



International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

**COMER “DE MÃO” E O CASO DO “CAPITÃO”
CORPOS, IDENTIDADES E RESISTÊNCIAS**

**COMER “CON LA MANO” Y EL CASO DEL “CAPITÁN”
CUERPOS, IDENTIDADES Y RESISTENCIAS**

**EATING “WITH THE HAND” AND THE CASE OF THE “CAPTAIN”
BODIES, IDENTITIES, AND RESISTANCES**

HABIB, M.

Universidade De Coimbra

Portugal

mateushabib@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4075-5833>

Recibido: 12/09/2025

Aceptado: 12/11/2025

RESUMO

Este artigo investiga a prática de comer com as mãos no Brasil, com foco na prática do 'capitão', bolinho de feijão e farinha de mandioca consumido sobretudo na região Nordeste e no estado de Minas Gerais. Com base em um formulário digital respondido por 250 pessoas e análise de bibliografia especializada, argumenta-se que o ato de comer com as mãos constitui uma prática de resistência que pode ser vista a partir do patrimônio alimentar familiar afro-brasileiro, transmitido predominantemente por mulheres, especialmente mães e avós. Os resultados apontam para a relação entre corpo, identidade, classe, raça e território, evidenciando como tal prática pode reafirmar heranças africanas no contexto da diáspora negra no Brasil, refletindo igualmente a complexidade do processo de mestiçagem. A pesquisa revela, ainda, um declínio progressivo dessa prática na atualidade, embora sua marca identitária e afetiva persista.

Palavras-Chave: Comer com as mãos; antropologia da alimentação; identidade; resistência; patrimônio alimentar familiar.

ABSTRACT

This article investigates the practice of eating with hands in Brazil, focusing on the capitão — a bean and cassava flour cake consumed primarily in the Northeast region and the state of Minas Gerais. Based on semi-structured interviews with 250 respondents and an extensive review of specialized literature, it argues that eating with one's hands constitutes a practice of resistance that can be understood through the lens of the Afro-Brazilian family food heritage, transmitted predominantly by women, especially mothers and grandmothers. The findings highlight the relationship between body, identity, class, race, and territory, showing how this practice reaffirms African legacies within the context of the Black diaspora in Brazil, while also reflecting the complexity of the process of miscegenation. The research further reveals a progressive decline of this practice in contemporary times, although its identity and affective significance endures.

Keywords: Eating with hands; anthropology of food; identity; resistance; family food heritage.

RESUMEN

Este artículo investiga la práctica de comer con las manos en Brasil, con énfasis en la práctica del “capitão”, un bollo de frijoles con harina de yuca consumido principalmente en la región Nordeste y en el estado de Minas Gerais. A partir de una investigación semiestructurada con 250 encuestados y del análisis de una amplia bibliografía especializada, se argumenta que el acto de comer con las manos constituye una práctica de resistencia que puede entenderse desde el patrimonio alimentario familiar afrobrasileño, transmitido predominantemente por mujeres, en especial madres y abuelas. Los resultados señalan la relación entre cuerpo, identidad, clase, raza y territorio, poniendo en evidencia cómo dicha práctica puede reafirmar las herencias africanas en el contexto de la diáspora negra en Brasil, reflejando igualmente la complejidad del proceso de mestizaje. La investigación revela, además, un declive progresivo de esta práctica en la actualidad, aunque su marca identitaria y afectiva persista.

Palabras Clave: Comer con las manos; antropología de la alimentación; identidad; resistencia; patrimonio alimentario familiar.

INTRODUÇÃO

Comer uma refeição unicamente com as mãos, sem utilizar talheres, é uma prática milenar que, embora presente em diversas culturas, ainda mantém, aos olhos do Ocidente, um caráter estigmatizado, associado a ideais de primitivismo e incivilidade. Este artigo se propõe a examinar a prática de comer com as mãos como uma prática cotidiana de resistência, investigando, na cultura alimentar brasileira, um dos modos como esta se conforma e é mais conhecida: por meio de bolinhos de feijão e farinha de mandioca denominados, em algumas partes do país, de “capitão”. Buscamos iluminar em particular o caso desta prática alimentar como uma prática vista sobretudo a partir das populações afro-brasileiras da região Nordeste e do estado de Minas Gerais, territórios onde, conforme o que apontou a literatura reunida e os resultados obtidos com a pesquisa aplicada, essa prática se mostrou mais prevalente.

De modo complementar, buscamos perceber em que medida esta prática pode ter sido influenciada por modos de comer tradicionais africanos por meio da diáspora negra no Brasil. Falamos das práticas de corpos que, na diáspora, afinal, segundo a teoria de Luiz Rufino (2016), “enunciam na corporeidade as possibilidades de resiliência e transgressão” (p. 67), podendo o modo específico de comer ser precisamente dessas possibilidades.

Uma vez que “o corpo é usado como chave para situar as pessoas no sistema social ocidental” (Oyèwùmí 2021, p. 130), é possível concluir que, para esse mesmo sistema, o modo explícito como nos relacionamos com nosso próprio corpo também é dado importante para apreender o modo como seremos vistos e percebidos. Dessa relação emerge o modo de comer, já que nele se inscreve “uma prática repleta de gestos, posturas e modos de expressão com uma infinidade de detalhes complexos” (Santos 2008, p. 317) sobre a qual nos aprofundaremos a seguir.

HIPÓTESE E METODOLOGIA

Minha hipótese, apoiada na literatura reunida e em minha experiência relacional e familiar ao longo dos anos, é que a prática do “capitão”, no Brasil, está vinculada sobretudo à população negra e às classes populares, especialmente de origem nordestina e, resultado das migrações internas, também sudestina, sendo transmitida principalmente por mães e avós. Ainda que comer com as mãos seja também prática ligada às culturas indígenas e aos mais recentes fluxos migratórios árabes, não encontramos, na literatura reunida ou no formulário aplicado, dados que sobrepujassem a influência negra como eixo predominante na transmissão dessa prática. Reconheço, contudo,

que tal enfoque não pretende apagar a contribuição de outros grupos culturais e seus modos de comer, mas refletir uma lente afro-brasileira a partir da qual o “capitão” é aqui observado.

Para embasar suas premissas, este estudo articula sobretudo perspectivas da antropologia da alimentação (Fischler 1988; Lupton 1996; Santos 2008), da teoria decolonial e dos estudos da diáspora africana (Alves 2019; Carney 2002; Oyěwùmí 2021; Quijano 2005; Rodrigues Junior 2021; Rufino 2016; Sousa Junior 2011), sendo a partir dessas epistemologias que trataremos, ainda que de forma preliminar, da complexa interseção entre corpo, comida e identidade. A prática de comer com as mãos será analisada a partir de autores que a compreendem como uma prática codificada, carregada de significados sensoriais, mas também sociais, culturais e identitários, reforçando laços de comunidade e pertencimento (Aribisálà 2019; Hegde et al. 2018; Mann et al. 2011; Spence 2022).

