UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL - PPGSAN

ANA CAROLINA VEIGA DE OLIVEIRA

PRÁTICAS ALIMENTARES DA COMUNIDADE COREANA: CONTRIBUIÇÕES PARA DIMENSÃO DA CULTURA ALIMENTAR NA SEGURANÇA ALIMENTAR NO BRASIL

RIO DE JANEIRO
MARÇO DE 2026

ANA CAROLINA VEIGA DE OLIVEIRA

PRÁTICAS ALIMENTARES DA COMUNIDADE COREANA: CONTRIBUIÇÕES PARA DIMENSÃO DA CULTURA ALIMENTAR NA SEGURANÇA ALIMENTAR NO BRASIL

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Segurança Alimentar e Nutricional.

Área de Concentração: Segurança Alimentar e Nutricional, Cultura Alimentar.

Orientadora: Elaine Cristina de Souza Lima
Coorientadoras: Giane Moliari Amaral Serra (UNIRIO)
e Adriana Oliveira Andrade (UFRRJ)

RIO DE JANEIRO
MARÇO DE 2026

Catalogação informatizada pelo(a) autor(a)

VO48p

Veiga de Oliveira, Ana Carolina
PRÁTICAS ALIMENTARES DA COMUNIDADE COREANA: CONTRIBUIÇÕES PARA DIMENSÃO DA CULTURA ALIMENTAR NA SEGURANÇA ALIMENTAR NO BRASIL / Ana Carolina Veiga de Oliveira. -- Rio de Janeiro : UNIRIO, 2026.
169

Orientador: Elaine Cristina de Souza Lima.
Coorientador: Giane Moliari Amaral Serra.
Coorientador: Adriana Oliveira Andrade.
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional, 2026.

1. Cultura Alimentar. 2. Segurança Alimentar e Nutricional. 3. Coreia. I. de Souza Lima, Elaine Cristina, orient. II. Moliari Amaral Serra, Giane, coorient. III. Oliveira Andrade, Adriana, coorient. IV. Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO

ANA CAROLINA VEIGA DE OLIVEIRA

PRÁTICAS ALIMENTARES DA COMUNIDADE COREANA: CONTRIBUIÇÕES PARA DIMENSÃO DA CULTURA ALIMENTAR NA SEGURANÇA ALIMENTAR NO BRASIL

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Segurança Alimentar e Nutricional.

Aprovada em: 17 /03 /2026

BANCA EXAMINADORA

gov.br Documento assinado digitalmente
ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA
Data: 15/06/2026 13:19:02-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profª. Drª. Elaine Cristina de Souza Lima (Orientadora)

PPGSAN / UNIRIO

Profª. Drª. Eloísa Martín

PPGSA / UFRJ

gov.br Documento assinado digitalmente
MARIA AMALIA SILVA ALVES DE OLIVEIRA
Data: 29/06/2026 21:00:13-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profª. Drª. Maria Amália Silva Alves de Oliveira

PPGEC / UNIRIO

FOLHA DE APROVAÇÃO

ANA CAROLINA VEIGA DE OLIVEIRA

PRÁTICAS ALIMENTARES DA COMUNIDADE COREANA: CONTRIBUIÇÕES PARA DIMENSÃO DA CULTURA ALIMENTAR NA SEGURANÇA ALIMENTAR NO BRASIL

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Segurança Alimentar e Nutricional.

Aprovada em: 17 /03 /2026

BANCA EXAMINADORA

gov.br Documento assinado digitalmente
ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA
Data: 15/06/2026 13:19:02-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profª. Drª. Elaine Cristina de Souza Lima (Orientadora)

PPGSAN / UNIRIO

Profª. Drª. Eloísa Martín

PPGSA / UFRJ

Profª. Drª. Maria Amália Silva Alves de Oliveira

PPGEC / UNIRIO

DEDICATÓRIA

풍요로운 식문화와 지혜를 나누어 주시고, 소중한 시간을 내어 주신 브라질 한인 사회에 이 논문을 바칩니다. 깊은 감사의 마음을 전합니다.

Dedico este trabalho à comunidade coreana no Brasil, pela partilha de sua rica cultura, saberes e tempo disponibilizado. Serei eternamente grata.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço à minha mãe e aos meus avós maternos, que nunca mediram esforços para me criar e me transformar na pessoa que sou hoje.

Agradeço à minha irmã, principal apoiadora e sempre compreensiva, apesar de termos personalidades muito distintas.

Agradeço a minha madrinha, tias e tios por todo o incentivo e torcida constante na minha jornada de seguir carreira Acadêmica.

Agradeço à minha orientadora Elaine e as coorientadoras Adriana e Giane, que embarcaram nesse projeto comigo com enorme entusiasmo e curiosidade de conhecer e aprender mais sobre a cultura coreana, abertas a um tópico diferente do seu habitual campo de atuação.

Agradeço a Eloísa Martín, que antes mesmo de me conhecer pessoalmente me acolheu e incentivou a trabalhar com a temática sociológica da alimentação.

Agradecimento especial à minha amiga Bruna e ao meu amigo Maurício, que decidiram que iriam participar do campo comigo, sendo fundamentais para a existência desse trabalho. Também às minhas amigas Bharbara, Patrícia, Carla, Clara, Thayane, Danielle e Camilla, que compartilham o mesmo carinho e interesse sobre Ásia, sendo um porto seguro para mim.

Agradeço ao tempo, interesse e disposição dos ministrantes do *Workshop* de *Kimchi* e da Oficina de *Japchae*: Família Lee do Dorama Food e Fernanda Suzano.

Agradeço a minha primeira professora de Coreano Tássia, que acabou se tornando uma amiga pessoal, pela paciência e incentivo tanto no meu processo de aprendizado quanto na busca de construir caminhos de se estudar sobre Coreia para muito além do estudo da língua coreana.

Agradeço a todos os alunos envolvidos no grupo de pesquisa Percepções da Culinária e Cultura Asiáticas e alunos de outros grupos e ligas da UNIRIO, ao tempo e energia que investiram na realização do *Workshop* e das Oficinas e no grande interesse em fazer os estudos de Culinárias Asiáticas crescerem no Brasil.

“O que busquei e não encontrei, me tornei”
(Ryane Leão)

RESUMO

O respeito à diversidade cultural é garantido conforme a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional enquanto para a Política Nacional de Alimentação e Nutrição o conhecimento das determinações culturais da alimentação ajuda a construir formas de acesso a uma alimentação adequada e saudável quando se respeita a diversidade cultural nas práticas alimentares. Desta forma, compreender práticas alimentares de uma das populações migrantes presente no Brasil, considerando não apenas seu valor nutricional, é uma das esferas da Segurança Alimentar e Nutricional que precisa ser considerada em ações, planos e políticas públicas. Portanto, através da análise das práticas alimentares da comunidade coreano-brasileira objetivou-se fundamentar as contribuições culturais para SAN no Brasil especialmente através de sua comida símbolo, o *kimchi* e de seu saber-fazer, o *kimjang,* utilizando para coleta de dados ferramentas de pesquisa quantitativas e qualitativas, tendo como resultado um artigo científico assim como produtos técnicos. Trata-se de um estudo de abordagem quali-quantitativa, com aplicação de questionário online (n=25), observação participante em *workshops* e eventos culturais, realização de oficina culinária (n=19), participação em festividades comunitárias e entrevistas. Os resultados indicaram elevada frequência de consumo de comida coreana entre os participantes, com destaque para o *kimchi* como alimento cotidiano e símbolo identitário. A preocupação com a manutenção da cultura alimentar de origem e percepção de qualidade de vida e bem-estar foram evidenciadas. Quanto aos desafios relatados destacam-se a disponibilidade irregular de ingredientes tradicionais e a adaptação de receitas ao contexto brasileiro. As observações em *workshop* e eventos da tradição coreana no Brasil ressaltaram que a prática do *kimjang* é também espaço de comensalidade, solidariedade e transmissão intergeracional de saberes. Sendo assim, as práticas alimentares da comunidade coreano-brasileira preservam identidades e fortalecem vínculos sociais no contexto migratório, e evidenciam que a cultura alimentar constitui dimensão estruturante da SAN. Os resultados do estudo ampliam a compreensão da alimentação adequada para além de seus aspectos biológicos, reafirmando a necessidade de políticas públicas intersetoriais que incorporem a diversidade cultural como elemento central na promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Palavras-chave: Nutrição, Coreia do Sul, *Kimchi*, imigração, identidade.

ABSTRACT

Respect for cultural diversity is guaranteed by the Organic Law on Food and Nutritional Security (LOSAN), while for the National Food and Nutrition Policy (PNAN), knowledge of the cultural determinants of food helps build pathways to adequate and healthy food access when cultural diversity in dietary practices is respected. Thus, understanding the dietary practices of one of the migrant populations in Brazil, considering more than just their nutritional value, is one of the spheres of Food and Nutritional Security (FNS) that must be considered in public actions, plans, and policies. Therefore, through the analysis of the dietary practices of the Korean-Brazilian community, this study aimed to substantiate the cultural contributions to FNS in Brazil, especially through its symbolic food, kimchi, and its traditional craftsmanship, kimjang. Data collection utilized quantitative and qualitative research tools, resulting in a scientific article as well as technical products. This is a mixed-methods study (qualitative-quantitative), involving an online questionnaire (n=25), participant observation in workshops and cultural events, a culinary workshop (n=19), participation in community festivities, and interviews. The results indicated a high frequency of Korean food consumption among participants, highlighting kimchi as a daily staple and an identity symbol. Concerns regarding the maintenance of original food culture and the perception of quality of life and well-being were evident. Regarding the reported challenges, the irregular availability of traditional ingredients and the adaptation of recipes to the Brazilian context stand out. Observations in workshops and Korean tradition events in Brazil underscored that the practice of kimjang is also a space for commensality, solidarity, and the intergenerational transmission of knowledge. Thus, the dietary practices of the Korean-Brazilian community preserve identities and strengthen social bonds within the migratory context, demonstrating that food culture constitutes a structural dimension of FNS. The study's results expand the understanding of adequate food beyond its biological aspects, reaffirming the need for intersectoral public policies that incorporate cultural diversity as a central element in the promotion of the Human Right to Adequate Food (HRAF).

Keywords: Nutrition. South Korea. Kimchi. Immigration. Identity.

초록

문화적 다양성에 대한 존중은 식량안보 및 영양 기본법(LOSAN)에 의해 보장되며, 국가 식생활 및 영양 정책(PNAN)은 식습관의 문화적 결정 요인을 이해하는 것이 문화적 다양성을 존중할 때 적절하고 건강한 음식에 접근하는 방식을 구축하는 데 도움이 된다고 명시하고 있습니다. 따라서 브라질 내 이주민 집단의 식습관을 단순히 영양학적 가치를 넘어 이해하는 것은 공공 행동, 계획 및 정책에서 고려되어야 할 식량 및 영양 안보(SAN)의 핵심 영역 중 하나입니다. 본 연구는 브라질 내 한국인 커뮤니티의 식습관 분석을 통해, 특히 상징적인 음식인 김치와 그 문화적 지혜인 김장을 중심으로 브라질 식량 및 영양 안보(SAN)에 대한 문화적 기여를 입증하고자 하였습니다. 데이터 수집을 위해 정량적 및 정성적 연구 도구를 활용하였으며, 그 결과로 학술 논문과 기술적 성과물을 도출하였습니다. 본 연구는 양적·질적 병행 연구(mixed-methods)로, 온라인 설문조사(n=25), 워크숍 및 문화 행사 참여 관찰, 요리 교실 실시(n=19), 커뮤니티 축제 참여 및 인터뷰를 수행하였습니다. 연구 결과, 참가자들 사이에서 한국 음식 섭취 빈도가 매우 높게 나타났으며, 특히 김치는 일상적인 음식이자 정체성의 상징으로 강조되었습니다. 본래의 음식 문화를 유지하려는 노력과 삶의 질 및 웰빙에 대한 인식이 뚜렷하게 나타났습니다. 언급된 주요 과제로는 전통 식재료의 불규칙한 수급과 브라질 현지 환경에 맞춘 레시피의 변형이 꼽혔습니다. 브라질 내 한국 전통 워크숍 및 행사 관찰을 통해 김장 연습이 단순히 음식을 만드는 것을 넘어 공동체적 식사 문화, 연대, 그리고 세대 간 지식 전수의 장임을 확인하였습니다. 결론적으로, 한국계 브라질인 커뮤니티의 식습관은 이주 맥락에서 정체성을 보존하고 사회적 유대를 강화하며, 음식 문화가 식량 및 영양 안보(SAN)의 구조적 차원을 형성함을 입증합니다. 본 연구의 결과는 적절한 식사에 대한 이해를 생물학적 측면 너머로 확장하며, 문화적 다양성을 적절한 음식에 대한 권리(DHAA) 증진의 핵심 요소로 통합하는 부처 간 협력 공공 정책의 필요성을 재확인합니다.

핵심어: 영양학, 대한민국, 김치, 이민, 정체성.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Perfil Sócio Demográfico dos Respondentes do Questionário “Contribuições da Cultura Alimentar Coreana para Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil (Sociodemográfico, Qualidade de Vida e Consumo Alimentar)”, 2024, n=25…….44
Tabela 2 - Distribuição percentual dos escores dos domínios de qualidade de vida por níveis de classificação, 2024……48
Tabela 3 - Percepção de autodeclaração de saúde atual e análise comparativa em relação ao ano anterior, 2024.…….50
Tabela 4 - Tabela de Frequência de Escala de Sentimentos n=25…….51
Tabela 5 - Grau de concordância sobre percepções de saúde e indicadores de comportamento autodeclarados, 2024 ……..……53
Tabela 6 - Distribuição da frequência de consumo de comida coreana e Kimchi entre os participantes no Brasil……..56
Tabela 7 - Percepção dos participantes quanto à experiência de encontrar comida coreana e Kimchi no mercado brasileiro……57
Tabela 8 - Tabela 8 - Frequência de disponibilidade de ingredientes coreanos em estabelecimentos comerciais no Brasil, 2024…….……..…58
Tabela 9 - Fatores determinantes para o consumo de comida coreana no contexto brasileiro, 2024.……...…59
Tabela 10 - Hábitos e práticas de preparo doméstico de culinária coreana no Brasil, 2024….60
Tabela 11 - Nível de engajamento e participação em eventos de difusão da cultura coreana no Brasil, 2024.……..61
Tabela 12 - Categorização por eixos temáticos e recorrência de termos associados ao Kimchi, 2024.……63
Tabela 13 - Matriz de dimensões, conceitos e relatos sobre os aspectos simbólicos da culinária coreana, 2024.……..……65
Tabela 14 - Sazonalidade na produção de Kimchi de acordo com as estações do ano, 2024 .79
Tabela 15 - Perfil dos Participantes Respondentes do Questionário de Feedback da Oficina de Japchae n=19, 2025…….84
Tabela 16 - Categorização dos eixos temáticos, termos recorrentes e frequência de citações sobre a relação entre culinária e cultura na Oficina de Japchae, 2025……85

LISTA DE IMAGENS

Figura 1 - Artes elaboradas e veiculadas entre a comunidade coreano-brasileira para participação no questionário online “Contribuições da Cultura Alimentar Coreana para Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil (Sociodemográfico, Qualidade de Vida e Consumo Alimentar)”.....42
Figura 2 - Geladeira de *Kimchi* e fermentados em mercado coreano no Bairro do Bom Retiro, São Paulo.....56
Figura 3 - Nuvem de Palavras “Aspectos Importantes da Culinária Coreana” ……...…67
Figura 4 - Nuvem de Palavras “Representatividade do *Kimchi*” …….……68
Figura 5 - Registro do *Workshop* de *Kimchi* ……..……..71
Figura 6 - Arte de Divulgação do Evento “Gastronomia Coreana: Uma Imersão Temática e Cultural” 72
Figura 7 - Descrição da refeição tradicional coreana por Priscila Jung ……...…73
Figura 8 - Descrição da refeição tradicional coreana por Priscila Jung ……...…74
Figura 9 - Descrição de Sopa (*Guk/Kuk*) por Priscila Jung …….……74
Figura 10 - Descrição de *Jang* por Priscila Jung ……...……..75
Figura 11 - Descrição de *Namul* por Priscila Jung ……..……75
Figura 12 - Exposição Imagética de *Banchan* por Priscila Jung …….76
Figura 13 - Variedades de *Kimchi* na apresentação de Priscila Jung ……..…….77
Figura 14 - Roda das variáveis do *Kimchi* ……...……78
Figura 15 - Algumas preparações coreanas degustadas no evento de Priscila Jung (*Kimchi, Pajeong* e *Kimbap*) ……...……...……81
Figura 16 - Registro da Oficina de *Japchae* ……...……..……...…83
Figura 17 - Fotos da 3ª Edição do Festival do *Kimchi* …….……...…87
Figura 18 - Fotos dos Ingredientes do *Kimchi* e Painéis Explicativos sobre *Kimchi* …….…..88
Figura 19 - Fotos de variedades de *Kimchi* em exposição ……...……89
Figura 20 - Detalhe de alguns dos pratos comercializados na ocasião ……90
Figura 21 - Fotos das Barracas ……...……..90
Figura 22 - Fotos da Degustação de *Kimchi* ……...…….90
Figura 23 - 3ª Edição da Festa do *Kimchi* ……...…….91
Figura 24 - Fotos das Barracas …….……...…….93
Figura 25 - Anúncios de Comida Coreana …….……..93
Figura 26 - Pratos com *Kimchi* ……..……..94

Figura 27 - *Workshop* e Degustação de *Kimchi* ……..…..94
Figura 28 - Presença do *Kimchi* no Evento……..95

LISTA DE SIGLAS

Caisan – Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional

CONSEA - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada

DPI – Departamento de Patrimônio Imaterial

LOSAN – Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional

MINC – Ministério da Cultura do Brasil

PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 15
1 - INTRODUÇÃO 16
2 - REFERENCIAL TEÓRICO 20
2.1 ESFERAS DA SAN E A INCLUSÃO DOS ASPECTOS CULTURAIS DA ALIMENTAÇÃO NO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA…….20
2.1.1 Dimensões da SAN e do DHAA 20
2.1.2 Caracterização da cultura alimentar 21
2.2 COMIDA SOB O VIÉS SOCIAL E DA CULTURA 23
2.2.1 Comensalidade 24
2.2.2 Comida como patrimônio imaterial e preservação da identidade ...25
2.3 CULTURA ALIMENTAR COREANA 26
2.3.1 Breve história da Coreia 26
2.3.2 Organização social, registro e fontes de práticas 27
2.3.3 Tradições Alimentares Coreanas: *Kimchi, Kimjang* e outras práticas 28
2.3.3 A globalização da *Hansik* - Culinária Coreana 29
2.4 COMIDA E DIÁSPORA 30
2.4.1 Dados da comunidade coreana no Brasil 30
2.4.2 A chegada ao Brasil 30
2.4.3 Adaptações de práticas alimentares tradicionais diversas 32
2.5 ESTRATÉGIAS DE PRESERVAÇÃO E CONSERVAÇÃO DE PRÁTICAS.....32
3 - JUSTIFICATIVA 36
4 - OBJETIVOS 38
5 - METODOLOGIA 39
6 - RESULTADOS E DISCUSSÃO 44
6.1 DADOS COLETADOS A PARTIR DO FORMULÁRIO ONLINE 44
6.2 PESQUISA DE CAMPO 68
6.2.1 *Workshop* de *Kimchi*: pesquisa de campo com observação 68
6.2.2 Participação em *Workshop* de Culinária Coreana……..71
6.2.3 Oficina de *Japchae* 82
6.2.4 Oficina de Culinária Coreana (Aulas Práticas) 85

6.2.5 Campo "Dia do *Kimchi*" 86
6.3 ENTREVISTA.....96
7 - PRODUTO PRINCIPAL DA DISSERTAÇÃO 106
8 - PRODUTOS DA DISSERTAÇÃO 108
9 - CONSIDERAÇÕES FINAIS 110
REFERÊNCIAS 112
ANEXOS 126

APRESENTAÇÃO

Antes de ingressar na Escola de Nutrição, tinha como objetivo claro atuar como nutricionista clínica em consultório, complementando minha formação com um programa de Residência. Por ser minha segunda graduação, não desejava prolongar minha permanência no ambiente universitário, desejando tão logo me formasse, ingressar no mercado de trabalho.

No entanto, ao longo do curso, minha visão foi transformada. O encantamento pela Saúde Coletiva e pelas inúmeras possibilidades que a Academia oferece me direcionaram para caminhos distintos dos iniciais, construindo um caminho e história na Docência Universitária e na área da pesquisa.

Os estudos de língua coreana, por sua vez, também começaram com um propósito diferente do atual. Em 2021, no contexto da pandemia, iniciei o aprendizado de coreano como uma forma de lazer e distração, buscando uma atividade fora do escopo da Nutrição. O que começou como um *hobby* acabou se aprofundando à medida em que descobria mais e mais sobre as camadas e complexidade da cultura coreana.

Meu interesse se intensificou em 2023 na realização de um sonho: uma viagem à Coreia do Sul, planejada para comemorar a conclusão de cinco anos de esforço de minha graduação. Estar no país me permitiu perceber, de maneira empírica, como os laços entre alimentação e cultura são centrais para a sociedade coreana, influenciando os mais diversos aspectos de sua vida cotidiana.

Foi em uma visita ao Museu Nacional do Hangeul, em Seoul, onde havia um espaço dedicado a antigos livros de receitas que surgiu rascunhado rapidamente no bloco de notas do celular, uma base para este projeto.

A conexão entre tradição, alimentação e história da Coreia ali apresentadas me direcionaram a uma nova perspectiva de carreira: por que não unir minhas duas áreas de maior interesse – Nutrição e Cultura – em um projeto de pesquisa?

Incentivada por minhas professoras da graduação, e que fazem parte do Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN), adaptei um projeto que já havia começado a redigir com auxílio da professora de Sociologia Eloísa Martín, o qual evoluiu para o projeto descrito a seguir, onde se exploram as interseções entre cultura alimentar e Segurança Alimentar e Nutricional, buscando compreender como as práticas alimentares tradicionais coreanas refletem e incorporam os princípios de alimentação adequada e saudável, sustentável e culturalmente respeitosa, podendo inspirar iniciativas de ações e políticas públicas relacionadas ao tema da SAN.

1 - INTRODUÇÃO

A caracterização de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) de acordo a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN (Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006), é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (Brasil, 2006).

Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN (2011), o conhecimento das determinações culturais da alimentação e nutrição dos indivíduos e coletividades contribui para a construção de formas de acesso a uma alimentação adequada e saudável e as práticas alimentares promotoras de saúde devem respeitar a diversidade cultural. Tal política caracteriza o entendimento da alimentação adequada e saudável como a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, estando também referenciada pela cultura alimentar.

Sendo assim, por referência da LOSAN e da PNAN, a preservação e respeito à cultura alimentar através da manutenção de identidades socioculturais coletivas está inclusa nas concepções e esferas da SAN, assim como diretrizes do Guia Alimentar para População Brasileira (2014).

O interesse e curiosidade a respeito da cultura sul-coreana tem crescido de forma exponencial devido a chamada "*Onda Hallyu*", fenômeno referente à popularização e exportação de produtos - música, produções do audiovisual, arte, literatura, beleza e culinária - da cultura sul-coreana para outros países. Ela é um resultado direto da política do "Milagre do Rio Han" adotada a partir da década de 1960, quando após a divisão do território coreano em duas partes, sua porção sul passou a investir em educação, industrialização e tecnologia, possibilitando a estruturação e expansão de uma forte indústria do entretenimento (Koen, 2021).

Em apontamento da Fundação Coreana para o Intercâmbio Cultural Internacional (KOFICE), as exportações ligadas a conteúdos produzidos pelo país atingiram US$11,69 bilhões em 2021 e o Brasil foi o terceiro país que mais consumiu produções sul-coreanas durante a pandemia (Queiroga, 2021). Tal fenômeno reflete a globalização da alimentação e da cultura, onde a circulação de informações e produtos fortalece a visibilidade de etnias específicas.

É preciso compreender também como ocorreu o processo migratório da população

coreana para o Brasil. Segundo Choi (1996), a imigração coreana para o Brasil possui cinco fases: o primeiro período (1910-1956) é marcado pela chegada de coreanos naturalizados japoneses e fugitivos da Guerra da Coreia ; a na segunda (1956-1962) e terceira (1962-1973), destaca-se a chegada dos membros da delegação oficial responsável pela organização do movimento migratório e sucessivamente a chegada oficial dos imigrantes; a quarta fase (1972-1980) é marcada pela proibição do ingresso de novos imigrantes coreanos em solo brasileiro, e com isso a chegada de imigrantes não documentados , enquanto a última fase é marcada pela entrada de imigrantes convidados por familiares já estabelecidos em São Paulo, estabelecidos no setor de confecção na cidade, com início em 1980 e que perdura até os dias atuais.

