

# TEMPEROS, HISTÓRIAS, SABORES E SABERES: CARTILHA EDUCACIONAL



Marina Vieira de Carvalho  
Leonísia Moura Fernandes  
ORGANIZADORAS

Sônia Maria dos Santos da Silva  
Maria das Graças dos Santos  
Célia Santos da Silva  
AUTORAS





# **TEMPEROS, HISTÓRIAS, SABORES E SABERES: CARTILHA EDUCACIONAL**

**Marina Vieira de Carvalho  
Leonísia Moura Fernandes**

ORGANIZADORAS

**Sônia Maria dos Santos da Silva  
Maria das Graças dos Santos  
Célia Santos da Silva**

AUTORAS



**Temperos, Histórias, Sabores e Saberes: Cartilha Educacional**

Sônia Maria dos Santos da Silva, Maria das Graças dos Santos, Célia Santos da Silva (autoras)

Marina Vieira de Carvalho, Leonísia Moura Fernandes (organizadoras)

**ISBN** 978-85-8236-139-9 • *Feito Depósito Legal*

Copyright© Edufac 2025

**Editora da Universidade Federal do Acre (Edufac)**

Rod. BR 364, Km 04 • Distrito Industrial

69920-900 • Rio Branco • Acre // [edufac@ufac.br](mailto:edufac@ufac.br)

**Editora Afiliada**

Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias

**Diretor da Edufac**

Gilberto Mendes da Silveira Lobo

**Coordenadora Geral da Edufac**

Ângela Maria Poças

**Conselho Editorial (Consedufac)**

Adcleides Araújo da Silva, Adelice dos Santos Souza, André Ricardo Maia da Costa de Faro, Ângela Maria dos Santos Rufino, Ângela Maria Poças (vice-presidente), Alexsandra Pinheiro Cavalcante Costa, Carlos Eduardo Garção de Carvalho, Claudia Vanessa Bergamini, Décio Dias Marques, Francisco Aquinei Timóteo Queirós, Francisco Naldo Cardoso Leitão, Gilberto Mendes da Silveira Lobo (presidente), Jáder Vanderlei Muniz de Souza, José Roberto de Lima Murad, Maria Cristina de Souza, Sheila Maria Palza Silva, Valtemir Evangelista de Souza, Vinícius Silva Lemos

**Coordenadora Comercial Serviços de Editoração**

Ormifran Pessoa Cavalcante

**Revisão Técnico-Científica**

Joely Coelho Santiago

Leonísia Moura Fernandes

Marina Vieira de Carvalho

Marisol de Paula Reis Brandt

Patrícia da Silva

**Revisão Textual**

Leonísia Moura Fernandes

Ormifran Pessoa Cavalcante

Joely Coelho Santiago

**Projeto Gráfico/Diagramação e Arte da Capa**

Lígia Mikal do Nascimento Silva

Universidade Federal do Acre

Biblioteca Central

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

S237 Temperos, histórias, sabores e saberes – cartilha educacional / Sônia Maria dos Santos da Silva, Maria das Graças dos Santos, Célia Santos da Silva; organizadoras: Marina Vieira de Carvalho, Leonísia Moura Fernandes. – Rio Branco: Edufac, 2025.

ISBN: 978-85-8236-139-9

1. Nutrição. 2. Temperos. 3. Sabores. I. Silva, Sônia Maria dos Santos da. II. Santos, Maria das Graças dos. III. Silva, Célia Santos da. IV. Título.

CDD: 370.115



# Sumário

<b>Apresentação .....</b>	<b>5</b>
<b>Temperos, Saúde e Educação na/da Floresta .....</b>	<b>8</b>
<b>Terra, fonte de nutrição para a vida .....</b>	<b>9</b>
<b>Narrativas e Travessias .....</b>	<b>11</b>
<b>Evidenciando os saberes da Comunidade .....</b>	<b>12</b>
<b>“Tempero dá Saúde” .....</b>	<b>13</b>
<b>Como preparar o açafrão que você tem plantado na sua casa? .....</b>	<b>13</b>
Como preparar o tempero em casa? .....	13
<b>Espaço para escrita de suas próprias Receitas .....</b>	<b>16</b>
<b>Referências .....</b>	<b>17</b>
<b>Glossário .....</b>	<b>19</b>
<b>Sobre as Autoras .....</b>	<b>20</b>





# Apresentação

Esta cartilha é fruto do Projeto de Extensão Universitária “Temperos: Os Saberes Culinários/Medicinais das Mulheres da Floresta”, proposto e realizado por Sônia Maria dos Santos e Maria das Graças, mulheres de longa experiência nas ciências da floresta em Acrelândia, Acre. Tal ação se deu por oficinas que ocorreram em janeiro de 2024, em suas áreas de terra, as quais se concretizaram como espaços de diálogos, centralizados nas trajetórias de vida das proponentes a partir de suas próprias narrativas e elaborações de saberes e existência, desde as relações estabelecidas com a natureza no cotidiano de cada uma.

