



## A DIETA DA MESOAMERICA

*Luiz Felipe Fagundes Berrilli<sup>1</sup>*

A base da alimentação mesoamericana era o milho (também conhecido pelo seu nome nativo de *maize*), uma planta que foi domesticada pela população que habitou onde hoje seria o sul do México a cerca de 4600 anos atrás. Por volta de 1200-1500 BCE essas mesmas populações inventaram o processo de *nixtamalização*, no qual se submerge os grãos de milho em uma solução alcalina, facilitando assim a absorção de suas proteínas e vitaminas pelo corpo humano aumentando seu valor nutritivo.

Os Maias e Aztecas que suplantaram essas populações também tinham a base de sua dieta composta pelo milho, algo que refletia em sua cultura. Em histórias da criação Maia os deuses criaram a humanidade do milho, sendo a planta assim, tão respeitada quanto a vida. Podem se traçar paralelos entre a importância religiosa do milho para os povos da América central, e o trigo para os povos europeus, já que compõe a base da alimentação europeia e também na forma de pão tem importância religiosa como corpo de Cristo.

Os ingredientes originários da Mesoamérica não eram limitados ao milho, feijões, chiles, chocolate, tomates, abacates, abobrinha e diversas frutas, o milho e os feijões juntos constituíam uma proteína completa (similar ao arroz e feijão no Brasil atual), sendo assim a dieta da América não menos nutritiva que outras dietas baseadas em proteína animal. Mesmo com o Peru ou outros pequenos animais estando disponíveis e consumidos antes da chegada europeia à América central, não era um componente importante da cozinha Mesoamericana até a chegada dos espanhóis que trouxeram o porco e o gado.

Até a chegada dos espanhóis, o processo de *nixtamalização* e outras comidas-chaves do sul Mesoamericano (chiles, feijões, abobrinha) haviam gradualmente se espalhado na região hoje correspondente ao norte do México/ sul dos Estados Unidos. No entanto essa dieta dos povos do norte não era idêntica à dos povos do sul, seja pelo estilo de vida diferente desses

---

<sup>1</sup> Graduando em História pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). E-mail: hueluof@gmail.com. ORCID: 0000-0002-8759-1928.

povos, que compreendem sedentários mais parecidos com os do sul, mas também semisedentários e nômades, ou por diferentes opções na dietas como a caça de veados e plantas do clima árido (agave, feijão de algaroba).

A chegada dos espanhóis, como esperado, influenciou a dieta Mesoamericana. Não apenas com a introdução de novos alimentos vindos da Ásia, África e Europa como; porco, gado, lentilhas, frutas cítricas, cebolas, arroz, açúcar e beringelas, mas também pela divisão de classes estabelecidas pelos espanhóis. Os Espanhóis, *Criollos* e *Meztizos* (de classe alta) comiam uma mistura de culinária européia e ameríndia, enquanto os de classe mais baixa uma dieta mais parecida com a original.

Cada região mexicana acabou tendo suas diferenças, a região do norte se destaca no entanto. Ela não recebeu a mesma atenção que as regiões centrais mais ricas e populosas, assim os colonizadores, que tinham sido introduzidos a culinária das regiões centrais, quando isolados voltaram a se basear na cozinha espanhola, sendo o resultado tortilhas de trigo e comidas menos picantes. Fazendo também fronteira e, após a guerra mexicano-americana, parte dos Estados Unidos, tendo a dieta suprimida por esses norte americanos, utilizando argumentos raciais para classificar a dieta Norte Mexicana como inferior, algo que durou até o século XX, onde médicos ainda afirmavam que as comidas vindas desse imigrantes mexicanos eram insalubres.

Outro fator proeminente é a divisão da sociedade Rural entre, as plantations, com fim comercial que plantavam açúcar, trigo, café e bananas, e o *campesino*, que eram comunidades de indígenas e *Meztizos* com fim de subsistência, e que plantavam os alimentos básicos ameríndios. Esses dois grupos regularmente entravam em confronto em disputas por terras, água e outros recursos.

## Referências Bibliográficas

Freedman, Paul, Joyce Chaplan, and Ken Albala, eds. Food in Time and Place: The American Historical Association Companion to Food History. Oakland: University of California Press, 2014.

Bourges, Héctor y José M., and Alejandro Bengoa O'Donnell, eds. Historia de la nutrición en América Latina. Panama: Sociedad Latinoamericana de Nutrición, 2009.

Janer, Zilkia. Latino Food Culture. London:

Greenwood, 2008.

Carney, Judith, and Richard Nicholas Rosomoff. *In the Shadow of Slavery: Africa's Botanical Legacy in the Atlantic World*. Berkeley: University of California Press, 2009.