

Alimentação como ato de resistência

Boletim de Arte n. 32 (outubro 2026)



As imagens neste boletim de arte são da exposição *MST: 40 anos*, uma exposição on-line de ilustrações que celebra quatro décadas de luta pela terra e pela reforma agrária do **Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST)**, organizada em parceria com o Instituto Tricontinental de Pesquisa Social e outras organizações.

☒ Ouça 00_Victor Jara - A Desalambrar

Ouça “**A desalambrar**” (Derrubem as cercas), escrita e interpretada pelo cantor e compositor uruguaio Daniel Viglietti e também interpretada pelo cantor, compositor e diretor teatral chileno Víctor Jara.

“A desalambrar” levanta uma questão fundamental: quem é o dono da terra e quem tem o direito de cultivá-la? O apelo da canção por reforma agrária e controle coletivo sobre os recursos que sustentam a vida ressoa com a luta pela soberania alimentar.

Todo dia 16 de outubro, no Dia Mundial da Alimentação, a **Via Campesina** e suas organizações se mobilizam em todo o mundo para o Dia Internacional de Ação pela Soberania Alimentar dos Povos e contra as Corporações Transnacionais. As ações afirmam que os sistemas alimentares devem servir às necessidades das pessoas e proteger a natureza, em vez de gerar lucros. O movimento também reivindica a defesa das sementes camponesas – sementes que as comunidades agrícolas cultivaram, selecionaram, guardaram e trocaram ao longo de gerações – e o direito das comunidades de guardá-las, reproduzi-las, trocá-las e vendê-las.

Para explorar como a luta pela soberania alimentar se estende da terra à cozinha, abrangendo a preservação de sementes, o conhecimento cultural e as tradições coletivas, entrevistamos quatro cozinheiros, chefs e organizadores. **Anita Epulef Panguilef**, cozinheira mapuche e guardiã de sementes de Curarrehue, na região de Araucanía, no Chile, demonstra como a soberania alimentar é praticada por meio das relações cotidianas com a terra, a água, a biodiversidade e a comunidade. Norma Listman e Saqib Keval, chefs e coproprietários do **Masala y Maíz**, na Cidade do México, exploram as conexões entre as tradições culinárias mexicanas, sul-asiáticas e do leste africano, usando a culinária para recuperar histórias ofuscadas pelo colonialismo e moldadas pela migração e pelo deslocamento. Ana Chã, integrante do MST e coordenadora do Centro Cultural Elza Soares, em São Paulo, explica como essas práticas se tornam parte de um projeto político coletivo no qual a luta pela terra se estende até a mesa.

Em conjunto, as suas experiências demonstram que defender a soberania alimentar é mais do que defender aquilo que acaba nos nossos pratos. Significa defender o direito dos povos de decidir o que é plantado, quem cultiva, que sementes circulam, como os alimentos são preparados, cujo conhecimento é reconhecido e como as comunidades se reúnem para comer.



Crédito: Ricardo Keferaus.

Em Curarrehue, aninhada entre as montanhas, florestas e rios do sul do Chile, Anita Epulef nos lembra que a soberania alimentar não é um conceito abstrato, mas uma prática cotidiana que começa muito antes de uma panela ser colocada sobre o fogo. Seu dia a dia envolve selecionar sementes para o plantio, preparar um *trafkintu* (um encontro tradicional mapuche para troca de sementes e conhecimento), verificar se a geada danificou as plantas, colher alimentos da horta, observar riachos e outros cursos d'água, cuidar do *lawen* (plantas medicinais), interpretar as nuvens e cumprimentar os membros da comunidade. Ela descreve essas práticas como um diálogo com o *itrofillmogen*, um conceito mapuche que abrange a diversidade da vida e as relações entre todos os seres vivos.

A própria palavra “mapuche” significa “povo da terra”. O nome expressa mais do que uma identidade ligada a um território específico. Para Anita, a relação com a terra molda a compreensão das pessoas sobre nutrição, saúde, conhecimento e responsabilidade. “Se a terra adoece, a comida também adoece”, explica. Cuidar da terra significa, portanto, cuidar da vida.

No entanto, essa relação está ameaçada pela crescente concentração de terras agrícolas em um número cada vez menor de mãos. De acordo com um relatório de 2026, publicado pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), pela Coalizão Internacional da Terra e pelo Centro Francês de Pesquisa Agrícola para o Desenvolvimento Internacional, existem aproximadamente 570 milhões de unidades agrícolas em todo o mundo. Cerca de 85% destas unidades têm menos de dois hectares, mas representam apenas 9% das terras agrícolas. Em contrapartida, as fazendas com mais de 1000 hectares representam apenas 0,1% de todas as fazendas, mas operam mais da metade dessa terra. O relatório também constata que os 10% maiores proprietários de terras operam 89% do total.

A luta pelos alimentos, portanto, começa com a luta pelos meios de produzi-los: a terra.