Para investigar a prática do “capitão”, elegemos a metodologia do estudo de caso, já que este consiste, segundo Yin (2001), no estudo “de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento” (p. 54), tornando possível, dessa forma, investigar “um fenômeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real” (p. 32). Para tal, além de revisão de bibliografia especializada, a pesquisa empírica aqui empreendida concentrou-se na aplicação de um formulário digital semiestruturado, constituído de perguntas fechadas e abertas, cujas respostas foram interpretadas a partir de uma abordagem qualitativa.

Desenvolvido e aplicado por meio da plataforma Google Forms, o formulário foi destinado unicamente a respondentes brasileiros, divulgado nas minhas redes sociais e na newsletter de minha autoria, Prato Feito, uma newsletter quinzenal de crônicas, ensaios e reportagens sobre comida, bebida e cultura do Brasil, que na data da divulgação do mesmo reunia um total de 2.848 inscritos.

As 26 perguntas, divididas em 7 eixos temáticos foram respondidas por 250 participantes entre março e abril de 2024 e buscaram mapear seu conhecimento acerca da prática de comer com as mãos, particularmente o “capitão”, colhendo, além de dados sociodemográficos, respostas mais detalhadas daqueles que tinham familiaridade com essa prática alimentar.

COMO O OUTRO COME?

Estudos sociológicos orientados historicamente, segundo Mann et al. (2011), exploram como certos utensílios de mesa foram usados pela primeira

vez nas cortes francesas e, a partir daí, gradualmente, migraram para as outras camadas da sociedade, chegando até os camponeses. As autoras argumentam que o uso de utensílios veio a marcar o que o Ocidente celebrava como seu próprio processo civilizador: “Garfo e colher criaram uma distância entre o corpo que come e os alimentos a serem comidos, o que ajudou a diferenciar o homem racional dos animais e dos selvagens” (p. 222).

Para usar as palavras de Norbert Elias em sua obra *O Processo Civilizador* (1990 [1939]), o conceito de civilização “expressa a consciência que o Ocidente tem de si mesmo” (p. 23), sendo *civilidade* a palavra-chave designada para “expressar a auto-imagem da classe alta europeia em comparação com outras, que seus membros consideravam mais simples ou mais primitivos” (p. 54). Com o conceito de civilização, o autor prossegue, “a sociedade ocidental procura descrever o que lhe constitui o caráter especial e aquilo de que se orgulha: o nível de *sua* tecnologia, a natureza de *suas* maneiras, o desenvolvimento de *sua* cultura científica ou visão do mundo, e muito mais” (p. 23, grifos do autor). Analogamente, era a civilidade que caracterizava um tipo de comportamento que conferia a esta classe um estatuto de diferenciação e superioridade perante àquelas que julgavam inferiores.

Para o sociólogo peruano Aníbal Quijano (2005), um dos fundadores do pensamento decolonial, no contexto colonial da modernidade, foi precisamente a Europa Ocidental que imaginou “ser a culminação de uma trajetória civilizatória desde um estado de natureza”, o que “levou-os também a pensar-se como os modernos da humanidade e de sua história, isto é, como o novo e ao mesmo tempo o mais avançado da espécie” (p. 122). Desse modo, o autor continua,

“a Europa Ocidental, e o restante do mundo, foram codificadas num jogo inteiro de novas categorias: Oriente-Occidente, primitivo-civilizado, mágico/mítico-científico, irracional-racional, tradicional-moderno. Em suma, Europa e não-Europa. Mesmo assim, a única categoria com a devida honra de ser reconhecida como o Outro da Europa ou “Occidente”, foi “Oriente”. Não os “índios” da América, tampouco os “negros” da África. Estes eram simplesmente “primitivos” (p. 122)”.

Este “Outro” não-oriental, visto por lentes ocidentais, então, demarcou um lugar definido de alteridade “enquanto espaço vazio, desprovido de conhecimentos e pronto a ser preenchido pelo saber e cultura do Occidente”, processo que “foi o contraponto da exigência colonial de transportar a civilização e a sabedoria para povos vivendo supostamente nas trevas da ignorância” (Meneses 2009, p. 82). O desenvolvimento de padrões de

comportamento ‘civilizado’ em torno da alimentação e das maneiras à mesa, representou precisamente esta distinção, expressa, para Lupton (1996), no “desejo de evitar a natureza animalesca da humanidade, enfatizando e afirmando a importância da cultura sobre a natureza” (p. 22).

Desenvolvido no Senegal, o estudo de Rodrigues Junior (2021) aponta o modo de comer tradicional local, ao redor de um bol ou gamela comum, moldando bocados de comida com as mãos e levando-os até a boca, como uma forma de compreender dinâmicas culturais senegalesas e africanas. Entre elas “o ensino do cuidado coletivo, cooperação, respeito com os mais velhos e o cuidado com o não desperdício de alimentos”, contrárias ao foco no indivíduo e no individualismo típicos da mentalidade moderno-ocidental (pp. 10-12).

Afinal, conforme o que escreve Santos (2008), as perspectivas modernas marcadas pelo individualismo não são as mesmas perspectivas que predominam em muitos povos e culturas não ocidentais, “nas quais as identidades são construídas sob a égide dos imperativos familiares e do cumprimento de normas éticas fundadas, primordialmente, nos valores da coletividade, sobrepondo idéias de autonomia de ‘eus’” (p. 27).

Já que a maneira distintiva de comer é, segundo Permanasari (2015), um dos principais elementos da identidade cultural de um sujeito/grupo, o modo senegalês de comer, ao redor de um grande bol, forma comum a países como Guiné-Bissau e Guiné-Conacri, dentre outros, segundo Rodrigues Junior (2021), então, caracteriza mais que um costume, mas aponta para o que o sociólogo senegalês Cheikh Anta Diop (2014) chamou de “unidade cultural africana”, proposição que não deve ser encarada de maneira universalista, mas como um compartilhar de cosmopercepções “que unem grupos étnicos que apesar de todo o processo colonizador seguiram em contato (...) e resistindo a um modelo civilizador moderno” (Diop 2014 apud Rodrigues Junior 2021, p. 9).

O prato ocidental¹, assim, aparece como uma criação individualista face à gamela comum, ao indicar, segundo Simmel (2004) [1910], “que esta porção de comida é exclusivamente para esta única pessoa” (p. 162). Essas diferenças, ainda segundo Rodrigues Junior (2021), ajudam-nos a pensar como certas

¹ Naturalmente, comer em pratos individuais não é regra transversal a todo o Ocidente. O artista plástico José Ribeiro Farinha (1997, p. 83) rememora os tempos difíceis que sua família, no interior de Portugal, atravessou durante a Segunda Guerra Mundial: “Geralmente comíamos todos do mesmo prato à volta da mesa de pinho”. Ainda assim, o relato é inserido em um contexto de escassez e dificuldade.

práticas alimentares e de comensalidade podem demonstrar diferenças e, mais que isto, estruturar embates epistemológicos entre grupos distintos. Para o autor, o compartilhamento dessas cosmopercepções africanas são um modo de resistência desses povos a um modelo moderno de civilização que se impunha como ideal, observadas tanto no continente africano como em sua diáspora espalhada pelo mundo.

