, atividades que dizem respeito à reprodução da vida. Enquanto isso, os homens estão alocados nos setores agropecuário, industrial e na construção civil, diretamente relacionados à produção dos bens materiais (Melo e Thomé, 2018, p. 106).

As mulheres trabalhadoras empregadas em Codó, em 2022, eram apenas 4,738 correspondendo a (43.4%) com uma remuneração média correspondente a R\$ 2507,44, enquanto a parte masculina era de 6,180 correspondendo a (56.6%) com uma remuneração de R\$ 2219,66 (SEBRAE, s/d). Dados apontam que em Codó há 1.329 microempreendedores individuais registrados, a primeira das cinco principais atividades de atuação desses microempreendedores é o serviço doméstico (Maismei, s/d). Entretanto, apesar desse dado, em Codó ainda há numerosas relações informais de trabalho, principalmente no serviço doméstico.

O setor culinário codoense, por exemplo, tem se apresentado como uma forte alternativa de inserção ocupacional e fonte de rendimento para muitas mulheres desempregadas. Como as mulheres são habilidosas em sobreviver às adversidades, trabalhar sob pressão, lidar com desafios e encontrar soluções, elas fazem com que a culinária se transforme numa ocupação econômica e social que promove a geração de renda e a delegação do poder feminino.

Na cozinha ou em qualquer outro local de trabalho, as mulheres são profissionais criativas, elas conseguem realizar várias atividades diferentes com maestria e sem perder o foco. Ao longo da história, por uma questão de sobrevivência, elas precisaram adquirir essas habilidades e apesar das lutas e desafios, que ainda são muitos, elas seguem firmes na batalha pela garantia de direitos, provando a sua potência profissional e contribuindo para o próprio desenvolvimento econômico e social.

A prática de cozinhar das mulheres merendeiras no mercado central de Codó é uma atividade potente que representa uma chance de trabalho e segurança de renda para a manutenção da sobrevivência, cuja temática será retratada na seção a seguir.

### 3.2 O cozinhar como construção identitária feminina codoense

Neste texto trataremos do ofício das merendeiras codoenses, seus modos e fazeres da culinária local relacionados à cultura, memória e identidade dessas mulheres que exercem a arte de cozinhar. O cozinhar como ofício é um conhecimento tradicional dessas detentoras que remete à representatividade delas para a sociedade e a cultura codoenses, além de contribuir para a preservação e conservação desses saberes e práticas que são heranças culturais.

A construção identitária da mulher codoense relativa às práticas de cozinhar tem sido formada a partir da memória afetiva dos saberes-fazeres obtidos por meio dos ensinamentos das mulheres mais velhas da família, esses saberes são repassados com representativo sentimento de ufania tanto no preparo das receitas tradicionais quanto na transmissão recorrendo às narrativas orais, por meio das quais o teor deste capítulo será construído. Para Zumthor (2010), as narrativas orais preservam e perpetuam as práticas culturais de um povo, mantendo vivos os discursos que definem e caracterizam uma sociedade.

Utilizamos a História Oral como um instrumento de registro para enaltecer e homenagear as mulheres merendeiras que carregam consigo os saberes-fazeres culinários e que os empregam como ferramenta de trabalho para a manutenção da sobrevivência empreendendo no Mercado Central de Codó. Por meio de suas lembranças e da atividade diária na cozinha, essas mulheres revivem o passado que conservam na memória, especialmente, porque se veem com uma identidade formada a partir de tudo o que ouviu, viveu e aprendeu na cozinha.

As mulheres são, desde sempre, as forças braçais dos serviços domésticos e esse trabalho costuma ter início bem cedo na vida delas. É uma louça suja para lavar e ou secar, um tempero seco para moer, verduras e legumes para lavar e picar, a cozinha para varrer e tantas outras pequenas tarefas realizadas pelas meninas para auxiliar a mãe nas inúmeras ocupações diárias essenciais para a manutenção e organização da casa, visando o bem estar de toda família. O trabalho na cozinha para as mulheres sempre foi visto como uma obrigação, desse modo elas são trabalhadoras amadoras porque seus conhecimentos e práticas de cozinhar são adquiridos por meio da transmissão cultural realizado pela genitora ao longo do tempo, em função disso a cozinha sempre foi vista como um lugar exclusivo de domínio feminino. Teixeira (2015, p. 15) contextualiza asseverando:

A história mostra que, de forma geral, a identidade feminina foi construída em torno do papel social de mãe e dona de casa. As mulheres continuavam sendo a principal responsável por garantir a sobrevivência e o bem estar da família, sendo o trabalho doméstico parte integrante das atividades inerentes a estes papéis e invisível para a sociedade patriarcal e capitalista.

O tempo passou, muitas coisas mudaram, entretanto, a mulher continua nessa condição de responsável pelos serviços domésticos. Mesmo ela trabalhando fora, no exercício de uma profissão, ao chegar à casa, continua a sua jornada de trabalho desempenhando uma sobrecarga de tarefas domésticas além dos cuidados com os filhos. Essa tripla jornada, muitas vezes, ocasiona exaustão e estresse dificultando seu bem estar, seu desenvolvimento como um todo e atrapalhando os relacionamentos com as outras pessoas, mas sustenta a tese de que a mulher é a “dona de casa” e muitas ainda sentem orgulho de o ser. Desse modo, a cozinha das famílias codoenses continua como sempre foi, majoritariamente feminina. Veja o depoimento de uma entrevistada, senhora Maria do Socorro, 57 anos, sobre como aprendeu a cozinhar e como se sente na cozinha.

Eu comecei ajudar minha mãe na cozinha com sete (7) ano, nem alcançava direito o jirau de lavar ar louça. Ela mandava eu fazer as coisas, (varrer a casa, juntar o cisco, enxugar as louças...) eu fazia, mas eu gostava mesmo era de ficar na cozinha vendo ela fazer as comidas. Aí fui vendo ela fazer e fui aprendendo a fazer o arroz, depois aprendi temperar o feijão, fritar ovo, fazer cuxá. Quando eu cresci mais um pouco, com uns dez (10) ano, ela começou trabalhar aqui no mercado. Eu ia para o colégio de manhã, na volta vinha direto para cá, almoçava e ia ajudá ela. Quando eu casei já sabia fazer tudo, aí comecei a trabalhar aqui também. Amo cozinhar e num gosto de ninguém na minha cozinha. (risos).

De modo geral, o aprendizado culinário é uma experiência vivenciada no seio familiar, por isso tornou-se uma atividade corriqueira, elementar, irrelevante, entretanto muitas mulheres utilizam-se desse conhecimento para assegurar uma ocupação e renda que garantam seu sustento. A experiência no aprendizado desta outra entrevistada, senhora Maria Gorete, 46 anos, é um pouco diferente, mas o orgulho de ser cozinheira é similar ao sentimento da entrevistada anterior.