Crédito: Marieli Ribeiro.

Essa compreensão é fundamental para a luta do MST pela soberania alimentar no Brasil. Ana Chã explica que a terra fornece a base material para que as comunidades decidam o que produzir, como viver, como cuidar da natureza e como se organizar. O acesso à terra por si só, no entanto, não é suficiente se os agricultores continuarem dependentes de sementes corporativas, agrotóxicos, outros insumos agrícolas e mercados controlados por grandes empresas.

O controle sobre as sementes é, portanto, essencial para a soberania alimentar.

“Sementes são tudo”, diz Anita. Em sua comunidade, guardar sementes permite que as famílias plantem suas próprias culturas e produzam alimentos para o inverno que se aproxima, sem depender de fornecedores comerciais de sementes. Mas essa autonomia está ameaçada por esforços para privatizar sementes que as comunidades guardam e trocam livremente há gerações. Para Anita, tais esforços ameaçam não apenas a capacidade das comunidades de produzir alimentos de forma independente, mas também seu conhecimento e memória coletivos. Ela descreve isso como um ato de “roubar a memória de um povo”.

A perda da diversidade de sementes é outra preocupação. A FAO cita há muito tempo uma estimativa de que cerca de 75% da diversidade genética das culturas agrícolas foi perdida durante o século XX, à medida que os agricultores substituíram cada vez mais as variedades locais – incluindo aquelas adaptadas às condições de cultivo locais ao longo de gerações – por variedades geneticamente uniformes e de alto rendimento. Quando uma variedade de semente desaparece, perde-se a possibilidade de cultivá-la, e o conhecimento de como cultivá-la, preservá-la, prepará-la e transmiti-la às gerações futuras também fica em risco.

Para a Via Campesina, a defesa das sementes camponesas está **no centro da luta pela soberania alimentar**. O movimento convoca as famílias e comunidades camponesas a se tornarem guardiãs das sementes, garantindo sua preservação, reprodução, troca e proteção coletiva.

A luta pelas sementes não termina nos campos. Ela continua na cozinha, onde os alimentos são preparados, compartilhados e lembrados.



Crédito: Camila Camomila.

Para Anita, a conexão entre terra, sementes e alimentos também se reflete nos ingredientes que utiliza – colhidos em florestas e hortas ou cultivados a partir de sementes locais. Seu relato reúne a coleta outonal de *ngülliw* (pinhão), a colheita de favas pelas mulheres mais velhas da comunidade, a coleta de *lleuques* (frutos do teixo-chileno) pelos jovens e o preparo de pimentas defumadas em fogo de lenha. Juntas, essas práticas refletem a relação entre alimento, terra e a transmissão de conhecimento entre gerações.

Preservar a diversidade agrícola também é uma forma de garantir que as comunidades possam continuar cultivando os seus próprios alimentos. Para Anita, manter diversas variedades de batatas, por exemplo, não é apenas uma questão de gosto. Se uma variedade desaparecer do mercado, a comunidade ainda pode cultivá-la. Quando ela ensina alguém a moer pimenta, também conta como a sua avó fazia. Dessa forma, o conhecimento passa “de mão em mão”.

O conhecimento tradicional ou ancestral não é uma coleção fixa de pratos do passado. É um conhecimento prático acumulado ao longo de gerações: saber quando plantar, quais sementes são adequadas a um determinado clima, quais plantas podem ser colhidas na floresta, como os alimentos podem ser conservados, as propriedades medicinais das plantas, como as receitas mudam com as estações do ano e como esse conhecimento é transmitido.

Norma Listman e Saqib Keval desafiam de forma semelhante a ideia de que as tradições culinárias estão confinadas às fronteiras nacionais. Em seu restaurante, Masala y Maíz, eles se inspiram nas histórias de migração e intercâmbio que conectam o México, o Sul da Ásia e o Leste da África. Seus pratos combinam milho nativo mexicano, *quelites* selvagens (verduras silvestres comestíveis), cacau, baunilha e pimentas mexicanas com ingredientes e técnicas culinárias do Sul da Ásia e do Leste da África.

Para Norma e Saqib, a busca por ingredientes nativos e tradicionais é “inegociável”. Eles argumentam que cada peso gasto em uma variedade nativa ajuda a sustentar seu cultivo e manter suas sementes em circulação, em vez de contribuir para seu desaparecimento sob a agricultura industrial. Mas eles também insistem que os chefs devem olhar além dos próprios ingredientes e reconhecer o trabalho e o conhecimento das pessoas que os cultivam. Chefs consagrados geralmente têm acesso a recursos financeiros e plataformas públicas que muitos produtores agrícolas não possuem. Norma e Saqib argumentam que esse privilégio vem com a responsabilidade de pagar os produtores de forma justa e consistente, reconhecer publicamente suas contribuições e apoiar a preservação do conhecimento agrícola por trás de cada prato.