A literatura aqui analisada aponta que a prática de comer com as mãos, comum nas culturas árabe, indiana e de diversos países da África e da Ásia, é uma escolha deliberada motivada por múltiplas razões, entre as quais não figura a indisponibilidade talheres ou utensílios, mas, antes, fatores de outra ordem, como a percepção de que os alimentos têm um sabor melhor quando tocados diretamente com os dedos, por exemplo. Além do gosto, emerge o prazer e a sensação tátil de conexão com o alimento, a memória de cuidado ligada a um membro feminino da família, e, ainda, as práticas e rituais sagrados de religiões afro-brasileiras. Comer, Mol (2021) nos lembra, afinal, não é uma coisa só.

As fontes reunidas nos informam, repetidamente, o modo como os talheres são encarados como um intruso indesejado entre o corpo e a comida, uma barreira que perturba o ato alimentar, dificultando sua total fruição. A escritora nigeriana Yēmisí Aríbísálà (2019), por exemplo, argumenta que um garfo não sente o calor nem distingue a textura, não tem impacto sensorial e, em última análise, cria uma distância entre a mão e a boca, e entre os olhos e a mão. O garfo, para a autora, torna a jornada mais longa com a introdução de algo estranho e metálico: “É um objeto inanimado intrometido em uma interação sensual”.

A seguir, analisaremos como esses fenômenos encontram correspondências na cultura alimentar brasileira. Uma cultura de muitas culturas, altamente miscigenada e complexa, que em sua trajetória histórica e alimentar também carrega tensões, ausências e apagamentos. Como nos indica Santos (2008), afinal, “é sabido que a ‘dieta brasileira’ foi historicamente construída através da miscigenação das diferentes matrizes culturais, europeias, africanas e indígenas. No entanto, como elas se relacionam internamente em um jogo de poder ao longo da história demanda estudos” (p. 225). Estudemos.

O BRASIL QUE COME COM AS MÃOS

Engrenagem da domesticação dos corpos considerados modernos, “evoluídos”, “civilizados”, um gênero documental em específico foi essencial para a adoção e transmissão das maneiras ocidentais à mesa: os manuais de civilidade e cortesia. Produzidos a partir do século XVI e disseminados até a

contemporaneidade, eles passaram, a partir de então, a ditar a tradição normativa europeia em situações de comensalidade e convivialidade (Vaquinhas 2018).

Impulsionados pela chegada da Família Real, em meados do século XIX, tais guias e manuais desembarcaram no Brasil, onde foram muito bem recebidos (Pilla 2003; Pilla 2005). As classes dominantes do país viviam o sonho de se constituir como uma Europa tropical e possível, onde, “entre tantos melhoramentos era necessário também, no percurso da ‘civilização’, extirpar quaisquer reminiscências de um passado relacionado à ‘barbárie’” (Pilla 2005, p. 1).

Sobre bases fortemente nacionalistas, então, o Brasil oitocentista buscava forjar-se enquanto nação segundo os “moldes europeus, onde não havia lugar para pluralidades étnicas e culturais” (Almeida 2012, p. 22). Não esqueçamos, porém, de buscar as outras faces da História. Se neste período, de um lado, indígenas foram invisibilizados enquanto sujeitos históricos, do outro, o Brasil “progredia”, “evoluía”, modernizava-se e europeizava-se às custas da exploração do trabalho de negros escravizados, no auge de uma fase econômica cada vez mais frutífera, com a monocultura cafeeira, a chegada da eletricidade e a ascendente industrialização da paisagem, ainda que nas franjas da abolição, em 1888 (Schwarcz e Starling, 2015).

Uma vez que africanos escravizados, provenientes de diversos pontos do continente, “foram desorganizados de suas estruturas étnicas e familiares de origem”, conforme argumenta Alves (2019), no Brasil construíram “novos laços de comunidade, que tiveram na religião um dos elementos de amálgama dessas reconfigurações sociais” (p. 17). Esses espaços religiosos, nas palavras do antropólogo e babalorixá Vilson Caetano de Sousa Junior (2011), foram e são importantes como mantenedores de “uma identidade reconstruída de forma criativa a partir dos vários elementos simbólicos fornecidos por matrizes culturais diversas que desde cedo marcaram a formação de nossa cultura” (p. 24).

Ora, se esses cultos de matriz africana, por terem sido iniciados no Brasil “por indivíduos em diáspora, também podem ser percebidos como um elo de reconexão com a terra natal, um movimento de resistência à diáspora” (Alves, 2019, p. 16), essa reconexão pode se estender ao modo de comer. Para Sousa Junior (2011), ao descrever um caruru de Ibeji, culto realizado em terreiros de candomblé na Bahia, o que define a “maneira africana” é a mesa “arrumada no chão” e o ato de comer com as mãos, prática costumeira e tradicional em muitas culturas do continente africano. A literatura especializada nas

religiões de matriz africana é copiosa e categórica sobre a importância do uso exclusivo das mãos na alimentação que compõe esses rituais em diferentes manifestações afro-religiosas ainda hoje em vigor no Brasil (Carneiro 1978; Correa 2005; Ferretti 2011; Lody 1992; Sarges 2017; Silva 2003).

Se podemos localizar a prática de comer com as mãos como uma prática negra em alguma medida, inscrita nas práticas religiosas e nos corpos de ancestralidade africana, tendo em vista a noção de que comida é central para o nosso senso de identidade (Fischler 1988), não é precipitado perceber a relevância que tal prática desempenha para a construção da identidade desse grupo e das subjetividades de seus sujeitos, ainda que a despeito da tentativa do processo colonizador de destitui-las ou fragmentá-las. Afinal, nas palavras da historiadora afro-estadunidense Diane M. Spivey (2018),

“...para africanos e seus descendentes nas Américas, a comida e sua preparação estão profundamente impregnadas de significado social e cultural, enraizadas em tradições africanas, e sempre desempenharam um papel intrínseco na criação, preservação e transmissão de expressões de coesão étnica e continuidade”.

O CASO DO “CAPITÃO”

Comer, como já tratamos, é um ato social poderoso. Uma prática repleta de gestos, posturas e modos de expressão permeados por uma infinidade de detalhes complexos (Santos 2008). Em algumas partes do Brasil, a prática alimentar conhecida como “capitão” é parte desse aparato gestual: por um lado, a materialidade presente em um bolinho à base de feijão cozido e farinha de mandioca, tradicionalmente moldado e comido com as mãos; por outro, uma prática alimentar que envolve misturar, moldar e levar à boca um bolo de comida cujos ingredientes podem variar, ainda que a amálgama que permite tais procedimentos permaneça sendo, na maioria dos casos, a farinha feita de mandioca.

Em muitas práticas do comer brasileiro, a farinha age precisamente como um componente de interligação capaz de aglutinar os itens alimentares de um prato: “Para tanto, uma complexa orquestração dos talheres produzida por gestos hábeis se faz necessária, marcando diferenças culturais no uso desta prática” (Santos 2008, p. 317). No conjunto dessa hábil gestualidade, as mãos, em muitos casos mais que os próprios talheres, é que ganham papel protagonista.