De manhã, eu e minha irmã ia pro colégio, minha mãe ficava, fazia o de comer e depois ia para o serviço, ela trabalhava em casa de família. Quando nós chegava a gente comia, depois eu ia lavar as louça e minha irmã ia varrer a casa. Quando a mãe chegava, tava tudo limpo e quando ela ia fazer a janta ela chamava a gente e ia mostrando como ela fazia o arroz, a carne, o feijão... o que ela tava fazendo. Eu gostava de ficar ali vendo, mas minha irmã não gostava. Ela aprendeu cozinhar, sabe fazer um monte de comida e é gostosa a comida dela, mas ela não gosta de cozinhar. Já eu aprendi e gosto muito de cozinhar, de inventar as comida. Gosto muito quando as pessoa, meus cliente, comem e dizem que a comida tá boa (Risos) fico feliz.

De acordo com Collaço (2008), as mulheres possuem uma estreita e intensa relação com a produção do alimento doméstico, as práticas do saber fazer estão enraizadas na cultura e na educação feminina. Briguglio (2017) problematiza que, de modo geral, o trabalho de preparar a comida é uma tarefa demarcada por uma designação de gênero ainda muito preconceituosa, que cabe à mulher realizá-lo dentro do ambiente doméstico e aos homens quando praticado em estabelecimentos comerciais. Entretanto, não há homens empreendendo no setor de cozinha no Mercado Central de Codó. Isso corrobora com o imaginário de divisão de tarefas em que situa a mulher no espaço da cozinha. Nesse sentido, a questão da identidade dessas mulheres sobre si mesmas reproduz esse preconceito de que o fazer culinário está enraizado na essência feminina. Porém isso é apenas a manutenção de uma perspectiva de gênero que diminui a mulher no trabalho. As merendeiras codoenses, por falta de emprego ou de oportunidade, passam a vislumbrar um meio de empreender utilizando o próprio conhecimento culinário da casa (Damatta, 1997). O trabalho delas é o do *chef* de cozinha, mas elas não são consideradas *chefs*. Dona Rosa, uma jovem de 32 anos, relata sua experiência do aprendizado e na prática do ofício:

Eu aprendi fazer bolo frito de tapioca e de arroz com minha avó. Ela vendia na porta da casa dela todo dia de manhã. Eu sempre gostei de fazer bolo, sei fazer vários tipos, mas nunca tinha trabalhado com isso. Depois que eu terminei o ensino médio, eu fui procurar emprego nas lojas, trabalhei em umas, mas a gente ganhava tão pouco que desisti, então eu comecei a pensar em trabalhar com o eu sei fazer, bolo, mas aqui na minha rua já tem gente que vende. Fiquei pensando num jeito de conseguir um local bom e começar trabalhar com venda de bolo e conversando com minha mãe, ela deu a ideia de eu ir fala com um vereador para ele conseguir um box no mercado, deu certo. Hoje ganho meu dinheiro vendendo café com bolo todos os dias aqui, não quis trabalhar com comida. Eu sou muito feliz com meu trabalho é aqui que ganho meu sustento.

Esse sentimento de ufania em trabalhar no setor alimentício, apesar de ter domínio da atividade, nem sempre é compartilhado por todas as mulheres. Muitas delas sentem-se realizadas numa cozinha, porém há aquelas que trabalham somente por falta de opção. Pode-se constatar no depoimento da senhora Tereza, 47 anos:

Eu aprendi cozinhar muito cedo, acho que com nove (9) ano. Minha mãe me ensinou, porque ela trabalhava em casa de família e eu tinha que ficar em casa e fazer a comida para meu pai e meus irmão. Mas eu nunca gostei de cozinha. A gente trabalha demais. É um serviço que não acaba nunca. A gente termina de comer, já aparece um monte de serviço para fazer. Se eu tivesse tido outra oportunidade na vida, não estava aqui trabalhando com comida. Eu não me identifico como dona de cozinha, eu faço as comida bem feitinha, com todos os temperos e fica bem gostosa, mas gostar de fazer, eu mesma não gosto não.

O espaço da cozinha e o preparo da comida, pelo que vimos, nesse relato, está carregado de emoções e também está relacionado com as memórias e os sentimentos advindos do passado. A obrigatoriedade de preparar a comida para os familiares ocasionou um bloqueio de repulsa, talvez por isso esse “não gostar” de cozinha e seus afazeres esteja tão latente. No que se refere às lembranças do passado, Bosi (1987, p. 11) disserta que “o passado se conserva e, além de conservar-se, atua no presente, mas não de forma homogênea.”

De modo geral, as lembranças do passado têm influência notória na vida dessas mulheres, haja vista que a construção identitária feminina e toda sua prática do fazer culinário está intrinsecamente ligado às suas memórias. A seção a seguir fará uma explanação segura acerca das práticas de cozinhar das mulheres merendeiras no Mercado Central de Codó – MA.

### 3.3 As práticas de cozinhar das mulheres merendeiras no mercado central de Codó – MA

As práticas de cozinhar estão em incessante movimento entre a tradição e a inovação, entre o informal e o formal. O modo de cozinhar da atualidade é resultado de tudo o que nossos antepassados construíram a partir da manipulação de produtos alimentícios e que, ao longo dos anos, foram sendo realizadas inúmeras e importantes reformulações e inovações. O cozinhar doméstico ou informal permeou toda trajetória dessa atividade, visto que a mulher sempre cozinhou para alimentar sua família, entretanto esse cozinhar passou a ser exercido também de maneira formal ou organizacional.

A atividade de cozinhar de muitas mulheres codoenses acontece no polo comercial da cidade: o interior dos mercados públicos. Mas para evidenciar essas práticas, faz-se necessário apresentar um pequeno panorama acerca desses espaços de empreendimento. Codó possui três mercados públicos de hortifrúti, carnes e peixes, localizados em locais estratégicos para atender bem toda população. Visitamos esses espaços e optamos por conhecer as histórias por meio de narrativas orais e relatos das merendeiras e dos comerciantes mais antigos, assim como de clientes e frequentadores assíduos, visto que são ambientes carregados de histórias que permeiam e enriquecem a cultura da cidade.

O Mercado Municipal Almirante Tamandaré, localizado próximo ao “pé da ponte”, em frente à praça Almirante Tamandaré, local de grande movimentação de ônibus e carros de lotação para a zona rural e municípios vizinhos, possui 15 quiosques para comercialização de carnes, frutas e verduras, cereais e alguns com uma singela cozinha montada para que as mulheres possam realizar suas atividades culinárias e prepararem os mais diversos pratos. Nesse mercado há grande fluxo de pessoas, nele clientes e passageiros têm a opção de realizar suas

compras, tomar um bom café e ou fazer uma boa refeição antes de seguir viagem. Outro mercado codoense encontra-se na avenida Santos Dumont, popularmente conhecido por mercado da “feirinha do peixe”, atende grande fluidez de pessoas a procura de carnes, peixes, vísceras, frutas e verduras. Há também grande procura por café da manhã, mas, apesar da movimentação, existe baixa procura por almoço, mesmo assim, as merendeiras seguem lá realizando seu trabalho culinário para oferecer refeições acessíveis e saborosas.