Esse projeto integra o Programa Curricular de Extensão “Samaúma Vivificante: o Bem Viver e a Educação Feminina De(s)colonial” que, por sua vez, compõe o Núcleo de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas da Universidade Federal do Acre, o Neabi/Ufac. O Programa Samaúma Vivificante articula os três eixos das universidades públicas brasileiras: ensino, pesquisa e extensão. De forma inter e transdisciplinar, torna-se a materialização da proposta do educador Paulo Freire de extensão como comunicação (Freire, 1983).

Este Programa objetiva construir uma educação feminina de(s)colonial amazônica, protagonizada por mulheres indígenas, negras, afro-indígenas e camponesas/agroextrativistas do estado do Acre, voltada para a conscientização e enfrentamento às opressões da colonialidade do poder capitalista-patriarcal-cis-heteronormativo-moderno-ocidental. Para tanto, a metodologia (des)envolvida para os projetos do Programa constrói práxis de interculturalidade crítica (Walsh, 2007; 2009) juntamente com os saberes acadêmicos da Ufac.

Como resultado, estamos construindo uma educação feminina de(s)colonial potencializadora da conscientização e enfrentamento às opressões da colonialidade do poder capitalista patriarcal, racista e cis-heteronormativo moderno-ocidental (Lugones, 2008; Quijano, 2009; Paredes, 2013). Tal interseccionalidade de opressões às mulheres inferioriza, invisibiliza, violenta e mata seus corpos sócio-históricos, psíquicos, energético-espirituais e físicos (Melo, 2017). Além disso, é um combate ao elevado índice de feminicídio no Acre.

Esse crime, segundo o Atlas da Violência (Cerqueira, 2019), tem como



principais vítimas mulheres não brancas, as quais este Programa prioriza, apostando nas potencialidades de(s) coloniais de suas autodefinições e conhecimentos (Collins, 2019). Simultaneamente, esperamos possibilitar uma educação que construa práticas de preservação e defesa da maior floresta tropical do mundo – a Amazônia.

Ao ousarmos ser esperançosas não por “pura teimosia, mas por imperativo existencial e histórico” (Freire, 1992, p. 10), optamos por transgredir o modelo tradicional de educação institucionalizada, positivista-colonizadora, em nome de uma práxis de(s) colonial, em que os diferentes saberes das sujeitas epistêmicas envolvidas possibilitam a criação de uma educação feminina de(s) colonial amazônica, humanizadora vivificante, centrada na força de todas as (re)existências – uma rede tecida em complementariedade entre feminino e sama-humanidade masculino, com a natureza e o cosmos.

Nesse sentido, o projeto “Temperos: Os Saberes Culinários/Medicinais das Mulheres da Floresta” corresponde a mais um fruto da interculturalidade crítica entre mulheridades negras, indígenas, afro-indígenas e camponesas/agroextrativistas do Estado do Acre e os saberes acadêmicos, entrecruzados pela equipe Raízes (equipes de trabalho) da Samaúma Vivificante. Dentro do Programa, ele está articulado às linhas temáticas “Rituais de Comensalidade” e “Medicinas Naturais”.

“Rituais de Comensalidade” trata da força ancestral de nossas avós e suas práticas de soberania e segurança alimentar, que nos ensinaram e ensinam que comida é afeto, é memória, e identidade (Carvalho, 2021). Dessa forma, os rituais de comensalidade da Samaúma buscam promover práxis educacionais em que a feitura e partilha de alimentos atuam para a formação de solidariedades grupais, para a politização da alimentação e do consumo. Já “Medicinas Naturais” se baseia nos princípios e diretrizes da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM,) potencializando conexões entre as Medicinas Naturais e mulheridades por meio de seus saberes próprios e de suas comunidades, fortalecendo o autocuidado e evidenciando a impressionante memória do contato horizontal milenar com a natureza.