No dicionário Michaelis de português brasileiro (2024), a definição culinária aparece em décimo lugar, depois de outras acepções mais comuns

dadas à palavra *capitão*: “bolinho preparado com feijão e farinha”. Raul Lody (2022), importante antropólogo para os estudos afro-brasileiros, lança a pergunta: “Quem na infância não comeu capitão?” Na obra *Capitão* (2022), reproduzida abaixo, a artista plástica Larissa de Souza retrata visualmente a prática de duas mulheres negras comendo com as mãos, e compôs a mostra “Dos brasis: arte e pensamento negro”, a mais abrangente exposição dedicada à produção de artistas negros já realizada no Brasil.

A obra reforça o tema presente em todo seu trabalho, “a ancestralidade inscrita no corpo, a partir de um legado e da transmissão de saberes herdados de outras mulheres negras”, como sua avó nordestina, e “o cotidiano registrado e celebrado em situações marcadas pelo afeto, especialmente em encontros entre mulheres” (Dias 2022). Sua obra “sustenta e tensiona os problemas estruturais que a artista vive desde a infância como mulher negra e periférica”, emprestando “seu corpo e a força de sua gestualidade para refundar lugares de enunciação” (Dias 2022).



Fig 1. Capitão, de Larissa de Souza, 2022 (188 x 152 cm, tinta acrílica, pérola de mica e giz de óleo sobre tela, Fotografia: Tamara dos Santos).

O território onde o “capitão” é mais prevalente, como veremos adiante, aliás, coincide amplamente com a região do Semiárido Brasileiro, área geográfica que se estende pelos nove estados da região Nordeste e também pelo norte de Minas Gerais. Espaço este que, conforme analisa Medeiros (2019), foi historicamente construído pela colonização como uma paisagem de escassez e atraso, precisando ser “salva de si mesma”.

O autor argumenta que sobretudo o sertão, sub-região do Nordeste caracterizada pelo clima quente e seco, com chuvas escassas e irregulares, foi alvo de uma invenção simbólica, apresentada ao resto do país como espaço de aridez e miséria, tendo servido para justificar sucessivos projetos de intervenção econômica e social que reforçaram a imagem de um território incapaz de autossuficiência. Contudo, ainda segundo o autor, sob essa camada de discurso civilizatório subsistem modos de vida que não resistem contra o semiárido, mas com ele, fazendo deste um território onde populações camponesas desenvolveram estratégias de convivência com o clima, transformando limitações em recursos e consolidando práticas alimentares singulares, como aquelas baseadas na farinha e no feijão, alimentos acessíveis e de longa durabilidade, centrais da dieta sertaneja. É nesse contexto que o “capitão” também pode ser compreendido — como uma resposta histórica e simbólica às adversidades da vida no sertão, convertendo a aridez em invenção e o cotidiano em um gesto de resistência.

Ângelo (2010) escreve que “no Nordeste e no Norte do Brasil, é comum ver pessoas comendo com as mãos, em pratos ou cuias”, recebendo os refogados e feijões “a consistência da farinha para facilitar a operação”. O autor complementa ao afirmar que tal prática não é signo de boa ou má educação, “é o jeito”, argumentando que, no sertão, em “vidas resumidas ao mínimo, o que importa é a necessidade — comer; não há espaço para a maneira — o talher”.

Em seu estudo sobre a assimilação da cultura alimentar nordestina na favela de Ramos, no Rio de Janeiro, Roni Filgueiras (2018) define “o famoso capitão” como a “mistura de feijão e farinha de mandioca ou ainda feijão, arroz e farinha, com que as avós e mães alimentavam as crianças pequenas” (p. 56). Algumas de suas entrevistadas mencionam o “capitão” como o que as alimentava “quando meninas ou que alimentaram sua prole como iguaria de infância pobre” (p. 84), e uma delas revelou que ainda fazia os tais bolinhos de feijão com farinha, mas na hora de comer, encostava a porta para não verem. A autora assinala que, para suas entrevistadas, “essa iguaria moldada com as mãos e que dispensa os talheres, é reservada para a intimidade doméstica das refeições” (p. 34).

“A prática, ainda que prazerosa, foi revelada quase como a confissão de algo pouco recomendado aos ouvidos de estranhos a esse *ethos*. São costumes que uma vez “deslocados” do Nordeste para o Sul são percebidos como “impróprios”, pouco “civilizados” por nossas entrevistadas (Filgueiras, 2018, p. 34)”.

Os quilombos, nos termos de Beatriz Nascimento (2021) definidos como sistemas sociais alternativos e autônomos, motivados pela liberdade e caracterizados pelo funcionamento de uma identidade étnica negro-africana no seio de uma comunidade, também são territórios em que o “capitão” aparece referenciado por seu valor identitário. Costa (2021) afirma que no quilombo da Machadinha, em Quissamã, no estado do Rio de Janeiro, o “capitão” de feijão é apresentado como uma iguaria quilombola e compõe o repertório de receitas do projeto Raízes do Sabor, em que foram resgatadas receitas do tempo da escravização.

Sobre o mesmo quilombo, Souza (2017) afirma que o “capitão” de feijão figura como um dos “vestígios da comida da época do engenho, quando o consumo era baseado no que estava ao alcance, fruto da roça próxima de casa” (p. 34). Da alimentação de uma “pressuposta antiguidade escrava”, o feijão, carregado com outros alimentos produzidos, misturado à farinha, resultava em “um prato que dava ‘sustância’, comida que segurava a fome, que saciava e dava força para o trabalho na roça” (p. 34). Para a autora, “a comida, a feijoada ou o capitão de feijão, são utilizados na afirmação de valores e pertencimentos pela via de suas memórias do cativo” (p. 42).

RESULTADOS DA PESQUISA

A primeira etapa do formulário aplicado visou traçar o perfil sociodemográfico dos participantes, destacando os marcadores mais relevantes para esta investigação. A maioria se autodeclarou branca (63,6%), enquanto 22,8% se identificaram como pardas e 11,6% como pretas, totalizando 34,4% de pessoas negras². Em relação à religião, embora as respostas tenham sido variadas, predominam o catolicismo (25,2%), o agnosticismo (18%) e o ateísmo (14,8%), seguidas de outras religiões em proporções menores a 7%, como a umbanda, o candomblé, o judaísmo e o espiritismo. Importa afirmar que a declaração de

² Sendo a população negra “o conjunto de pessoas que se autodeclararam pretas e pardas, conforme o quesito cor ou raça usado pela Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística”, o IBGE (Brasil, 2010). É necessário salientar que tanto o perfil racial quando o grau de escolaridade predominante entre os respondentes da pesquisa não corresponde aos marcadores da realidade brasileira, já que, segundo o Censo de 2022, 45,3% da população declarou-se parda e 43,5% declarou-se branca, enquanto apenas 19,2% tinham completado os estudos no Ensino Superior (IBGE 2022).

pertencimento a uma única religião, no Brasil, sobretudo no caso católico, não pode ser encarada de modo absoluto, já que, segundo o que argumenta Simas (2022), desde o período colonial, o que foi se moldando no país foi um “catolicismo um tanto polifônico, talvez mesmo informal, que inclui a veneração aos santos canônicos, aos santos populares e a espiritualidades cruzadas por influências indígenas e africanas” (p. 17). É também majoritário (58,8%) o contingente de respondentes proveniente dos estados da região Sudeste do Brasil, sobretudo São Paulo e Rio de Janeiro, e aqueles com alto grau de escolaridade, tendo 54% dos respondentes Pós-graduação e 40,8% o Ensino Superior, não havendo nenhum respondente assinalado a opção “Não estudei”.