O principal, maior e mais antigo mercado de Codó está localizado no centro da cidade, popularmente conhecido como “Mercado Central”. Desde 1982, quando foi construído pelo então prefeito Antônio Joaquim Araújo até os dias atuais, passou por várias reformas de ampliação. Atualmente, ele possui um prédio próprio para praça de alimentação, outro para carnes, outro para frutas e hortaliças, com setor específico para peixes, outro para vísceras além dos vários quiosques de cereais, farinhas e grãos. Cabe advertir que a falta de registros nos impossibilita descrever de fato quando e como essas reformas ocorreram, mas é possível ver a expansão física e a dimensão comercial que esse local abrange e a quantidade de pessoas que atente diariamente

A prática de preparo e venda de alimentação em Codó é uma tradição carregada de significados e possibilita o exercício da atividade de forma remunerada. Conhecer a história que permeia a vida dessas trabalhadoras é de grande relevância para a cidade e, especialmente, para mim, já que vivi uma experiência com essas práticas. Na cidade de Codó é comum encontrar, sobretudo, nos mercados públicos municipais, mulheres empreendendo na arte de cozinhar e fazendo desse trabalho uma forma de emprego e renda, porém nenhuma das entrevistadas possui essa atividade como trabalho formal legalizado.

Durante as visitas à praça de alimentação do mercado Central, conversamos com algumas merendeiras sobre suas práticas de cozinhar. Para Milena Martins Carneiro (29 anos) perguntamos: Como se deu o início de sua atividade como merendeira/cozinheira no Mercado central?

Primeiro era minha avó que começou a cozinhar aqui, ela começou aqui porque tinha muita dificuldade para sustentar os filhos, ela trazia minha mãe para ajuda nos afazeres, depois de muitos anos, minha avó deixou de vim e minha mãe passou a vim sozinha. Eu comecei a vim com minha mãe para trabalhar aqui com 15 anos, sempre gostei de vim. Agora eu já tenho 29 anos e minha mãe não vem mais todos os dias, eu quem trabalho direto aqui (Carneiro, 2023).

Nesse relato é possível relacionar a cultura do ensinamento passado de geração a geração, pois primeiro era a avó que trabalhava na banca de comida, depois a mãe até chegar

sua vez. Ela relata com prazer os motivos que tiveram para o início do trabalho, cozinhar foi o socorro no sustento de sua família. Em uma conversa informal e em meio a risadas, perguntei como foi a transmissão dos saberes culinários do ofício que exerce e ela respondeu: “com a minha mãe era assim ou eu fazia ou ela me batia! (risos) Eu tinha que aprender para poder cuidar da casa e dos meus irmãos”

E no decorrer da conversa foi perguntada quais as razões que motivaram e continuam motivando-a a trabalhar como merendeira no Mercado Central? Ela olhou-nos fixamente, sorriu e disse: “o dinheiro, preciso de dinheiro, (risos) não sinto mais tanto prazer hoje em dia, porque todos os dias faço as mesmas comidas, a gente cansa!” E depois argumentou que cozinhar é uma atividade repetitiva, que se cansava de fazer as mesmas coisas todos os dias, ou seja, os mesmos pratos. Nesse mesmo cenário seguimos conversando tranquilamente, assim ela pôde se sentir confiante, o seu rosto transmitia alegria e descontração, a conversa foi fluindo normalmente. Quando lhe perguntamos como se sente trabalhando como merendeira/cozinheira no mercado central? Ela respondeu: “eu gosto, porque eu consigo me manter, a renda por dia é boa, consigo faturar e pagar minhas contas, não dependo de ninguém”.

Ao falarmos abertamente, podemos perceber como essas pessoas, mulheres, cozinheiras ou merendeiras são fortes e determinadas, que se dedicam ao trabalho com empenho por ser seu meio de sobrevivência. No caso de Milena Carneiro, que é uma jovem não diferentes das demais, diz que se cansa da rotina ou da jornada de trabalho, que as vezes pode se tornar estressante, mas continua firme na sua lida diária. E assim, continuamos a conversa e ao perguntar sobre quais as relações de sociabilidade são propiciadas pelo encontro de pessoas no momento das refeições nesse local, ela nos diz o seguinte: “meus clientes são todos meus amigos. Sempre vem pra cá depois dos rolês, de madrugada ou pela manhã depois das festas, então pedem para servir panelada para tirar a ressaca, comem à vontade. Fico feliz em atendê-los”.

A cidade de Codó é alegre, povo festeiro, os finais de semana são festivos, quase sempre tem atrações de bandas musicais locais e ou nacionais que divertem os jovens e punccionam a economia local. É de praxe, durante a noite, as pessoas irem em busca de lanches ou mesmo de refeição e o local mais procurado é o Mercado Central, hoje conhecido também por “Praça de Alimentação do MC”, muitos buscam apenas saciar a fome, outros se fortalecer e curar a ressaca com comida forte e de boa qualidade, por isso procuram por panelada, bode ao leite de coco, galinha caipira entre outros tantos pratos opcionais que servem por lá. Isso confirma o que Milena nos diz, o cliente, ao escolher a banca onde irá saciar-se, sempre mantém um diálogo descontraído com a merendeira o que favorece por muitas vezes o início de uma relação de

confiança na qual a merendeira passa a conhecer os gostos dos clientes e com o tempo tornam-se amigos pessoais e clientes fiéis.

A relevância do ofício das merendeiras de Codó está na tradição de saborear os pratos preparados por elas, tanto pelas codoenses como por turistas, a exemplo disso temos o caso dos cantores cearense e pernambucano que vieram a Codó durante uma turnê. Os cantores Tarcísio do Acordeom e Vitor Fernandes, durante uma entrevista no *Podcast Pah*, lembraram um show que fizeram em Codó e mencionaram um sarapatel que haviam comido no Mercado Central: “me lembro que fomos comer lá no mercadão no centro, lá no Maranhão, em Codó”.

Continuando a conversa perguntamos sobre quais eram os pratos típicos mais preparados e os mais procurados pelos clientes. Ela diz que:

Aqui eu faço meu arrozinho branco, feijão, macarrão, salada de alface. Para mistura eu ofereço galinha ao molho ou ao leite de coco, assado de porco, bife, bode ao leite de coco, sarapatel e panelada. E o que meus clientes preferem são panelada, sarapatel, porco e bode.” Ah! Também o cuxá, esse não pode faltar (Carneiro, 2023).

Nos encontros e diálogos realizados com mulheres que trabalham com alimentação no Mercado Central de Codó, elas falam sobre suas experiências, sobre as relações e vivências no dia a dia com a prática de preparo e venda de comida e como esse trabalho ajuda financeiramente no sustento da família. A maioria dessas trabalhadoras está há muito tempo nesse ramo e trabalha por necessidade e pelo prazer de cozinhar.