Destas fases, a com maior fluxo de imigração de registro oficial começou a ocorrer na década de 1960, em uma migração caracterizada predominantemente como familiar: os imigrantes chegaram com suas famílias e incentivam outros imigrantes coreanos e parentes a fazer o mesmo, adquirindo inicialmente terras no interior para trabalharem com agricultura (Cruz, 2023). Dentre os países americanos que mais receberam imigrantes coreanos a partir do período, o Brasil está em terceiro lugar, precedido apenas pelos Estados Unidos e Canadá (Monteiro e Bastos, 2011).

Atualmente, a comunidade coreana brasileira registrada oficialmente é de cerca de 50 mil pessoas, com sua maior concentração no Estado de São Paulo e 120 empresas coreanas estão instaladas no Brasil, sendo o país o primeiro destino dos investimentos coreanos na América Latina (Brasil, 2023).

Segundo Surya e Lee (2022), a cultura alimentar coreana está intrinsecamente ligada à uma longa história agrícola que perdura há mais de 5000 anos, tendo como base o plantio e consumo de alimentos de origem vegetal. O desenvolvimento da tecnologia de processamento de alimentos na Coreia foi motivado pela necessidade de armazenamento e preservação dos recursos alimentares para proteger as colheitas de animais ou aves e garantir a disponibilidade de gêneros, optando pela fermentação dos alimentos para evitar seu perecimento, processo pelo qual a comida símbolo da Coreia é feita.

Em pesquisa realizada pela *Gallup Korea* - empresa de pesquisa sul-coreana que realiza levantamentos públicos sobre política, entretenimento, esportes e outros assuntos sociais - sobre quais seriam os símbolos representativos da cultura do país, o *kimchi* ocupou a segunda colocação, ficando atrás apenas da bandeira nacional *Taeguk* (Cho, 2006). Este resultado pode evidenciar o papel que o *kimchi* desempenha na identidade cultural da Coreia do Sul, muito além de um mero acompanhamento.

Registrado desde 2001 no *Codex Alimentarius* e reconhecido internamente e internacionalmente como alimento tradicional representativo local, *Kimchi* é um termo genérico em coreano usado para definir um acompanhamento de vegetais fermentados, feitos na Coreia. Ele tem sido parte integrante da cultura alimentar coreana por milhares de anos, um símbolo de identidade para o povo coreano e globalmente reconhecido como um alimento saudável (Surya; Nugroho, 2023).

O seu processo de produção, conservação e partilha denomina-se *Kimjang* - originalmente elaborado pela necessidade de manutenção dos vegetais durante os longos e rigorosos invernos frios, e que na atualidade, de acordo com registro audiovisual do documentário "Coreia: o país do *Kimchi*" (2023), se reflete em um evento especial festivo de ápice realizado no mês de novembro - final do outono - em uma prática comunal que envolve a preparação de enormes quantidades de *kimchi* por todo país.

A prática do *Kimjang* figura desde 2013 na *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity,* lista de processos considerados patrimônio imaterial da humanidade pela UNESCO. Há documentação que sugere que o registro mais antigo do *kimchi* esteja no livro *Sikyung*, uma coletânea de poemas e canções que datam do século XI ao século VII a.C e uma das obras mais antigas da literatura chinesa, também conhecida como *Shi Jing*. Ao longo do tempo, o *kimchi* e o *Kimjang* sofreram modificações de ingredientes e preparo, uma vez que as culturas alimentares se transformam por influência de fatores externos e não se mantêm inalteradas, tendo novas influências assimiladas e incorporadas (Surya; Nugroho, 2023).

A insegurança alimentar figurou por muitos anos na Coreia, país que ao longo de seu processo histórico foi dominado e invadido por nações vizinhas. Após a quase completa devastação e a divisão do território coreano em dois em 1953, sua porção sul transformou-se ao longo das décadas de um dos beneficiários do Programa Mundial de Alimentos da ONU para em 2018 se tornar um dos seus 20 maiores contribuidores (HOW [...], 2018).

A comida ocupa um papel central na cultura coreana, estando presente em festividades, celebrações e até mesmo em funerais. A expressão "밥먹었어요? (*Bap Mogossóiô?*)" que literalmente significa "você já comeu?" é utilizada comumente para perguntar se a pessoa está bem, uma forma de cumprimento e verificação da condição que a pessoa está, com a garantia de se ter uma refeição no dia antes de fazer sua próxima atividade, remetendo aos tempos em que o país passou por muitos períodos de invasão, guerra e ditadura, conforme relatado no *podcast* de cultura coreana GyopoCast. Assim como é esperado que, se a resposta for "não", quem fez a pergunta também tenha a iniciativa de

providenciar uma refeição (Gyopocast, 2023).

Brasil e Coreia do Sul possuem relações diplomáticas bilaterais desde 1959 (Choi, 1991) e segundo a Embaixada Coreana, o Brasil foi o primeiro país da América Latina a estabelecer relações com a Coreia do Sul. Desde então, existe um perceptível esforço e interesse na divulgação da cultura coreana e do estreitamento de laços entre Brasil e Coreia do Sul: em São Paulo, a Lei nº 17.956/2023 (São Paulo, 2023) incluiu no calendário de eventos da cidade o Dia do *Kimchi*, a ser celebrado todo dia 22 de novembro. No Rio de Janeiro, há a tramitação do Projeto de Lei nº 1657/2023 (Rio de Janeiro, 2023) que prevê a inclusão no Calendário Oficial do Estado o Dia Estadual da Imigração Coreana, a ser comemorado, anualmente, no dia 12 de fevereiro, tendo por objetivo reconhecer a importância dos imigrantes coreanos para o Brasil e para o Estado do Rio de Janeiro, além da relação de amizade e troca de conhecimentos culturais com a população fluminense.

São Paulo e Seul - capital da Coreia do Sul - são cidades-irmãs através de um acordo regido pela lei ordinária municipal nº 14.471, de 10 de julho de 2007, assim como Rio de Janeiro e a cidade portuária de Busan - segunda maior cidade da Coreia do Sul - e também a cidade de Incheon, conforme a Lei Nº 5.919 de 17 de julho de 2015. Ademais, é realizado anualmente em agosto pela prefeitura da cidade de São Paulo desde 2006 o Festival da Cultura Coreana, no multicultural bairro do Bom Retiro, considerado desde 2010 o “polo cultural das tradições coreanas", pela diversidade de comércio e serviços, restaurantes típicos, padarias e cafeterias ao estilo coreano.

2 - REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESFERAS DA SAN E A INCLUSÃO DOS ASPECTOS CULTURAIS DA ALIMENTAÇÃO NO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA (DHAA)

2.1.1 - Dimensões da SAN e do DHAA

De acordo com a LOSAN (2006), a adoção de políticas e ações relativas à SAN devem contemplar as seguintes dimensões: ambientais, culturais, econômicas regionais e sociais, considerando seu respeito às bases práticas alimentares promotoras de saúde:

> Art. 2º A alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população.
>
> § 1º A adoção dessas políticas e ações deverá levar em conta as dimensões ambientais, culturais, econômicas, regionais e sociais. (Brasil, 2006, p.1)

Sendo assim, a SAN também deve considerar a diversidade de práticas alimentares e tradições culturais, englobando as diferentes formas de consumo alimentar que respeitam as identidades e os costumes locais de comunidades. Complementando-se, podemos nos basear também no conteúdo da PNAN, que define que as políticas públicas devem promover a inclusão de saberes tradicionais, como as técnicas culinárias de grupos específicos, ao mesmo tempo em que incentivam hábitos alimentares saudáveis (Brasil, 2013).

Podemos adicionar também as considerações de Braga (2004):

> Entre os aspectos que compõem o conceito de segurança alimentar e nutricional, sublinha-se a preocupação com o respeito e a preservação da cultura alimentar de cada povo. Nesse sentido, cada país deve ter condições de assegurar sua alimentação, sem que lhe seja imposto um padrão alimentar estranho às suas características e tradições. (Braga, 2004;p.41)

No III Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Brasil, 2025a) para os anos de 2025 a 2027 é referenciado o Marco de Referência de Cultura Alimentar para Políticas Públicas - tendo como responsáveis a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (Caisan) e o Ministério da Cultura (MINC) - como Estratégia Intersetorial 1: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável para combater todas as formas de má nutrição. O documento, no entanto, ainda não foi disponibilizado, apesar de ter sido demandado durante a 6ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional em 2023 (Brasil, 2025b).

Embora a alimentação seja central para a identidade, o conhecimento sobre seus determinantes no Brasil ainda é considerado incipiente. Como aponta Braga (2004), a experiência brasileira revela um desconhecimento generalizado sobre a origem dos alimentos e as razões por trás das nossas escolhas. Esta lacuna sobre o "porquê comemos" é agravada pelo fato de que uma população que sofre com a insegurança alimentar e a fome raramente consegue se deter em debates sobre a simbologia ou as consequências de sua dieta.

Para Freitas e Pena (2007) a compreensão dos aspectos culturais sobre alimentação e nutrição se constitui em um campo teórico que pode influenciar o olhar dos profissionais de saúde e nutrição. Ou seja, é uma característica que, apesar de ter sido negligenciada, não pode ficar de fora das discussões.

Preconizado pelo Ministério da Saúde, o DHAA, contemplado na Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948 e na Constituição Federal Brasileira de 1988, engloba duas dimensões: a de estar livre da fome e ter acesso à alimentação adequada e saudável (Brasil, 2016).

A alimentação adequada e saudável é, antes de tudo, uma questão de direitos humanos. O acesso a alimentos saudáveis e culturalmente referenciados está intrinsecamente ligado ao direito à vida e à dignidade humana (Brasil, 2017). Assim, o respeito aos hábitos alimentares deve ser, além de contemplado, reconhecido uma vez que é formalmente protegido por ordenamento jurídico.

Para Santos, Rigaud e Cruz (2019), o ato de alimentar-se carrega determinantes culturais, mesclando os hábitos e a história coletiva de grupos:

> O processo de criação dos sistemas alimentares não se define como algo natural, mas como resultado das tradições e dos significados atribuídos a tal. Logo, a comida e as significações envolvidas no ato de alimentar-se surgem como determinantes culturais de um grupo social, fazendo com que todo indivíduo carregue consigo os hábitos provenientes da sua cultura alimentar. (Santos; Rigaud; Cruz, 2019. p1)

2.1.2 Caracterização da Cultura Alimentar

A alimentação brasileira, constituída de particularidades regionais, é fruto das expressões do processo histórico e de intercâmbio cultural entre os diferentes povos que formaram esta nação (Brasil, 2012).

As diretrizes das decisões brasileiras no que tange Alimentação e Nutrição - utilizam a definição de cultura alimentar como o conjunto de saberes, práticas, tradições e crenças de um grupo. De acordo com a LOSAN:

> Art. 3º A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.
>
> Art. 4º A segurança alimentar e nutricional abrange:
> IV – a garantia da qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos, bem como seu aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilos de vida saudáveis que respeitem a diversidade étnica e racial e cultural da população. (Brasil, 2006).

E conforme conceituações da PNAN:

> A alimentação brasileira, com suas particularidades regionais, é a síntese do processo histórico de intercâmbio cultural, entre as matrizes indígena, portuguesa e africana que se somam, por meio dos fluxos migratórios, às influências de práticas e saberes alimentares de outros povos que compõem a diversidade sociocultural brasileira. Reconhecer, respeitar, preservar, resgatar e difundir a riqueza incomensurável de alimentos e práticas alimentares correspondem ao desenvolvimento de ações com base no respeito à identidade e cultura alimentar da população. (Brasil, 2012;p.23).
>
> A segurança alimentar e nutricional com soberania: a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é estabelecida no Brasil como a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (Brasil, 2012;p.25).

Partindo destas definições estabelecidas, a observação das práticas alimentares deixa de ser apenas um dado estatístico e passa a ser uma ferramenta de análise sociocultural disponível. Esta ótica permite identificar como os hábitos e escolhas são herdados, legitimados e compartilhados no cotidiano, revelando que a alimentação adequada vai além da ingestão de nutrientes e envolve até mesmo questões de preservação identitária.

Ao compreender a “natureza dinâmica e processual" das práticas, o Estado pode formular a partir delas ações que não apenas protejam o objeto final, mas que garantam as condições sociais e econômicas para que os detentores continuem a praticá-lo (Vianna, 2011).

Nas Américas, as diferentes expressões de culturas alimentares estão fortemente relacionadas às populações que migraram para o Brasil trazendo hábitos, necessidades, uma

variedade muito grande de alimentos e temperos e, também, preferências, prescrições e interdições (Bankoff; Bispo; Sousa, 2020).

2.2 COMIDA SOB O VIÉS SOCIAL E DA CULTURA

De uma perspectiva global, nossa alimentação é inadequada, a produção de alimentos é amplamente insustentável e o alimento é tratado cada vez mais apenas como commodity, ignorando suas dimensões de direito humano, necessidade básica e elemento essencial para a identidade cultural (Vivero-Pol, 2018). Assim, o alimento além do seu aspecto nutricional, precisa também ser apresentado como um meio de manifestação de cultura e identidade (Ramos, 2015). Comer não é apenas ato biológico e como pontua Mintz (2001), comportamentos relativos à comida estão associados diretamente ao sentido de nós mesmos e a nossa identidade social, independente da cultura a qual pertencemos.

Alan Warde, em “The Practice of Eating” (2016), argumenta que a alimentação deve ser analisada como uma prática social - sendo caracterizada pelo autor como complexa - indo além de sua dimensão fisiológica. Tal perspectiva reforça a importância da sociologia da alimentação na compreensão das práticas alimentares, ao evidenciar como os hábitos alimentares se formam por estruturas sociais e dinâmicas culturais.

Para Braga (2004), nossos hábitos alimentares fazem parte de um sistema cultural repleto de símbolos, significados e classificações, de modo que nenhum alimento está livre das associações culturais que a sociedade lhes atribui. Portanto, a alimentação não é regida apenas por questões de valores biológicos nutricionais. É um processo cultural caracterizado por hábitos e costumes que a família traz consigo independente do nível sócio-econômico, cor, raça e sexo (Bankoff; Bispo; Sousa, 2020).

De acordo com Lozada (2011), o processo de transformar ingredientes *in natura* em preparações é uma atividade cultural elementar que permite aos seres humanos diferenciarem suas comunidades das demais:

> "Pedagogicamente, a comida como tema é também relativamente fácil de ser digerida pelos estudantes. Todos precisam comer — a produção, o consumo e a troca de alimentos são as atividades econômicas mais básicas para as famílias em todo o mundo, é uma atividade social compartilhada em todas as culturas. (Lozada, 2011, p.1)

Com a elaboração da culinária em seu contexto socioeconômico, a capacidade da

comida ser suporte de mensagens sociais aumentou (Appadurai, 1981), ou seja, a medida que ela se desenvolve e se complexifica em contextos diferenciados, o alimento passa a ter um papel mais significativo na comunicação, carregando significados culturais, sociais e simbólicos que transmitem informações sobre status, identidade, relações sociais de comunidades.

2.2.1 Comensalidade

A comensalidade é comumente descrita como o ato de comer juntos/com outros, de compartilhar a mesa ou uma refeição ou comer e beber juntos ao redor da mesma mesa (Fischler apud Goldenberg, 2011; Boutaud, 2004 apud Gimenes; Minasse, 2023), atribuindo sentidos e significados ao momento:

> Comensalidade deriva do latim "*mensa*" que significa conviver à mesa e isto envolve não somente o padrão alimentar ou o quê se come mas, principalmente, como se come. Assim, a comensalidade deixou de ser considerada como uma consequência de fenômenos biológicos ou ecológicos para tornar-se um dos fatores estruturantes da organização social. (Moreira, 2010, p.23)

O "comer em companhia" é tido como benéfico e instrução presente no Guia Alimentar para População Brasileira (2014), ampliando até mesmo o conceito de comensalidade para outros aspectos da preparação de refeições:

> Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições. (Brasil ,2014, p.101).

Apesar do próprio Guia não se aprofundar sobre a temática e fazer dela um protocolo indicativo, ele sugere leitura complementar de estudo que mediu os efeitos do ambiente no consumo alimentar e nas escolhas alimentares, demonstrando que comer acompanhado aumenta o tempo de duração das refeições, a quantidade de comida ingerida e a presença de outras pessoas como um ato facilitador de relações sociais (Stroebele e De Castro, 2004)

Tais modos de comer quando colocados em conjunto, envolvem representações, crenças e práticas herdadas que determinam o que legitimamos como "patrimônio alimentar", pertencente a um conjunto de práticas que, através de dispositivos nacionais e internacionais, podem ser registrados.

2.2.2 - Comida como Patrimônio Imaterial e Preservação da Identidade através da Alimentação

O patrimônio cultural imaterial refere-se às práticas, representações, expressões, conhecimentos e habilidades – instrumentos, objetos, artefatos e espaços culturais associados a eles – que comunidades, grupos e, em alguns casos, indivíduos reconhecem como parte de seu patrimônio cultural (Santilli, 2015).

A prática da salvaguarda através da patrimonialização de comida e de práticas relacionadas ao saber-fazer culinário em âmbito internacional teve início em 1989 com a Recomendação sobre Salvaguarda da Cultura Tradicional e Popular, durante a 25ª reunião da Conferência Geral da Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), com orientações para países membros com o intuito de salvaguardar as manifestações culturais, caso das cozinhas regionais (FBSSAN, 2015)

No Brasil, a Constituição Federal de 1988 em seus artigos 215 e 216, estabelece o papel do Estado como garantidor da cultura e definem como as políticas públicas devem ser organizadas para ações na prática:

> Art. 215. O Estado garantirá a todos o pleno exercício dos direitos culturais e acesso às fontes da cultura nacional, e apoiará e incentivará a valorização e a difusão das manifestações culturais.
>
> Art. 216-A. O Sistema Nacional de Cultura, organizado em regime de colaboração, de forma descentralizada e participativa, institui um processo de gestão e promoção conjunta de políticas públicas de cultura, democráticas e permanentes, pactuadas entre os entes da Federação e a sociedade, tendo por objetivo promover o desenvolvimento humano, social e econômico com pleno exercício dos direitos culturais (Brasil, 2016, p.135)

Dentre as ferramentas internacionais de salvaguarda está a Lista Representativa do Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO). O *kimchi* e *kimjang* são patrimônios culturais dos coreanos inscritos nesta lista.

Como objeto construtor de identidade, a alimentação configura-se como um elemento legítimo de análise social e de compreensão das premissas implícitas do viver em sociedade (Azevedo, 2017), sendo uma questão importante do Patrimônio Cultural Imaterial (Piedade, 2021).

Para a dita autora, a sua dimensão de saber e saber-fazer, transmitidos de geração em geração, alicerçados principalmente nas tradições orais e centrados nas práticas culturais e sociais, conferem poder, identidade e continuidade temporal às comunidades.

Segundo Assmann (2024) patrimônios culinários em nível regional servem para

manter a memória coletiva de grupos diaspóricos e reafirmar identidades locais:

> O objetivo da patrimonialização no nível global frequentemente constitui o *branding* nacional (marca da nação). Em contraste, a construção do patrimônio culinário em níveis regionais pode ocorrer por diversos motivos, tais como a criação de uma marca para uma especialidade regional, a oferta de oportunidades econômicas para pequenos empreendedores ou a manutenção de vínculos históricos entre uma comunidade diaspórica e sua cidade de origem. (Assmann, 2024, p.1)

2.3 CULTURA ALIMENTAR COREANA

2.3.1 Breve História da Coreia

Localizada no Leste Asiático, a Coreia do Sul ocupa a porção meridional da península coreana, território que divide com a Coreia do Norte (Sousa, [s.d.]).

Sua costa oeste é banhada pelo Mar Amarelo, e a linha costeira da região, que apresenta uma forma bastante irregular, tem cerca de 8.464 quilômetros de comprimento, sendo dividida em 8 províncias em sua porção Sul (Peterson, 2010).

Segundo o Centro Coreano da cidade de Nova Iorque (2025), a história da nação coreana começou na Manchúria e na Península Coreana, quando as pessoas começaram a se estabelecer no local há 700.000 anos e em 8.000 a.C as pessoas começaram a praticar a agricultura, cultivando cereais como o milhete, e usavam ferramentas de pedra polida, começando a se estabelecer permanentemente em determinados locais e formaram sociedades tribais.

Antes da fundação da Dinastia Qing , a China era governada por grupos étnicos, especialmente os chineses Han, durante os Três Reinos e as Dinastias Ji, Tang e Ming. Durante esse período, a Coreia era habitada por povos altaicos (de origem mongol), desenvolvendo linguagem e histórias próprias (Surya; Nugroho, 2023).

Assim, conforme levantaram as autoras anteriores, a progressão da história coreana passou por diferentes períodos, incluindo Gojoseon (~2333 a.C. – 108 a.C.), os Três Reinos: Goguryeo, Baekje e Silla (57 a.C. – 668 d.C.), Goryeo (918–1392) e a Dinastia Joseon (1392–1910). Ao longo desses períodos, a Coreia sempre manteve sua independência da China, o que levou à formação de uma história e cultura distintas (Surya; Nugroho, 2023).

Desde os tempos antigos, a Coreia tem uma forte tradição agrícola, o que implica uma cultura de cultivo com mais de 5.000 anos de história (Surya; Lee, 2022).

2.3.2 - Organização Social , Registro e Fontes de Práticas

A organização da sociedade coreana, no contexto da matriz civilizacional, é conhecida por sua forte coesão social e presença de estruturas hierárquicas, tendo raízes profundas na cultura confucionista, adotada oficialmente entre 1392 e 1910, na Dinastia Joseon (Silva, 2015). Segundo Bae, tais tradições são ainda praticadas na atualidade:

> As tradições confucionistas introduzidas na dinastia Joseon são praticadas ainda hoje na cultura alimentar da Coreia, com a exigência de que os convidados devem ser servidos com boa comida e em grandes quantidades. (Bae, 2024, p.117)

Assim, para ela, ao não se oferecer às visitas uma refeição ou lanche implicava certo constrangimento, desabono para o anfitrião e os convidados, tal é o código de conduta da sociedade coreana.

A tradição da escrita detalhada dos aspectos da vida na Coreia, realizada pelos seus diversos governos antes mesmo da Dinastia Goryeo e amplamente registrada a partir da Dinastia Joseon é fundamental para o entendimento moderno sobre sua culinária:

> Infelizmente, não sabemos atualmente com exatidão quantas refeições as pessoas realmente faziam antes da dinastia Goryeo (936-1392). No período dos Três Reinos (57 a.C.-668 d.C.), podemos identificar um único registro no texto histórico *Samguk-yusa* (Artigos Diversos dos Três Reinos), que afirma que o Rei Muyeol (reinado 654-661), que anteriormente costumava fazer três refeições por dia, passou a fazer refeições apenas pela manhã e à noite, mas não durante o dia, após conquistar o Reino de Baekje (Chung, 2013, p.2)

Chung (2013) utiliza como fonte de informações do consumo alimentar coreano, além do *Samguk-yusa* (registro histórico da Coreia Antiga), o *Goryeosa* (fonte histórica da Dinastia Goryeo) e para análise da Dinastia Joseon recorre ao Anais Reais, como como o *Taejong-sillok* e o *Sejong-sillok*, que registram as normas alimentares da corte e da burocracia governamental.

De acordo com Kim e Han (2009), a historiografia da culinária coreana pode ser compreendida através da análise comparativa de três textos que marcam a evolução das tradições escritas no país:

- *Eumsikdimibang* (de 1670): escrito por Lady Jang de Andong, destacando-se como o primeiro livro de culinária redigido em hangul por uma mulher na Ásia Oriental, registrando métodos tradicionais e autorais de preparo e conservação de alimentos que serviram de base para a cultura gastronômica aristocrática;
- o *Gyuhapchongseo* (de aproximadamente 1815), de autoria de Lady Yi (Bingheogak Yi), expandiu esse escopo ao funcionar como uma enciclopédia

detalhada sobre os padrões domésticos e o estilo de vida da aristocracia da era Joseon tardia;

- o *Chosunmusangsinsikyorijebub* (de 1924), obra de Lee Yong-gi que atuou como uma ponte de transição ao traduzir textos clássicos para o coreano moderno e integrar influências globais — ocidentais, japonesas e chinesas — à culinária tradicional da península.

Apesar da tradução convencional do título *Eumsikdimibang* ser historicamente interpretada como "o método de conhecer os sabores", Han (2022) através de análise linguística, propõe que o termo "*dimi*" corresponde aos caracteres de "Sabor Delicioso" funcionando então como uma forma arcaica para o conceito coreano contemporâneo de "gostoso", tornando a obra assim um guia prático sobre "como tornar as comidas deliciosas".

2.3.3 - Tradições Alimentares Coreanas: *Kimchi, Kimjang* e outras práticas.

