

Orgulho da América ancestral: os sabores que alimentam o mundo

Por *Anielly Oliveira*



A diversidade que alimenta o mundo. Raízes, histórias e orgulho sul-americano. /
Foto: Emilia - Flickr

Descubra as origens e curiosidades de alimentos que valorizam a herança biocultural dos povos originários da América para a gastronomia, a nutrição e a saúde da humanidade.

Muitos dos alimentos mais consumidos no mundo, como batata, tomate, milho, feijão, abacate, pimentas, nasceram em solos da América, particularmente em territórios localizados desde o que hoje conhecemos como México até o sul do continente, antes mesmo de haver América “Latina” ou fronteiras estabelecidas a

partir do período de colonização europeia. A riqueza agrícola, nutricional e cultural dos povos originários destas terras enriqueceu o paladar do mundo. Muitos países que levaram alimentos daqui para plantar em suas terras, os modificaram através do cruzamento entre diferentes plantas, para alcançar o resultado que queriam. Outros aplicaram técnicas de cozimento que ainda não eram conhecidas. Mas quando um sul-americano come uma “batata belga”, “batata inglesa”, ou um “tomate italiano”, ele está, na verdade, celebrando sua própria herança. Não foi o restante do mundo que trouxe alimentos para cá, foi a América do Sul que deu de comer ao mundo. Veja alguns exemplos:

🥔 Batata



Conhecida como batata belga, mas é um dos exemplos da grande diversidade de alimento originário da América. / Foto: Alexey Hulsov- Pixabay

Nome científico: *Solanum tuberosum* (o significado possivelmente vem do latim da palavra “Sol” ou do verbo “Solare” que significa acalmar, em referência a algumas propriedades calmantes da família de plantas Solanaceae, que inclui também o tomate e a berinjela (*Solanum melongena*)).

Origem: Cordilheira dos Andes, especialmente Peru e Bolívia.

Nome comum em outros países: Belgian potato, French fry, Pommes de terre (França).

Curiosidade: Os incas cultivavam centenas de variedades há milhares de anos. Hoje, é um dos alimentos mais consumidos do mundo. Batata era o nome indígena original para a batata-doce. Quando os espanhóis chegaram aos Andes e encontraram a batata verdadeira (*Solanum tuberosum*), os nativos quechua e aimará a chamavam de papa. No entanto, os europeus confundiram os dois alimentos, usaram o nome batata (do taíno, um idioma do Caribe) referente à batata-doce) para a batata andina, que era uma planta completamente diferente.

Orgulho Sul-Americano: A “batata belga” tem DNA andino. A Bélgica pode ter inventado a fritura, mas a batata é nossa!

 Tomate

Plantação de tomates. / Foto: Maike Wilstermann - Pixabay

Nome científico: *Solanum lycopersicum* (o epíteto latim *lycopersicum*, se tentarmos traduzir do latim, fica “pêssego do lobo”, uma referência europeia a algo exótico e até venenoso).

Origem: Andes, provavelmente Peru, Equador e norte do Chile.

Nome comum em outros países: Italian tomato, Pomodoro (Itália).

Disseminação: Levado à Europa pelos espanhóis no século XVI.

Curiosidade: Associado à culinária italiana, mas era desconhecido por eles até a chegada no continente americano. A origem do nome “tomate” é da língua náuatle (asteca), onde o fruto era chamado tomatl. Mais especificamente, o termo completo para o tomate

vermelho era xitomatl, que significa: xitl = umbigo / algo redondo; tomatl = fruto com líquido / fruto gordo. Os espanhóis adotaram a forma simplificada tomatl, e daí surgiram: tomate (português e espanhol), tomato (inglês), tomate (francês, alemão).

Orgulho Sul-Americano: A base do molho de pizza italiano nasceu nos Andes.

Milho



O milho "Cônico Norteño" é uma variedade local mexicana com espigas cônicas e grãos de várias cores. O banco de germoplasma do CIMMYT conserva cerca de 28.000 amostras de milho e seus parentes silvestres, incluindo 26.000 de variedades locais desenvolvidas por agricultores no México. Esse banco protege e disponibiliza essa diversidade como recurso para programas de melhoramento genético. / Foto: International Maize and Wheat Improvement Center – Flickr

Nome científico: *Zea mays* (no grego, zeia é uma palavra antiga para “grãos”, e “mays” era o nome indígena original, então é o “Grão chamado milho”).

Origem: América Central e América do Sul (Andes tropicais e México).

Nome comum em outros países: Sweet corn, Maïs (França), Maíz (Espanha).