Vejamos a fala de dona Teresa Costa, de 47 anos, ao ser perguntada como ocorreu a tradição e a transmissão dos saberes culinários. O relato é o seguinte:

Foi uma coisa de necessidade mesmo, eu morei muitos anos numa fazenda onde minha avó trabalhava, aí lá surgiu a oportunidade de fazer comida, fazia comida para os trabalhador de fora que iam pra fazenda. Aí eu comecei cozinhando em casa, eles iam almoçavam, aí eu peguei gosto, porque eu gosto de cozinhar, aí foi um meio de eu ganhar meu pão de cada dia (Costa, 2023).

A transmissão cultural entre as gerações avó e neta significa um retorno ao passado que inclui uma relação de memória familiar, uma transferência de valores e das habilidades domésticas. Essa abastada convivência era recheada de grandes ensinamentos, de sabores e aromas, com a observação diária do modo de preparo e com a preservação da cultura e dos segredos culinários da família. Além dos pontos em comum, nota-se que essas mulheres, Milena e Teresa, também partilhavam das dificuldades financeiras, da necessidade de trabalhar e do aprendizado precoce dos serviços domésticos por viverem com mãe e avó a prática do cozinhar.

Quando perguntamos as razões pelas quais ela começou a trabalhar com preparo e venda de alimento no Mercado Central, ela disse: “eu consegui esse ponto há dez anos com o sonho de trabalhar e comprar minha casa, um lar, de ter aquela coisa quando você estiver velha ter paz, sossego aí eu decidi lutar por isso, e estou aqui até hoje e vou conseguir realizar meu sonho”.

Nesse clima de confiança perguntamos, à dona Tereza, como se sente trabalhando como merendeira/cozinheira no Mercado Central? ela respondeu: “eu gosto, tenho orgulho do meu trabalho, é de lá que tiro meu sustento e de lá vou conseguir comprar meu canto, minha casa”. O trabalho realmente dá sentido à vida e dignifica o ser humano. Essa senhora trabalha com prazer e orgulho.

Então perguntamos quais eram os pratos típicos mais preparados e os mais procurados pela sua clientela. E ela respondeu:

Eu preparo muitos pratos como arroz branco, cuxá, feijão, macarrão, salada verde e como mistura faço galinha caipira ao molho pardo e ao leite de coco, assado de porco, bife acebolado, bode ao leite de coco, sarapatel, panelada, buchada de bode, cozidão e, de vez em quando, caça (tatu) ao leite de coco. O que eu mais vendo é panelada, sarapatel e bode (Costa, 2023).

A história dessas mulheres na culinária está repleta de lutas, de dedicação e de criatividade expressas nas cozinhas, onde suas habilidades são vastamente reconhecidas. Elas são artesãs, por meio de suas comidas essas trabalhadoras proporcionam prazer e alegria a si mesmas e aos clientes que suspiram pelo sabor da gastronomia maranhense e regiões dos Cocais. Isso proporciona uma distinta atmosfera de visibilidade e perspectivas que encoraja muitas mulheres a seguir em frente em busca da realização dos sonhos referentes aos interesses e paixões pelo trabalho culinário.

Visitar a praça de alimentação do Mercado central de Codó é um convite para mergulhar e explorar a história cultural da cidade além de ter a oportunidade de experimentar os mais variados pratos comercializados no local e enriquecer sua experiência com os sabores peculiares das receitas mais preparadas na cozinha codoense, cujo tema será dissertado na próxima e última seção deste trabalho, que também fará uma breve exposição fotográfica desses pratos para ampliar o contexto ilustrativo da culinária codoense.

### 3.4 As receitas e os pratos típicos mais preparados da culinária codoense

A cozinha, a partir da prática culinária das merendeiras, é o lugar no qual as detentoras do saber do Ofício de Merendeira do Mercado Central de Codó utilizam a capacidade de

unificar tradição, criatividade e intuição para produzir iguarias; aguçar sensações por meio do sabor, atribuído a cada alimento; possibilitar o desenvolvimento de relações sociais no espaço do convívio do restaurante, além de manter viva a ação de transferência da cultura alimentar codoense às gerações futuras. O registro de experiências prazerosas com a ingestão e ou produção de alimentos é um dos mais conhecidos fatores emocionais capazes de promover estreitas e duradouras relações com a comida (Collaço, 2008).

Considerando a riqueza culinária do município de Codó e o trabalho culinário das mulheres merendeiras do Mercado Central, cuja experiência é ampla e o orgulho da profissão transcende o aspecto comum, será a seguir uma breve explanação acerca do modo de preparo e exposição fotográfica de alguns dos pratos mais degustados pela clientela fiel desse local.

Em conversa com a merendeira Gerlivânia, ela descreve sobre seus conhecimentos a respeito do arroz de cuxá. Diz que aprendeu a fazer essa comida com a ajuda de sua mãe que colhia as folhas de vinagreira no quintal de casa, ela destaca que “o cuxá é um alimento acessível para as pessoas carentes, né? Algumas pessoas têm vinagreira plantada no quintal de casa e fazem arroz de cuxá por ser fácil de preparar e por combinar com qualquer tipo de acompanhamento”.

**Figura 1 - Arroz de cuxá (Gerlivânia)**



**Fonte:** Emanuele Morais, 2023

**Figura 2 - Cuxá (Gerlivânia)**



**Fonte:** Emanuele Morais, 2023

Em seguida, a merendeira informa os ingredientes que costuma usar e o modo como ela prepara o arroz de cuxá. Informa também que a maneira de preparar a vinagreira separada é igual ao que ela faz para ser usado no arroz.

Ingredientes: folhas de vinagreira, arroz, alho, cebola, tomate, azeite e sal.  
O modo de preparo: pica cebola e o alho e coloca para refogar no azeite, em seguida acrescenta as folhas picadas, o tomate e o sal e mexe bastante para refogar bem. Enquanto isso coloque água para ferver. Lave e escorre o arroz e acrescenta no cuxá mexendo bem incorporar no cuxá, aí é só adicionar água quente e corrigir o sal (Araújo, 2023)

Outra merendeira com quem conversamos foi dona Deusa, ela fala que aprendeu a preparar a panelada com sua mãe. Afirma que a panelada é um prato muito forte e nutritivo, que dá sustança, que é por isso que as pessoas gostam de comer e também por ter um preço mais acessível.

**Figura 2- Panelada (Maria Deusa Cruz)**



**Fonte:** Emanuele,2023

Em seguida repassou-nos os procedimentos do preparo e os ingredientes utilizados na panelada.

Ingredientes: tripas, bucho e pés de boi, pimenta do reino, alho, cebola, tomate, folha de louro, corante, cheiro verde e pimenta de cheiro. Modo de preparo: corto em pequenos pedaços e limpo toda gordura, lavo com água quente e limão. Em seguida acrescento os temperos picados. Reservo por alguns minutos e depois coloco para refogar. Após refogar, coloco água até cobrir todos os ingredientes, tampo a panela e deixo cozinhar. Abro a panela, se estiver macio, corrijo o sal e acrescento cheiro-verde e pimenta de cheiro (Cruz, 2023).