A investigação detalhada da prática do “capitão” concentrou-se nos 180 respondentes que declararam conhecê-la, os quais seguiram para a fase seguinte da pesquisa. Observou-se que esse grupo apresenta diferenças em relação aos que não conheciam a prática: a maioria continua se autodeclarando branca (59,4%), apesar do incremento significativo de pessoas negras, que passam a representar 38,2%, contra 24,2% entre os que desconheciam a prática. Ainda que discreto, destaca-se também o aparecimento de pessoas autodeclaradas indígenas (1,6%), inexistentes entre o grupo de respondentes que declararam não conhecer tal prática alimentar.

A maioria segue sendo do Sudeste (55,3%), embora em proporção menor que entre os que não conheciam a prática (67%). No Sul, há uma queda expressiva: apenas 4,8% conhecem a prática, contra 22,7% que não a conheciam. Esse rearranjo demográfico se reflete no aumento de respondentes de outras regiões, como o Norte (de 1 para 13 pessoas, 7%) e, sobretudo, o Nordeste, de 1 para 59 pessoas (32,7%).

Entre os 59 nordestinos, a Bahia concentra a maior parte (17,7%), seguida por menores proporções dos demais estados da região. Ainda que distribuída de forma pulverizada, a presença de todos os nove estados do Nordeste confirma a transversalidade regional da prática, em consonância com o que a literatura indica. No quesito religião, a maioria manteve-se católica, atea ou agnóstica, mas houve um aumento significativo nas menções às religiões de matriz africana: a umbanda passou de 2 para 15 respondentes e o candomblé, antes inexistente, aparece com 15 entre os que conhecem a prática. Embora minoritários, esses números corroboram a literatura sobre a importância do uso das mãos nos rituais religiosos afro-brasileiros.

O CASO DO “CAPITÃO”

Questionados sobre o conhecimento desses bolos de comida por “capitão” ou por outros nomes, a maioria (57,8%) afirmou não associar a prática a

um nome específico, enquanto 32,8% a reconhecem como “capitão”. Esse dado revela o dinamismo da prática, cujo modo de fazer não está necessariamente vinculado a um modo de chamar. Outras designações apareceram em menor frequência: três dos respondentes apontaram “bolinho”, duas pessoas mencionaram, cada uma, “cancão”, “macaco” e “tutu”³. “Raposa”, “jogador”, “bolinho de gato” e “comer na boca” apareceram, cada um, uma única vez, reforçando, mais uma vez, o caráter fortemente dinâmico, mutável, contextual, pessoal e afetivo que cerca esta prática alimentar.

Em uma narrativa lúdica, associada ao cuidado feminino e à infância, a respondente que conhecia a prática como “bolinho de gato” relatou: “Minha vó fazia e fechava os olhos para comer; ela pedia para vigiarmos o gato e contava os bolinhos. Nós comíamos e dizíamos que foi o gato, até acabarem”. Já uma respondente que conhecia a prática como “capitão” evocou uma memória afetiva ligada a uma figura masculina: “Era uma prática do exército e meu avô foi do exército. Ele que fazia isso para eu comer porque eu não tinha muito apetite. Ele misturava feijão, farinha e charque desfiada”.

Outra respondente relatou que era costume nomear os bolinhos com nomes de familiares: “Vou comer tia Ju, agora vou comer vovó, achava divertido”. Outros casos reforçam o elo desta prática com uma figura feminina que alimenta, cuida e ensina, em alguns casos, em tom saudosista: “Minha avó e minha mãe chamavam assim”; “foi ensinado a chamar assim por minha mãe”; “costume antigo da minha avó”; “era como pedíamos pra minha mãe”; “sei do nome Capitão e da prática através da minha avózinha, que cresceu no interior”.

Quando perguntados se conheciam a versão feita à base de feijão e farinha ou com outros ingredientes, a maioria (86,6%) mencionou essa combinação, embora tenham surgido variações cotidianas como ‘feijão com macarrão’, ‘arroz e banana’, ‘peixe’ e outras expressões como “comidas regionais e de santo”, aquela associada às religiões de matriz africana. Ao lado dessas respostas surgem combinações mais simples, embora a farinha de mandioca permaneça: “banana com farinha”, “farinha e outro ingrediente com mais caldo”, “pirão e farinha”, “água e farinha” e “farinha sempre, o resto pode variar”.

Perguntados se conheceram a prática por meio de familiares, 63,9% disseram que sim, confirmando-a enquanto patrimônio alimentar familiar. *Avó*

³ Os dois respondentes que apontaram esta nomenclatura vêm, respectivamente, do Rio de Janeiro e do Espírito Santo, estados vizinhos de Minas Gerais, de onde a prática pode ter sido assimilada e aparentada com um prato de textura afim, o “tutu de feijão mineiro, preparado com farinha de milho, feijão, gordura, toucinho e lombo de porco” (Castro 1984, p. 266).

foi o parentesco mais citado (83 respostas), seguido da *mãe* (58), reforçando a transmissão majoritariamente feminina. *Pai* e *avô* apareceram em 18 respostas cada, mas de forma menos expressiva: apenas 6 conheceram a prática exclusivamente pelo pai e 2 pelo avô, sendo, nos demais casos, sempre associados à presença da mãe e/ou avô, o que reforça o domínio feminino na transmissão.

Outras respostas menos frequentes citaram o candomblé e a “família religiosa”, ampliando a noção de patrimônio alimentar familiar; referências ao meio rural e a um recorte de classe, como “amigos na roça”, “pessoas do interior que trabalhavam em nossas casas” e “minha babá na infância”; além de menções gerais como “vizinhança” e “redes sociais”, possivelmente ligadas a vídeos de pessoas comendo com as mãos.

TRANSMISSÃO DA PRÁTICA

Dos 115 respondentes que aprenderam a prática com familiares, 41,7% indicaram transmissores brancos e 49,5% negros, além de 8,7% indígenas. Embora a transmissão seja majoritariamente associada a pessoas negras, sugerindo o vínculo afro-diaspórico, a diferença em relação aos brancos é pequena, trazendo um dado novo à hipótese. Assim, ainda que a prática tenha origem associada a grupos raciais específicos, a miscigenação, tão avançada e complexa, continuamente atualizada a partir de fluxos migratórios associados a diferentes maneiras de incorporação de práticas de comensalidade, acaba por tornar o peso desse marcador menos evidente no universo pesquisado.

O grau de escolaridade das pessoas transmissoras difere do dos respondentes: 49,6% tinham o Ensino Fundamental, 26,1% “Não estudou” (categoria inédita nos dados até então) e apenas 3,5% tinham Pós-graduação. Tais dados aproximam-se da nossa hipótese de que a transmissão da prática em causa está associada às classes populares, com baixo ou nenhum grau formal de estudo. Contudo, esta associação deva ser feita com cautela, considerando que o acesso ao ensino superior no Brasil ocorreu de forma historicamente tardia e que níveis mais baixos de escolaridade não implicam necessariamente em baixa renda. As ocupações profissionais também refletem esse perfil, destacando-se dona de casa (40%) e empregada doméstica (9,5%), além de registros como cozinheira, pedagoga, comerciante, merendeira, agricultora, lavradora, dentista, parteira e pastora (1 a 2 respostas). Ainda que pouco expressivas, essas funções apontam tanto para um contexto rural (agricultora, lavradora) quanto para a presença de profissões de maior prestígio social, ligadas à esfera urbana (dentista, pedagoga).