Curiosidade: Cultivado há mais de 9.000 anos; era sagrado para muitas civilizações pré-colombianas.

Disseminação: Tornou-se base alimentar na Europa, África e Ásia.

Orgulho Sul-Americano: Está presente na mesa do mundo todo — mas o milho nasceu aqui.

🥑 Abacate



Abacate nativo de Oaxaca, México. / Foto: Nsaum75 – Wikimedia Commons

Nome científico: *Persea americana* (referência a uma árvore com grande simbologia no Egito, chamada “persa”, então a “persa americana”).

Origem: América Central e norte da América do Sul.

Nome comum em outros países: Avocado (Inglaterra/EUA), Avocat (França), Palta (Chile e Peru).

Curiosidade: Era chamado de ahuacatl pelos astecas, que significa literalmente “testículo”, porque o formato do fruto pendurado lembrava essa parte do corpo masculino. Os espanhóis adaptaram para aguacate, e os portugueses, em contato com línguas indígenas semelhantes (como o tupi), adotaram a forma que virou abacate.

Orgulho Sul-Americano: Muito antes do guacamole virar moda, ele já era parte da dieta indígena.

Pimentas



Pimentas. / Foto: Hans Linde - Pixabay

Nome científico: *Capsicum spp.* (do latim capsá, “caixa” ou “recipiente”, referindo-se à forma oca da fruta, ou seja fruto em formato de cápsula/caixa”).

Origem: América do Sul e América Central (diversas espécies).

Nome comum em outros países: Chili pepper (EUA), Piment d'Espelette (França), Peperoncino (Itália).

Disseminação: Chegaram à Ásia e Europa após o século XVI; hoje são parte essencial de cozinhas como a indiana, tailandesa e coreana, além da mexicana.

Orgulho Sul-Americano: As pimentas que “queimam” o mundo nasceram em nossas florestas. Pimenta era um nome europeu dado

inicialmente a temperos fortes asiáticos, e depois transferido erroneamente para os frutos picantes nativos das Américas.

Feijão



Feijão comum na planta, *Phaseolus vulgaris*. / Foto: H. Zell – Wikimedia Commons

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* (do grego phaselos, nome antigo para um tipo de vagem; vulgaris = “comum”; ou seja “Feijão ou vagem comum”).

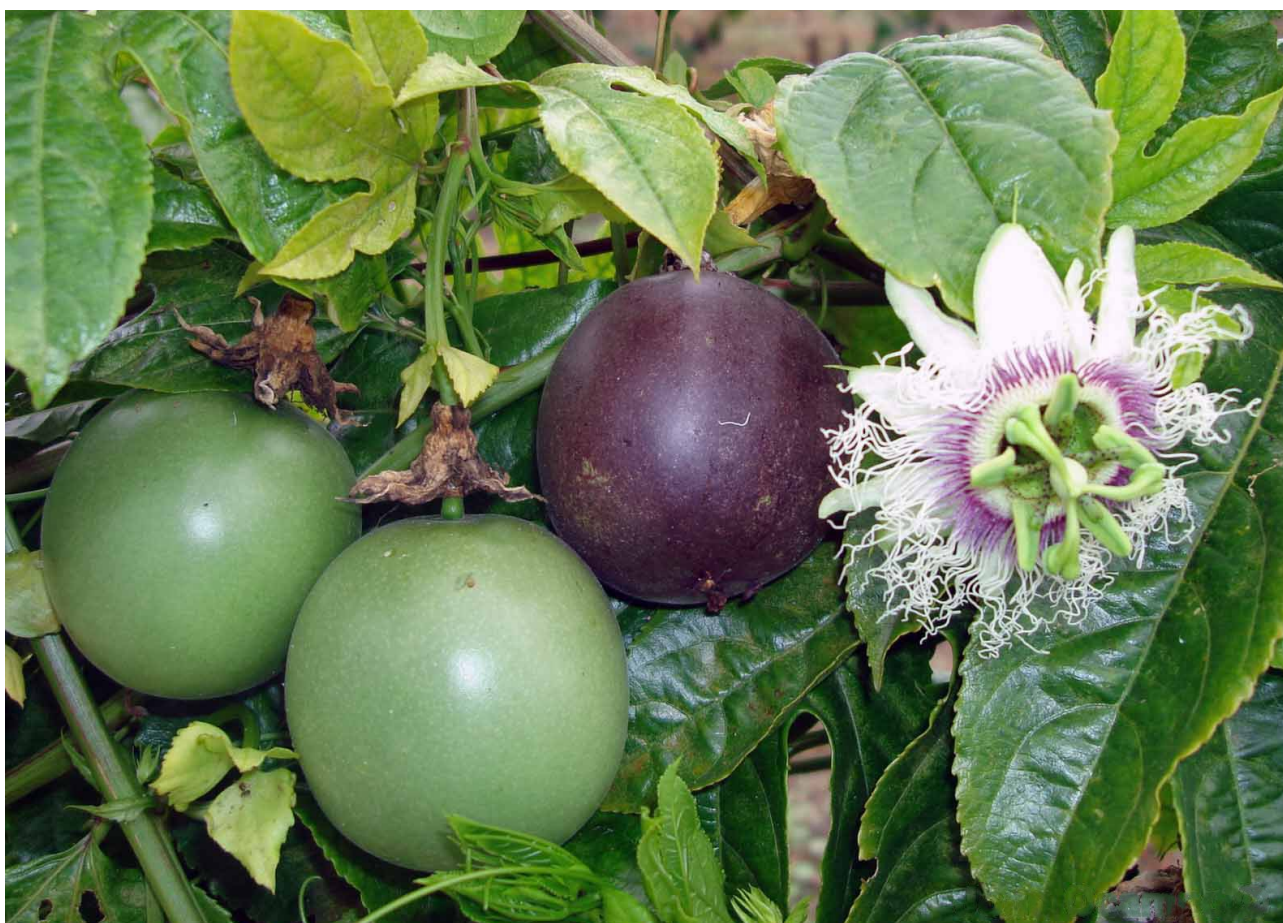
Origem: Andes e Mesoamérica.