A panelada é um prato muito saboroso da culinária maranhense, é um dos mais consumidos pela população codoense, muito utilizado como entrada e ou tira gosto. Está

presente nas cozinhas domiciliares, nos restaurantes, nos bares, nas feiras e também nas praças de alimentação, proporcionando prazer aos consumidores e renda às trabalhadoras.

Outro prato muito comum na culinária codoense é o sarapatel ou sarrabujo, feito com vísceras suína. De origem portuguesa, o sarapatel foi introduzido ao Brasil no início da colonização. No mercado central, o sarapatel é um prato bastante consumido pelos frequentadores.

**Figura 3 - O sarapatel (Milena Martins Carneiro)**



**Fonte:** Emanuele, 2023

Em conversa com Milena Carneiro, ela relata que “aqui eu tenho cliente que vem só para comer esse prato, eles dizem que quando comem sarapatel se sentem mais forte e mais animado para trabalhar”.

Ingredientes: vísceras de porco, sal, pimenta do reino, alho, tomate, cebola, pimentão, pimentinha de cheiro e cheiro verde. Modo de preparo: corta as vísceras em cubinhos bem pequenos, acrescenta os temperos secos e os verdes picados, reserva por alguns minutos, depois esquenta o óleo e coloca para refogar. Deixa cozinhar e, quando estiver macio, finaliza com o cheiro-verde por cima (Carneiro, 2023)

Cada cozinheira possui suas particularidades, o modo de cozinhar de cada uma está associado à tradição, às concepções pessoais e a criatividade. Essa cozinheira relata que não utiliza o sangue suíno no preparo do sarapatel, mas conhece algumas mulheres que costumam utilizar, diz que isso é normal na cozinha.

Outro prato típico encontrado no mercado central é o bode ao leite de coco babaçu, este alimento é bastante consumido pelos nordestinos. Cabras e bodes são animais que se adaptam bem nas terras semiáridas do Nordeste, por isso são rebanhos de grande destaque na atividade econômica da região. São animais do quais se aproveita a carne, o leite e o couro. A carne caprina é muito procurada nos açougues da cidade, é comum encontrarmos a carne desossada,

salgada e sendo seca ao sol, como forma de conservação da proteína animal, essa técnica está ligada a saberes tradicionais da ancestralidade.

**Figura 4 - Bode ao molho de coco babaçu** (Marilene da Costa Silva)



**Fonte:** Emanuele, 2023

Em conversa com a merendeira Marilene Silva, fomos informados que o bode ao leite de coco é um dos pratos que não pode faltar, pois há clientes que vai lá só para degustar esse prato. E contou-nos os ingredientes e o modo como prepara esse prato tão desejado.

Os ingredientes: 1 kg de carne de bode, sal, tomate, cebola, pimentão, pimentinha de cheiro, corante, óleo. O modo de preparo: corto em pedaços pequenos, escaldo, lavo com limão, acrescento os temperos e reservo. Coloco óleo na panela de pressão e refogo, deixo cozinhando por 25 minutos. Enquanto cozinha, bato o coco babaçu no liquidificador em 250ml de água, peneiro e acrescento o leite na panela sempre mexendo até que comece a levantar fervura, então deixo cozinhado mais uns 3 minutinhos. Corrijo o sal e acrescento cheiro verde (Silva, 2023).

Muitos pesquisadores da área de Zootecnia têm debruçado seus estudos sobre a galinha caipira como fonte de alimentação<sup>2</sup>. A galinha caipira possui sabor diferenciado, é uma carne mais firme e bastante nutritiva o que tem despertado o interesse de muitas pessoas em todos os lugares.

**Figura 5- Galinha caipira** (Teresa Costa)



**Fonte:** Emanuele, 2023

---

<sup>2</sup> Destaque para a pesquisa da doutora Santos, (2023) intitulado “Exigência de cálcio por galinhas caipiras Canela-preta na fase de postura” desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Ciências Animal/CCA, Universidade Federal do Piauí, UFPI, em Teresina-PI, defendida no ano de 2023.

Ao molho ou ao leite de babaçu, a galinha caipira está presente nos lares, nos quiosques, restaurantes e praças de alimentação da cidade. Teresa Costa declara o seguinte sobre seus ingredientes e modo de preparar a galinha:

Eu uso 1 galinha inteira, cebola, tomate, pimentão, pimentinha de cheiro e cheiro verde, azeite e leite de coco. Modo de preparo: corto, limpo, lavo com limão e escaldo com água fervente, acrescento temperos cortadinhos, sal, pimenta, alho, corante, coloco a panela de pressão com o azeite para esquentar, coloco a galinha para refogar, depois acrescento água para cozinhar, quando está molinha, jogo o leite de coco e vou mexendo até engrossar e ficar bem apurado. Meus clientes amam minha galinha caipira, é o que eles dizem né! Risos (Costa, 2023).

Outra comida típica nordestina é o tatu ao leite de coco babaçu, essa iguaria é consumida no Piauí, Ceará, Pernambuco e Maranhão. Esse alimento não é um prato tão acessível, pois depende da caça ao animal e esse é um ato proibido no Brasil. Os animais silvestres contam com a proteção prevista no artigo 29 da lei 9.605/98, que trata sobre as sanções penais e administrativas derivadas de condutas e atividades lesivas ao meio ambiente. Estando sujeito a multa e pena de seis meses a um ano de detenção por ser considerado crime ambiental. Apesar da proibição, a prática da caça é um ofício e uma saber e o consumo de carne de caça é uma tradição cultural alimentar da região dos Cocais e, nesse sentido, é um saber local.

A zona rural do município de Codó contém matas que favorecem o habitat de pequenos animais. E, apesar da proibição, ainda há pessoas que ainda exercem a atividade e, desse saber, há pratos saborosos e procurados pelos codoenses e frequentadores das praças de alimentação do mercado. Houve relatos de algumas merendeiras que prepararam carnes a pedido de caçadores, como o tatu ao leite de coco babaçu que é preparado da seguinte forma:

Eu corto em pedaços médios, dou uma boa limpada, pois o tatu tem um cheiro bem forte, eu ponho para escaldar na água bem quente e jogo limão. Depois eu tempero com pimenta do reino, alho, sal e corante. Refogo na panela de pressão com o tomate, cebola, pimentão e deixo cozinhando até eu abrir a panela e vê que a carne já amoleceu aí eu pego o leite de coco babaçu, que já deixei batido e coado e jogo na panela e espero ficar um molho bem grosso e tá pronto para ser servido.

Por conseguinte, o modo de preparo das entrevistadas não se diferencia, o que leva em consideração é o gosto ou o paladar dos consumidores e clientes. O modo de preparo e suas práticas são repassadas por mães, avós e, posteriormente, transmitidas às próximas gerações.