Quanto ao estado de nascimento, 65,6% das pessoas transmissoras eram

do Nordeste — Bahia (27,8%), Pernambuco (9,5%) e Ceará (7,8%) em destaque — e 26,8% do Sudeste, sobretudo Minas Gerais (13,9%), Rio de Janeiro (5,2%) e São Paulo (4,3%), aproximando a associação da prática ao Nordeste. Nota-se, ainda, a expressividade de Minas Gerais, estado vizinho da Bahia e central no ciclo do ouro escravagista, pouco citado na literatura e fora da hipótese inicial, mas que surge, agora, como novo indicador. Em relação à cidade de origem, apenas 21,8% nasceram em capitais ou regiões metropolitanas, enquanto 78,2% eram do interior ou zonas rurais, reforçando o predomínio do contexto rural na transmissão da prática estudada.

Quanto à religião da pessoa transmissora, diferentemente dos respondentes, majoritariamente agnósticos, prevalece o catolicismo (63,9%), seguido por evangélicos (11,8%), umbandistas (5,9%) e candomblecistas (5%). O agnosticismo aparece com apenas 1,7% e não há registros de ateísmo ou ausência de religião, indicando, sobretudo entre as avós, maior tendência à vinculação religiosa.

ADOÇÃO DA PRÁTICA

Questionados sobre a adoção da prática no cotidiano, 47,8% disseram que não a adotaram, 40,9% afirmaram adotá-la raramente e 11,3% com frequência, evidenciando sua gradual desconexão e processo de declínio. Entre os 60 que adotam a prática, 62,3% o fazem por razões afetivas e 31,1% porque “a comida tem um gosto melhor”. Além disso, 23% visam manter uma tradição familiar, e 21,3% a consideram mais prática, revelando um uso também instrumental.

Onze respondentes deram outras justificativas, relacionadas ao prazer tátil (“acho prazeroso tocar a comida”), à religiosidade de matriz africana (“no candomblé comemos assim”) e à intimidade doméstica (“não faço os bolinhos, mas gosto de comer certas comidas com as mãos quando estou em casa”). Quanto aos contextos em que a prática ocorre, a maioria citou o ambiente doméstico e familiar (“em casa”, “na casa da minha mãe/avó”, “festa de família”), seguido de menções a espaços afro-religiosos (“casa de axé”), rurais (“na roça”) e populares ou informais (“restaurantes/feiras populares”). Essas respostas reforçam o caráter íntimo da prática, geralmente partilhada com familiares ou pessoas do convívio próximo e, em casos específicos, em contextos religiosos ou rurais, onde os códigos envolvidos são compreendidos e compartilhados pelos presentes.

Entre os 63 respondentes com filhos, a maioria (65,1%) afirmou não ter transmitido a prática, sugerindo seu declínio. Entre aqueles que a transmitiram, 62,5% o fizeram por razões afetivas e 50% para manter uma tradição

familiar, evidenciando o elo afetivo e a transmissão consciente do patrimônio alimentar familiar. Sete pessoas citaram outros motivos, como “ancestralidade”, afeto (“para me aproximar dos que eu gosto”), pela “belíssima e importante experiência sensorial” e praticidade (“facilita e a criança adora comer com as mãos”).

HISTÓRIAS SOBRE A PRÁTICA

Ao final da pesquisa, 78 respondentes compartilharam comentários ou histórias acerca da prática, entre as quais selecionamos as mais relevantes. Centrado na transmissora mulher, um dos relatos diz: “Fazia e comia quando criança/adolescente, atualmente não pratico mais, mas acho uma cultura linda. Ainda faço o xibé ou pirão, ou feijão escaldado, mas não utilizo as mãos. Minha avó me ensinou, que aprendeu com sua mãe, quando se alimentavam no meio da mata onde trabalhavam quebrando coco”. Ao destacar que já não usa as mãos, a respondente evidencia a interrupção da prática, que permanece apenas como memória afetiva, revelando uma tensão implícita entre sua valorização e a necessidade de adaptação às expectativas sociais contemporâneas.

Outro relato destaca a prática do “capitão” como herança da diáspora africana: “Minha avó veio da África, não tinha talheres, comia de mão feijão com farinha (capitão)”. A marca africana surge também em: “Essa minha avó era filha de um moçambicano e foi criada em uma comunidade, espécie de quilombo”. Um terceiro depoimento aponta sua permanência entre escravizados em Minas Gerais, integrando tal prática alimentar à narrativa histórica: “Trabalhei na UFMG em uma pesquisa em que resgatávamos batismo, óbitos e casamentos de escravos datados a partir de 1730... em Minas Gerais já vi tal descrição”.

Uma respondente relatou ter apenas ouvido falar da prática, nunca a presenciando: “Já ouvi falar que era comum ter canção na época de meus bisavós maternos, porém nunca vi membros vivos de minha família comerem farinha e feijão com a mão”. O depoimento evidencia a desconexão entre a memória oral e a vivência, sugerindo que a prática pode se perder, adaptar-se ao longo das gerações ou sobreviver apenas como lembrança familiar. Outro relato une dimensões afetivas e identitárias: “Era comum também nossas avós e mães colocarem a comida em nossa boca com as mãos, até mesmo como um gesto afetivo, informal que mantinha uma tradição de afeto e carinho ancestral”.

Um relato mostra a alternância entre mãos e talheres, revelando a fluidez da prática: “Na minha família, a mistura de feijão com farinha era chamada de tijolinhos. Fazíamos no prato e dividíamos em quadradinhos; às vezes

comíamos com a mão, outras com talher. O nome ‘capitão’ me foi apresentado no final da infância”.

O sertão nordestino, já citado nas fontes, reaparece em um relato de infância: “Minha tia-avó paterna fazia o capitão para nos incentivar a comer, enquanto contava estórias do sertão”. Outra resposta traz uma reflexão mais elaborada sobre a prática: “No senso comum, alguns associam a prática de ‘comer de mão’ com falta de higiene ou educação. No entanto, diversos estudos extrapolam esse conceito raso demonstrando os benefícios dessa experiência sensorial que amplia o sabor, os sentidos, a relação com o alimento, o aproveitamento do tempo presente etc”.

Por outro lado, surge também o sentimento de repulsa, evidenciando a ambiguidade da prática e o estigma que ela ainda carrega: “Tenho muito asco dessa maneira de comer”. A discriminação associada a esse modo de comer aparece em um relato que relaciona o declínio da prática à ascensão social: “Sempre ouvi histórias sobre esse tipo de bolinho, mas ele ficou para trás na história da minha família por conta da ‘ascensão social’ percebida. Vi em raras ocasiões esses bolinhos serem feitos e sempre foram repreendidos como ‘coisa de nordestino’. Hoje entendo que era preconceito, mas também uma forma de se protegerem do preconceito que sofriam”. Neste sentido, é interessante perceber o modo como o abandono da prática aparece como defesa contra o preconceito, em uma atitude que revela ser preferível abandonar tal prática em busca de aceitação/assimilação em um contexto hegemônico. Para o respondente, afinal, a ascensão social pode ser sido a chave que justificou o abandono da prática, sugerindo que a interrupção da mesma, por ser ligada às classes populares, pode ajudar a reforçar ou corroborar com o processo de mobilidade social em direção às classes mais elevadas.