O *kimchi* é um produto quintessencial da cultura culinária coreana, proveniente de uma convergência fortuita entre condições geográficas, práticas agrícolas e necessidades culturais (Kwon *et al.*, 2025b, p.11). É um termo amplo utilizado para definir um prato de vegetais fermentados por ácido lático originário da Coreia, onde atualmente, existem mais de 200 variações (Hongu et al.2017):

> Existem inúmeras variedades de kimchi, que refletem não apenas a diversidade regional da culinária coreana, mas também as variações sazonais. Um ditado popular na Coreia enfatiza a importância do kimchi, sugerindo que se pode conhecer muito sobre uma casa pela qualidade de seu kimchi (Bae, 2024, p.96)

É um elemento indispensável na composição da mesa coreana tradicional, o *bapsang*. Mesmo acompanhando diariamente itens fundamentais como o arroz (*bap*), sopas (*kuk*) e outros acompanhamentos (*banchan*), o prato mantém sua atratividade e aceitação constantes entre os consumidores (Kwon *et al.*, 2025a, p.1).

A dieta coreana se caracteriza por:

> A dieta é composta por *Bap* (arroz cozido) e *Kuk* (sopa), além de vários *Banchan* (acompanhamentos), sendo que uma porção servida é chamada de *bapsang*. O *Kimchi* é sempre servido em todas as refeições. Os principais aspectos incluem o consumo proporcionalmente alto de vegetais frescos ou cozidos (*Namul*), consumo de moderado a alto de leguminosas e peixes, e baixo consumo de carne vermelha. O *Banchan* é majoritariamente temperado com diversos *Jang* (produtos de soja fermentados), ervas medicinais e óleo de gergelim ou de perilla.

> Os ingredientes tradicionais da dieta coreana consistem em grãos e vegetais; no entanto, as regiões oceânicas utilizaram peixes e algas marinhas. Ervas medicinais como alho, cebolinha e pimenta vermelha também foram utilizadas para realçar o sabor e aumentar os benefícios dos alimentos para a saúde. A tecnologia de fermentação coreana desempenhou um papel importante na preservação dos recursos alimentares mencionados acima, incluindo leguminosas, vegetais e peixes. Historicamente, os grãos, incluindo arroz e cevada, eram a principal fonte de carboidratos. Leguminosas e peixes fornecem proteínas. Óleos vegetais feitos de gergelim ou perilla serviam como a principal fonte de gordura. (Soon *et al*., 2016, p.27-28)

Em 2013, a prática de se fazer o *kimchi* - o *Kimjang* - foi inscrito na UNESCO como Patrimônio Imaterial da Humanidade.

Outro aspecto importante de ser observado e comentado é o do 약식동원 (*yaksik dongwon*), conceito presente na Enciclopédia da Cultura Coreana (20-?) que define o medicamento e o alimento tendo a mesma origem, considerando que uma boa alimentação é superior a qualquer remédio através da filosofia de que medicamentos para curar doenças podem ser prejudiciais se usados de forma prolongada, assim a prevenção através da comida deve ser priorizada.

2.3.4 - A globalização da *Hansik* - Culinária Coreana

Durante os governos de Moo Hyun Roh (2003-2008) e Lee Myung-bak (2008-2013), a promoção da Onda Hallyu foi intensificada com a criação da KOFICE e do programa *Global Hansik*, ambos voltados para transformar a culinária coreana em uma marca global e ampliar o conhecimento mundial sobre a comida sul-coreana (Nihayati; Pertiwi; Haripa, 2022).

O termo “Onda Coreana” começou a ser utilizado pelo governo da Coreia do Sul durante a presidência de Kim Dae jung (1998-2003) com a implementação de políticas específicas para promovê-la, elaborando um plano de 5 anos para o desenvolvimento de sua indústria cultural (Butsaban, 2023).

Os planos de incentivo governamentais se ampliaram para outras vertentes e em 2008 o governo sul-coreano juntamente com a iniciativa privada realizou uma série de esforços para globalizar *hansik* - a culinária coreana - para que a quantidade de restaurantes coreanos ao redor do mundo atingisse a marca de 40.000 estabelecimentos até o ano de 2017. Na época, Chang Tae-pyong, ministro de alimentação, agricultura, silvicultura e pesca, anunciou que a globalização culinária da comida coreana era uma prioridade do governo (Kim, 2008). Até o ano de 2017, os investimentos planejados do governo na campanha “Cozinha Coreana para o Mundo” seriam de 77 milhões de dólares (Pham, 2013).

Dessa forma, o *kimchi*, que anteriormente era um acompanhamento do cotidiano coreano, passou a ser reconhecido como um símbolo cultural internacional representativo do país.

2. 4 COMIDA E DIÁSPORA

2.4.1 - Dados da comunidade coreana no Brasil

Os dados da comunidade coreana no Brasil se mantêm contabilizados como uma comunidade de 50 mil pessoas no Brasil em variados trabalhos do tema, com maior concentração no Estado de São Paulo e 120 empresas coreanas instaladas no país (Brasil, 2023). De acordo com o Ministério de Relações Exteriores, trata-se da maior comunidade de coreanos na América Latina, a terceira maior população coreana fora da Ásia e a 11ª no mundo.

Em pesquisa exploratória online, encontra-se mais de 100 resultados em retorno quando se pesquisa o termo “restaurante coreano no Brasil”. Em sua maioria, eles se localizam no Estado de São Paulo, especialmente no Bairro do Bom Retiro - localidade que reúne grande parcela de residentes e estabelecimentos comerciais da comunidade coreana – e também espalhados por outras áreas da cidade (Oliveira, 2024).

Há locais que oferecem a culinária mais tradicional e os que reinventam receitas coreanas: por exemplo, o chef Paulo Shin, premiado com uma estrela Michelin, que serve seu *kimchi* enrolado em uma omelete. Assim, o crescimento da visibilidade e do interesse a respeito da cultura coreana, incluindo sua culinária, aumenta no Brasil para além de seus descendentes.

2.4.2 - A Chegada ao Brasil

A migração coreana para o Brasil se deu em ondas, com registros esporádicos antes de 1960 e ondas oficiais após a firmação de relações diplomáticas entre Brasil e Coreia do Sul em 1959. Segundo o *National Institute of Korean History*, em 18 de dezembro de 1962, o navio holandês *Tjisadane* partiu do porto de Busan com o primeiro grupo oficial, composto de 103 imigrantes pertencentes a 17 famílias.

Ainda segundo a fonte, após uma longa viagem de dois meses, eles aportaram no Porto de Santos em 12 de fevereiro de 1963, sendo esta imigração o fruto de um acordo entre os governos da Coreia do Sul e do Brasil, após a Lei de Imigração de 1962 estabelecida pelo governo coreano para aliviar a pressão demográfica pós-Guerra da Coreia.

> A história da Coreia ao fim do século XIX e ao longo do século XX é marcada por diversos conflitos, momentos de tensão e pela subjugação da nação coreana ao imperialismo japonês, A colonização, guerra civil e guerras mundiais, foram fundamentais para os movimentos migratórios coreanos para o mundo, que também, tiveram como destino o Brasil. (Antonio; Araújo, 2019, p.3)

No entanto, antes da chegada da primeira leva migratória oficial, já havia presença coreana no Brasil, composta por indivíduos que, durante o período colonial japonês na Coreia, haviam se naturalizado japoneses com o objetivo de emigrar, além de ex-prisioneiros da Guerra Civil que chegaram ao país em 1956 e a vinda de uma primeira delegação cultural coreana, realizada em 1962, de caráter semi-oficial (Choi, 1991, p.28).

Ao chegarem no Brasil, de forma oficial a partir de 1960, o local escolhido para moradia foi a chamada “Vila Coreana”:

> Na capital paulista, o ponto de referência em termos de moradia para os primeiros coreanos foi a "Vila Coreana", no bairro da Liberdade, tradicional reduto de japoneses em São Paulo. Tratava-se de uma zona relativamente central e pouco valorizada, onde se praticavam aluguéis relativamente baratos. A localização dos coreanos no seio do bairro dos japoneses significava facilidades tanto em termos de comunicação, quanto no que se refere a usufruir dos benefícios de se passar por anônimo, perante a sociedade nativa, misturando-se a uma comunidade mais antiga e já adaptada. Esse último ponto foi muito importante para atenuar possíveis choques culturais. (Truzzi, 2001, p.150).

Logo, em razão da elevada oferta de trabalho no setor de confecção — concentrada majoritariamente no bairro do Bom Retiro — e da expertise adquirida em suas ocupações anteriores na Coreia, os imigrantes coreanos estabeleceram-se rapidamente no bairro, inserindo-se de forma significativa nesse ramo produtivo:

> No Bom Retiro, os coreanos começaram a se instalar com lojas por volta de meados da década de 70. A concentração de coreanos na indústria de confecção naturalmente atraiu a colônia para se instalar em um ponto da cidade que já desfrutasse de tradição nesse ramo comercial (Truzzi, 2001. p.151)

Atualmente, é no bairro do Bom Retiro que se concentra a maioria de comércios e restaurantes geridos por membros da comunidade, assim como a presença de uma feira de cultura coreana, realizada aos finais de semana na rua Cônego Martins, a Feira do Bom Retiro.

2.4.3 - Adaptações de Práticas Alimentares Tradicionais diversas

A alimentação não é um campo isolado do cotidiano, ao possuir uma estética e um desempenho na prática alimentar, desde o preparo até o ato de comer, é um campo de imensa

riqueza e de manifestação dos sentidos (Bae, 2020).

A comida atua como elemento de preservação da identidade coreana frente a desafios históricos e culturais, sendo um elo com a memória e a resistência, representando a manifestação da ancestralidade na prática da cultura alimentar, uma vez que a comida e sua prática são objeto de projeções de significado por parte de quem come (Bae, 2024).

No entanto, por questões de disponibilidade de ingredientes e ferramentas, nem sempre é possível replicar fidedignamente saberes em casos de imigração e diáspora. A adaptação então torna-se um recurso para manter um vínculo com o país de origem, sem perder-se a tradição:

> Reproduzir e adaptar pratos relevantes para sua identidade familiar ou nacional é uma forma de manter atual o contato entre o sujeito que se desloca e os significados e afetos que circulam em torno da preparação. (Erazo, 2024, p.8).

Segundo Sutton (2001 *apud* Minnaert, 2018), os alimentos funcionam como sítios culturais essenciais para indivíduos em situação de desterritorialização, pois o ato de consumir a comida de origem permite reconstruir simbolicamente o mundo deixado para trás.

2.5 ESTRATÉGIAS DE PRESERVAÇÃO E CONSERVAÇÃO DE PRÁTICAS

Uma das estratégias adotadas pelos países que desejam manter tradições culinárias é a Patrimonialização através do processo da UNESCO, complexo e de natureza considerada política uma vez que precisa ser iniciado por uma processo liderado pelo Estado mesmo que impulsionado por governos municipais, associações de chefs, organizações de praticantes da culinária, grupos de agricultores ou ONGs.

> O “patrimônio cultural imaterial” significa as práticas, representações, expressões, conhecimentos e competências — bem como os instrumentos, objetos, artefatos e espaços culturais que lhes estão associados — que as comunidades, os grupos e, em alguns casos, os indivíduos reconhecem como parte integrante do seu patrimônio cultural (UNESCO, 2024a, p.12).

Para a UNESCO (2024a) esse legado vivo é fundamental para a compreensão da identidade dos grupos sociais, permitindo que as comunidades compreendam suas origens e orientem sua trajetória no presente e em ações futuras. Desde sua ratificação em 2003, o reconhecimento de práticas imateriais que incluem comida e suas práticas aumentaram (Assmann, 2024, p.3).

O processo de patrimonialização imaterial precisa passar por etapas fundamentais, descritas no documento "*Basic Texts of the 2003 Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage*" (Unesco, 2024a), as quais podem ser sumarizadas da seguinte forma:

1) **Identificação e Definição:** Consiste em reconhecer práticas, representações e conhecimentos que as comunidades identificam como parte de seu patrimônio cultural.
2) **Inventariação:** Os Estados devem elaborar inventários das manifestações presentes em seus territórios para garantir a viabilidade e o registro do patrimônio.
3) **Salvaguarda e Promoção:** Envolve a criação de medidas para garantir a transmissão geracional, a educação e a valorização da prática cultural perante a sociedade.
4) **Participação Comunitária:** O processo exige o envolvimento ativo e o consentimento das comunidades e grupos que praticam e mantêm a tradição viva.

Além do *Kimchi* inscrito e considerado há também a inscrição de Conhecimentos, crenças e práticas relacionadas à fabricação de *jang*, desde 2024. *Jang* é outro processo de fermentação, o de molhos que formam a base da culinária coreana (UNESCO, 2024b).

De acordo com dados disponibilizados pela instituição, atualmente, a Coreia totaliza mais de 50 inscrições entre patrimônios materiais, como sítios e peças arqueológicas e imateriais, como o *Pansori* e o Festival das Lanternas de Lótus. A título de comparação, o Brasil atualmente possui 24 inscrições, proporcionalmente tendo 84 vezes o tamanho do território coreano.

Na Coreia do Sul, o responsável é o Korea Heritage Service (KHS), um órgão governamental subordinado ao Ministério da Cultura, Esportes e Turismo, encarregado de estabelecer as diretrizes para a salvaguarda da herança cultural do país.

Sua missão é conservar e gerir sistematicamente o patrimônio nacional, considerado um repositório da sabedoria e do espírito do povo coreano, garantindo a continuidade da cultura e a melhoria da vida cultural do público através de sua utilização eficaz. O órgão define o patrimônio nacional como o conjunto de bens culturais dignos de preservação, abrangendo uma dimensão que ultrapassa as propriedades tangíveis, sendo o responsável de

promover o reconhecimento global do patrimônio nacional da Coreia por meio de indicações à UNESCO (Korea, 2024?).

Já no Brasil, patrimonialização de bens culturais é regida pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), não utiliza os termos "comida" ou "gastronomia" em seu texto base, o Decreto nº 3.551/2000. Em vez disso, a legislação protege o saber-fazer e as práticas sociais associadas à alimentação, enquadrando-as no Art. 1º, § 1º, inciso I:

> Art. 1º Fica instituído o Registro de Bens Culturais de Natureza Imaterial que constituem o patrimônio cultural brasileiro.
>
> § 1º O registro a que se refere este artigo se fará em quatro livros:
>
> I - Livro de Registro dos Saberes, onde serão inscritos conhecimentos e modos de fazer enraizados no cotidiano das comunidades. (Brasil, 2000, p.1)

Os processos inscritos no Livro de Registro de Saberes podem ser acessados através do Banco de Bens Culturais Registrados (BCR), acessado de maneira online pelo link https://bcr.iphan.gov.br/livros-de-registro/livro-dos-saberes e também consultados em formatos de Dossiê, no site do Iphan, através do link http://portal.iphan.gov.br/publicacoes/lista?categoria=22&busca.

Relativo às práticas culinárias, de acordo com informações do IPHAN, são 9 processos de 19 totais, dos quais 7 envolvem o alimento em si e 2 deles utensílios: Oficio das paneleiras de Goiabeiras; Oficio das Baianas de Acarajé; Modos de fazer o queijo Minas Artesanal; Modos de fazer cuias do Baixo Amazonas; Sistema agrícola tradicional do Rio Negro (AM); Produção tradicional e práticas socioculturais associadas à cajuína no Piauí; Tradições doceiras na região de Pelotas e antiga Pelotas: Morro Redondo, Turuçu, Capão do Leão e Arroio do Padre; Sistema agrícola tradicional das comunidades quilombolas do Vale do Ribeira e Oficio de Tacacazeira.

O rito administrativo para o registro do patrimônio imaterial é a Resolução nº 001/2006 do Iphan, sumarizada nas seguintes etapas:

1) **Instalação do Processo:** Inicia-se com um requerimento formal ao IPHAN, acompanhado da anuência da comunidade produtora (detentora do saber).
2) **Instrução Técnica (Inventário):** Fase de pesquisa profunda baseada na metodologia do Inventário Nacional de Referências Culturais (INRC). São produzidos dossiês, vídeos e fotos que comprovam a continuidade histórica e o valor de identidade da prática.
3) **Parecer Técnico e Mobilização:** O Departamento de Patrimônio Imaterial

(DPI) emite um parecer e abre o processo para consulta pública (30 dias) para manifestações da sociedade.

4) **Deliberação:** O Conselho Consultivo do Patrimônio Cultural julga o dossiê. Em caso de aprovação, o bem é declarado "Patrimônio Cultural do Brasil".
5) **Titulação e Inscrição:** O bem é inscrito no livro correspondente (no caso de comidas, no Livro de Registro dos Saberes).
6) **Revalidação:** A cada 10 anos, o registro é revisado para confirmar se a prática ainda é mantida pela comunidade.

Para Costa e Castro (2008), o processo de tornar um bem imaterial patrimônio nacional ultrapassa a simples documentação ou salvaguarda de tradições e conhecimentos locais. Os autores defendem que essa ação constitui, na verdade, uma interferência direta na rede de interações reais e cotidianas experimentadas por essas coletividades.

Então, é preciso ter cautela ao lidar com questões que envolvam a oficialização dessas memórias, sob o risco de se expropriar as experiências vivenciadas, sendo fundamental que o registro não desqualifique as formas tradicionais de transmissão de conhecimentos, permitindo que cada indivíduo continue a inscrever sua própria versão e contribuição nesse processo cultural.

A patrimonialização de bens imateriais não é o único recurso para o reconhecimento ou validação das práticas, mas sim uma forma de se trazer atenção para a questão. A comida e suas práticas quando patrimonializadas não se tornam mais tradicionais ou valiosas das que não o são, uma vez que o patrimônio imaterial por sua natureza é vivo e orgânico, sendo transmitido de geração em geração.

> São as pessoas, em suas práticas cotidianas, que atualizam permanentemente suas tradições e fazem espontaneamente a salvaguarda de suas referências culturais. Aos poderes públicos cabe a interlocução estreita com as bases sociais, no sentido da implementação dos processos de patrimonialização; em cada caso, em função e em respeito às dinâmicas socioculturais de cada grupo, atuando para facilitar os meios ou as condições de permanência. (Vianna, 2016)

3 - JUSTIFICATIVA

O direito humano à alimentação adequada (DHAA) está previsto no artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948. O DHAA se baseia em duas premissas elementares e indivisíveis: de que haja a garantia à disponibilidade ao alimento de qualidade (englobando aspectos higiênico-sanitários e *da cultura alimentar* de uma determinada população), estando em quantidade suficiente para satisfazer as demandas nutricionais do indivíduo; e de que haja a garantia de acessibilidade ao alimento de forma sustentável, ininterrupta e que não interfira no proveito de outros direitos humanos essenciais (Silva; Camargo; Monteiro, 2017). Assim, o alimento além do seu aspecto nutricional, precisa ser apresentado como um meio de manifestação de cultura e identidade (Ramos, 2015).

A comida está relacionada à nutrição, mas também a dinheiro, ou à falta dele, poder, segurança, familiaridade, reverência, religião e etc. Por isso, representa tantos traços das sociedades nas quais são consumidas (Ramos, 2015). O alimento transformado em comida se diferencia e se transforma culturalmente a partir de métodos específicos, tais como tradições, regionalismos, modelos e saber-fazer que lhe configuram caráter tanto cultural quanto identitário (Barbosa, 2019). A comida é uma voz que comunica, tal qual a fala, e pode assim contar histórias, tendo a sua dimensão cultural posta em relevo pela ação social, constituindo como memórias narrativas (Amon; Menasche, 2008).

A relação de migrantes e comunidades diaspóricas com a comida pode estabelecer diferentes modalidades de conexões e significados quando a mesma é adquirida em uma condição migratória (Da Rocha, 2021). Quando indivíduos migram para novas regiões, levam consigo aspectos de sua cultura alimentar numa tentativa de manutenção de laços culturais, assim como investidas de estabelecerem novas relações com aqueles que compartilham do mesmo local de origem. A agregação, principalmente geográfica, é fundamental para grupos étnicos e através dela exercem cidadania, cultuam valores, identidades e sociabilidade (Hong, 2010).

O Brasil, desde seu início, contou com a participação de estrangeiros na constituição de sua população (Choi, 1991). Pela presença variada de diversas populações que constituem e formam a totalidade do povo brasileiro, se torna necessário a realização de pesquisas sobre os diferentes grupos que aqui habitam.

Para Antonio e Araújo (2019), todos os temas referentes à Coreia, exceto no que tange à economia, são raramente abordados em dissertações, artigos, livros, e mais, no que diz respeito a história da Coreia e a Diáspora Coreana, sendo as publicações em português praticamente inexistentes. Tal constatação de escassez é corroborada pelo levantamento

bibliográfico de Gonçalves (2020): de 1991 a 2020, em um período de quase três décadas, foram publicadas apenas 21 trabalhos relacionados à temática de imigração coreana em território brasileiro, dos quais 18 são teses de mestrado e 3 são de doutorado, abrangendo tanto instituições de ensino superior público quanto privado, o que torna a pesquisa de extrema valia para documentação e registro das atividades da comunidade coreana no Brasil.

Um povo que possui tradições alimentares comunais - destacando a prática imaterial patrimonializada de sua comida símbolo, o *kimchi* - estando fora de seu país de origem e que precisa se inserir em outra realidade de cultura alimentar pode estar em risco se utilizarmos os parâmetros de acesso a uma alimentação que representa identidades socioculturais coletivas.

Discussões acerca da importância da cultura alimentar estão em foco: em março de 2024, durante a 4ª Conferência Nacional de Cultura, a Moção 46 solicitou a inclusão da cultura alimentar como setorial no Conselho Nacional de Políticas Culturais e em junho de 2024, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) iniciou discussão para formular um marco referencial do conceito de cultura alimentar para nortear políticas públicas (Schiochet, 2024).

A pesquisa e compreensão das práticas presentes na cultura alimentar de um dos povos que migraram para o Brasil e seus descendentes pode servir de base para elaboração de materiais sobre a valorização e importância da alimentação regional e em abordagens que contemplem uma relação consciente e apreciativa da comida, considerando não apenas seu valor biológico, garantindo assim uma das esferas da SAN.

4 - OBJETIVOS

Objetivo Geral

Observar e analisar as práticas da cultura alimentar coreana realizada pelos imigrantes coreanos - especialmente o *kimchi* e o *kimjang* - e seus descendentes residentes no Brasil e o que elas podem oferecer de adição e abordagens para a promoção e manutenção da esfera da socioculturalidade alimentar da SAN.

Objetivos Específicos

● Analisar as práticas de *Kimjang* e o saber-fazer do *kimchi* presentes na comunidade coreana residente no Brasil a fim de se compreender as dinâmicas culturais, as transformações na tradição alimentar e os significados atribuídos a essas práticas.

● Identificar as diferenciações e similaridades com a prática original oferecendo uma compreensão das práticas alimentares recorrentes na Coreia do Sul e seus desdobramentos na comunidade coreana brasileira.

● Investigar e documentar os desafios enfrentados pelos descendentes da comunidade coreana no Brasil na preservação da cultura alimentar, identificando fatores que influenciam ou que prejudicam a transmissão intergeracional dessas práticas.

● Identificar indivíduos e grupos que atuam ativamente na produção nacional do *kimchi* e na promoção da culinária coreana, contribuindo para a preservação e disseminação desta cultura alimentar no Brasil.

● Levantar dados e correlações entre qualidade de vida e cultura alimentar presente na comunidade coreano-brasileira.

● Levantar dados sobre a aceitação do público geral sobre após participarem de atividades de Oficina e Workshops relacionados.

5 - METODOLOGIA

A investigação sobre comida e práticas alimentares obtém suas evidências através de diversas disciplinas, empregando assim uma ampla variedade de métodos e a noção de que existe um único método superior, ou um conjunto específico de métodos entra em contradição tanto com os processos de formação do conhecimento quanto com a complexidade da vida alimentar (Warde, 2014).

Para Warde, a colaboração interdisciplinar poderia ser melhor aprimorada por meio do alinhamento de diferentes métodos, mesmo que embora alguns métodos sejam mais prevalentes e mais valorizados em disciplinas específicas. Ademais, quando utilizados em conjunto, tanto os dados quantitativos quanto os qualitativos proporcionam uma análise mais completa e complementam-se mutuamente (Creswell; Fetters; Ivankova, 2004).