**Figura 6- Tatu ao leite de coco babaçu** (Milena Martins Carneiro



**Fonte:** Emanuele,2023

Como vimos, pelo desfile de pratos, a cozinha da praça de alimentação do mercado central oferece um vasto cardápio de opções par saciar a fome dos mais exigentes frequentadores e clientes, entretanto esse local não oferece apenas essas opções de refeição, lá também é possível encontrar um saboroso e nutritivo café da manhã composto por cuscuz feito no pano de prato, o bolo de arroz frito, bolo de goma frito, o beiju com coco, caldos de carne e ovos entre outras guloseimas.

A culinária maranhense em Codó é uma rica representação das tradições e sabores típicos da região. O município possui uma variedade de lugares onde são produzidas diversas opções gastronômicas que refletem a cultura e história da culinária maranhense. Por meio dos pratos tradicionais, é possível vivenciar a autenticidade dos sabores maranhenses, que são marcados pela influência indígena, africana e portuguesa.

No contexto em que a culinária é uma forma de expressão artística e cultural, é importante destacar que as mulheres merendeiras, com determinação e talento, estão perpetuando o cenário da tradição culinária codoense e à medida que celebramos as conquistas dessas mulheres na prática do ofício, também reconhecemos que ainda há muito para se fazer para que elas alcancem a verdadeira oportunidade de ascensão e respeito, especialmente, no que se refere à formalização do seu trabalho assim como na melhoria do espaço físico no qual elas trabalham diuturnamente para oferecer uma alimentação tradicional e de qualidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho consiste numa abordagem referente à história da alimentação para discutir o Ofício das Merendeiras do Mercado Central de Codó, discutindo as práticas de cozinhar dessas mulheres.

A história da alimentação está intrinsecamente ligada ao existir humano. Os hábitos alimentares expressam os costumes, a organização social e a maneira de agir e de pensar das pessoas. Os fatores que intervêm no meio social, cultural, histórico e econômico são modificadores dos hábitos alimentares e dos costumes.

O ato de se alimentar ultrapassa a esfera biológica, o homem precisa nutrir-se de alimentos. Alimentar-se é um direito constitucional e não deve ser de responsabilidade apenas da pessoa humana, o Estado, por meio de políticas públicas criou o Programa Nacional de Alimentação Escolar, que deve garantir segurança alimentar e nutricional à sociedade. Faz-se necessário que todas as pessoas tenham garantido o direito ao acesso satisfatório e constante a alimentação saudável, em quantidade suficiente, sem afetar o acesso a outros itens essenciais à manutenção da excelência humana.

A culinária é uma arte que está sempre em evidência no cotidiano das pessoas. No Maranhão a cozinha é multicultural em função das influências que recebeu de vários povos ao longo da história e em decorrência da utilização dos recursos naturais existentes e com os quais pode-se contar para compor receitas de pratos. A culinária da Região dos Cocais, por exemplo, possui iguarias preparadas com ingredientes típicos da região como o azeite e o leite do coco babaçu que dão um sabor muito característico às receitas.

Os hábitos e costumes alimentares da sociedade codoense, assim como os pratos típicos mais procurados da culinária e as tradições dos fazeres e saberes das mulheres cozinheiras expressam os costumes e a cultura local por meio das tradições do ofício das merendeiras do Mercado Central e do preparo dos pratos típicos da culinária regional.

Conforme as narrativas das mulheres “merendeiras” foi possível conhecer e analisar sobre suas práticas na atividade do cozinhar e os desafios que elas enfrentam no dia-a-dia, elas têm estratégias utilizadas por elas para realizar um bom trabalho, agradar aos diferentes paladares e cativar a clientela isso é corroborado pelas as relações de sociabilidade propiciadas pelo encontro de tantas pessoas que diariamente vão em busca dos serviços dos restaurantes, nutrindo a cultura do alimentar-se fora de casa, especialmente na praça de alimentação do Mercado Central, esse é um hábito comum entre os cidadãos codoenses.

Nesse sentido, a construção identitária das merendeiras relativa a prática de cozinhar foi se formando a partir da memória afetiva dos saberes e fazeres obtidos por meios dos ensinamentos das mulheres mais velhas da família, pelo gosto do fazer para alimentar a si e ao outro, pelo prazer de preparar receitas que transmitem lembranças afetuosas, que possibilita reviver o passado, pela necessidade de trabalhar para garantir o próprio sustento e de dependentes e pela própria arte de cozinhar, que remete a uma realização pessoal e prazerosa.

Todas as mulheres merendeiras entrevistadas são empreendedoras autônomas, trabalham para si mesmas, entretanto estão desenvolvendo um trabalho informal que precisa ser valorizado como um ofício, uma categoria do patrimônio imaterial. O ofício das merendeiras do Mercado Central de Codó precisa ser resguardado por meio de políticas públicas.

## REFERÊNCIAS

ABESO. Mapa da Obesidade. 2024. Disponível em < <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>> Acesso em 02 set. 2024.

ALVARENGA Ricardo. **Culinária maranhense agrada turistas e encanta poetas**. 22 de setembro de 2013 Disponível: < <http://maranhaomaravilha.blogspot.com/2013/09/culinaria-maranhense-agrada-turistas-e.html>

ALVES, Vitoria. **Culinária maranhense: conheça 10 pratos típicos do Maranhão**. Publicado em 30/09/2019 - Atualizado em 02/10/2019. Disponível em: < <https://www.tudogostoso.com.br/noticias/culinaria-maranhense-a5394.htm>> Acesso em 13 junh.2023.

ANTONINI, Bianca Oliveira. **A gastronomia típica da Ilha de Santa Catarina: Um elemento de importância para o turismo cultural**. 2003. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado em Turismo & Hotelaria. Universidade do Vale do Itajaí, Balneario Camboriú.

ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho: ensaios sobre a afirmação e a negação do trabalho**. 2ª ed. São Paulo: Boitempo, 2000.

ASSIS, Victor.Podcastpah. JOÃO GOMES, TARCÍSIO DO ACORDEON& VITOR FERNANDES EPISÓDIO337: Disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=UY2RetrctoQ>> Acesso em 16 marc. 2024.

ASFORA, Wanessa. **Apício: história da incorporação de um livro de cozinha na Alta Idade Média**. São Paulo: Alameda, 2014.

AZEVEDO, Arthur. **A elegia do arroz de cuxá**. 2001 In: Dino de Alcântara. Disponível em:< <https://dinodealcantarablog.files.wordpress.com/2021/05/a-elegia-do-arroz-de-cuxa.pdf>>\_Acesso em: 12/06/2023

BALTAR, Paulo Eduardo de Andrade. **Trabalho no governo Lula uma reflexão sobre a recente experiência brasileira**. International Labour Organization, 2010.