Crédito: Estela Carvalho.

Para Anita, cozinhar com jovens, mulheres e crianças é uma oportunidade de compartilhar histórias enquanto preparam a comida juntos. Enquanto a água ferve para a sopa, as pessoas picam, amassam, conversam e relembram. Ela ensina porque não quer que as gerações mais jovens sintam a mesma vergonha em relação aos seus alimentos tradicionais que as gerações anteriores sentiram. A cozinha se torna um lugar onde a língua, a memória e o orgulho cultural são transmitidos juntamente com o conhecimento culinário.

“Quando ensino, estou defendendo o Mapudungun”, explica Anita, referindo-se à língua Mapuche, que é preservada pelo nome dos ingredientes e das práticas tradicionais. Suas atividades diárias – desde cuidar da horta até cozinhar para sua família e visitantes – tornam-se maneiras de defender a relação de sua comunidade com a terra.

Norma e Saqib descrevem um processo semelhante de preservação do conhecimento cultural por meio de receitas. As receitas podem sobreviver a deslocamentos, migrações, colonização, fome, seca e genocídio porque podem ser transmitidas de geração em geração e recriadas no cotidiano. Elas não dependem exclusivamente de registros escritos ou instituições para sua sobrevivência. Em vez disso, são preservadas e transformadas à medida que as pessoas as cozinham, adaptam, ensinam e compartilham. Preservar o conhecimento culinário, portanto, não se trata tanto de manter uma tradição imutável, mas sim de garantir sua continuidade ao longo das gerações.



Ana Chã explica que as cozinhas coletivas estão entre os primeiros espaços estabelecidos nos acampamentos do MST e também desempenham um papel importante nas escolas, cooperativas, reuniões e centros de treinamento do movimento. Nesses espaços, as pessoas compartilham responsabilidades, trocam conhecimentos e memórias, constroem relacionamentos e preparam refeições juntas. Por meio de suas Cozinhas Sem Terra, o MST prepara alimentos saudáveis usando ingredientes produzidos localmente sempre que possível, ao mesmo tempo que celebra as tradições culinárias de diferentes regiões do Brasil.

Uma refeição pode conectar a pessoa que guarda a semente com a pessoa que cultiva, a pessoa que cozinha e a pessoa que come. Ao fazer isso, ela pode tornar visíveis as pessoas e o trabalho por trás da comida – conexões muitas vezes obscurecidas pelo sistema alimentar industrial.

Para Ana, essa abordagem coletiva da comida também é uma forma de resistência a um sistema que trata a comida como mercadoria e torna as pessoas cada vez mais dependentes de grandes corporações. Recuperar a receita de uma avó, plantar uma variedade de cultivo em risco de extinção, trocar sementes, levar alimentos de assentamentos de reforma agrária para uma escola ou comunidade urbana, organizar uma feira de alimentos ou ensinar às crianças de onde vem sua comida são maneiras de fortalecer o controle das comunidades sobre os alimentos e preservar o conhecimento associado à sua produção e preparação.

Essas práticas fazem parte da visão mais ampla do MST sobre a reforma agrária popular, que vincula a democratização do acesso à terra com a agroecologia, a proteção de sementes, a biodiversidade, a alimentação saudável, a cooperação, os mercados justos, a recuperação das culturas alimentares e as alianças entre comunidades rurais e urbanas.

Esta é a soberania alimentar como práxis: um projeto político realizado por meio da ação coletiva cotidiana.

Embora enraizadas em diferentes histórias e experiências, a preservação de sementes por Anita, a culinária de Norma e Saqib e a organização de Ana no MST levantam uma questão comum: quem decide como os alimentos são produzidos e como o conhecimento associado a eles é preservado e transmitido?



Crédito: Madalena Ayam Ubrais Barco.

Soberania alimentar significa devolver o controle sobre como os alimentos são produzidos e compartilhados aos povos e comunidades.

Mas proteger sementes e garantir a posse da terra são apenas parte da luta. Como Ana nos lembra, a soberania alimentar também exige transformar a maneira como cultivamos, preparamos, comemos e compartilhamos alimentos, bem como nossa relação com a natureza.

No dia 16 de outubro, movimentos ao redor do mundo reafirmaram que o alimento não é meramente uma mercadoria. O desafio é tornar essa convicção uma realidade – no solo, por meio das sementes, na cozinha e à mesa.

Anita oferece uma poderosa metáfora para essa luta: “Cada vez que cozinho, para minha família ou em público, cada entrevista, cada postagem, cada conversa é uma trincheira.”

Mas uma trincheira não é apenas um lugar para defender o que restou. É também um lugar para plantar as sementes de um futuro diferente.

Cordialmente,

Soledad Varela

Gerente de Operações do Instituto Tricontinental de Pesquisa Social.

Soledad estudou artes culinárias na Escuela Culinaria Francesa em Santiago, Chile.