Em outros casos, a intimidade atribuída a este modo de comer toma ares de segredo: “Tive uma tia, que adorava comer assim, mas comia escondido das demais pessoas”, “Sentíamos vergonha. Minha avó não comia na presença das pessoas (...) pois era tido como pessoas sem educação e cultura”. A vergonha também é citada para afirmar orgulho e resistência ativa, em que a prática é valorizada e preservada conscientemente, mesmo diante de pressões sociais por práticas consideradas mais adequadas: “Carrego um profundo carinho pelas lembranças da minha vó fazendo os bolinhos de comida com as mãos e alimentando os netos. Pretendo fazer o mesmo com meus netos, mesmo que seja por um curto período. Não tenho vergonha das minhas origens, desejo estender essa tradição para meus descendentes. Ainda que temos estudo e moramos na cidade, não acho que tal prática nos diminua”.

Em todos esses casos, é interessante notar, além da questão estética, desviante do padrão hegemônico ocidental, o modo como a ausência de talheres e sua substituição pelas mãos em determinados ambientes sugere que a adesão (ou não) à prática de comer com as mãos depende da importância cultural atribuída ao uso regular de talheres. Esse processo de escolha entre as mãos e os talheres demarca, no fundo, uma atitude complexa de diálogo e negociação entre dois universos distintos e concomitantes e que convoca, entre outros aspectos, a sensibilidade e a percepção de cada sujeito que come.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que de modo conciso, este artigo buscou discutir a compreensão da prática de comer com as mãos no Brasil, com foco no "capitão", revelando sua complexidade e multifacetada relevância. A análise da dissertação original e dos dados obtidos a partir do formulário aplicado demonstram que o "capitão" configura-se como um marcador de identidade, subjetividade, memória e resistência.

Os resultados da pesquisa reforçam a ligação do "capitão" com a região Nordeste do Brasil, onde a prática se encontra profundamente enraizada e transversalmente presente em todos os estados. A transmissão predominantemente feminina, por avós e mães, evidencia o papel crucial das mulheres na preservação do patrimônio alimentar familiar e na perpetuação de saberes e afetos intergeracionais. Essa dimensão afetiva e de cuidado é central para a compreensão da prática, transformando o ato de comer com as mãos em um ritual de conexão e pertencimento.

Adicionalmente, a pesquisa debateu a relação do "capitão" com a população afro-brasileira e sua ancestralidade africana. Ainda que discreto, o aumento da representatividade de pessoas negras entre os que conhecem e transmitem a prática, bem como a maior presença de praticantes de religiões de matriz africana, sugere que o "capitão" é um elemento que reflete e reforça a identidade afro-diaspórica no Brasil. Pode, por isso, tal prática ser encarada como um gesto de resistência ao preconceito e ao racismo, especialmente em um contexto histórico de estigmatização de práticas culturais negras, ainda que, conforme indicaram os relatos colhidos, os estigmas associados a nordestinos e camponeses possam coexistir com — e, em certos casos, somar-se a — aqueles de raça, no caso de pessoas negras nordestinas e camponesas.

Importa afirmar, entretanto, que o reconhecimento da transmissão da prática de modo similar entre pessoas negras e brancas na pesquisa aplicada parece-nos exigir uma incursão interseccional ainda mais aprofundada para

compreender o modo como pessoas brancas, negras e indígenas, mas também árabes e de outras origens geográficas em fluxos migratórios mais recentes, se inter-relacionaram na sociedade brasileira ao longo dos séculos, do momento da colonização até os dias de hoje.

Afirmar que o “capitão” é uma prática alimentar da negritude, ainda que já tenhamos notado que esta seja uma prática quilombola e recorrente entre pessoas negras nas fontes analisadas e nos resultados da pesquisa, pode ser problemático ao suscitar generalizações e aprisionar práticas dinâmicas a origens específicas, o que seria uma contradição em seus termos. Nossa intenção foi, por outro lado, observar as ocorrências dessa prática e os contextos em que elas ocorriam.

O que sabemos, ao fim deste artigo, é que o “capitão”, do ponto de vista dos ingredientes de seu preparo, existe principalmente pela ação amalgamante da farinha de mandioca, ingrediente que constitui um legado concretamente indígena. A prática de moldar e comer com as mãos, por outro lado, pelo que as fontes sugerem, pode ter vindo do continente africano, assim como ter sido influenciada por modos indígenas de comer, ainda que tanto a nomenclatura quanto o modo de fazer, engrossando a comida com farinha, apertando-a contra a palma da mão e levando-a até a boca, tenha aparecido de modo mais explícito em narrativas afro-brasileiras.

Isso não exclui, por exemplo, que esse modo de comer possa, ainda, ter sido influenciado por modos de comer com as mãos legados de fluxos migratórios árabes mais recentes, ou, ainda, aqueles vigentes no continente europeu a partir do século 16, ainda que em declínio, uma vez que a revolução dos costumes aconteceu ao mesmo tempo em que a ascensão da Era Moderna. Um tempo-espço em que ainda comia-se com as mãos, isso sabemos, mas não livremente, nem com farinha de mandioca.

É resultado dessa verdadeira amálgama, necessariamente permeada por embates epistemológicos, imbricações históricas, violências, negociações, trocas e relações de poder, então, a reflexão acerca da prática alimentar a qual nos dedicamos ao longo de todas estas páginas