É com muita dedicação e apreço pelo compromisso que temos com a Educação que ofertamos a leitura dessas experiências traduzidas nas palavras e relatos das mulheridades de Acrelândia que, antes de ocuparem esse território, foram envoltas em travessias e que também, foram atravessadas por realidades diversas, o



que potencializa seus saberes para a construção de uma existência comunitária e dinâmica, percebendo na natureza caminhos para promoção da saúde e do fortalecimento da solidariedade.

Boa leitura!

*Leonísia Moura Fernandes*

*Teresa Almeida Cruz*

***Obs.: Esta cartilha é de distribuição gratuita,  
sendo terminantemente proibida a sua venda.***



# Temperos, Saúde e Educação na/da Floresta

A Oficina Temperos: Os Saberes Culinários/Medicinais das Mulheres da Floresta, no contexto do Município de Acrelândia, destaca a potência dos impactos socioambientais a respeito do cuidado e da preservação do meio ambiente, bem como do reconhecimento e enfrentamento das opressões sofridas por mulheres negras e trabalhadoras do e no campo, desencadeadas pela lógica dominante, que impõe seu conhecimento como sendo o único legítimo dentre as experiências humanas.

As cores e os sabores tropicais dessa imensidão verde da Amazônia nos revelam narrativas de mulheres que sempre se reinventaram e que sempre escutaram a voz da mãe-terra acerca do respeito e do cuidado que se deve ter com a natureza e os elementos sagrados de sua biodiversidade.



Tempo sendo distribuído para as mulheres durante a realização das oficinas.  
Fonte: Acervo da Oficina, 2023.

Nesse cenário de exploração e assassinato de corpos negros, a utilização de temperos caseiros a partir de plantas cultivadas no contexto da agricultura familiar se coloca como uma forma de enfrentar e combater o “nutricídio” ou genocídio alimentar, expressão cunhada pelo norte-americano Llaila Afrika, médico e autor do livro intitulado *Nutricídio: a destruição nutricional da raça negra* (2013).

As investigações de Afrika (2013) revelam que a população negra, dentro e fora da África, sofre historicamente males físicos, mentais e espirituais por conta da

dieta imposta pela colonização europeia, aprofundada pelo domínio estadunidense nos dias de hoje. O neologismo “anuncia a destruição nutricional do povo preto”.

Ribeiro (2020) afirma que através do reconhecimento da história dos povos



africanos, teremos uma visão do quanto as populações negras e periféricas são agredidas pelo sistema alimentar do colonizador.

Em contrapartida, a reflexão sobre o uso de ervas medicinais na forma de temperos traz o diálogo sobre uma saúde integrada à trajetória de políticas que evidenciam o bem-viver, reconhecendo assim, as opressões desencadeadas pela colonialidade e sua estratégia de morte contra saberes populares e, consequentemente, contra a vida de determinados grupos sociais.



**Temperos diversos.** Fonte: Pinterest, 2024. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/268527196525987660/>.

### TERRA, FONTE DE NUTRIÇÃO PARA A VIDA

Naturalmente, a terra é rica em nutrientes orgânicos: o que nela se planta nasce e cresce com saúde. Mas, em um mundo marcado pela exploração sem escrúpulos e pela ganância de quem já tem muito, a saúde que a terra nos entrega a partir de seus alimentos está ameaçada, pois, ao longo dos anos de desenvolvimento das sociedades, foram sendo construídas muitas técnicas de cultivo que, mesmo afirmando melhorar a agricultura, na verdade, afetam diretamente o cultivo de nossos alimentos,



comprometem a saúde humana, a saúde do solo e provocam uma série de desequilíbrios ambientais, como o uso de agrotóxicos (venenos) um dos maiores exemplos (Brasil, 2014).

Os saberes de mulheres agricultoras no preparo de temperos caseiros florescem no enfrentamento a essa realidade tão preocupante, construindo **soberania e segurança alimentar**.

**Soberania alimentar** é o direito dos povos de definir suas próprias políticas e estratégias de produção, distribuição e consumo de alimentos, com base na pequena e média produção, garantindo o acesso a alimentos saudáveis e culturalmente adequados, produzidos de forma sustentável.