Como este trabalho aborda as múltiplas esferas da Nutrição, utilizou-se uma abordagem de caráter misto para coleta de dados de natureza quantitativa como utilizada na prática de pesquisas de Nutrição e Saúde e qualitativa não tão habitual dentro da área de Nutrição, permitindo o entendimento das percepções e práticas ligadas ao uso e consumo de comida - definindo padrões de alimentação - que revelam racionalidades distintas, as quais precisam ser assimiladas por quem atua na área da saúde (Canesqui e Garcia, 2005) incluindo: Questionário Online, por questões de abrangência e maior possibilidade de respostas e um baixo custo operacional; Pesquisa de Campo, pois as práticas não podem ser compreendidas através apenas de embasamento teórico e precisam ser observadas dentro de seus contextos e Entrevista, momento em que a coleta de dados qualitativos se fará mais presente e que permite um contato direto com os atores envolvidos no processo e comparação com o que for levantado em outras etapas da pesquisa.O processo de coleta de dados abrangeu as seguintes etapas:

1) Contato com Coreanos residentes no Brasil:

A partir de mecanismos online de busca, associado a contatos prévios de Organizações Coreanas no Brasil elaborou-se uma lista de potenciais contatos para serem convidados na participação das etapas de coletas de dados. Inicialmente havia sido feito um recorte de abordagem e mapeamento dos estabelecimentos e indivíduos estritamente relacionados à produção e comercialização de comida coreana no Brasil. No entanto, para que a amostra dos participantes não ficasse restrita, foram ampliados os termos de busca e contato também para estabelecimentos de outras naturezas.

2) Elaboração de Questionário Online:

Elaborado com a finalidade de se obter tanto dados sociodemográficos, dados a respeito do grau de qualidade de vida da comunidade coreano-brasileira, assim como dados da cultura alimentar dos entrevistados, composto por três partes.

A primeira parte é relativa aos dados sociodemográfico para coletar informações a respeito de: idade, estado civil, gênero, escolaridade, empregabilidade, renda familiar, estado do Brasil que habita e tempo de moradia no país, mapeando a comunidade coreano-brasileira, que carece de informações de tais dados especificados.

A segunda parte são perguntas de um questionário de qualidade de vida, validado para autoaplicação. O SF-36 é um questionário de 11 questões que avalia a capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade e aspectos sociais e emocionais de indivíduos. Estudos mostraram que os escores para os domínios do SF-36 obtidos em populações adultas apresentaram alta confiabilidade e boa validade de critério quando comparados com outros instrumentos de avaliação da qualidade de vida (Laguardia *et al.*, 2013). Os resultados do cálculo do SF-36 serão organizados em faixas de pontuação, sendo elas: 80 a 100 pontos como “Excelente/Muito Boa”; de 60 a 79 pontos como “Boa”; de 40 a 59 pontos como “Regular”; de 20 a 39 como “Ruim” e de 0 a 19 como “Muito Ruim”, respeitando a lógica do instrumento de que *scores* mais elevados indicam uma percepção superior de bem-estar. Destaca-se que conforme as instruções validadas do SF-36, os resultados devem ser analisados separadamente para cada domínio, sem o cálculo de uma média geral. (Ciconelli, 1997)

Esta escala a avaliação dos *scores* do questionário SF-36 é fundamentada na transformação das respostas obtidas em pontuações que variam de 0 a 100 para oito domínios de saúde. Nessa escala, 0 representa o pior estado de saúde e 100 o melhor; portanto, quanto maior a pontuação, melhor a qualidade de vida relacionada à saúde (Ciconelli, 1997)

Quanto melhor a autodeclaração ("Excelente", "Muito Boa" e "Boa"), maiores são as médias de Saúde Geral e Vitalidade. Um resultado esperado, uma vez que a autodeclaração (Questão 01 do SF-36) é um componente direto do cálculo do domínio "Estado Geral de Saúde"conforme descrito e traduzido por Ciconelli (1997).

Portanto, a partir do dos resultados dos *scores* obtidos, adotou-se uma divisão simplificada em 5 faixas de pontuação: 80 a 100 pontos como “Excelente/Muito Boa”; de 60 a 79 pontos como “Boa”; de 40 a 59 pontos como “Regular”; de 20 a 39 como “Ruim” e de 0 a 19 como “Muito Ruim” (Ciconelli, 1997).

Assim, como é um questionário amplamente utilizado em pesquisas de saúde e traduzido para diversos idiomas, é possível aferir os dados obtidos com outras pesquisas que o utilizaram, traçando comparações entre diferentes grupos, localidades e condições estudadas.

A terceira e última parte é relativa ao tópico de consumo alimentar a fim de se avaliar e coletar dados a respeito da frequência de consumo de comida coreana, acessibilidade a ingredientes, importância da culinária coreana como meio de preservação cultural, papel da cultura alimentar coreana como manutenção identitária e uma pergunta aberta a respeito de, para levantamento de dados qualitativos.

Delimitou-se a população estudada constituída por coreanos ou seus descendentes que habitam qualquer localidade no Brasil e que tenham 18 ou mais anos de idade. Os participantes foram abordados através da forma disponibilizada pelos mesmos (possibilidade de envio de mensagem direta em perfis abertos nas redes sociais, e-mail ou contato telefônico acessíveis, informados publicamente ou por indicação de outros membros da comunidade).

Para auxiliar na abordagem e dar embasamento a seriedade e compromisso acadêmico da pesquisa, foi criado um perfil no Instagram (https://www.instagram.com/sanecoreia/) para o envio de mensagens e para que os participantes tivessem acesso direto ao link da pesquisa, além de informações adicionais sobre o projeto.

Na mensagem de contato, era descrito um breve detalhamento da pesquisa e de sua importância, juntamente com o link para o questionário elaborado no *Google Forms* ou um convite de participação na pesquisa e envio posterior do link após sinalizado o desejo de participação assim como quando possível, uma arte convite (em anexo). Figura 1.

Foram realizados cerca de 200 contatos totalizando todos os meios de envio, havendo retorno e participação válida de 25 pessoas com contabilização das respostas no formulário online do seguinte link: https://forms.gle/ZcsyfwotUV8eRhmm7.

A coleta de dados foi realizada por meio do questionário estruturado intitulado “Contribuições da Cultura Alimentar Coreana para Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil (Sociodemográfico, Qualidade de Vida e Consumo Alimentar)”.

O instrumento foi aplicado em ambiente virtual no período compreendido entre agosto e dezembro de 2024. A seleção dos participantes obedeceu aos critérios de inclusão de maioridade civil e ascendência coreana declarada, mediante a aceitação prévia dos termos e condições da pesquisa. Após a coleta, os dados foram sumarizados e organizados em tabelas

para posterior análise estatística, disponíveis na parte “Resultados e Discussão” deste trabalho. Nesse estudo, as análises estatísticas foram realizadas no software R Core Team (2021).

Figura 1 - Artes elaboradas e veiculadas entre a comunidade coreano-brasileira para participação no questionário online “Contribuições da Cultura Alimentar Coreana para Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil (Sociodemográfico, Qualidade de Vida e Consumo Alimentar)”



Fonte: autora (2024)

3) Pesquisa de Campo

Para registro e caracterização do preparo da comida coreana no Brasil, foi realizada pesquisa de campo de participação ativa e também de observação participante em estabelecimentos e atividades da comunidade coreana no Brasil, nas cidades do Rio de Janeiro e São Paulo, com a finalidade de comparação e complementação dos dados obtidos no Questionário Online.

Em campo, foi especificamente possível registrar o saber-fazer do *kimchi* em dois momentos: em atividade realizada na Escola de Nutrição Unirio em formato de Oficina, onde membros da comunidade coreana demonstraram a preparação do zero (Agosto de 2024) e durante as celebrações do dia do *Kimchi*, em São Paulo (Novembro de 2025).

Também foram coletados dados a respeito da Cultura Alimentar e Culinária Coreana nas seguintes atividades: Oficina de *Japche* (Abril de 2025), Oficina de Culinária Coreana (2025) e na atividade "Gastronomia Coreana: Uma Imersão Temática e Cultural com Priscila Jung" (Outubro de 2024).

A Oficina de *Japche* foi elaborada após constatação da necessidade de uma atividade complementar ao *Workshop* de *Kimchi* idealizado anteriormente, trazendo para a nova os acertos ocorridos e corrigindo eventuais problemas. Assim, novamente convidou-se um ministrante com experiência na temática da cultura coreana, com vivência e conhecimento suficientes para estar à frente da atividade. Em conversa e acatando sugestão da ministrante, elegeu-se o Japchae para ser a receita trabalhada, desta vez em duas turmas para alcançar o maior número de pessoas possível.

Após a atividade, veiculou-se um questionário posterior à atividade a fim de se levantar dados sobre a experiência e utilizá-los para elaboração e melhoria do Produto "Oficina de Culinária Coreana", oriunda das experiências do *Workshop de Kimchi*, da Oficina de *Japchae*, dos dados coletados para a pesquisa e de referenciação a partir das práticas de Educação Alimentar e Nutricional. Sua elaboração e aplicação está descrita por completo na parte "7 - Produto Principal da Dissertação"

4) Entrevista

Foi possível realizar uma entrevista semi-estruturada com um dos membros da comunidade coreano-brasileira, residente em São Paulo e que participa ativamente de eventos relacionados à cultura coreana produzindo comida coreana. A entrevista teve roteiro pré-estruturado em dois eixos temáticos principais para coleta de dados complementares às outras fases:

1. Práticas Culinárias Familiares e Identidade: focado no consumo habitual, receitas geracionais, comensalidade em ocasiões especiais e o papel simbólico dos alimentos no núcleo familiar.
2. Saber-fazer e Patrimonialização do Kimchi: voltado especificamente à produção doméstica (*Kimjang*), à percepção do *Kimjang* como Patrimônio Imaterial da Humanidade pela UNESCO e às perspectivas sobre a difusão e o reconhecimento da cultura coreana no cenário brasileiro.

O roteiro pré-estruturado completo está na parte dos "Anexos" deste trabalho.

Aspectos Éticos da Pesquisa

No contexto ético da pesquisa no Brasil, o projeto adotou práticas rigorosas para garantia da integridade e bem-estar dos participantes, sendo solicitado o consentimento livre e esclarecido de cada participante, enfatizando a confidencialidade e anonimato das informações coletadas.

A pesquisa e todas suas etapas foram conduzidas de maneira voluntária, respeitando a privacidade e tratando todos os participantes de forma justa e equitativa, sem discriminação com base em características pessoais.

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, tendo registro CAAE 80561924.8.0000.5285 na Plataforma Brasil, garantindo que todos os procedimentos e metodologias propostos estão em conformidade com as diretrizes éticas e regulamentares, garantindo a conformidade com os padrões éticos estabelecidos, e os resultados serão divulgados de maneira transparente e precisa, respeitando os princípios éticos e os direitos dos participantes.

6 - RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 - DADOS COLETADOS A PARTIR DO FORMULÁRIO ONLINE

Participaram da pesquisa 25 indivíduos, com idades entre entre 23 e 54 de perfil sociodemográfico disposto na Tabela 1: amostra predominantemente feminina (64%), com concentração na faixa etária de 31 a 40 anos (40%) e residente no estado de São Paulo (80%).

É compreensível e esperado que haja uma predominância de respostas de indivíduos residentes em São Paulo, uma vez que é o Estado com a maior comunidade coreano-brasileira A imigração coreana na capital paulista intensificou-se a partir da década de 1970, quando o êxito no ramo de confecções passou a atuar como um forte elemento de atração. Segundo Yang (2001), a consolidação da "colônia coreana" em São Paulo oferecia uma estrutura de apoio que incentivava familiares e novos imigrantes a escolherem a cidade como destino, vendo nela uma base segura para o recomeço frente às dificuldades na Coreia.

No que tange à formação acadêmica, observa-se um elevado nível de instrução, visto que 80% possuem ensino superior completo ou pós-graduação. A variação na adesão à

pesquisa conforme o nível de escolaridade corrobora os achados de Wu, Zhao e Fils-Aime (2022), que indicam que populações inseridas no contexto acadêmico, especialmente estudantes, tendem a ser mais responsivas em levantamentos online.

Quanto ao estado civil e estrutura familiar, predominam indivíduos casados (48%) que coabitam em domicílios com duas pessoas (48%). Economicamente, a amostra é caracterizada por uma forte presença de trabalhadores autônomos (52%) e empreendedores (40%), com uma renda familiar mensal expressiva, destacando-se o intervalo entre R$ 5.001 e R$ 10.000 (32%), ainda que uma parcela significativa (28%) tenha optado por não declarar seus rendimentos. Tabela 1.

Tabela 1 - Perfil Sócio Demográfico dos Respondentes do Questionário "Contribuições da Cultura Alimentar Coreana para Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil (Sociodemográfico, Qualidade de Vida e Consumo Alimentar)", 2024, n=25

Faixa Etária	**n**	**%**
de 18 a 30 anos	6	24
de 31 a 40 anos	10	40
de 41 a 50 anos	6	24
Maior de 51 anos	1	4
Sem Resposta	2	8

Estado Civil	**n**	**%**
Casado (a)	12	48
Solteiro (a)	10	40
União Estável	3	12

Gênero	**n**	**%**
Feminino	16	64
Masculino	9	36

Escolaridade	n	%
Graduação Completa	16	64
Graduação Incompleta	4	16
Pós-Graduação (Especialização, Mestrado, Doutorado)	4	16
Ensino Médio Completo	1	4

Situação no Mercado de Trabalho	n	%
Trabalhador(a) autônomo(a)	13	52
Empregador(a) / Empreendedor(a)	10	40
Empregado(a) com carteira assinada	1	4
Empregado(a) sem carteira assinada	1	4

Renda Familiar Mensal (Faixa)	n	%
Até R$ 5.000	2	8
De R$ 5.001 a R$ 10.000	8	32
De R$ 10.001 a R$ 20.000	2	8
De R$ 20.001 a R$ 50.000	4	16
Acima de R$ 50.00	2	8
Sem Resposta	7	28

Residentes Totais no Domicílio	n	%
1 Pessoa	2	8
2 Pessoas	12	48

3 Pessoas	4	16
4 Pessoas	3	12
5 Pessoas	2	8
Sem Resposta	2	8

Estado	**n**	**%**
São Paulo	20	80
Distrito Federal	2	8
Rio Grande do Sul	1	4
Bahia	1	4
Sem Resposta	1	4
Total	25	100%

Fonte: autora (2026)

Na tabela 2 estão apresentados os *scores* do Questionário de Qualidade de Vida SF 36.

Os resultados da aplicação do questionário de qualidade de vida evidenciaram a preservação da saúde física e funcional do grupo respondente, no entanto observou-se fragilidade nos aspectos relacionados à saúde emocional e vitalidade. Quando comparados à outro estudo que utilizou como ferramenta de avaliação a SF-36 em voluntários saudáveis durante a Pandemia de COVID-19, as médias de Capacidade Funcional (78,68) e Aspectos Físicos (71,93) encontradas por Silva, Pereira e Milan (2021) alinham-se à tendência observada nos dados da comunidade coreano-brasileira, onde a saúde física é o ponto de maior preservação, com a maioria dos respondentes situados nas faixas superiores de pontuação (Tabela 2).

Outros estudos também que utilizaram a escala SF-36 observaram o mesmo padrão. Moura et al. (2018) observaram escores elevados nos domínios de capacidade funcional e aspectos físicos, indicando percepção positiva quanto à saúde corporal e desempenho nas atividades diárias, em estudo com trabalhadores de empresa privada. Enquanto Castro et al. (2003), ao avaliarem pacientes em hemodiálise, verificaram que, embora houvesse

comprometimento global da qualidade de vida, os domínios físicos apresentaram maior variabilidade, sendo fortemente influenciados por fatores clínicos e demográficos.

No entanto, o grupo de 114 voluntários de saudáveis do estudo de Silva, Pereira e Milan (2021) apresentou um escore elevado de 82,16, a amostra coreano-brasileira apresentou uma vulnerabilidade notável, com 36% dos respondentes classificados entre "Ruim" e "Muito Ruim".

Os dados deste presente estudo com a comunidade coreano-brasileira podem relacionar-se a fatores culturais e sociais próprios de grupos migrantes ou descendentes de migrantes, nos quais demandas de adaptação, manutenção identitária e inserção social podem gerar impacto emocional, ainda que a funcionalidade física permaneça preservada.

Sabe-se que apesar de ser um instrumento validado para ser aplicado a qualquer grupo quando se visa colher informações de saúde, a maioria dos estudos atuais - tanto nacionais quanto internacionais - têm utilizado o SF-36 para abordar questões de grupos etários mais velhos, uma vez que há muitas perguntas relativas a dores e limitações físicas em sua formulação, sendo então um limitador para achados comparativos (Han et al., 2004; Kim, So, 2015; Pimenta et al., 2008).

Tabela 2 - Distribuição percentual dos escores dos domínios de qualidade de vida por níveis de classificação, 2024

Domínio / Classificação	Exc./M. Boa	Boa	Regular	Ruim	M. Ruim	Total
Capacidade Funcional	17 (68%)	8 (32%)	-	-	-	25 (100%)
Aspectos Físicos	19 (76%)	4 (16%)	1 (4%)	-	1 (4%)	25 (100%)
Limitação por Asp. Emocionais	14 (56%)	2 (8%)	-	4 (16%)	5 (20%)	25 (100%)
Dor	13 (52%)	9 (36%)	3 (12%)	-	-	25 (100%)
Aspectos Sociais	9 (36%)	13 (52%)	3 (12%)	-	-	25 (100%)

Saúde Mental	7 (28%)	9 (36%)	8 (32%)	1 (4%)	-	25 (100%)
Estado Geral de Saúde	2 (8%)	13 (52%)	9 (36%)	-	1 (4%)	25 (100%)
Vitalidade	2 (8%)	10 (40%)	8 (32%)	5 (20%)	-	25 (100%)

Fonte: autora (2026)

A autoavaliação do estado de saúde é uma medida dinâmica onde ao responder como avalia sua saúde, o indivíduo inicia um processo particular e subjetivo que considera fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais (Nakamura; Silva; Galvão, 2024). Assim, para ter uma compreensão se a comunidade coreano-brasileira se considera saudável, alguns dados da SF-36 foram analisados de maneira isolada.

Portanto, através das respostas obtidas, percebe-se um cenário expressivo de bem-estar subjetivo entre os respondentes, caracterizado por uma percepção de saúde amplamente favorável.

Notavelmente, 100% da amostra autodeclara seu estado de saúde atual de forma positiva, não havendo menções às categorias "Ruim" ou "Muito Ruim". Esse dado se distribui entre as classificações "Boa" (48%), "Muito Boa" (32%) e "Excelente" (20%), havendo satisfação com a própria condição.

Ao confrontar o estado de saúde atual com o do ano anterior, observa-se uma tendência de estabilidade ou melhora para a maioria: 40% consideram que sua saúde permanece 'quase a mesma', enquanto 40% relatam algum nível de melhora ('Um pouco melhor' ou 'Muito melhor'). Apenas uma minoria de 20% indicou um leve declínio no bem-estar ('Um pouco pior'), sugerindo que, de modo geral, a população estudada mantém um padrão de saúde satisfatório.

Portanto, os resultados positivos de autodeclaração de saúde, podem ser associados a análise do questionário com a percepção subjetiva de saúde, e de como sua definição foi construída no país originário. Idler e Benyamini (1997), demonstram que na autopercepção de saúde, a avaliação individual de “boa saúde” está associada à funcionalidade e à capacidade de desempenhar atividades cotidianas, mesmo na presença de sintomas leves. E no caso da

Coreia, uma cultura que valoriza produtividade e resistência física, essa associação tende a ser ainda mais pronunciada.

Outros estudos apontam que a explicação para a manutenção da saúde física pode estar relacionada com o conceito de capital social em comunidades migrantes. Para Portes e Rumbaut (2001), grupos de migrantes com forte coesão comunitária, como os coreanos, podem desenvolver redes internas de apoio, confiança e reciprocidade que funcionam como recursos protetores. Essas redes favorecem suporte emocional, compartilhamento de informações e manutenção de práticas culturais, contribuindo para a redução do estresse psicossocial.

Cho, Kang & Park (2023) avaliaram a qualidade de vida relacionada à saúde de trabalhadores migrantes, não restringindo-se aos coreanos. No entanto, em seu trabalho evidenciou que, para os fora de seu país de origem, a adaptação cultural, suporte social e estresse de aculturação em outro país podem ser fatores que influenciam sua qualidade de vida, indicando que a migração pode impactar tanto a dimensão física quanto a emocional de sua saúde.

Estudos com populações coreanas no exterior, apontam que fatores socioculturais influenciam significativamente a forma como a saúde é percebida e manejada. Chung et al. (2021) avaliaram as diferenças de percepção de saúde entre coreanos que residem na Coreia e coreano-americanos. Os resultados evidenciaram que a percepção de saúde não baseia-se somente com aspectos biológicos, mas envolve dimensões culturais e informacionais, o que explica a manutenção dos domínios físicos e, simultaneamente, a fragilidade emocional observada no presente estudo. Sendo assim o suporte social é essencial e está relacionado com a melhor regulação fisiológica e menor risco de adoecimento crônico (Berkman; Glass, 2000; Kawachi; Berkman, 2001).

Tabela 3 - Percepção de autodeclaração de saúde atual e análise comparativa em relação ao ano anterior, 2024.

Autodeclaração de Estado de Saúde	n	%
Excelente	5	20
Muito Boa	8	32

Boa	12	48
Total	25	100

Comparação de Saúde Ano Vigente x Ano Anterior	**n**	**%**
Muito Melhor	3	12
Um Pouco Pior	5	20
Um Pouco Melhor	7	28
Quase a Mesma	10	40
Total	25	100

Fonte: autora (2026)

Os dados referentes à autopercepção de sentimentos (Tabela 4) indicam que o Vigor e a Felicidade apresentam as maiores frequências positivas na amostra, sendo relatados na 'maior parte do tempo' por 40% dos respondentes em ambos os casos. Somando-se as categorias 'boa parte' e 'maior parte do tempo', o Vigor atinge 76% e a Felicidade 68% dos participantes. A Tranquilidade também foi reportada na 'maior parte do tempo' por 40% da amostra, enquanto a Energia apresentou maior concentração na categoria 'boa parte do tempo' (36%).

No que diz respeito aos sentimentos de ordem negativa ou de desgaste, o Cansaço registrou a maior frequência de ocorrência, com 40% dos respondentes afirmando senti-lo em uma 'boa parte do tempo' e 16% na 'maior parte do tempo'. O Nervosismo e o Desânimo apresentaram sua maior concentração na categoria 'uma pequena parte do tempo' (40% para ambos), enquanto o Esgotamento foi relatado por 32% da amostra em 'alguma parte do tempo'. Quanto ao sentimento de Depressão, a resposta predominante foi 'Nunca' (36%), seguida por 'Alguma parte do tempo' (32%), com apenas 4% relatando sentir este estado durante 'todo o tempo'.

Tabela 4 - Tabela de Frequência de Escala de Sentimentos n=25

Sentimento/ Frequência	Nunca	Pequena parte do tempo	Alguma parte do tempo	Boa parte do tempo	Maior parte do tempo	Todo o tempo	Sem Resposta
Vigor	-	3 (12%)	3 (12%)	9 (36%)	10 (40%)	-	-
Felicidade	-	-	5 (20%)	7 (28%)	10 (40%)	3 (12%)	-
Tranquilidade	-	4 (16%)	6 (24%)	4 (16%)	10 (40%)	1 (4%)	-
Energia	1 (4%)	3 (12%)	3 (12%)	9 (36%)	4 (16%)	3 (12%)	2 (8%)
Cansaço	-	2 (8%)	9 (36%)	10 (40%)	4 (16%)	-	-
Nervosismo	-	10 (40%)	7 (28%)	4 (16%)	4 (16%)	-	-
Esgotamento	1 (4%)	7 (28%)	8 (32%)	7 (28%)	2 (8%)	-	-
Desânimo	2 (8%)	10 (40%)	7 (28%)	4 (16%)	2 (8%)	-	-
Depressão	9 (36%)	5 (20%)	8 (32%)	2 (8%)	-	1 (4%)	-

Fonte: autora (2026)

Estudos demonstraram que a autopercepção de saúde, positiva ou negativa, pode ser usada como um preditor de saúde válido e relevante, utilizado em pesquisas epidemiológicas e na prática profissional como uma medida global de saúde, sendo associada à idade, ao estilo de vida e a certas doenças prevalentes (Rañó-Santamaría et al., 2022).

Portanto, a análise das percepções de saúde (Tabela 5) revela uma amostra com alta confiança no estado de saúde atual. A afirmação 'Minha Saúde é Excelente' obteve o maior índice de concordância, com 68% dos respondentes situando-se entre as categorias 'definitivamente' e 'na maioria das vezes' verdadeiro. No mesmo sentido, 56% dos participantes consideram-se tão saudáveis quanto seus pares, enquanto apenas 24% classificam essa comparação como falsa.