BARBOSA, Beatriz Bacelar et al. Unidades de Conservação no Brasil: um enfoque para a Região dos Cocais, no Leste Maranhense. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e568997473-e568997473, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7473>. Acesso em: 20 de junho de 2023

BRASIL. Constituição Federal – 1988. Disponível em < [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)>. Acesso 24 mai. 2023

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Disponível em < [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm) > Acesso em 2 set. 2024.

BRIGUGLIO, Bianca. **Cozinha é lugar de mulher? desigualdades de gênero e masculinidade em cozinhas profissionais**. Florianópolis, 2017 Disponível em:<

[http://www.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1498781075\\_ARQUIVO\\_biancabriguglio\\_cozinhaelugardemulher.pdf](http://www.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1498781075_ARQUIVO_biancabriguglio_cozinhaelugardemulher.pdf) > Acesso em: 15 de agosto de 2023

BOSI, Ecléa. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. 2 Ed. São Paulo. TA Editora Queiroz: Universidade de São Paulo. 1987

CALDEIRA, Karoline. **Babaçu**: o que é, benefícios e como comer. Publicado em 03.09.22. Disponível em: <https://www.oliberal.com/receita/babacu-o-que-e-beneficios-e-como-comer-1.582945> Acesso em: 03 de maio de 2024

CARNEIRO, H. S. **Comida e sociedade**: significados sociais na história da alimentação. História: Questões & Debates, Curitiba, n. 42, p. 71-80, 2005. Editora UFPR [https://www.academia.edu/974780/Comida\\_e\\_sociedade\\_significados\\_sociais\\_na\\_hist%C3%B3ria\\_da\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o](https://www.academia.edu/974780/Comida_e_sociedade_significados_sociais_na_hist%C3%B3ria_da_alimenta%C3%A7%C3%A3o). Acesso em: 6 de junho de 2023

CASCUDO, Luís da Câmara. **Antologia da alimentação no Brasil**. 1ª edição digital São Paulo, 2014.

CAXIAS - MA. Pirão, uma iguaria gastronômica de destaque do Parque e Balneário Veneza de Caxias - MA.2017 Disponível em: < Prefeitura Municipal de Caxias/MA > Acesso em 10/09/2023.

CERTEAU. Michel de. **A invenção do cotidiano 2**: morar, cozinhar. Petrópolis: Ed. Vozes, 1998.

COLLAÇO, Janine H.L. **Cozinha doméstica e cozinha profissional**: do discurso às práticas. Caderno Espaço Feminino, v.19, n.01, Jan./Jul. 2008

COSTA, Jeiane. **Para escobrir: # gastronomia maranhense**: Influência negra. 23/05/2018. Disponível:< <https://www.portalohardnamico.com.br/noticia/1050/para-descobrir-gastronomia-maranhense-influencia-negra-por-jeiane-costa>>. Acesso em 10 de junh. 2023. revisar

DAMATTA, Roberto. a casa & a rua espaço, cidadania, mulher e morte no brasil,5ª edição. Rio de janeiro, 1997.

FRANCO, Ariovaldo. **De Caçador a Gourmet**: uma história da gastronomia. 4. ed. São Paulo: Senac, 2006. Disponível em< <https://doceru.com/doc/s0xvv55>> Acesso em 6 de junh.2023.

GUIMARÃES NETO, Leonardo. **Mercado de trabalho no Nordeste: 2000-2010**: avanços e desafios. 2014. BNDS. BIBLIOTECA DIGITAL. Disponível em < <http://web.bndes.gov.br/bib/jspui/handle/1408/5250>> Acesso em 03 mai.2024

LEAL, Maria Leonor de Macedo Soares. **A história da gastronomia**. Rio de Janeiro: SENAC, 1998. Disponível em> Acesso em: 6 de junho de 2023.

Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN (Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Disponível em: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=LOSAN>. Acesso em: 20 de maio de 2023

LIMA, Everton. **Mulheres no mercado de trabalho: avanços e desafios**. São Paulo: Fio Cruz, 2022.

LOPES, Nathália. **Vinagreira: Propriedades e benefícios da planta medicinal**. 10 de Junho, 2020. Disponível: <https://vitat.com.br/vinagreira/>. Acesso em: 21 de maio de 2023

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da alimentação**. Trad. Luciano Vieira Machado e Guilherme J. F. Teixeira. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

MACIEL, M.E. **Identidade Cultural e Alimentação**. In: CANESQUI, A.M.; GARCIA, R.W. (Org.). Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora da FIOCRUZ, pp. 49-55, 2005.

MARQUES, Renata. **Comida Típica do Maranhão: Pratos, delícias e restaurantes para curtir a culinária maranhense**. 09/11/2022 Disponível em: <https://www.indavoula.com.br/comida-tipica-do-maranhao/>

MATOS, Maria Izilda Santos de. **Sabores e Memórias Portuguesas—São Paulo 1940 –2000**. In: Revista Latino-Americana de História, vol. 08, nº. 22 –ago./dez. de 2019, p. 74-89. Disponível em: < <https://revistas.unisinos.br/rla/index.php/rla/article/view/1060/386540>>. Acesso em: 17 de abril de 2023

MATOS, Maria Izilda Santos de; FERREIRA, Elton Bruno. **Pelos Interiores: a invenção do caipira**. In: Tempos Históricos, Volume 22, 2º Semestre de 2018, p. 472-497.

MEHDAWY, Magda; HUSSEIN, Amr. **The Pharaoh's Kitchen: Recipes from Ancient Egypt's Enduring Food Traditions**. Cairo: The American University of Cairo Press, 2010.

MELO, Hildete Pereira De & THOMÉ, Debora (2018). **Mulheres e Poder**. São Paulo: FGV Editora.

MONTANARI, Massimo. **Comida como Cultura**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008. Publicado em: 23/02/2018. Disponível em: < <https://fundacaocargill.org.br/historia-da-alimentacao/>> Acesso em 26 de abril de 2023.

NASCIMENTO, Maria Nadir. **Geografia Do Maranhão**. São Paulo: FTD, 2001.

OLIVEIRA, Bernardina M. J. Freire de [et al.] Organizadoras. **Memórias: lugar onde as lembranças não envelhecem** /— João Pessoa: Editora UFPB, 2019.

ONU. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Nova Iorque, ONU, 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos> Acesso em: 27 de abril de 2023

OPAS. Uma em cada oito pessoas, no mundo, vive com obesidade. Organização Pan-Americana da Saúde, 01 mar. 2024. Disponível em < <https://www.paho.org/pt/noticias/1-3-2024-uma-em-cada-oito-pessoas-no-mundo-vive-com-obesidade>> Acesso em 02 set. 2024.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CODÓ - MA. <https://www.codo.ma.gov.br/dados-do-municipio>.

PROENÇA, R.P.C.; DUTRA, B.E.; FERNANDES, A.C. **Avaliação da qualidade nutricional e sensorial (aqns) na produção de refeições**: desenvolvimento complementar do sistema – critérios para arroz branco e feijão vermelho. Relatório (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC/CNPq – BIP/UFSC 2004/2005), Florianópolis, 2005b.