A **segurança alimentar** refere-se à garantia do acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e quantidade suficientes para uma vida ativa e saudável, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Isso implica que todas as pessoas, em todos os momentos, têm acesso físico, social e econômico a alimentos seguros e nutritivos que satisfaçam suas necessidades dietéticas e preferências alimentares.



Mulheres participantes das Oficinas.  
Fonte: Acervo da Oficina, 2023.



## NARRATIVAS E TRAVESSIAS

Para discutir todas essas questões, a Oficina de Temperos realizou uma roda de conversa chamada “Saberdes e Sabores”, que se deu por meio de um “ritual de comensalidade”, ou seja, um momento de convivência à mesa em que se compartilham alimentos e histórias, nutrindo o corpo, a mente e o espírito.

Durante esse momento de partilha, as relações no campo foram discutidas evidenciando os saberes e trajetórias das trabalhadoras rurais de Acrelândia:

Na época, quando nós viemos pra cá, eu tinha 6 anos de idade; a viagem foi bem difícil né; a gente veio de ônibus, e a gente gastou 15 dias do Paraná pra cá; a estrada era de barro; tinha dia que a gente parava pra tirar os paus do meio da estrada pra poder o ônibus passar; tinha lugar que a gente tinha que fazer ponte de pau pro ônibus passar, que era aqueles igarapés, aquelas grutas; a gente parava na estrada pra fazer comida, fazia arroz, fritava uma linguiça, uma mortadela, porque não tinha como fazer muita coisa; na época era tão difícil... e a gente trouxe só uma lata de farofa com frango e a outra com carne de porco; foi bem complicada nossa viagem, foi difícil, mas nós chegamos aqui. Quando nós chegamos aqui, era tudo mata, era floresta mesmo amazônica; nós teve que derrubar um pedacinho pra poder armar um barraco de lona pra gente poder ficar embaixo, até meu pai poder derrubar e plantar e começar a fazer roça pra plantar as coisas; era desse jeito; quando você vai na mata amazônica, a floresta, era assim aqui em Acrelândia, aqui no Acre quando a gente chegou aqui (Depoimento Sônia Maria, Acrelândia, Acre, 2024).



Cartazes concebidos por Chaboz para o Serviço Especial de Mobilização de Trabalhadores para a Amazônia (Semta); da esquerda para a direita, a quarta imagem é capa do primeiro brevíario criado pelo artista para ser distribuído a potenciais migrantes.

Fonte: Jornal da Unicamp, 2012. Disponível em:  
<https://www.unicamp.br/unicamp/sites/default/files/jornal/paginas/ju542pag12x.pdf>.

**E você? Quais as histórias têm marcado a tua trajetória de vida e ecoam forte na sua memória? Nossas histórias também nos nutrem!**



## EVIDENCIANDO OS SABERES DA COMUNIDADE

Aprofundando as discussões sobre soberania e segurança alimentar, foram compartilhados saberes relativos aos usos de ervas na feitura de temperos caseiros.

Temperar as refeições com essas ervas é um meio que as comunidades rurais encontraram para enfrentar problemas de saúde desenvolvidos pelo consumo de “alimentos” extremamente processados pela industrialização. Esses processos destroem as características naturais das comidas e os nutrientes que o corpo precisa para ter saúde. Além disso, substâncias artificiais, como conservantes e corantes, são acrescentadas a esses produtos e, quando consumidas cotidianamente, podem fazer muito mal à saúde (Nupens/USP, 2025).



Registro durante a Oficina de Temperos.

Fonte: Acervo da Oficina, 2023.



Muitas vezes, quando lemos o rótulo de um alimento que compramos no mercado, mal conseguimos entender o nome da maioria dos ingredientes do qual ele é feito. São as substâncias criadas a partir de processos químicos em laboratórios e servem para dar cheiro, cor e conservar os produtos industrializados que demoram muito tempo para chegar até a nossa mesa. Se a maioria desses ingredientes não são naturais e pouco sabemos sobre eles, será que podemos mesmo considerar esse produto como um alimento?



# "TEMPERO DÁ SAÚDE"

Agora, convidamos vocês, leitores/as para conhecerem um item especialmente preparado para a culinária: chama-se “Tempo dá Saúde”. Trata-se de uma criação de Sônia Maria e Maria das Graças. Essas mulheres generosamente, compartilharam sua receita, o modo de preparo e algumas sugestões de uso desse saboroso tempero original.