Em contraste com a segurança do estado presente, a perspectiva de futuro apresenta maior indefinição. Na afirmação 'Minha saúde vai piorar', o índice de incerteza ('Não Sabe') é o mais elevado do bloco, atingindo 48%. Entretanto, a soma das respostas que consideram

essa piora falsa (36%) é superior àquelas que acreditam em um declínio futuro (16%). Por fim, quanto à característica de obediência, a maioria da amostra (56%) se identifica com a afirmação de obedecer mais facilmente que as outras pessoas, com uma taxa de rejeição à afirmação de 24%

Para Berry (1997), processos de aculturação influenciam a interpretação das experiências subjetivas, incluindo sintomas e estados emocionais. Para os Coreanos , a saúde tende a ser fortemente associada à capacidade de cumprir responsabilidades sociais e familiares, o que pode contribuir para avaliações positivas do estado geral mesmo diante de fragilidades emocionais. Em contrapartida para Koh et al. (2021) que estudaram a comunidade de coreanos residentes nos Estados Unidos, os sintomas emocionais não foram formalmente reconhecidos ou verbalizados, mesmo que presentes.

Kang et al. (2009) avaliou a prevalência de transtornos psiquiátricos em uma comunidade de imigrantes coreanos residentes em São Paulo. Os resultados evidenciaram que 41,9% dos participantes apresentaram algum transtorno psiquiátrico ao longo da vida; sendo maior nos coreanos residentes no Brasil do que nos coreanos residentes na Coreia, indicando que fatores de migração, adaptação social e estresse cultural podem influenciar negativamente a saúde mental dos imigrantes.

Para Koh et al. (2021) as barreiras culturais e falta de acesso a serviços que sejam sensíveis à cultura, podem desencadear a resistência em reconhecer problemas emocionais, contribuindo para baixa procura por apoio e possível agravamento emocional.

Shin et al. (2021) avaliaram fatores pós-migração e bem-estar de refugiados coreanos (norte-coreanos) e também observaram que as questões emocionais, com destaque para ansiedade e depressão em refugiados coreanos pós migração, podem afetar profundamente o bem-estar emocional. Para Lee et al. (2023) , em estudo intitulado A*cculturation, Enculturation, Culture-Specific Emotional Distress, and Parenting Among Korean Immigrant Mothers*, observou que a saúde mental, em especial a depressão são condições comuns em mães coreanas migrantes e que precisam de atenção.

Tabela 5 - Grau de concordância sobre percepções de saúde e indicadores de comportamento autodeclarados, 2024

Grau de Afirmação	"Minha Saúde é	"Sou tão saudável	"Obedeço mais	"Minha saúde vai

	Excelente"	**quanto qualquer pessoa"**	**facilmente "**	**piorar"**
Definitivamente verdadeiro	5 (20%)	3 (12%)	5 (20%)	2 (8%)
A maioria das vezes verdadeiro	12 (48%)	11 (44%)	9 (36%)	2 (8%)
Não Sabe	6 (24%)	5 (20%)	4 (16%)	12 (48%)
A maioria das vezes falso	1 (4%)	5 (20%)	5 (20%)	3 (12%)
Definitivamente falso	1 (4%)	1 (4%)	1 (4%)	6 (24%)
Sem Resposta	-	-	1 (4%)	-
Total	25 (100%)	25 (100%)	25 (100%)	25 (100%)

Fonte: autora (2026)

Os dados referentes ao hábito alimentar (Tabela 6) confirmam a preservação de características da cultura alimentar coreana entre os respondentes, visto que 100% da amostra afirmou consumir comida coreana no Brasil. De acordo com a UNESCO (2024a), o patrimônio intangível é transmitido de geração em geração e constantemente recriado, logo ao consumir ou cozinhar um prato tradicional, a comunidade acessa seu próprio legado vivo.

A frequência de consumo de comida coreana realizada por seus membros pode estar associada às questões de inserção na comunidade e convívio, visto que as inclinações alimentares são estabelecidas precocemente sob a influência de figuras de forte vínculo emocional e hábitos adquirem uma carga afetiva resiliente que perdura ao longo da vida (Mintz, 2001)

Nesse cenário, o *kimchi* ocupa um lugar de especial destaque; embora a maioria dos participantes não registre uma frequência de consumo diária, a totalidade dos questionados indicou sim manter o consumo desse item em território brasileiro.

No entanto, não foi especificado se o consumo de kimchi é do produto feito em casa ou de um produto industrializado. Em um dos mercados coreanos de São Paulo é possível observar uma geladeira própria para kimchi e fermentados, havendo a presença tanto de

opções industrializadas como caseiras (Figura 2). Na Coreia, de acordo com Cwiertka (2015) há pesquisas que indicam que a prática do *kimjang* , antes era uma tarefa padrão realizada em todas as casas ,está diminuindo gradualmente, à medida que cada vez mais coreanos comem fora ou dependem de produtos comprados em lojas.

Quanto à periodicidade, observa-se que o consumo é recorrente: 76% dos participantes consomem comida coreana ao menos uma vez por semana, sendo que 20% o fazem diariamente. Tal uma frequência de consumo de comida coreana diária e semanal totalizando, é possível classificar o consumo como rotineiro, sendo assim, parte integrante da alimentação dos respondentes.

No que tange ao *Kimchi*, a frequência diária é idêntica (20%), evidenciando que, possivelmente para este grupo, o alimento é um item básico e cotidiano da dieta assim como ocorre na Coreia**,** assemelhando-se ao papel do arroz e feijão na cultura brasileira. Segundo Braga (2004), eles são itens básicos na dieta de milhões de cidadãos, com consumo consolidado de norte a sul do Brasil, além da existência de outros alimentos que são considerados marcadores regionais, como o churrasco gaúcho, o acarajé baiano e o pão-de-queijo mineiro.

Embora o consumo semanal de culinária coreana seja predominante (56%), a ingestão específica de *Kimchi* apresenta uma distribuição mais diluída, com 40% de frequência semanal e um deslocamento relevante para a periodicidade mensal (36%). Contudo, a incidência de consumo classificada como “rara” é residual para ambos os itens (4%), o que evidencia uma manutenção ativa das tradições alimentares no contexto brasileiro. Essa continuidade prática corrobora a perspectiva de Bae (2024), ao tratar o *Kimchi* como um acompanhamento indispensável, para a autora brasileira de ascendência coreana, embora o arroz figure como a base da refeição coreana, a composição de uma mesa é considerada impensável sem a presença do fermentado.

Os dados encontrados são importantes pois sabe-se que a migração pode promover mudanças de hábitos, com um aumento do consumo de alimentos ocidentalizados, tais como maior ingestão de gordura e açúcar e redução de padrões alimentares tradicionais (Satia-Abouta et al. 2002).

Jasti, Lee & Doak (2011) realizaram um estudo com 195 imigrantes coreanos nos Estados Unidos e avaliaram a relação entre aculturação, hábitos alimentares e sobrepeso,

observando que indivíduos mais aculturados apresentaram padrões mistos de consumo, incluindo alimentos tanto saudáveis quanto não saudáveis dos EUA, hábitos estes que afetaram diretamente a saúde dos indivíduos avaliados.

Kim et al., (2007) apontaram que os imigrantes coreanos nos EUA consumiam mais alimentos americanos e fast food, tinham menor ingestão de vegetais e frutas e padrões diferentes em comparação com nativos, aumentando assim a incidência de Hipertensão arterial. Já Jung Mi O (2003) avaliou os hábitos alimentares de coreanos imigrantes adultos na Austrália e observou que, mesmo após migração, há coexistência de tradições alimentares e novos padrões, impactando saúde e identidade.

Morey et al. (2023) avaliaram a associação entre aculturação e risco cardiometabólico em imigrantes chineses e coreanos nos EUA. Indicando que as mudanças alimentares/estilo de vida e saúde física em migrantes, devido a aculturação pode implicar riscos nutricionais e gerais.

Sendo assim, a mudança de hábitos alimentares deve ser avaliada, em especial quando novos hábitos não saudáveis são incorporados.

Tabela 6 - Distribuição da frequência de consumo de comida coreana e *Kimchi* entre os participantes no Brasil

Frequência de Consumo	Comida Coreana	*Kimchi*
Diariamente	5 (20%)	5 (20%)
Semanalmente	14 (56%)	10 (40%)
Mensalmente	5 (20%)	9 (36%)
Raramente	1 (4%)	1 (4%)
Total	25 (100%)	25 (100%)

Fonte: autora (2026)

Figura 2 - Geladeira de *Kimchi* e fermentados em mercado coreano no Bairro do Bom Retiro, São Paulo



Fonte: autora (2026)

A Tabela 7 traz dados da experiência de encontrar comida coreana e *kimchi* no Brasil: A facilidade em encontrar o *Kimchi* (64%) supera a da comida coreana (56%), indicando que já existe certa presença do produto fermentado em pontos de venda. A baixa taxa de dificuldade relatada (apenas 8%) pode indicar que os produtos coreanos deixaram de ser itens de nicho extremo para se tornarem acessíveis à maioria dos consumidores interessados, mas é preciso levar em consideração a localidade que os respondentes têm acesso e onde encontram esses produtos, o que não foi questionando neste trabalho. Também não foi considerado se o *kimchi* encontrado para comercialização era do tipo caseiro ou do tipo industrializado.

Ao considerar que a frequência de encontrar ingredientes ou produtos coreanos no Brasil que sejam semelhantes aos encontrados na Coreia (Tabela 8) ser a de “Sempre” (64%) corrobora com a percepção de facilidade de acesso à culinária coreana questionada anteriormente, podendo indicar que a disponibilidade de insumos é facilitada e não apenas nichada. Porém, seriam necessários mais dados a respeito dos estabelecimentos que comercializam e quais tipos de produtos para aferições mais assertivas.

Esta facilidade em encontrar comida/ingredientes coreanos no Brasil, está intimamente relacionada ao estado de residência dos coreanos-brasileiros, ou seja, São Paulo. Além disso, é um reflexo da globalização dos alimentos/produtos coreanos no mundo (Lee et al., 2020). Além disso, os alimentos coreanos entraram em novos segmentos de consumo global, com alimentos tradicionais adaptados a gostos locais, ampliando sua aceitação e

impacto econômico internacional (Jung; Ryu, 2023).

Adicionalmente, dados de exportação da Coreia do Sul de 2025 apontam que exportações de produtos alimentares e agrícolas da Coreia do Sul alcançaram US$ 13,62 bilhões em 2025, em especial de produtos como *ramyeon* (macarrão instantâneo), molhos, *kimchi* e frutas (Korea Joongang Daily, 2026), sendo um resultado direto do crescimento e investimento de ações relacionadas à Onda Coreana (Butsaban, 2023).

Tabela 7 - Percepção dos participantes quanto à experiência de encontrar comida coreana e *Kimchi* no mercado brasileiro

Frequência	Comida Coreana	*Kimchi*
Fácil	14 (56%)	16 (64%)
Moderada	9 (36%)	7 (28%)
Difícil	2 (8%)	2 (8%)
Total	25 (100%)	25 (100%)

Fonte: autora (2026)

Tabela 8 - Frequência de disponibilidade de ingredientes coreanos em estabelecimentos comerciais no Brasil, 2024

Frequência	n	%
Raramente	1	4
Às Vezes	8	32
Sempre	16	64
Total	25	100

Fonte: autora (2026)

Como as comidas são associadas a povos em particular, e muitas delas são consideradas inequivocamente nacionais, lidamos frequentemente com questões relativas à identidade (Mintz, 2001)

O motivo mais importante para a razão de se consumir comida coreana no Brasil (Tabela 9) foi “sentir-se próximo das raízes e identidades coreanas” com 40%, seguido por

“introduzir a culinária coreana para amigos ou familiares”, com 16%. Aliado a esses resultados, 84% dos respondentes, cozinha comida coreana em casa (Tabela 9).

A expressiva motivação da maioria dos participantes ter respondido no questionário online em buscar a culinária coreana para "sentir-se próximo das raízes e identidades" corrobora com a ideia de que comunidades utilizam a alimentação como uma ferramenta para estabelecimento de sua identidade cultural, tendo o alimento a função de um referencial que permite aos indivíduos se distinguir e reafirmar seu pertencimento a grupos específicos.

Para Braga (2004) um aspecto da cultura alimentar é a identidade social, que dá sentido às escolhas e aos hábitos alimentares dos indivíduos. Ingredientes singulares, técnicas de preparo específicas e rituais de consumo distintos formam o cerne cultural de grupos, indo além da nutrição de caráter puramente biológico, estando intrinsecamente ligados à identidade e ao sentimento de pertencimento. Ao preservar essas práticas, promove-se não apenas a autonomia do indivíduo sobre suas escolhas, mas também o prazer alimentar e o bem-estar psicossocial, pilares fundamentais da saúde integral (Brasil, 2014).

A expressiva motivação em buscar o consumo da culinária coreana para reafirmar identidades também encontra embasamento na perspectiva de Santos, Rigaud e Cruz (2019), que definem a "comida" por meio de marcadores identitários, distinguindo-a do "alimento", que seria apenas o aspecto natural comum a todos os seres humanos.

A forte inclinação dos participantes coreano-brasileiros em buscar a culinária típica para “sentir-se próximo das raízes” vai de acordo com Erazo (2024), que posiciona a comida como um veículo de cuidado e afeto essencial para a sobrevivência emocional no deslocamento. Segundo a autora, pratos tradicionais assumem a função de “pratos-tótem”, capazes de curar as dores da ausência e fortalecer a coesão do grupo social, podendo até mesmo o *kimchi* ser um deles.

Para Park et al. (2024) o consumo de alimentos tradicionais fora da Coreia por comunidades coreanas imigrantes representa uma importante forma de preservação identitária e rede social, influenciando padrões de consumo alimentar e práticas culturais em seu novo território.

Tabela 9 - Fatores determinantes para o consumo de comida coreana no contexto brasileiro, 2024.

Motivação	n	%

Sentir-se próximo das raízes e a identidade coreanas	10	40
Introduzir a culinária coreana para amigos/família brasileira	4	16
Manter as tradições culturais coreanas	3	12
Questões de Saúde	2	8
Gosto	1	4
Costume	1	4
Ser Gostoso	1	4
Outros Motivos	3	12
Total	25	100

Fonte: autora (2026)

Ao cozinhar comida coreana em casa (Tabela 10), nas práticas domésticas, não apenas preservam tradições mas também permitem a continuidade da difusão cultural de suas práticas para novos descendentes e conhecidos. Realizar preparações no ambiente doméstico ao invés de recorrer a ultraprocessados ou comidas prontas, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) é uma recomendação para uma alimentação saudável.

No contexto da diáspora, a manutenção das tradições alimentares enfrenta o desafio de questões geracionais. Segundo Minnaert (2018), as novas gerações atuam como os principais atores de mudança nos padrões alimentares, promovendo uma mistura entre o legado tradicional e as influências do entorno local que os cercam. Isto também pode justificar a necessidade da alteração de alguns ingredientes, sem causar perda na característica simbólica das práticas.

Tabela 10 - Hábitos e práticas de preparo doméstico de culinária coreana no Brasil, 2024

Preparo	n	%
Sim	21	84%
Não	4	16%

Total	25	100%

Fonte: autora (2026)

Segundo Pisarski Junior (2019), a alimentação é formada pela relação dialética entre a materialidade do acesso aos alimentos e a subjetividade de crenças, gostos e costumes. Logo, se há acesso a ingredientes - a materialidade daquela preparação existir dentro das práticas da comunidade - é possível que a alimentação como um ato objetivo e subjetivo, se concretize.

O acesso a ingredientes pode indicar que a barreira para a prática de cozinhar em casa é baixa. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) enfatiza que o ato de cozinhar e o compartilhamento de refeições são centrais para a saúde e a preservação da cultura. Assim, se os insumos estão disponíveis, a comunidade tem grandes chances de conseguir manter o *kimchi* e outras preparações tradicionais em suas rotinas.

Ao serem convidados a classificar o quanto consideram a comida coreana importante para preservar sua identidade cultural como imigrante coreano ou descendente coreano no Brasil, de acordo com a escala hedônica estruturada por 5 pontos, 76% dos participantes consideram “muito importante”, 20% “importante” e apenas 1 pessoa classificou em “ moderadamente importante” e 96% que a “culinária coreana continuará a ser importante para a comunidade coreana no Brasil no futuro” e esperam que a comida coreana ganhe mais reconhecimento e popularidade no Brasil.

Aliado ao grau de importância, todos os participantes consideraram como “Sim” a importância do papel da comida coreana para a manutenção de sua identidade cultural própria, sendo indicativo que a alimentação não é apenas fonte de aporte calórico, validando-a como um marcador identitário.

Os dados da Tabela 11 indicam que a participação em eventos da cultura coreana no Brasil possui um caráter predominantemente sazonal, com 36% dos respondentes engajando-se anualmente. Por outro lado, o índice de 28% que 'Nunca' participou de eventos sinaliza que pode haver uma lacuna ou mesmo falta de oportunidades. Como não foi discriminado o tipo de “evento” de cultura coreana na pergunta, pode ter sido considerado diversas interpretações do termo pelos respondentes.

Tabela 11 - Nível de engajamento e participação em eventos de difusão da cultura coreana no Brasil, 2024.

Frequência	**n**	**%**

Nunca	7	28
Anualmente	9	36
Mensalmente	5	20
Semanalmente	2	8
Diariamente	2	8
Total	25	100

Fonte: autora (2026)

Os dados qualitativos coletados através de duas perguntas abertas (“Por favor, descreva o que o *kimchi* simboliza para você em 3 palavras” e “Quais aspectos da culinária coreana são importantes para você?”) do questionário foram trabalhados e padronizados através de Análise e Categorização Temática, sendo agrupados em Eixos Temáticos e posteriormente transformados em Nuvens de Palavras com maior predominância nas respostas.

O eixo "Tradição, Identidade e Cultura" lidera as citações, o que indica que o *Kimchi* atua como o principal marcador social para os respondentes. A presença das palavras "ancestralidade" e "herança" sugere que o alimento é um veículo de continuidade histórica, servindo como um ponto de referência estável para a identidade do indivíduo dentro de sua comunidade.

O segundo maior eixo (Família e Memória Afetiva) demonstra que a alimentação está intrinsecamente ligada à estrutura familiar. O uso de termos como "mãe", "casa" e "segurança" revela que o *Kimchi* não é percebido apenas como fonte de nutriente, mas como um mecanismo de acolhimento e conexão interpessoal, reforçando os laços de pertencimento ao grupo primário. Certas pessoas determinam a entrada dos alimentos junto a um grupo social e no caso das famílias esse papel é predominantemente exercido pela figura da mãe/esposa/dona de casa (Bankoff; Bispo; Sousa, 2020).

No eixo "Saúde e Vitalidade", se fazem presentes menções como “Saúde, saudável, frescor, sobrevivência” que podem ser associados ao conceito coreano entre comida e remédio tendo a mesma raíz, o *yaksik dongwon* (Academy, 20-?) e também ao conhecimento de literatura extensa que categoriza o *kimchi* como um alimento saudável e funcional. Dentre os estudos mais recentes, podemos destacar estudo intitulado “*Effects of kimchi on human*

health: a scoping review of randomized controlled trials" analisou 11 ensaios clínicos randomizados com 638 participantes, reunindo evidências de que o consumo de *kimchi* promove a redução de lipídios séricos, colesterol total e gordura corporal (Knez; Kadac-Czapska; Grembecka, 2023). Além disso, destaca que intervenções como o consumo de kimchi fresco ou fermentado, o uso de suplementos em cápsulas e a administração de probióticos isolados derivados do alimento são seguras e eficazes no manejo da obesidade e da síndrome do intestino irritável.

As respostas agrupadas em "Essencialidade e Cotidiano" mostram que o *Kimchi* é um elemento infraestrutural da dieta. A palavra "indispensável" indica que ele não é um item acessório, mas uma base sobre a qual se organiza o hábito alimentar.

Tabela 12 - Categorização por eixos temáticos e recorrência de termos associados ao *Kimchi*, 2024.

Eixo Temático	Palavras	Citações
Tradição, Identidade e Cultura	Tradição, ancestralidade, raíz, cultura, identidade coreana, símbolo, herança.	14
Família e Memória Afetiva	Família, memória afetiva, casa, mãe, conexão, afeto, conforto, segurança.	12
Saúde e Vitalidade	Saúde, saudável, frescor, sobrevivência.	9
Sabor e Prazer Gastronômico	Sabor, delícia, gostoso, saboroso, comida favorita, variedade.	8
Essencialidade e Cotidiano	Alimento, indispensável, necessidade, cotidiano, essencial, acompanhamento.	7

Fonte: autora (2026)

Para a Categorização das respostas da pergunta aberta "Quais aspectos da culinária

coreana são importantes para você?", as respostas foram divididas em conceitos e organizadas na tabela a seguir (Tabela 13).

Destaca-se o uso da expressão "Você já comeu?" (*Bap Mogossóió/ Bap Mogossó)* utilizada como um modo de se perguntar "Tudo bem?" presente como respostas ao questionário e também em outras das etapas de coleta de dados e referenciação teórica, reforçando a alimentação como um ato de cuidado mútuo e a expressão como um marcador da cultura coreana, sendo um fenômeno onde a preocupação com alimentação do próximo precede qualquer outra interação social, sendo uma espécie de termômetro do bem-estar alheio.

Outros respondentes caracterizam a comida coreana como uma comida elaborada para ser de partilha, como uma norma de conduta. A comida coreana contém a filosofia *bibim*, que remete à comunicação entre as pessoas: compartilhar o positivo e suprir as carências. Para a sociedade coreana, alimentar-se é uma atividade coletiva que incorpora esse pensamento e o hábito de comer junto a família ou amigos é considerado um pilar cultural (Surya; Lee, 2022)

A importância da comensalidade transcende o ato de nutrir-se, consolidando-se como um fenômeno multifatorial onde o ambiente e o social se encontram. A comensalidade cria laços e fomenta sociabilidade, podendo incluir indivíduos em um mesmo grupo ou excluir aqueles que não podem tomar parte (Fischler apud Goldenberg, 2011).

A literatura aponta que a ingestão alimentar é sensível a variáveis de ambiência - como o número de pessoas presentes, a temperatura, a iluminação e até os sons do local - sugerindo que a manipulação desses fatores pode ser utilizada terapeuticamente para alterar o consumo (Stroebele e De Castro, 2004). No entanto, essa ambiência não ocorre isoladamente, estando intrinsecamente ligada à função da alimentação como construtora de simbolismo, bem cultural e estratégia de socialização (Azevedo, 2017).

Ainda sobre o ambiente, para Warde (2016), o ato de comer é orientado por contextos coletivamente acessíveis. Nesses ambientes sociais e culturais, encontram-se os mecanismos que direcionam o indivíduo a desempenhar a prática alimentar de maneira adequada ao seu grupo.

Um outro participante a considerou como um ponto de partida para descobrir mais sobre si, relacionando-a então à questões de identidade, ancestralidade e pertencimento, reforçando mais uma vez a escolha da temática da cultura alimentar como construtora identitária.

Também foram destacados relatos sobre a saudabilidade da culinária coreana e seus aspectos sensoriais. Duas destacam a figura materna, uma como uma detentora do saber

farmacológico doméstico, onde cada alimento possui uma função curativa específica, indo de acordo com a conceituação do *yaksik dongwon* (Academy, 20-?) e outra relembrada por fazer uma comida gostosa.

Outro participante coloca a comida em um lugar de “aconchego” para os momentos de cansaço, associando a caracterização da comida como uma ferramenta de conforto, podendo ser indício que a culinária transcende o preparo técnico, ancorando-se em simbologias que permeiam a mesa e os sujeitos nela inseridos. Conforme observa Ramos (2015) os sabores e sensações evocados por um prato funcionam como um retorno simbólico ao território da infância, uma vez que a memória olfato-gustativa estabelece conexões neurológicas diretas com as emoções individuais.

Há relatos que destacam as questões sensoriais da comida coreana, como bastante variada e definitivamente uma comida não insossa.

Por último, na dimensão Cultural e de Transmissão há o apontamento da culinária como o “meio mais fácil” de inserção e preservação cultural, enfatizando que a prática culinária é uma estratégia eficaz para garantir que a identidade do grupo sobreviva e seja repassada para as futuras gerações.

Tabela 13 - Matriz de dimensões, conceitos e relatos sobre os aspectos simbólicos da culinária coreana, 2024.

Dimensão	Conceito	Relato	Ref. Participante
Social e Comensalidade	Cuidado e Partilha	"Perguntar se a pessoa já comeu (*bap mogossó?*) é uma forma de cuidado — a alimentação é um momento de comunhão e vai além do valor nutricional" "Em restaurantes, geralmente a comida é sempre feita de modo a ser compartilhada".	P017 e P002
Identitária e Afetiva	Ancestralidade e Pertencimento	"A culinária coreana é importante para mim por ter sido a	P019 e P029

		porta de entrada para eu descobrir mais sobre mim mesma" "Casa mãe gostoso"	
Terapêutica e Funcional	Alimento como Medicina	"Muitas vezes minha mãe costuma apontar uma comida para cada problema de saúde". "Comida saudável, que aconchega nos momentos de cansaço".	P017 e P032
Técnica e Sensorial	Complexidade de Sabores	"Ingredientes frescos, tempero, suculência, picância, textura, contrastes" . "Explosão de sabores, cores e nostalgia"	P034 e P031
Cultural e de Transmissão	Legado	"Isso posso levar pra minha família, futura família e amigos próximos. É o meio mais fácil de ser inserido na cultura"	P025

Fonte: autora (2026)

A partir da elaboração gráfica da disposição de palavras levantadas na questão “Quais aspectos da culinária coreana são importantes para você?”, evidencia-se que a questão da associação de afetividade como a mais importante características para os entrevistados, sendo a palavra de maior destaque.