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae>

REINHARDT, Juliana Cristina. História e alimentação: uma nova perspectiva. **Revista Vernáculo**, v. 1, n. 3, 2000.

RODRIGUES, Linda Maria; FERNANDES, Elaine Cristina Silva; SILVA, Luana Isthael Carvalho. **Saberes e fazeres da gastronomia tradicional**: um estudo sobre as características histórico-culturais aplicadas a produção do “Doce de Espécie” no município de Alcântara/MA. 2016. Disponível em: <http://online.unisc.br/seer/index.php/agora/index>

SANTOS, C. R. A. dos. **A comida como lugar de história**: as dimensões do gosto. História: Questões & Debates, Curitiba, n. 54, p. 103-124, jan./jun. 2011. Editora UFPR.

SANTOS, Claudiane Moraes. **Exigência de cãlcio por galinhas caipiras Canela-preta na fase de postura**. Tese (Doutorado em Zootecnia Tropical), Programa de Pós-Graduação em Ciências Animal/CCA, Universidade Federal do Piauí, UFPI, Teresina-PI, 2023.

SANTOS, Daianna Marques dos. **História da gastronomia mundial**. Indaial: UNIASSELVI, 2018.

SAVARIN, J.A. Brillat. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Cia das letras, 1995.

STEFANO, Lucas. **CASA DE TAIPA**: o autêntico restaurante de comida típica timonense. 14/04/2016. Disponível em: < <https://portalodia.com/municipios/timon/casa-de-taipa-o-autentico-restaurante-de-comida-tipica-timonense-265484.html> > Acesso em 04 jun.2023.

SILVA, Ana Letícia Burity da et al. **CULINÁRIA MARANHENSE**: a Identidade Alimentar na capital do Maranhão sob o olhar dos frequentadores das áreas turísticas. 2014.

SIQUEIRA, Renata L. et al. **Análise da incorporação da perspectiva do direito humano à alimentação adequada no desenho institucional do Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 301-310, jan. 2014 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014191.2114>

SOUZA, Danyelle Mestre de; TROVÃO, Cassiano José Bezerra Marques; SILVA, Mattheus Rodrigues da; MELO, José Wilker Farias de. **Caracterização histórica do mercado de trabalho no brasil: da consolidação à reforma trabalhista**. Revista de Desenvolvimento Econômico – RDE - Ano XXIII – V. 2 - N. 49 – Agosto de 2021 - Salvador, BA – p. 102 – 134. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36810/rde.v2i49.7089> Acesso em: 23/ 06/203

TEIXEIRA, Tatiana Silva. **Identidades femininas e trabalho doméstico**: um estudo de caso com mulheres migrantes do bairro Santo Antônio – Viçosa, MG, 2015.

TRISTÃO, Patrícia. **Culinária do Nordeste tem temperos fortes e uma imensa variação de pratos típicos**. Cpt cursos. 2016. Disponível em: <https://www.cpt.com.br/cursos-gastronomia/artigos/culinaria-do-nordeste-tem-temperos-fortes-e-uma-imensa-variacao-de-pratos-tipicos>

VALE, João. **Todos Cantam Sua Terra** – Disponível em: <https://www.lettras.com.br>

VALENTE, Flávio L. S. **Segurança alimentar e nutricional**: transformando natureza em gente. In: *Direito à alimentação*: desafios e conquistas. São Paulo: Cortez, 2002. p. 103–136.

VALENTE, Flávio Luiz Schieck. **Fome, desnutrição e cidadania**: inclusão social e direitos humanos. *Saúde e Sociedade* v.12, n.1, p.51-60, jan-jun 2003.

VINHA, Terezinha Pompeo. **Saberes E Sabores Do Alimento**: um breve resgate pela história. In: *Interfaces da Educ.*, Paranaíba, v.6, n.17, p.289-311, 2015.

YALE. Interdisciplinary team cooks 4000-year old Babylonian. Youtube, 21 jun. 2023. Duração: 3:04. Disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=RMSvptyuRnQ>>. Acesso em 28 ago. 2024.

ZUMTHOR, Paul. **Introdução à poesia oral**. Tradução de Jerusa Pires Ferreira, Maria Lúcia Diniz Pochat, Maria Inês de Almeida. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2010.

## Apêndices

Roteiro de entrevista (A prática de cozinhar das mulheres merendeiras na praça de alimentação do mercado central de Codó)

1. Como se deu o início de sua atividade como merendeira/cozinheira no mercado central?
2. Como ocorreu a tradição e a transmissão dos fazeres e saberes culinários.
3. Quais razões o motivaram e continuam motivando a trabalhar como merendeira no mercado central?
4. Como você se sente trabalhando como cozinheira/merendeira no mercado central?
5. Quais relações de sociabilidade propiciada pelo encontro de pessoas no momento das refeições nesse local?
6. Quais pratos típicos mais preparados e os mais procurados pelos clientes?
7. Qual a condição de seu trabalho: formal ou informal?

UNIVERSIDADE DO MARANHÃO-UFMA/ Campus VII-Codó

Curso de Licenciatura Interdisciplinar Em Ciências Humanas/História

Trabalho de Conclusão de Curso-TCC

Título: As Práticas de cozinhar das mulheres merendeiras na praça de alimentação no mercado central de Codó

Graduanda: Francisca Emanuele Costa de Moraes

Orientador: Pr. Dr. Jonas Rodrigues de Moraes

---

### ENTREVISTA

Esta pesquisa tem por objetivo analisar as práticas de cozinhar das mulheres merendeiras que trabalham vendendo e preparando refeição na praça de alimentação no mercado central de Codó. Cujas temáticas aguçou a inquietação de querer conhecer os perfis dessas mulheres e descobrir quais são os desafios que elas enfrentam assim como as estratégias que utilizam para ultrapassar as dificuldades encontradas.

A entrevista realizada com as mulheres que trabalham na praça de alimentação no mercado central de Codó é um dos instrumentos utilizados da pesquisa para o desenvolvimento do trabalho de Conclusão de Curso-TCC, do Curso de Licenciatura em Ciências Humanas/História da UFMA/Codó, sob orientação do Professor Dr. Jonas Rodrigues de Moraes

- 1- Como se deu o início de sua atividade como merendeira/cozinheira no mercado central?
  
- 1 Como ocorreu a tradição e a transmissão dos fazeres e saberes culinários.
  
- 2 Quais razões o motivaram e continuam motivando a trabalhar como merendeira no mercado central?
  
- 3 Como você se sente trabalhando como cozinheira/merendeira no mercado central?

- 4 Quais relações de sociabilidade propiciada pelo encontro de pessoas no momento das refeições nesse local?
  
- 5 Quais pratos típicos mais preparados e os mais procurados pelos clientes?
  
- 6 Qual a condição de seu trabalho: formal ou informal?