## Como preparar o açafrão que você tem plantado na sua casa?



Transformando o açafrão.

Fonte: Pinterest, 2024. Disponível em:  
[https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/ser-saudade/acafrao-o-que-e-e-para-que-serve-e-quais-sao-os-beneficos-1.3150881](https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/ser-saudade/acafrao-o-que-e-e-para-que-serve-e-quais-sao-os-beneficios-1.3150881).

1. Lavar o açafrão com a casca, não pode descascar;
2. Pode ser cortado em rodelas ou ralado;
3. Depois, colocar o açafrão numa forma e levar para secar, que pode ser no forno ou à luz do dia; não colocar diretamente no sol (secar à sombra);
4. Depois de seco, bater no liquidificador;
5. Depois, é só passar pela peneira e estará pronto para uso, tanto de forma individual quanto mesclado a outras ervas.

## Como preparar o tempero em casa?

1. Colher as ervas, espalhar em um lugar à luz dia, não exposto diretamente ao sol; as ervas devem ser colocadas para secar à sombra
2. Depois de seco, basta fazer o mesmo procedimento de preparo do açafrão e bater no liquidificador.



## **Ingredientes/Eervas**

1. Açafrão;
2. Alecrim;
3. Alfavaca;
4. Manjericão;
5. Orégano;
6. Cominho;
7. Gengibre em pó.

## **Preparo do tempero**

Depois de preparadas, todas as ervas selecionadas para o tempero devem ser mescladas e batidas no liquidificador com o sal; a quantidade de sal deverá ser de acordo com a quantidade de tempero pretendida.

## **Sugestões de pratos para uso do tempero**

O tempero pode ser utilizado no preparo de alimentos diversos, ficando também a critério de quem cozinha experimentar o tempero em suas próprias receitas. Temos algumas sugestões de pratos simples, que aproveitam muito bem o tempero “Dá Saúde” e seus sabores marcantes, e ainda trazem benefícios à saúde.

1. Feijão simples;
2. Frango (caipira ou não);
3. Ovos mexidos;
4. Frango com batata;
5. Assado de panela;
6. Carne cozida com verduras;
7. Macarrão ao alho e óleo;



**Tempero preparado durante a Oficina.**  
Fonte: Acervo da Oficina, 2023.

# Espaço para escrita de suas próprias Receitas

**INGREDIENTES:**

**TEMPO:**



**INSTRUÇÕES:**



**INGREDIENTES:**

**TEMPO:**



**INSTRUÇÕES:**





# Referências

- AFRIKA, Llaila O. **Saúde holística africana**. Disponível em:  
<https://estahorareall.wordpress.com/2014/11/28/a-revolucao-negligenciada-llaila-o-afrika-saude-holistica-africana-african-holistic-health/>. Acesso em: 9 dez. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2<sup>a</sup> ed., 1<sup>a</sup> reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CARVALHO, Marina Vieira de. Femininos de(s)coloniais e a ampliação da imaginação epistemológica: diálogo entre saberes. In: ROVAI, Marta Gouveia de Oliveira (Org.). **Escutas sensíveis, vozes potentes**: diálogos com mulheres que nos transformam. v. 1. 1<sup>a</sup> ed. Teresina: Cancioneiro, 2021, p. 11-16.
- FREIRE, Paulo. **Extensão ou comunicação?** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da esperança**: um reencontro com a pedagogia do oprimido. São Paulo: Paz e Terra, 1992.
- LAURETTI, Patricia Chabloz. **Jornal da Unicamp**. Campinas, p. 21, out. 2012. Disponível em:  
<https://unicamp.br/unicamp/sites/default/files/jornal/paginas/ju542pag12x.pdf>. Acesso em: 9 dez. 2024.
- LUGONES, Maria. Colonialidad y Género. **Tabula Rasa**, Nova York, v. 6, n. 9, s.p, 30 jan. 2008. Disponível em:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-24892008000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24892008000200006). Acesso em: 10 dez. 2024.
- MBEMBE, Achille. **Necropolítica**. São Paulo: N-1 edições, 2018.
- MELO, Maria Aparecida Vieira de. A colonialidade cosmogônica a partir da autopoiese e da colaboração intercultural para a produção do conhecimento permeados pelo paradigma emergente. **Diversitas Journal**, Maceió, v. 2, n. 3, p. 429-446, 15 dez. 2017.
- NUPENS (USP). **A classificação NOVA**. Disponível em:  
<https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>. Acesso em: 5 abr. 2025.
- PAREDES, Julieta. **Hilando fino desde el feminismo comunitario**. Cooperativa el Rebozo, 2013.



QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder e classificação social. In: SANTOS, Boaventura de Sousa; MENESES, Maria Paula (orgs.). **Epistemologias do Sul**. Coimbra: Almedina, 2009.

RIBEIRO, Edda. **Nutricídio, mas também pode chamar de fome**. 2020. Disponível em: <https://ojoioeotrigo.com.br/2020/11/nutricidio-mas-tambem-pode-chamar-de-fome/>. Acesso em: 9 dez. 2024.

WALSH, Caterine. Interculturalidade crítica e pedagogia decolonial: in-surgir, re-existir e reviver. In: CANDAU, V. M. (Org.). **Educação Intercultural na América Latina**: concepções, tensões e propostas. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2009.

WALSH, Catherine. Interculturalidad y colonialidad del poder. Un pensamiento y posicionamiento “otro” desde la diferencia colonial. In: CASTRO-GÓMEZ, Santiago; GROSFOGUEL, Ramón. **El giro decolonial**: reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global. Universidad Central, Instituto de Estudios Sociales Contemporáneos y Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá: Instituto Pensar, 2007.



# Glossário

**De(s)colonial:** O termo "De(s)colonial" é utilizado para englobar duas abordagens interligadas, "descolonial" e "decolonial", que refletem diferentes nuances na luta contra as estruturas coloniais e suas consequências. A utilização da forma "De(s)colonial" permite uma discussão mais ampla sobre esses conceitos, que são essenciais para a compreensão das dinâmicas de poder e resistência.

**Descolonial:** Refere-se a práticas e teorias que buscam desconstruir e desafiar os legados do colonialismo, promovendo a valorização de culturas e conhecimentos não ocidentais. É um processo que visa à emancipação intelectual e cultural.

**Decolonial:** Envolve a crítica aos sistemas coloniais e suas manifestações contemporâneas, enfatizando a luta por autonomia e justiça social. Está ligado à descolonização do pensamento e à busca de formas de resistência.

**Equidade:** Termo que significa dar as pessoas o que elas precisam para que tenham acesso às mesmas oportunidades.

**Eurocentrismo:** Refere-se à visão de que a Europa é o centro do mundo, tendo seus elementos como cultura e língua, utilizados como modelo no contexto de constituição de toda a humanidade.

**Interculturalidade crítica:** Instrumento teórico-metodológico formulado por estudiosos negros para pensar ações e reflexões entre grupos diversos, de forma que essas diferenças culturais possam ser valorizadas e vividas da forma mais igualitária possível, sempre questionando os padrões de poder que oprimem determinados segmentos sociais.

**Mulheridades:** Termo que abrange as diversas experiências, identidades e expressões de ser mulher, reconhecendo que não existe uma única forma de vivenciar a feminilidade. Reflete a pluralidade das vivências femininas, considerando aspectos como raça, classe, sexualidade e cultura.

**Nutricídio:** Termo que abrange o genocídio provocado contra a população negra ao distanciá-la da produção e do consumo de alimentos saudáveis.



# Sobre as Autoras

## Célia Santos da Silva

Integrante da Equipe Raízes. Cuidadora da Proposta. Professora de História da Rede Estadual e estudante do Mestrado Profissional em Ensino de História pela Universidade Federal do Acre (Ufac).



## Sônia Maria dos Santos da Silva

Natural da cidade Céu Azul/PR, atualmente vivendo em Acrelândia/AC, onde é Agricultora Familiar desde a infância; é cozinheira, com mais de 10 anos de experiência em ambientes como restaurantes, lanchonetes e espaços comunitários.

## Maria das Graças dos Santos

Natural do município Céu Azul/PR, atualmente vivendo em Acrelândia /AC, onde é Produtora/Agricultora Familiar há 30 anos; trabalha com a produção de banana, café, leite e derivados, hortaliças no geral, milho e mandioca.



# TEMPEROS, HISTÓRIAS, SABORES E SABERES: CARTILHA EDUCACIONAL

Apoio e Realização



\*O Programa de Extensão Samaúma Vivificante foi financiado pela Emenda Parlamentar nº 71020006 do deputado federal Léo de Brito.