A comida com a característica de um elemento de afetividade está presente na cultura alimentar da comunidade coreano-brasileira, sendo o aspecto mais citado entre os “Aspectos

Importantes da Culinária Coreana". O compartilhamento do alimento pode atuar como um mecanismo de suporte social neste caso, uma vez que associam a alimentação a cuidado.

De acordo com o dicionário Naver (2026), em coreano, a palavra 맛집 (*matjib*), junção das palavras sabor (*mat*) e casa (*jib*) é usada para designar restaurantes que as pessoas precisam visitar, que então reconhecidamente servem comidas saborosas e excepcionais. A palavra "casa" também é utilizada para designar quando um estabelecimento vende especificamente um tipo de comida, como por exemplo 국수집 (*guksujib*), a "Casa do Macarrão", 술집 (*suljib*), a "casa da Bebida Alcoólica" e 빵집 (*ppangjib*), a "Casa do Pão", a padaria e 밥집 (*bapjib*) a "Casa do Arroz/Refeição" para locais que vendem refeições caseiras.

Para outros comércios de forma geral, a utilização é 계 (*gye*) ou 점 (*jeom*), locais de transações comerciais que não translocam o espaço público para a esfera privada. Assim, podemos dizer que a alimentação associa-se ao espaço familiar na cultura coreana de certa forma, incluindo as implicações afetuosas relacionadas.

Figura 3 - Nuvem de Palavras "Aspectos Importantes da Culinária Coreana"



Fonte: autora (2026)

Já na representação visual das palavras que representam o *kimchi* coletadas a partir da pergunta "Por favor, descreva o que o *kimchi* simboliza para você em 3 palavras" podemos

considerar que, para a comunidade coreano-brasileira, o *Kimchi* opera como uma constante simbólica, independentemente da frequência com que aparece à mesa. Termos como “conexão”, “ancestralidade”, “raiz” e “conforto” são indicativos que ele não é apenas um item da dieta, mas também um suporte na diáspora.

A respeito da consideração da comida coreana como um elemento de identidade, podemos associar presença das palavras “Ancestralidade”, “Raíz”, “Herança”, “Geração” e“Símbolo” na percepção dos participantes.

O aspecto saudável do *kimchi* também foi levantado em algumas respostas, demonstrando que a comunidade considera seus hábitos alimentares como positivos e associando a característica da cultura alimentar coreana do *yaksik dongwon,* conceito de que tanto a comida quanto o remédio tem a mesma raíz segundo Enciclopédia da Cultura Coreana (20-?)

Figura 4 - Nuvem de Palavras “Representatividade do *Kimchi*”



Fonte: autora (2026)

Embora a pesquisa tenha buscado identificar possíveis associações entre os hábitos alimentares e o bem-estar dos participantes, não foi possível gerar dados estatisticamente validados para correlacionar o consumo de culinária coreana ou *kimchi* com a autodeclaração de saúde informada pelos participantes.

6.2 - PESQUISA DE CAMPO

6.2.1 - *Workshop* de *Kimchi*: Pesquisa de Campo com Observação Participante

Como primeiro produto técnico, foi realizado um *Workshop* de *Kimchi* em parceria firmada pela Liga Acadêmica de Alimentação e Nutrição Sustentável (LANS UNIRIO) com o restaurante de comida coreana Dorama Food, gerenciado por Stephen Lee - brasileiro filho de coreanos (segunda geração), e sua mãe, d. Joana Lee, coreana (primeira geração) que reside no Brasil, no Rio de Janeiro, localizado no Rio de Janeiro, sendo apoiado pelo Grupo de Pesquisa Percepções da Culinária e Cultura Asiáticas (PCCA UNIRIO) e pelo Programa de Pós-graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN UNIRIO), às 14 horas do dia 17 de Agosto de 2024 e tendo duração de cerca de 3 horas, no Laboratório de Alimentos da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, contando com a participação de membros da comunidade acadêmica e local - totalizando 30 inscritos.

Durante o evento foi possível registrar dados qualitativos sobre o saber-fazer *kimchi* no Brasil assim como a observação em si do mesmo, as modificações diaspóricas da receita pela dificuldade de se encontrar os ingredientes considerados originais e aspectos gerais da cultura alimentar coreana.

Os participantes haviam realizado inscrição prévia através de formulário *online*, sendo cobrada uma taxa que com a finalidade cobrir os gastos com os ingredientes necessários para elaboração da receita. No dia do *workshop* eles foram divididos em grupos de 5 pessoas a fim de se ocupar as 6 bancadas do laboratório. Cada bancada estava equipada com utensílios de cozinha, equipamentos de proteção - como toucas e luvas - e com os ingredientes porcionados a serem utilizados na prática.

A demonstração do modo de preparo do *kimchi* era feita por etapas na mesa de apoio do laboratório pelo ministrante, detentor da receita, na maior parte do tempo explicando em coreano, uma vez que fala pouco português. Para reforçar o que era ensinado, o outro ministrante traduzia os ensinamentos e também complementava com seu saber e experiências em português.

Após a exposição de cada etapa, os palestrantes se dirigiam as bancadas uma por uma e demonstravam o mesmo que havia sido exposto na mesa de apoio inicialmente, auxiliando

nas dificuldades, manejo e respondendo eventuais dúvidas.

Ao longo das explicações, os ministrantes mencionaram aspectos da cultura alimentar coreana, tais como o aproveitamento integral dos ingredientes, características da gastronomia coreana, a variedade de pratos e práticas e a importância do *kimchi* para os coreanos, chegando a compará-lo com o nosso feijão brasileiro, analogia que corrobora com Braga (2004), que define o arroz e o feijão como traços da identidade nacional no Brasil, por seu consumo de norte a sul.

Assim, ensinaram todas as etapas do saber-fazer, compartilhando suas experiências pessoais e desafios enfrentados na tentativa de reproduzir a receita no Brasil, dada a dificuldade em encontrar ingredientes típicos e originais da receita, explicando inclusive como a adaptaram, a mesma que servem em seu restaurante e ressaltaram que, na Coreia, cada família e região tem seu próprio processo e escolhas, tornando o preparo do *kimchi* uma prática pessoal e culturalmente diversa.

Adicionalmente, o workshop do kimchi, um patrimônio cultural, apresenta a importância da relação com alimento, da identidade cultural, que articula técnica e sentimento (Ferro, Feliciano & Martins, 2025)

Ao final da atividade, os participantes puderam levar para casa o *kimchi* que fizeram e foram instruídos a respeito do processo de fermentação iniciado no laboratório, como e onde deveriam armazená-lo e quando poderiam finalmente experimentá-lo.

Sabe-se portanto que as oficinas culinárias são estratégias pedagógicas e socioculturais importantes para a promoção da SAN, e conforme estabelecido na LOSAN, (Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006) a alimentação adequada deve respeitar a diversidade cultural, sendo indissociável dos modos de vida, saberes e tradições dos diferentes grupos sociais.

Sendo assim, o *workshop* proporcionou uma experiência de transmissão do conhecimento tradicional do saber-fazer de uma prática milenar, reforçando e expondo parte integrante da identidade cultural coreana para os participantes presentes. Além disso, as oficinas culinárias são importantes no processo de ensino-aprendizagem e demonstram a importância da culinária como campo de prática para a promoção da troca de saberes, educação alimentar e nutricional, e inclusão produtiva. (Oliveira e Oliveira, 2021) e aulas de culinária desempenham papel significativo como meio de aprendizagem cultural e imersão local para turistas, indo além da mera transmissão técnica de receitas (Yiğit, 2022).

Portanto, muito além do que a transmissão da técnica do preparo de alimentos,

constituindo-se como espaços de transmissão de saberes, fortalecimento identitário e valorização do patrimônio cultural imaterial. Sendo assim, as práticas de preparo de *kimchi* não são apenas técnicas de fermentação, mas carregam significados relacionados à memória, ancestralidade, coletividade e pertencimento cultural. Sendo ferramentas de mediação intercultural e de educação alimentar (Warde, 2016; Brasil, 2014).

Em conversa depois de finalizada a atividade, um dos ministrantes destacou que como proprietário de um restaurante coreano se sente responsável em promover a comida coreana através de experiências positivas em seu estabelecimento, visto o crescente interesse pelo país.

Investigar o papel das figuras responsáveis pela transmissão de costumes e tradições auxilia no entendimento das modificações sofridas pelos saberes no cotidiano, uma vez que ao observar sua atuação, torna-se possível analisar como o conhecimento tradicional se adapta e se reconfigura no contato com os novos contextos geracionais (Costa e Castro, 2008)

Ao compartilhar suas receitas, histórias e práticas culinárias utilizando a gastronomia como ferramenta promotora, as comunidades migrantes, como a coreana, têm a possibilidade de preservarem sua identidade cultural assim como a transmitem para as novas gerações e também para outros grupos (Poulain, 2013, Sutton, 2001)

Além disso, a apresentação da utilização de vegetais em preparações tradicionais na culinária culinária, é uma forma de estimular o consumo de alimentos de origem vegetal por brasileiros. De acordo com De Fonseca et al. (2025) em uma revisão de 30 estudos indica que oficinas culinárias podem estimular a autonomia nas escolhas alimentares, autoeficácia culinária e práticas alimentares saudáveis. Neste estudo, observou-se que em 81% dos estudos as oficinas promoveram aumento no consumo de frutas, vegetais e grãos integrais e redução de alimentos ultraprocessados.

Figura 5 - *Workshop* de *Kimchi*



Fonte: autora (2024)

6.2.2 - Participação em *Workshop* de Culinária Coreana "Gastronomia Coreana: Uma Imersão Temática e Cultural com Priscila Jung" no dia 08 de outubro de 2024 e coleta de dados acerca da cultura alimentar e comidas coreanas a partir de observação participante.

O intuito da observação participante no *Workshop* foi o de levantar dados e registros de um descendente coreano e sua relação com comida coreana, utilizando como direcionamento como a ministrante caracteriza a comida coreana e como a relaciona com questões de tradição e cultura, a fim de serem comparados com as respostas coletadas nas outras fases da pesquisa, seguindo orientações descritas em anexo para este tipo de atividade.

Figura 6 - Arte de Divulgação do Evento "Gastronomia Coreana: Uma Imersão Temática e Cultural"



Fonte:
https://www.sympla.com.br/evento/gastronomia-coreana-uma-imersao-tematica-e-cultural-com-priscila-jung

No evento, Priscila Jung, que se apresenta em suas redes sociais como “cozinheira, filha de coreanos, brasileira”, compartilhou como começou a aprender a cozinhar durante a pandemia: com sua avó, coreana de primeira geração, ato que reforçou sua identidade coreana como filha de pais também coreanos. Tal afirmação por parte da ministrante corrobora os dados levantados na primeira etapa da pesquisa, do Questionário Online, onde todos os participantes consideraram haver importância do papel da comida coreana para a manutenção de sua identidade cultural própria.

Priscila explicou diversos aspectos da culinária coreana ao longo das quase 4 horas de evento, começando pelo conceito do “Prato Feito coreano”, que envolve o uso de *jang* (pasta fermentada) e que reflete o hábito histórico de compartilhar refeições em um único caldeirão, o que está associado ao contexto de guerras na história da Coreia.

Segundo a ministrante, a refeição tradicional coreana do dia a dia é nomeada “*bapsang*” e composta de 6 elementos: Arroz (bap), Sopa (guk/kuk), *Jang* (pasta de soja), Namul (vegetais), Banchan (acompanhamentos) e *Kimchi*. Esta descrição se assemelha muito a caracterização de Soon *et al.* (2016) trazida no referencial teórico.

Figura 7 - Descrição da refeição tradicional coreana por Priscila Jung

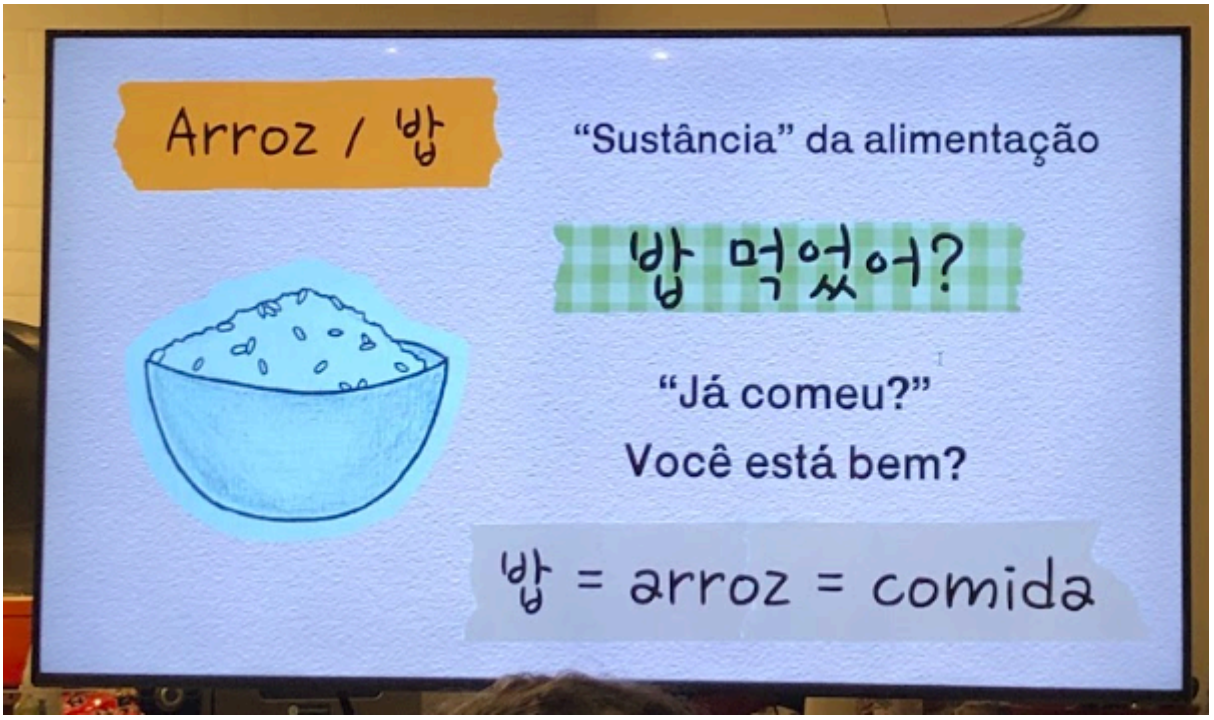


Fonte: autora (2026) a partir de apresentação de Jung (2024).

Também foi mencionada na apresentação que a palavra “bap” significa tanto “refeição” quanto “arroz cozido” assim como a associação de se perguntar se a pessoa está bem utilizando “*Bap Mogossó*?”, que significa em coreano “Você já comeu?”, expressão trazida no referencial teórico e também presente em resposta ao Questionário Online.

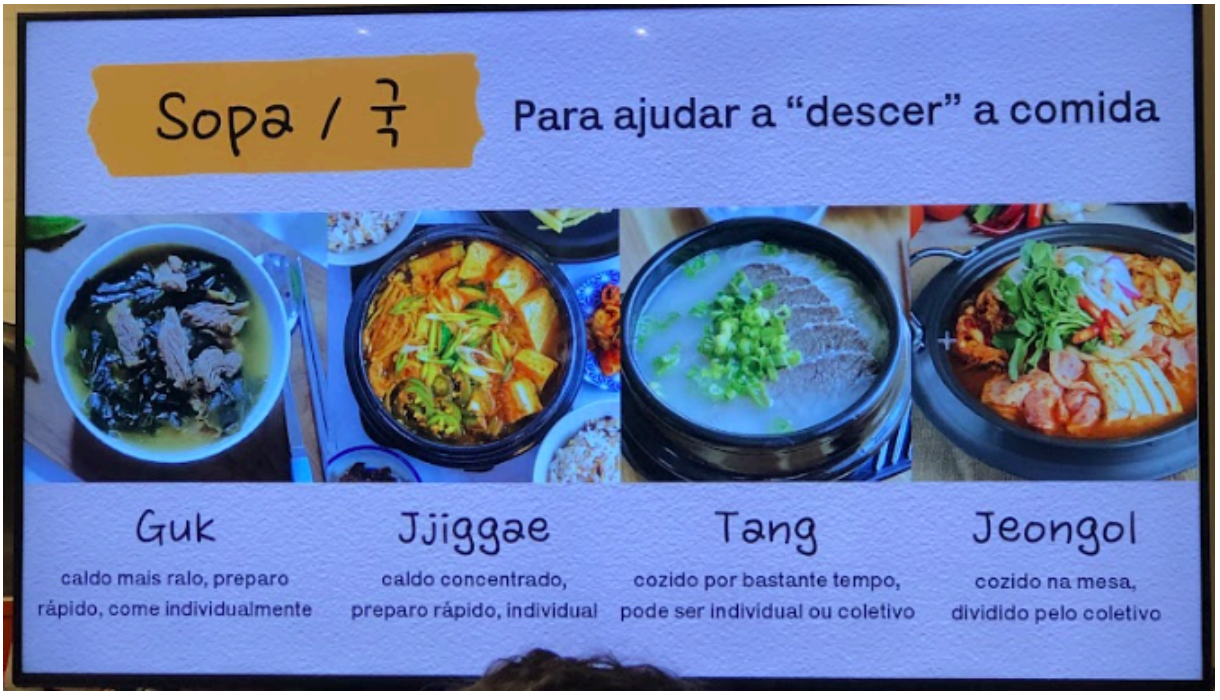
Na apresentação houve a descrição de todos os componentes da dieta coreana base, sendo os seguintes:

Figura 8 - Descrição da refeição tradicional coreana por Priscila Jung



Fonte: autora (2026) a partir de apresentação de Jung (2024).

Figura 9 - Descrição de Sopa (Guk/Kuk) por Priscila Jung



Fonte: autora (2026) a partir de apresentação de Jung (2024).

Figura 10 - Descrição de Jang por Priscila Jung



Fonte: autora (2026) a partir de apresentação de Jung (2024).

Figura 11 - Descrição de Namul por Priscila Jung



Fonte: autora (2026) a partir de apresentação de Jung (2024).

Figura 12 - Exposição Imagética de Banchan por Priscila Jung

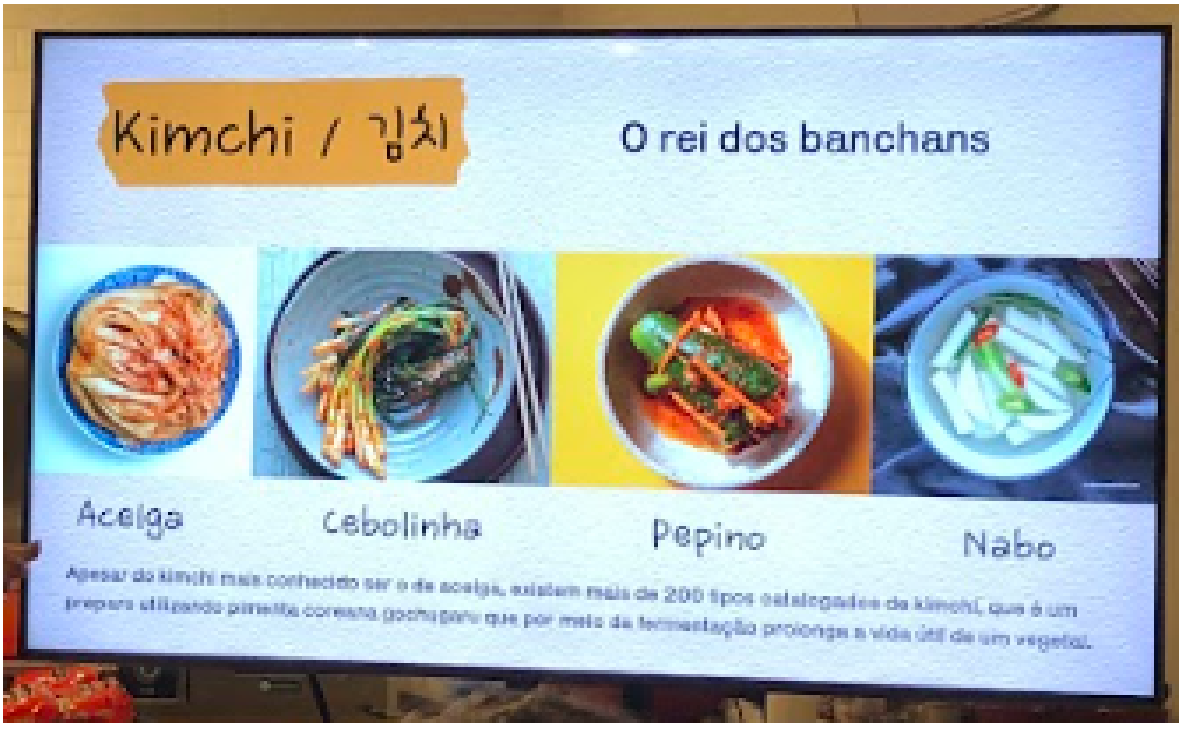


Fonte: autora (2026) a partir de apresentação de Jung (2024).

Priscila apresentou ingredientes típicos, como o *gosari* (broto de samambaia) e destacou como o clima coreano influencia a culinária, como a desidratação de alimentos pelas estações do ano. Segundo ela, o *banchan* (acompanhamentos) é fundamental para definir o estilo da cozinha coreana. Ela mencionou que, na Coreia, os *banchans* não são cobrados nos restaurantes, sendo servidos diretamente na mesa ou disponíveis para os clientes se servirem.

A cozinheira detalhou pratos tradicionais, incluindo o *kimchi*, chamando-o de “rei dos *banchans*”. Ela explicou como ele pode refletir a cultura coreana marcada por montanhas, frio intenso e guerras.

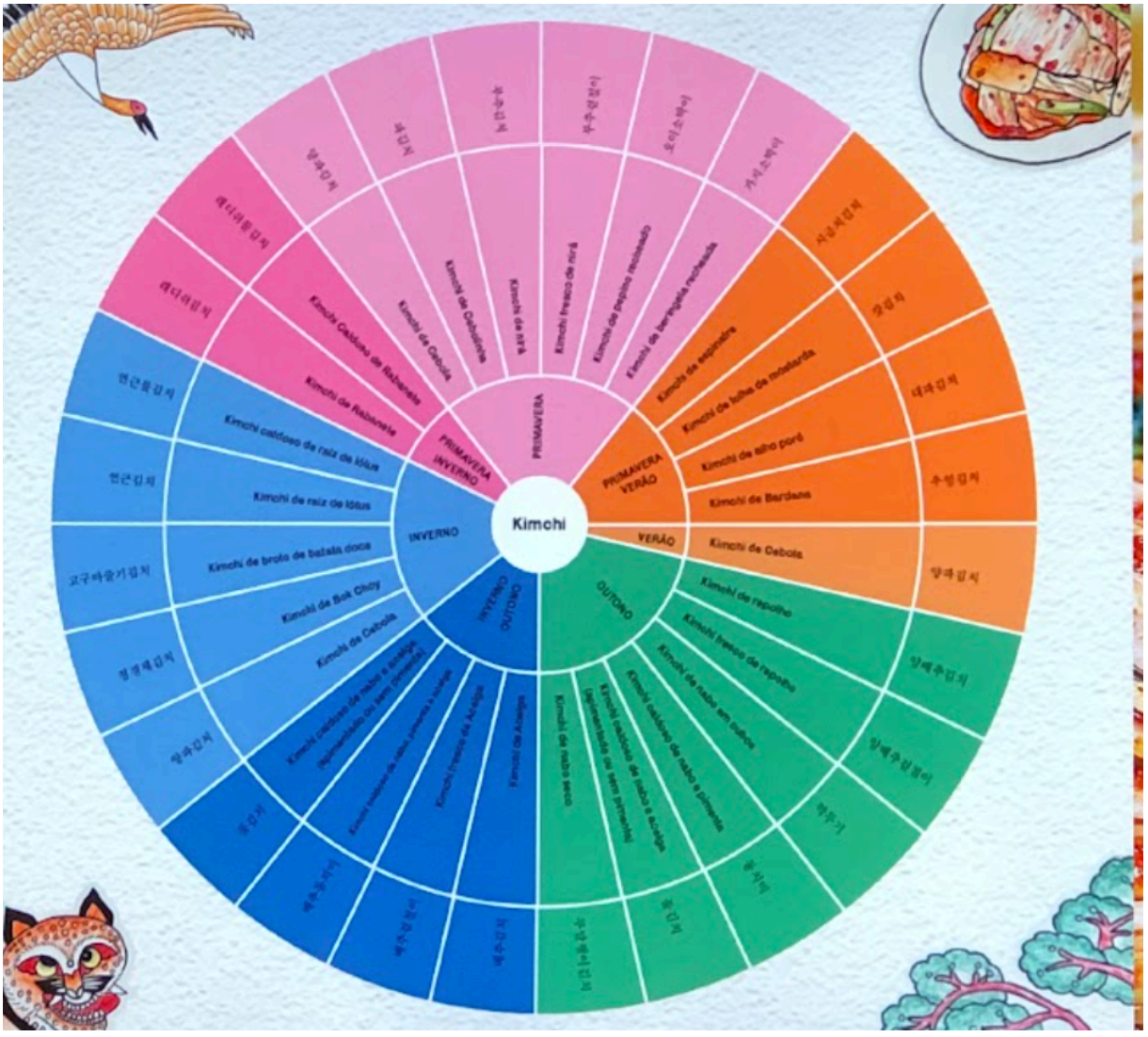
Figura 13 - Variedades de *Kimchi* na apresentação de Priscila Jung



Fonte: autora (2026) a partir de apresentação de Jung (2024).