Nome comum em outros países: Kidney beans, Haricots (França), Borlotti beans (Itália).

Curiosidade: Existiam centenas de variedades já domesticadas antes da chegada dos europeus. Quando os portugueses chegaram às Américas, encontraram uma enorme diversidade de feijões nativos (entre eles o feijão comum), e simplesmente deram a eles o nome do que parecia ser feijão no Velho Mundo.

Orgulho Sul-Americano: O feijão do cassoulet francês (“feijoada francesa”) tem sangue andino.

🍈 Maracujá



Fruto e flor do maracujá. / Foto: John Ocampo – Wikimedia Commons

Nome científico: *Passiflora edulis* (passio = “paixão”, flora = “flor”; “Flor da paixão”, edulis = “comestível”).

Origem: Brasil, Paraguai e norte da Argentina.

Nome comum em outros países: Passion fruit (EUA/Inglaterra), Fruit de la passion (França).

Curiosidade: O nome maracujá vem do tupi mara-kuíá, que significa “alimento na cuia”, referência ao formato arredondado do

fruto. O nome “passion” vem da simbologia cristã (Paixão de Cristo) associada à flor, não aos sentimentos que chamamos de paixão. Missionários viram na flor símbolos que os lembravam dessa situação.

Orgulho Sul-Americano: Fruta nativa que virou estrela em sobremesas sofisticadas no mundo todo.

Amendoim



Grãos de amendoim. / Foto: Couleur - Pixabay

Do tupi “mandu'wi”, que foi adaptado pelos portugueses como “amenduim” e depois evoluiu para “amendoim”.

Nome científico: *Arachis hypogaea* (origem do nome do gênero é incerta, mas o epíteto hypogaea vem do grego “hypo” = embaixo + “gaea” = terra)

Origem: América do Sul, principalmente Bolívia, Paraguai e norte da Argentina.

Nome comum em outros países: Peanut (EUA), Cacahuète (França).

Disseminação: Levado à África pelos portugueses e incorporado em muitas culturas locais.

Orgulho Sul-Americano: O amendoim da “pasta de amendoim” (peanut butter) americana nasceu na terra dos guaranis.

Muitos dos alimentos que hoje consideramos universais nasceram do conhecimento, da terra e da cultura dos povos originários das Américas. Reconhecer essa herança é mais do que uma lição de história: é um ato de justiça e orgulho. Ao saborear uma batata frita, um molho de tomate ou uma colherada de guacamole, estamos provando séculos de sabedoria ancestral que alimentou (e continua alimentando) o mundo

Edição: Taise Miranda Lopes

Colaboração: Ana Marcela Hernández, David González e Ángela Gutiérrez C.

Citação: Anielly Galego de Oliveira. 2025. Orgulho da América ancestral: os sabores que alimentam o mundo. Revista Bioika, #edição12. Disponível em:

<https://revistabioika.org/pt/transformando-o-mundo/post?id=165>