REFERENCIAS

Estudos e livros

- Almeida, M. R. C. (2012). Os índios na História do Brasil no século XIX: da invisibilidade ao protagonismo. *Revista História Hoje*, 1 (2), São Paulo: Associação Nacional de História, 21-39.
- Alves, L. C. (2019). *Onje: saberes e práticas da cozinha de santo*. Tese de Doutorado, Instituto de Nutrição, Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro.
- Carneiro, E. (1978). *Candomblés da Bahia* (6ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Carney, J. A. (2002). *Black Rice. The African Origins of Rice Cultivation in the Americas*. Cambridge: Harvard University Press.
- Castro, J. (1984). *Geografia da fome - o dilema brasileiro: pão ou aço* (10ª ed.). Rio de Janeiro: Edições Antares.
- Costa, R. R. S. C. (2021). A feijoada da Comunidade Remanescente de Quilombo Machadinho/RJ: para pensar o mito da democracia racial. *Tempero de quilombo na escola: experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé)*, Instituto NUTES de Educação em Ciências e Saúde, Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 33-50.
- Elias, N. (1990) [1939]. *O Processo Civilizador: vol. 1 – Uma História dos Costumes*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Ferretti, S. (2011). Comida ritual em festas de Tambor de Mina no Maranhão. *Horizonte - Revista de Estudos de Teologia e Ciências da Religião*, 8 (21), Belo Horizonte: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, 242-267.
- Filgueiras, R. F. D. (2018). *Cabra Marcado para Comer: a assimilação do Nordeste na Favela de Ramos, uma receita de subjetivações, memórias e resistência*. Dissertação de Mestrado, Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Sciences Information*, 27 (2), Londres: Sage Publications, 275-292.
- Hegde, S., Nair, L., e Haritha Irshad, H. (2018). Traditional Indian way of eating an overview. *Journal of Ethnic Foods*, 5 (1), Coimbatore: Amrita Vishwa Vidyapeetham, 20-23.
- Lody, R. (1992). *Tem dendê, tem axé: etnografia do dendezeiro*. Série Raízes, Rio de Janeiro: Pallas.
- Lupton, D. (1996). *Food, The Body and the Self*. Londres: Sage Publications.
- Mann, A., Mol, A., Satalkar, P., Savirani, A., Selim, N., Sur, M., e Yates-Duerr, E. (2011). Mixing methods, tasting fingers: Notes on an ethnographic experiment. *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, 1 (1), Chicago: University of Chicago Press, 221–243.
- Medeiros, R. G. (2019). Mundo quase árido. *Ilha Revista de Antropologia*, 21 (1), Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 21–37.
- Meneses, M. P. (2009). Corpos de violência, linguagens de resistência: as complexas teias de conhecimentos no Moçambique contemporâneo. In Santos, B. S. e M. P. Meneses (Orgs.), *Epistemologias do Sul* (pp. 177-214). Coimbra: Almedina.

- Mol, A. (2021). *Eating in Theory*. Durham: Duke University Press.
- Nascimento, B. (2021). *Uma história feita por mãos negras: Relações raciais, quilombos e movimentos*. Ratts, A. (Org.). Rio de Janeiro: Zahar.
- Oyèwùmí, O. (2021). *A invenção das mulheres: construindo um sentido africano para os discursos ocidentais de gênero* (W. F. Nascimento, Trad.). Rio de Janeiro: Bazar do Tempo.
- Permanasari, M. (2015). Hands and Chopsticks, How to Eat, a Comparative Study of Javanese and Japanese Eating Culture and Utensil Designs. *Journal of the International Center for Cultural Resource Studies*, 1, Kanazawa: Kanazawa University, 21-51.
- Pilla, M. C. B. A. (2003). Manuais de Civilidade, Modelos de Civilização. *História em Revista*, 9, Núcleo de Documentação Histórica, Instituto de Ciências Humanas, Pelotas: Universidade Federal de Pelotas, 1-21.
- Pilla, M. C. B. A. (2005). Manuais de civilidade: veículos de poder e urbanidade. *ANPUH, XXIII Simpósio Nacional de História*, Londrina, 1-8.
- Quijano, A. (2005). Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In -Quijano, A. (Dir.), *A colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais, perspectivas latino-americanas* (pp. 117-142). Buenos Aires: CLACSO.
- Ray, T. (2016). A Rule of Thumb for Eating with Your Hands. *Gastronomica: The Journal of Food Studies*, 16 (2), Berkeley: University of California Press, 92–94.
- Ribeiro Farinha, J. (1997). Os eternos odores da memória. *Cadernos de Cultura Medici na Beira Interior – da pré-história ao século XX*, 11, Castelo Branco: Câmara Municipal de Castelo Branco, 82-85.
- Rodrigues Junior, G. J. (2021). Quando ‘outros’ corpos e ‘outras’ epistemologias adentram espaços da modernidade, Apontamentos a partir de uma pesquisa entre Brasil e Senegal. *Novos Debates*, 7 (1), Brasília: Universidade de Brasília, 2-18
- Rufino, L. (2016). Performances Afro-diaspóricas e Descolonialidade: o saber corporal a partir de Exu e suas encruzilhadas. *Revista Antropolítica*, 40, Niterói: Universidade Federal Fluminense, 54-80.
- Santos, L. A. S. (2008). *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador*. Salvador: EDUFBA.
- Sarges, M. F. (2017). *Cultura e Segurança Alimentar dos Povos de Terreiro: Um estudo com a comunidade Ilê Asé Ojú Ogun Funmilaiyó*, Trabalho de Conclusão de Curso, Foz do Iguaçu: Universidade Federal da Integração Latino-Americana.
- Schwarcz, L. M. e Starling, H. M. (2015). *Brasil: uma biografia*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Simas, L. A. (2022). *Santos de casa: fé, crenças e festas de cada dia*. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo.
- Simmel, G. (2004) [1910]. Sociologia da refeição (E. Malagodi, Trad.). *Estudos Históricos*, 33, Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 159-166.
- Sousa Junior, V. C. (2011). *Na palma da minha mão: temas afro-brasileiros e questões contemporâneas*. Salvador: EDUFBA.

- Souza, M. D. (2017). Feijoada quilombola: chancela de etnicidade. *Contextos da Alimentação - Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*, 5 (2), São Paulo: Centro Universitário Senac, 29-48.
- Spence, C. (2022). Interacting with food: Tasting with the hands. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 30, Londres: Elsevier, 1-10.
- Vaquinhas, I. M (2018). A lei da mesa. As praxes da etiqueta e as boas maneiras na sociedade de bom tom: algumas fontes para o seu estudo (século XIX-princípios do século XX). *BiblioAlimentaria. Alimentação, saúde e sociabilidade à mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra*, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 154-157.
- Yin, R. K. (2001). *Estudo de caso: planejamento e métodos*. Trad. Daniel Grassi, 2ª ed., Porto Alegre: Bookman.

Fontes e documentos oficiais

- Brasil (2010). “Lei 12.288/10”. *Estatuto da Igualdade Racial*, Brasília, DF: Presidência da República.
- IBGE (2022). *Panorama do Censo 2022*. Disponível em <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em 31 de maio de 2024.

Sites e reportagens

- Ângelo, I. (2010). *Mão na massa*. Veja São Paulo. Disponível em <https://vejasp.abril.com.br/cidades/mao-na-massa>, acesso em 4 de março de 2024.
- Aríbisálà, Y. (2019). *The Forgotten Dance Between Fingers and Nigerian culture*. The Centenary Project. Disponível em <https://artsandculture.google.com/story/PgXxDCwmPAzhcA>, acesso em 21 de março de 2024.
- Dias, B. C. (2022). *Pele e pintura: mistério e presença no trabalho de Larissa de Souza*. Prêmio Pipa. Disponível em <https://www.premiopipa.com/wp-content/uploads/2023/04/LARISSA-DE-SOUZA-1-Larissa-de-Souza.doc.pdf>, acesso em 4 de abril de 2024.
- Lody, R. (2022). *Além do garfo*. Algo Mais. Disponível em <https://algomais.com/alem-do-garfo-por-raul-lody/>, acesso em 13 de março de 2024.
- Spivey, D. (2018). *TransAtlantic Food Migration: The African Culinary Influence on the Cuisine of the Americas*. Black Past. Disponível em <https://www.blackpast.org/global-african-history/trans-atlantic-food-migration-the-african-culinary-influence-on-the-cuisine-of-the-americas/>, acesso em 18 de março de 2024.