Foi exposto na apresentação uma roda com a divisão dos tipos de *kimchi* de acordo com a estação do ano em que são produzidos (Primavera; Primavera/Verão, Verão, Outono, Outono/Inverno; Inverno e Primavera/Inverno), organizados posteriormente em uma tabela (Tabela 14) a partir da imagem da apresentação:

Figura 14 - Roda das variáveis do *Kimchi*



Fonte: autora (2026) a partir de apresentação de Jung (2024).

A variedade e versatilidade de opções de *kimchi* existentes o faz possuir um enorme potencial como técnica de preservação, que sustentam questões do aproveitamento integral e da sustentabilidade, tanto idealizadas e buscadas nas áreas de Nutrição e Saúde. Como existem muitas maneiras de preparar o kimchi, seus valores nutricionais podem mudar (Surya; Lee, 2022) mas ele é reconhecidamente uma preparação que traz benefícios diversos a saúde.

Tabela 14 - Sazonalidade na produção de *Kimchi* de acordo com as estações do ano, 2024.

Estação	*Kimchi* Produzido
Primavera	*Kimchi* de Cebola *Kimchi* de Cebolinha *Kimchi* de Nirá *Kimchi* fresco de Nirá *Kimchi* de Pepino recheado *Kimchi* de Berinjela recheada
Primavera / Verão	*Kimchi* de Espinafre *Kimchi* de Folha de Mostarda *Kimchi* de Alho-poró *Kimchi* de Bardana
Verão	*Kimchi* de Cebola
Outono	*Kimchi* de Repolho *Kimchi* fresco de Repolho *Kimchi* de Nabo em cubos *Kimchi* caldoso de Nabo e Pimenta *Kimchi* caldoso de Nabo e Acelga (apimentado ou sem pimenta) *Kimchi* de Nabo seco
Outono/Inverno	*Kimchi* caldoso de Nabo e Acelga (apimentado ou sem pimenta) *Kimchi* caldoso de Nabo, Pimenta e Acelga *Kimchi* de Acelga *Kimchi* Fresco de Acelga
Inverno	*Kimchi* de Cebola *Kimchi* de Bok Choy *Kimchi* de Broto de Batata Doce *Kimchi* de Raíz de Lotus *Kimchi* caldoso de Raíz de Lótus
Inverno/Primavera	*Kimchi* de Rabanete *Kimchi* caldoso de Rabanete

Fonte: autora (2026)

Conforme outras fontes levantadas, a informação trazida por Priscila corrobora com os achados sobre as possibilidades de variedades do *kimchi*, observando-se principalmente a

questão da sazonalidade.

Segundo a palestrante, o *kimchi* prolonga a vida dos vegetais por meio da fermentação e da pimenta, podendo ser feito até com frutas, como caqui. Na Coreia, o *kimchi* nunca é descartado; após seis meses de fermentação, ele ganha um novo nome (*mugeunji*) e é utilizado como ingrediente em outros pratos.

Outros alimentos e pratos coreanos mencionados no workshop foram: *Tteok* (bolos de arroz, doces ou salgados, usados em ocasiões especiais, como aniversários e casamentos); *Guksu* (macarrão, frequentemente consumido gelado); *Mandu* (bolinhos acessíveis, vendidos como comida de rua); *Kimbap*, descrito por Priscila como uma "festa na boca" pelas suas texturas, ficou mais popular após o drama "*Extraordinary Attorney Woo*"; *Bibimbap* (arroz mexido com vegetais) e *Nurunji* (crostinha de arroz formada na panela de pedra).

Destacando a dificuldade e o trabalho envolvido na culinária coreana, especialmente em pratos com carnes, como churrasco coreano, lula, porco e peixe, ela também falou das frutas típicas, como pera asiática, ameixa verde, maçã e caqui, que são consideradas status na Coreia. Segundo relato, as mães coreanas têm o costume de descascar frutas e servir para a família, e ingredientes como pera e maçã são usados para amaciar carnes.

Ao abordar a globalização da culinária coreana, a palestrante mencionou pratos como *tonkatsu*, *jjajangmyeon* (comparado ao yakissoba no Brasil) e o famoso consumo de macarrão instantâneo, ressaltando que a farinha foi introduzida na Coreia durante a ocupação japonesa.

Sobre a cultura alimentar, explicou que comer fora de casa na Coreia é mais barato do que cozinhar em casa, com refeições custando de 3 a 5 dólares. Restaurantes são especializados, servindo geralmente um único prato. Ela também mencionou a popularidade das lojas de conveniência, abertas 24 horas, e da comida de rua, que é acessível e faz parte da cultura asiática.

No *workshop*, demonstrou como preparar os seguintes pratos, havendo degustação dos mesmos: *kimchi* (apenas degustação), *jeon* (panqueca coreana), *kimbap* (enrolado de algas com arroz,) *hotteok* e *bulgogi.*

A *jeon* é uma panqueca tradicionalmente consumida com bebida alcoólica e foi feita tanto na versão de cebolinha mais popular assim como uma versão com frutos do mar.

Para o preparo do *kimbap*, os ingredientes devem estar em temperatura ambiente, e o arroz é temperado com óleo de gergelim e sal. Priscila mostrou diferentes sabores, como o que chamou de "o da minha avó" (ovo, massa de peixe e salsicha), além de atum com maionese, *bulgogi* (carne) e *tonkatsu*.

O *hotdog* coreano é uma releitura do corndog estadunidense, que consiste em uma salsicha empanada com farinha de trigo ou arroz glutinoso, podendo ser acompanhada de queijo ou de batatas cortadas em cubos na massa do empanado.

Hotteok é uma panqueca doce recheada geralmente vendida em barracas de rua.

Bulgogi é um dos tipos de churrasco coreano, podendo ser servido com outras preparações, como bibimbap e dentro do kimbap. Também já existem versões de hambúrgueres e de pizzas.

Figura 15 - Algumas preparações coreanas degustadas no evento de Priscila Jung (*Kimchi, Pajeong* e *Kimbap*)



Fonte: autora (2026)

Também compartilhou memórias pessoais, como o cheiro de óleo de gergelim nas ruas da Coreia, que ativa memórias afetivas. Ela contou que, durante a pandemia, começou a vender marmitas de *bibimbap* e que, no primeiro dia, vendeu 54 unidades.

Ao longo de sua fala, Priscila reforçou como a comida é um pilar da identidade coreana - dado também presente em outras etapas da pesquisa - e como adaptações para o Brasil foram feitas, como o uso de pimentão no lugar de pimenta e a inclusão de mais carne nos pratos, já que a oferta de carne no Brasil é maior que na Coreia.

Por fim, ela destacou que o avô, ao vir para o Brasil, decidiu permanecer, pois aqui ele tinha acesso a uma dieta com mais carne, comparado aos tempos de escassez da Coreia, considerando que seus avós devam ter vindo para o Brasil na primeira imigração, por volta da década de 1960, época em que a Coreia já estava dividida em duas partes e assolada pela Guerra de menos de uma década antes.

A observação da atividade ministrada por Priscila permitiu identificar que os

alimentos apresentados estavam associados à identidade cultural coreana. Mintz (1996) explica que “alimentação constitui um sistema simbólico que expressa história, hierarquia social e pertencimento coletivo”. Desta forma, no *workshop*, o preparo e a explicação dos pratos podem indicar reafirmação cultural, especialmente diante de um público interessado na cultura coreana contemporânea.

Além disso, o evento promove a culinária e cultura coreana a nível nacional, resultado da política de gastrodiplomacia implementada inicialmente pelo governo da Coreia do Sul em 2009, uma estratégia de projeção da cultura coreana para o mundo (Jang, 2012; Ho, 2023) e nos esforços da disseminação da *Hansik* (Nihayati; Pertiwi; Haripa, 2022).

A atividade reconhece a prática do *kimjang* como Patrimônio Cultural Imaterial pela UNESCO (2013) e enaltece a centralidade simbólica da culinária coreana como prática social coletiva, embora mesmo não se limitando ao *kimchi*, o que foi compartilhado reproduz essa dimensão comunitária.

De acordo com Moon & Cha (2023) a divulgação da culinária coreana, aliada a preparos sustentáveis é importante para preservação de tradições culturais e adaptação às preferências alimentares contemporâneas. A globalização de seus pratos emblemáticos demonstra que culinária coreana é versátil e flexível, capaz de se adaptar a contextos internacionais, mantendo tradição e inovação

6.2.3 - Oficina de Japchae

Como segundo produto técnico, foi organizado mais uma parceria firmada com a Liga Acadêmica de Alimentação e Nutrição Sustentável (LANS UNIRIO) e desta vez com Fernanda Suzano, brasileira que morou na Coreia do Sul, professora de coreano e dona do empreendimento culinário Mundo *Kimchi*, preparando e comercializando pratos e promove a cultura coreana em eventos diversos, sendo apoiado pelo Grupo de Pesquisa Percepções da Culinária e Cultura Asiáticas (PCCA UNIRIO) e pelo Programa de Pós-graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN UNIRIO), uma Oficina de Japchae, realizada em dois turnos no dia 11 de Abril de 2025, sendo o turno da manhã das 9 às 12h e o turno da tarde das 14 às 17h, no Laboratório de Alimentos da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, contando com a participação de membros da comunidade acadêmica e participantes de público geral, totalizando cerca de 50 inscritos.

Figura 16 - Registro da Oficina de *Japchae*



Fonte: autora (2025)

A proposição da preparação foi da própria ministrante, que considerou a receita possível de execução dentro do aparato do Laboratório e das horas disponibilizadas, com o embasamento de que seria interessante trazer uma preparação que possui mais um caráter de ser uma comida festiva do que algo propriamente feito no dia a dia, sendo considerada essencial em aniversários, casamentos e feriados tradicionais e passível de ser adaptada com ingredientes locais.

Também destacou-se que se trata de uma preparação não apimentada, o que elevaria sua aceitação junto ao público. A palavra “japchae” significa misturado de vegetais.

Ao final da atividade, foi veiculado um questionário de feedback da atividade que recebeu 19 respostas. Com este retorno, foi possível delimitar o perfil dos participantes (Tabela 15):

Tabela 15 - Perfil dos Participantes Respondentes do Questionário de Feedback da Oficina de Japchae n=19, 2025

Gênero	n	%
Masculino	1	94,7
Feminino	18	5,3

Faixa Etária	n	%
Menor de 18 Anos	3	15,8
18-25 Anos	2	10,5
26-35 Anos	9	47,4
36-45 Anos	2	10,5
46-55 Anos	1	5,3
Mais de 55 Anos	2	10,5

Tipo de Vínculo	n	%
Não é Estudante	14	73,3
É estudante	5	26,3
Total	25	100%

Fonte: autora (2026)

Ao serem questionados se percebiam alguma relação entre comida e cultura a partir do que foi exposto na Oficina, todos os participantes consideraram “sim” e as respostas foram esquematizadas na seguinte tabela de eixos temáticos:

Tabela 16 – Categorização dos eixos temáticos, termos recorrentes e frequência de citações sobre a relação entre culinária e cultura na Oficina de Japchae, 2025

Eixo Temático	Palavras	Citações
Contexto Histórico	História, Rei, Realeza, Origem, Antigamente	10
Identidade e Povo	Cultura, Povo, País, Indissociável, Cotidiano, Tradição.	8

Fonte: autora (2026)

O impacto cultural dos k-dramas na audiência brasileira vem sendo percebido além de mero entretenimento, influenciando a percepção que os brasileiros possuem da da Coreia do Sul e promovendo um maior interesse pela cultura coreana de forma geral (Coronado, 2024) e configurando-se como uma estratégia deliberada da Coreia do Sul, em um movimento revela uma política externa ativa de exportação cultural, que utiliza o entretenimento como ferramenta para alavancar a economia e consolidar a identidade nacional sul-coreana no imaginário internacional (Silva, 2023).

Tal crescente interesse se transparece também na alta demanda de inscritos presença de lista de espera para todas as atividades de *Workshop* e Oficinas que foram realizadas devido a esta pesquisa.

6.2.4 - Oficina de Culinária Coreana (Aulas Práticas para Estudo Experimental e Técnica Dietética 1)

A fim de se disseminar os dados coletados e testar um modelo de produto, elaborou-se uma Oficina de Culinária contendo 5 receitas: *Kimbap* (enrolado de alga, arroz, proteína e vegetais), *Bulgogi* (carne), *Japchae* (macarrão de batata doce com carne e vegetais), *Kimchi Bokkeumbap* (arroz frito com *Kimchi*, vegetais fermentados símbolo da Coreia) e *Pajeon* (panqueca salgada, ofertada para apenas uma das turmas), por seu caráter de preparações cotidianas da Cultura Coreana e que fazem uso integral dos ingredientes.

A Oficina de Culinária Coreana foi ministrada em formato de aula prática com duração de 3h para as turmas de Estudo Experimental 2025.1, Estudo Experimental 2025.2 e Técnica Dietética 2025.1 do curso Noturno da Escola de Nutrição UNIRIO, totalizando cerca de 60 alunos participantes contemplados.

A primeira Oficina contou com a ministrante Fernanda Suzano, responsável pela Oficina de *Japchae*, que contextualizou as receitas e suas condições de consumo. Assim, mais uma vez, foi possível observar com a profissional a realização de receitas coreanas e as técnicas utilizadas, sendo possível demonstrar de forma prática aos alunos técnicas de corte de ingredientes, harmonização dos sabores salgado e doce, o conceito de "prato colorido" e de aproveitamento integral dos alimentos além da exposição à ingredientes oriundos da Coreia, como *Kimchi* (vegetais fermentados), *Gochugaru* (pimenta coreana) e *Dangmyeon* (macarrão de batata doce) assim como ingredientes pouco utilizados na culinária Brasileira, como Óleo de Gergelim, Alga, Molho de Soja e Cogumelos.

Depois, uma vez que já estava estruturada, a atividade foi replicada para outras duas turmas.

Realizar as Oficinas de culinária coreana dentro da universidade ressalta que a alimentação deve ser compreendida não apenas sob a perspectiva biológica, mas também como prática social e identitária (Mint, 1996).

Nesse contexto, oficinas universitárias funcionam como espaço dessa política cultural global, permitindo que estudantes compreendam a alimentação como fenômeno transnacional. Adicionalmente, o reconhecimento do *Kimjang* como Patrimônio Cultural Imaterial pela UNESCO (2013) reforça a importância da culinária na organização social coreana. Para os brasileiros conhecer esta culinária está associada à percepção de saúde, tradição e sustentabilidade (Moon & Cha 2023), evidenciando ainda que o alimento ultrapassa sua dimensão nutricional e constitui elemento estruturante de identidade coletiva, solidariedade comunitária e transmissão intergeracional de saberes (Park, 2014).

Mun, Lee e Cha (2023) demonstram ainda que a adaptação internacional de pratos como o *bibimbap* evidencia a capacidade da culinária coreana de dialogar com diferentes culturas sem perder sua base tradicional.

Conhecer a culinária coreana pode contribuir para fortalecimento do diálogo intercultural, para a valorização da diversidade alimentar e para a formação de uma consciência crítica sobre patrimônio alimentar e sustentabilidade, aspectos fundamentais na contemporaneidade.

6.2.5 - Campo "Dia do *Kimchi*"

Instituída pelo vereador Aurélio Nomura como Projeto de Lei nº 443/22 no Calendário oficial da cidade de São Paulo, local com a maior comunidade coreana da

América Latina. O dia 22 foi escolhido pois simboliza suas 22 propriedades benéficas à saúde.

A realização de dois eventos no ano de 2025 para marcar o Dia do *Kimchi* no Brasil é um indicativo do interesse da comunidade coreano-brasileira em divulgar parte integrante de sua cultura alimentar, mesmo que como uma prática expositiva pontual aliada a outros recursos para captação de interesse do público em geral, do que um evento elaborado propriamente para a comunidade.

Durante os dias 22 e 23 de Novembro de 2025, foi realizada uma pesquisa de Campo na cidade de São Paulo para a coleta de dados relativos às comemorações do Dia do *Kimchi*: no dia 22 a 3ª Edição da Festa do *Kimchi* (Rua Cônego Martins, nº59, Bom Retiro) e no dia 23, campo feito no 3º Festival do Dia do *Kimchi* (Realizado na Praça Coronel Fernando Prestes, s/n, Bom Retiro).

A intenção da pesquisa de Campo era a de coleta de contatos de potenciais entrevistados para outras etapas da pesquisa, assim como elencar quantitativamente o número de participantes da comunidade coreano-brasileira, os pratos que estavam sendo servidos e participar das atividades programadas de cada evento, a serem descritas à seguir.

1) *3º Festival do Dia do Kimchi:*

Com realização do Centro Cultural Hallyu e Associação dos Artistas Coreanos do Brasil (A.A.C.B.), tendo de apoio Kenji - Vereador de SP e Associação Cultural dos Coreanos do Brasil o evento foi programado para os dias 22 e 23 de Novembro de 2025, das 10 às 19h. Como programação informada, havia uma experiência expositiva e de degustação de *Kimchi*, Shows de Músicas e Feira de comida e artesanato de cultura coreana.

Figura 17 - Fotos da 3ª Edição do Festival do *Kimchi*



Fonte: autora (2025)

Logo na entrada do evento, havia um espaço expositivo com painéis com nomenclaturas, explicações, fotografias e até mesmo ingredientes in natura e réplicas do *kimchi* preparado para demonstrar o histórico e variedades existentes, sendo eles:

- *Chonggak-kimchi*: *kimchi* de rabanetes.
- *Nabak-kimchi:* feito com vegetais fatiados em caldo claro de salmoura e sem excesso de pimenta.
- *Baechu-kimchi:* o tipo mais conhecido, feito com repolho napa, pimenta gochugaru, alho e gengibre.
- *Kkakdugi: kimchi* feito com nabo em cubos.
- *Oi Sobagi: kimchi* de pepino.
- *Pa-kimchi: kimchi* de cebolinha.

Figura 18 - Fotos dos Ingredientes do *Kimchi* e Painéis Explicativos sobre *Kimchi*



Fonte: autora (2025)

Figura 19 - Fotos de variedades de *Kimchi* em exposição



Fonte: autora (2025)

Das barracas presentes, haviam cerca de 10 comercializando alimentos ou bebidas, das quais 6 eram de opções de comida coreana, ofertando os seguintes pratos:

- *Kimchi:* Fermentado de Vegetais.
- *Bulbek Jeyuk Deopbab:* Um prato de carne (geralmente porco) com molho, servido sobre arroz.
- *Tteokbokki:* Bolinhos de massa de arroz, disponíveis nas versões original e com queijo.
- *Dakanjeong:* Frango frito coreano crocante, preparado ao molho shoyu ou agridoce.
- *Hot Dog Coreano:* Cachorro-quente no palito, com opções tradicional ou recheado com queijo.
- *Sotok Sotok:* Espetinho que intercala massa de arroz e salsicha, acompanhado de molho agridoce e picante.
- *Kimbab:* Enrolado em alga com arroz, carne e legumes.
- *Garlic Mayo Chicken:* Frango frito servido com um molho especial de maionese com alho e mel.
- *Twikim Mandu:* Massa recheada, frita e crocante.
- *Hamburger de Kimchi*: Hambúrguer com carne, queijo e *kimchi.*
- *Cupbap (Refeição no Copo)***:** Uma opção prática de arroz com coberturas, disponível nas versões *Korean Cupbap*, *Chicken Cupbap* e *Bulgogi Cupbap.*
- *Pung-eo-ppang:*Tradicional pãozinho em formato de peixe, recheado de chocolate ou feijão vermelho doce.

Figura 20 - Detalhe de alguns dos pratos comercializados na ocasião



Fonte: autora (2025)

Figura 21 - Fotos das Barracas



Fonte: autora (2025)

Houve um momento de degustação de *Kimchi* porém nenhum apoio instrucional ou educativo sobre foi oferecido com a atividade presencialmente, ocorrendo apenas a distribuição, com amostras deixadas sobre uma mesa, com uma pessoa do evento controlando a distribuição.

Figura 22 - Fotos da Degustação de *Kimchi*



Fonte: autora (2025)

2) *3ª Edição da Festa do Kimchi (Edição Especial da Feira do Bom Retiro para o Dia do Kimchi):*

A consolidação de espaços que permitam a manifestação cultural de grupos diversos tem se demonstrado como uma ação positiva de acessibilidade e divulgação junto ao grande público, como é o caso da Feira do Bom Retiro, pensada inicialmente para revitalização e integração das diversas culturas presentes no bairro (Feira…, 2022) e que em 2023, após completado um ano de sua primeira edição, se consolidou como atração turística de São Paulo, reunindo em média 4 mil visitantes por edição (Feira…, 2023) .

Com realização do Bom Retiro e K-Town, e apoio do Consulado Geral da República da Coreia em São Paulo, Centro Cultural Coreano no Brasil, Centro de Educação Coreana em São Paulo, Associação Brasileira dos Coreanos, at Center São Paulo, NUAC, OTOGUI, Kolon, Associação das Mulheres Coreanas no Brasil, ABIV, Associação de Bolsistas Coreano-Brasileiros, CONSEG Bom Retiro, KOCHAM e World OKTA.

O evento foi programado para o dia 22/11 de 2025, das 10 às 18h no espaço que ocupa a Feira do Bom Retiro. Como programação informada, havia degustação e *workshop* de *kimchi*, além de apresentações de K-pop, danças típicas, música ao vivo, expositores de produtos coreanos, artesanato, comidas, doces e bebidas tradicionais.

Figura 23 - 3ª Edição da Festa do *Kimchi*



Fonte: autora (2025)

Sobre a venda de comida coreana, havia 12 expositores comercializando algum tipo do gênero em um universo de 24 barracas totais, com as seguintes opções de preparações coreanas:

- *Kimchi:* Fermentado de vegetais.
- *Bibimbap:* Tigela de arroz servida com uma variedade de vegetais, carne, ovo e pasta de pimenta (gochujang), que deve ser misturada antes de comer.
- *Kimbap:* Enrolado de arroz e alga recheados com ingredientes como ovo, legumes e carnes.
- *Deopbap:* Pratos onde o acompanhamento (como carne ou legumes) é servido "por cima" de uma base de arroz branco.
- *Bokkeumbap:* Arroz frito, salteado com vegetais, carnes e, frequentemente, *kimchi*.
- *Japche:* Prato de macarrão de vidro Dangmyeon (feito de amido de batata-doce) salteado com óleo de gergelim, legumes variados e carne.
- *Jajangmyeon:* Macarrão servido com um molho espesso e preto feito de pasta de soja fermentada, carne e legumes.
- *Mandu:* Trouxinhas de massa que podem ser recheadas com carne e vegetais, servidas fritas, cozidas no vapor ou em sopas.
- *Frango Frito (KFC):* Frango frito em estilo coreano, conhecido por ser extremamente crocante e muitas vezes envolto em molhos agridoces e picantes.
- *Eomuk:* Massa de peixe processada, geralmente servida em espetos dentro de um caldo quente ou frita.
- *Jeon:* Nome para panquecas coreanas feitas com diversos ingredientes (como *kimchi* ou nira) fritos em uma massa leve.
- *Tteokbokki:* Bolinhos de massa de arroz cilíndricos cozidos em um molho de pimenta (gochujang) doce e picante.
- *Hotdog Coreano:* Salsicha (e às vezes queijo) empanada em uma massa frita, muitas vezes coberta com açúcar, batata picada ou macarrão instantâneo seco.
- *So-tteok:* Espetinho que intercala salsicha e bolinho de arroz (tteok).
- *Tteok-kkochi:* Espetos compostos apenas por bolinhos de arroz (tteok) fritos e cobertos com molho agridoce e picante.
- *Tanghulu:* Frutas frescas espetadas e cobertas por uma camada fina e crocante de calda de açúcar.
- *Hotteok:* Panqueca doce e circular, recheada tradicionalmente com uma mistura de açúcar mascavo, canela e castanhas.
- *Bungeoppang:* Pão doce assado em molde em formato de peixe, recheado com

pasta de feijão azuki ou creme, mas na feira havia a versão com chocolate também.

As barracas, apesar de não possuírem uma padronização, adotavam estratégias bem semelhantes para promoção dos produtos ofertados, que incluíam placas com fotos das comidas precificadas, assim como de ídolos da cultura pop coreana para chamar atenção.

Figura 24 - Fotos das Barracas



Fonte: autora (2025)

Figura 25 - Anúncios de Comida Coreana



Fonte: autora (2025)

Figura 26 - Pratos com *Kimchi*



Fonte: autora (2025)

O Workshop de Kimchi apresentou o preparo de forma expositiva e educativa, onde membros da comunidade coreano-brasileira demonstraram as etapas finais do tradicional "saber-fazer" realizada em sua maioria por participantes mulheres, da comunidade coreano-brasileira mas não necessariamente ligadas a empreendimentos de culinária.

Como os vegetais já haviam passado pelo processo prévio de salga, a demonstração focou na união da acelga com a pasta de pimenta e demais temperos, enquanto um mediador explicava cada fase do processo ao público. Após a aula, os visitantes puderam participar de uma degustação que harmonizava o kimchi com *samgyeopsal* (barriga de porco grelhada) e alface, servidos em porções individuais.

Figura 27 - Workshop e Degustação de *Kimchi*



Fonte: autora (2025)

Dentro da proposta de ser um evento especial para promoção do *kimchi*, além das barracas de comercialização de comida que ofereciam a preparação, haviam também outras barracas associadas a organizações empresariais expondo produtos coreanos industrializados e inovação universitária com trabalhos da FGV EAESP, o *Kimchi Marketing Challenge*, uma em parecia Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation (aT Center), onde alunos de graduação desenvolveram estratégias de marketing e novas receitas de *kimchi* adaptadas ao paladar e ao mercado brasileiro.

Figura 28- Presença do *Kimchi* no Evento



Fonte: autora (2025)

Membros da comunidade-coreana brasileira que participam ativamente destas iniciativas já notaram o aumento do interesse do público e uma concentração cada vez maior de indivíduos em seus eventos, antes às vezes apenas dedicados à própria comunidade. Se antes apenas a Feira do Bom Retiro se destacava como um espaço de divulgação da cultura da comunidade coreana, hoje outras iniciativas seguem seu formato, especialmente no Estado de São Paulo, onde há uma maior concentração de coreanos e coreano-brasileiros, mas também em outros, como o caso do Festival Onda Coreana (Brasília) , Hallyu Korean Fest (Curitiba), Conexão Coreia (Rio de Janeiro) e a Feira Daebak (Recife).

A partir da participação nestes dois eventos organizados pela comunidade coreano-brasileira e da observação de atividades ministradas por componentes da dita comunidade é possível inferir que a prática do *Kimjang* ocorre atualmente de maneira diferenciada na Coreia e no Brasil: enquanto um evento comunitário em larga escala em seu país de origem, nacionalmente em território brasileiro ele ocorre de forma pontual podendo ser observado nos eventos como o Dia do *Kimchi*, na tentativa de se divulgar o saber-fazer do

kimchi para a população geral, muito mais do que um acontecimento e festividade da comunidade coreano-brasileira propriamente.

As observações relacionadas ao *kimchi* destacam o papel importante que o mesmo ocupa na cultura alimentar coreana como símbolo identitário, prática social e patrimônio cultural. O reconhecimento do *kimjang* como Patrimônio Cultural Imaterial pela UNESCO (2013) evidencia que o preparo coletivo do *kimchi* representa mais do que mera técnica culinária, configurando-se como mecanismo de coesão social e transmissão intergeracional de saberes.

Estudos históricos demonstram que o *kimchi* consolidou-se como marcador da identidade nacional coreana ao longo do século XX (Cwiertka, 2012), sendo posteriormente incorporado às estratégias de projeção cultural internacional (Jang, 2012). Além de seu valor simbólico, o alimento é associado a benefícios nutricionais devido ao processo de fermentação tradicional, contribuindo para sua valorização global como alimento saudável e sustentável (Moon; Cha, 2023).

Os eventos relacionados à cultura e culinária coreana são ferramentas de divulgação das práticas para o mundo, mas também desempenham papel fundamental na manutenção da identidade cultural da diáspora (Portes; Rumbaut 2001). Estimulando o sentimento de pertencimento que pode atuar como fator protetor para o bem-estar psicossocial de populações migrantes (Chung et al., 2021), ampliando o diálogo intercultural conforme preconizado pela UNESCO (2003).

6.3 - ENTREVISTA: RESPOSTAS A ENTREVISTA REALIZADA JUNTO A INTEGRANTE DA COMUNIDADE COREANA NO BRASIL

Foi possível realizar uma entrevista mais aprofundada com um integrante da comunidade coreano-brasileira, que possui um empreendimento de comida coreana e participa ativamente de eventos no Estado de São Paulo, especialmente na Região do Bom Retiro, a qual relatou residir.

A partir de roteiro pré-estabelecido, o participante respondeu perguntas sobre práticas culturais familiares, receitas tradicionais, o papel das refeições compartilhadas na família, a importância de certos alimentos em ocasiões específicas, o saber-fazer *kimchi* e o *Kimjang* no Brasil possibilitando a coleta de informações para complementação e comparação com dados anteriormente coletados em outras etapas. Durante a entrevista, foi possível perceber um tom positivo em relação ao interesse e divulgação de sua própria cultura, principalmente através

da prática culinária, uma vez que é a área de trabalho que está inserido.

As falas do entrevistado foram submetidas a edição para remoção de vícios de linguagem e hesitações, visando a clareza textual sem prejuízo ao conteúdo e ao sentido original do relato.

O relato colhido indica evidências da centralidade da família na perpetuação das tradições, com indicações de aprendizagem por meio da observação e do convívio com figuras femininas, como mães e avós, traços observados em outros momentos de coleta de dados deste trabalho e embasado por Bae (2024) que pontua sobre a estrutura social coreana e que, em comunidades de diáspora, como a de São Paulo, a preparação de alimentos é tradicionalmente uma responsabilidade feminina, consolidada por meio de saberes transmitidos de geração em geração entre mães, filhas e sogras.

Práticas culinárias domésticas reformulam-se ou desenvolvem-se a partir da mudança de status dos indivíduos, como na transição para a maternidade (Oliveira et al, 2022), o que explicaria a ocorrência de tal centralidade.

O entrevistado destacou que o consumo de comida coreana ocorre majoritariamente no ambiente doméstico e não apenas em datas festivas. Mintz (2001) sustenta que as comidas do dia a dia, consideradas prosaicas e comuns escondem histórias sociais e econômicas complexas.

A prática de comer em casa pode ser associada à porcentagem de respostas do questionário relativas à produção e comida coreana em âmbito doméstico (84% dos respondentes do Questionário Online, dados da Tabela 9), no entanto não foi encontrada literatura que justifique ou embase a ocorrência quantitativa de quantas refeições a comunidade coreano-brasileira realiza em domicílio.

Porém, realizar refeições em casa está associado a uma dieta de melhor qualidade. Segundo Moreira (2010), diversas pesquisas de caráter interdisciplinar demonstram que o hábito de realizar refeições em conjunto com o núcleo familiar favorece não apenas o estado nutricional e a saúde dos jovens, mas também fortalece os vínculos relacionais e a qualidade de vida geral. O Guia para Alimentação da População Brasileira (2014) pontua que quando o ato de planejar, cozinhar e organizar as refeições é assumido por toda a família, tais atividades deixam de ser meras rotinas operacionais e se tornam momentos de lazer e integração entre entes queridos.

As respostas a seguir tanto sobre a existência de receitas familiares tradicionais como o consumo de comida coreana e a reunião em ocasiões especiais com o consumo desta comida reforçam as referências:

> Minha mãe [é quem] faz a maioria da comida [...] sabe *Gochujang*, *Doenjang*... essas coisas quem faz é minha mãe mesmo. Ela aprendeu com uma senhora [experiente] quando era jovem. Ouvi falar que ela era *chef*. Então, especial mesmo não tem, mas é minha mãe quem faz.
>
> Então, não tem aquelas "ocasiões especiais", porque a maioria dos coreanos comem em casa ou restaurante, a maioria come comida coreana. Também comem comida brasileira, mas a maioria come mais comida coreana, sim. É todo dia [...] não tem ocasiões especiais não [para comer comida coreana]. (Entrevistado, 2026).

Antes mesmo do bloco de perguntas sobre o *kimchi* especificamente, o entrevistado levantou o tópico, querendo complementar uma resposta anteriormente dada sobre a comida coreana feita por sua família, corroborando outros achados e levantamento anterior sobre a existência e possibilidade de diversos tipos da preparação, de acordo especialmente por sazonalidade:

> Minha mãe também faz *kimchi*. Na Coreia, existem vários tipos: esse de acelga que você está conhecendo e que é o mais comum, mas também tem o *kimchi* branco, feito de acelga sem pimenta, que consumimos mais no verão. Além desses, existem diversos outros tipos. (Entrevistado, 2026).

Como o contato do entrevistado foi adquirido em um dos eventos do Dia do *Kimchi*, foi feita esta observação, uma vez que no evento e nas promoções de *kimchi* o mais comum de se encontrar e ser utilizado é este de acelga:

> Quando falamos de *Kimchi* aqui no Brasil, as pessoas pensam apenas na versão de acelga e apimentada. Mas, como já mencionei, existe o *Kimchi* branco, que é para o verão e não leva pimenta. Não existe apenas um tipo de *Kimchi*, há uma grande variedade: na Coreia, fazemos com pepino, nabo e cebolinha. Existe bastante diversidade, mas o termo '*Kimchi*' acaba sendo colocado na frente de todos esses diferentes produtos. (Entrevistado, 2026).

Sobre a receita de *kimchi* de sua família, a descrição do relato converge diretamente com as práticas observadas no *Workshop* de *Kimchi*, no *Workshop* da Priscila Jung e na exposição de *Kimjang* do Dia do *Kimchi*, sendo a estrutura tradicional do preparo, que envolve uma base de vegetais como a acelga (*baechu*) e o rabanete/nabo:

> A base da receita, mais ou menos como ela é feita: entra nabo, nirá e frutas. Também utilizamos o arroz [farinha de arroz para o mingau base] e um tempero de camarão salgado. A receita leva mais itens, mas a base principal é essa.(Entrevistado, 2026).

Sobre a participação em eventos, é perceptível que existe uma intencionalidade, ao disponibilizar variedade de preparações em seu cardápio, com interesse na divulgação dessa identidade cultural alimentar para o público brasileiro:

> Eu participo de eventos, principalmente com o público brasileiro, viajando até o interior de São Paulo. Tenho cerca de doze a treze cardápios que costumo levar, incluindo pratos como *Dakgangjeong*, *Jeyuk-bokkeum*, *Bulbaek*, *Bokkeum*, *Hotdog* [estilo coreano], *Mandu*, *Japchae* e *Gimbap*. Eu levo toda essa variedade para os eventos. (Entrevistado, 2026).

Embora o aumento da circulação de produtos culturais, como os K-dramas, tenha gerado interesse e curiosidade sobre a Coreia do Sul, a compreensão de *kimchi* e *kimjang,* seguindo o entrevistado pontua, por mais que façam parte da cultura alimentar coreana, ainda são pouco difundidos no Brasil, com conhecimento e acesso concentrado no interior da comunidade coreano-brasileira

Não soube responder o que a patrimonialização da prática significa para a sua comunidade uma vez que, de acordo com sua experiência, o público em geral ainda não teve acesso ao *kimchi*, às vezes muito restrito apenas à localização do Bom Retiro, reduto residencial e comercial da comunidade coreano-brasileira.

Na sua experiência como realizador de eventos, demonstra uma intenção positiva de desejo e ator ativo na divulgação da culinária coreana ao oferecer o *kimchi* dentre as opções comercializadas, retirando o consumo de uma esfera apenas doméstica:

> Poucas pessoas conhecem ou provaram *Kimchi* aqui no Brasil. Eles conhecem os k-dramas e a cultura, mas, na realidade, nunca tiveram contato com a comida coreana de fato. Por isso, quando realizo eventos, ofereço o *Kimchi* como um acompanhamento, que é a forma como ele deve ser consumido. Sinceramente, ainda não consigo dizer o que o reconhecimento [patrimonializado do *Kimjang*] significa para comunidade coreana no Brasil, pois, pelo meu conhecimento, muita gente ainda não comeu *Kimchi*. Em São Paulo, na capital, as pessoas que moram perto do Bom Retiro conseguem aproveitar essas comidas [coreanas], mas para fora daqui, como no Rio de Janeiro, o conhecimento ainda é muito escasso. (Entrevistado, 2026).

Questionado então sobre o consumo de *kimchi*, estabelece que é em sua grande parte realizado pela comunidade coreano-brasileira, pontuando que o público em geral está conhecendo o *kimchi* através de outros meios e propagandas, mas que apesar de saberem do que se trata, ainda não o experimentaram e vê esta ocorrência de forma positiva:

> Ainda tem muito mais consumo dentro da comunidade coreana. No ano passado, eu

> fui a Belo Horizonte, em Minas Gerais, e vi uma loja vendendo *Kimchi*. Isso significa que está melhorando e crescendo o consumo. Mas, pelo meu ponto de vista, ainda falta muito para conhecerem o *Kimchi*. As pessoas conhecem por causa de k-drama e propaganda, mas realmente não provaram muito. De dez pessoas, umas três, no máximo quatro [provaram]. Eu digo isso pela minha experiência; estive na praia recentemente [para trabalhar vendendo comida coreana], onde vem gente de todo estado e cidade, e muitos falavam: "eu conheço [kimchi] dos k-dramas, nunca provei, mas quero conhecer". (Entrevistado, 2026).

Sobre adaptações feitas quando se produz ou comercializa comida coreana no Brasil, a resposta recebida foi direcionada às modificações realizadas para agradar o público consumidor e não uma dificuldade de manufatura do produto em si, precisando ser alterado por questões palatáveis de aceitabilidade por outros grupos e não de disponibilidade ou dificuldade de adquirir ingredientes neste caso. Comparando com as respostas obtidas no questionário sobre a frequência de encontrar ingredientes coreanos no Brasil, onde 64% encontram com frequência e apenas 4% encontram raramente, a falta de relatos de dificuldades pode corroborar que aqui no Brasil eles conseguem ser encontrados:

> Sobre a base do *Kimchi*: aqui no Brasil, o *Kimchi* de verdade leva aquele tempero de camarão. Mas o público brasileiro acha esse sabor muito forte. Por isso, a maioria dos restaurantes e locais que vendem para brasileiros e estrangeiros não coloca o tempero de camarão; eles fazem um gosto mais suave. No entanto, o *Kimchi* de verdade precisa ter o tempero de camarão. (Entrevistado, 2026).

Sobre o aumento do interesse do Público e a realização de eventos fora do Bom Retiro, ele observa que quando o evento é especificamente de comida coreana, o público tem interesse de participar:

> A comunidade coreana está concentrada no centro, no Bom Retiro. Quem mora no interior, longe daqui, conhece o *Kimchi* e a comida coreana, mas não gastaria o dinheiro de uma viagem apenas para comer. Então, para que eles conheçam mais, nós é que temos que ir até essas cidades para chamar o público. Hoje, quando participo de eventos no interior de São Paulo com o tema "comida coreana", o público aparece em massa: vêm vinte mil, trinta mil pessoas. É muita gente mesmo. (Entrevistado, 2026).

A respeito da percepção do que um evento de promoção de culinária coreana teria que oferecer para que as pessoas tivessem maior interesse e aderência, é pontuado a necessidade de inserir outros elementos da cultura coreana como chamariz, reconhecendo que o ambiente de divulgação de uma certa gastronomia pode ser um momento de trocas, de festividade e aberto a outros elementos:

> Uma das formas de chamar mais atenção para um evento é colocar um palco com

> música coreana, como BTS e Blackpink [dois dos maiores grupos representantes do gênero Pop Coreano]. Isso atrai o público e, paralelamente, apresentamos a comida e o *Kimchi*. Se falarmos apenas em um "evento de *Kimchi"*, talvez não cheguem tantas pessoas. Mas, comparando as opções, colocar um palco e chamar o pessoal para dançar seria uma estratégia melhor para que mais pessoas conheçam a nossa culinária [coreana]. (Entrevistado, 2026).

Dinâmicas, significados, adaptações e desdobramentos das práticas na comunidade Coreano-Brasileira:

A preparação do *kimchi*, sendo uma das comida símbolo da Coreia, pode ser vista como um processo que carrega valores, histórias e tradições da sociedade coreana. Mesmo que a prática do *Kimjang* especificamente ocorra de forma diferente no Brasil - em uma dimensão bastante reduzida quando comparada com a Coreia -, a cultura alimentar pode ser considerada um marcador identitário uma vez que foi possível perceber que a comida coreana ocupa um local estratégico, especial e afetivo também para sua comunidade representativa no Brasil, indo além da simples ingestão de energia.

A partir dos relatos coletados, pode se afirmar que o saber-fazer *kimchi* no Brasil ocorre de forma doméstica, com as famílias elaborando suas receitas e instrucionando a prática de forma geracional, tendo os mais novos aprendido com suas mães ou avós.

Mesmo que a prática patrimonializada do *Kimjang*, informações e consumo do *Kimch*i ainda não sejam disseminados de forma mais ampla e acessível no Brasil e consigam ultrapassar as fronteiras da própria comunidade que o produz, há um enorme potencial de exploração do seu saber-fazer e possibilidades relacionadas.

Por parte da comunidade coreano-brasileira é percetível um interesse de promover sua culinária para além do Estado de São Paulo, ao notar interesse do público geral na temática, uma vez que relatam grandes concentrações de pessoas nestes acontecimentos. É posto que, nem todos podem estar em São Paulo, mas é desejoso buscar alternativas para que eventos fora da localidade sejam realizados.

Sobre as limitações para o consumo ou possibilidade de realização das suas práticas, não foram observados ou relatados empecilhos. Isto não significa no entanto que sejam adotados os mesmos ingredientes e uma reprodução fiel de práticas "originais" - uma vez que é da natureza da cultura alimentar que haja modificações ao longo do tempo - mas sim que a comunidade não relatou empecilhos para a execução e manutenção de maneira local. A questão das adaptações se fez presente na parte de aceitação do sabor pelo público em geral, ocasionando modificações para que a comercialização seja possível para fora da comunidade.

Além de observar como a comida coreana é tratada pelos membros da comunidade, conseguiu-se a partir dos relatos dos envolvidos em eventos para promoção da cultura coreana como ela tornou-se um objeto de desejo para aqueles de fora da comunidade que desejam conhecer mais e experimentá-la de alguma forma, mesmo sem sair do Brasil.

A Qualidade de Vida e Saúde da Comunidade Coreano-Brasileira:

Na amostra participante, é possível inferir que se autodeclaram em estado de boa saúde e que a consideração da comida como um veículo de saúde e bem estar é presente. O grupo identifica a culinária coreana saudável, o que se alinha ao princípio tradicional coreano de que "comida e remédio têm a mesma raiz", na perspectiva que a alimentação é considerada uma forma de cuidado preventivo e que visa a manutenção do equilíbrio do corpo, reforçando a percepção dos participantes sobre os potenciais benefícios terapêuticos de sua dieta habitual.

A prática de se cozinhar em casa comidas que fazem parte de sua cultura também pode ser considerado um aspecto positivo na busca de uma alimentação mais saudável, permitindo algum grau gerencial de escolhas e ingredientes, reduzindo o consumo de ultraprocessados e preservando as técnicas de preparo domésticas, o que é preconizado pelo Guia Alimentar para População Brasileira (2014).

Tal prática também encontra embasamento nas definições de Soberania Alimentar, que assegura o direito de uma comunidade decidir o que comer conforme sua cultura e tradições. No contexto brasileiro, isso se conecta diretamente ao DHAA, que estabelece que a alimentação deve ser não apenas acessível, mas culturalmente apropriada.

Assim, quando a comunidade coreana tem acesso à escolha de ingredientes e técnicas que promovem seu bem-estar e garantem uma alimentação adequada, ela exerce a autonomia necessária para a preservação da saúde e de sua memória coletiva.

Mesmo que a prática do *Kimjang* não seja conhecida no Brasil pela população em geral e não realizada da mesma forma que nas Coreias, os esforços e estruturação de seu processo de patrimonialização feito pela Coreia do Sul, assim como o de outros, feito o *Jang*, podem servir de base inspiracional para iniciativas de registro de práticas brasileiras de maneira internacional, uma vez a nível nacional possui número superior às inscrições da UNESCO. Na época do início da pesquisa para este trabalho, não havia nenhuma prática alimentar brasileira patrimonializada internacionalmente, porém, no final de 2024, o Queijo Minas Artesanal foi reconhecido como patrimônio imaterial, o primeiro produto brasileiro a receber o título (Agência Brasil, 2024).

Contribuições das Práticas Alimentares da Comunidade Coreano-Brasileira para o aspecto cultural de SAN:

Para que se tenha efetividade nas políticas de segurança alimentar e nutricional do Brasil, faz-se necessário preservar as tradições culinárias existentes no sistema alimentar de cada indivíduo, considerando todos seus significados de consumo (Santos; Rigaud; Cruz, 2019). Sem o entendimento de culturas alimentares e como a própria comunidade a caracteriza, a promove e a percebe, políticas de SAN correm o risco de serem inadequadas ou ineficazes para determinados grupos. Essa realidade converge com as diretrizes da PNAN, que reconhece a alimentação brasileira como uma síntese de intercâmbios culturais. Ao considerar os saberes alimentares coreanos à diversidade sociocultural do país, parte oriunda dos fluxos migratórios que aqui ocorreram e continuam presentes, torna-se dever do Estado reconhecer e preservar tais práticas.

O levantamento de dados e o embasamento teórico reiteram a necessidade de consolidar a cultura alimentar como uma dimensão legítima e concreta das ações de SAN, indo além da simples menção ao termo. Como bem observa Verthein e Amparo-Santos (2021), existe um paradoxo onde a cultura alimentar é constantemente reivindicada, mas raramente fundamentada de forma complexa, sendo muitas vezes diluída em conceitos mais restritos e até mesmo rasos, como "hábitos" ou "preferências alimentares". Nesse sentido, os dados levantados nesta pesquisa sobre a centralidade que a comunidade coreano-brasileira atribui à sua própria cultura alimentar, considerando-a parte integrante de sua identidade, evidenciam que tais práticas não podem ser trabalhadas e nem discutidas de forma simplória.

Para a construção de propostas eficazes, se faz necessário ouvir e incluir as comunidades nas tomadas de decisão, mapeando suas reais necessidades e construindo soluções de forma conjunta, para alcançar resultados efetivos que contemplem tanto quem realiza e deseja promover a prática, como servir de base para outras iniciativas da mesma natureza. No caso da comunidade coreano-brasileira, a partir dos relatos que caracterizam sua comida como um pilar central de sua identidade e cultura, tal aspecto não pode ser ignorado, assim como em outras comunidades que a comida tenha semelhante representatividade.

Embasando-se por conceituações de Freitas e Pena (2007), a análise da SAN deve unir indicadores epidemiológicos às experiências dos membros da comunidade, em uma abordagem sociocultural, que valorize as expressões dos sujeitos e os sentidos da

comensalidade, estabelecendo as para políticas sociais mais efetivas e conectadas à realidade cotidiana.

Esse processo, ao ser vivenciado e compartilhado, especialmente em contextos educativos como um *workshop* ou de Oficinas, pode se tornar um ato de preservação da memória social da comunidade coreana no Brasil.

Conhecer os hábitos alimentares e suas adaptações da comunidade coreano-brasileira no contexto brasileiro ajuda a prevenir problemas de saúde como desnutrição, obesidade ou carências nutricionais, especialmente em comunidades que enfrentam barreiras de acesso a alimentos que respeitem suas tradições mas também nos permitem compreender o que os alimentos e práticas significam para os grupos e indivíduos, considerando que os aspectos nutricionais não devem ser os únicos postos em foco.

Diferente da Coreia, que por questões geográficas e históricas manteve por muitos e muitos anos a preservação e transmissão de rituais e tradições, o Brasil é composto por uma sucessão de misturas culturais e identitárias, sendo até difícil a elaboração e concepção de uma identidade nacional coesa e homogênea. Assim, explorar, identificar e promover as culturas aqui presentes é uma forma de se compreender um povo cuja unidade reside, justamente, na sua pluralidade. Promover a especificidade de cada grupo é assegurar que o ato de comer permaneça sendo um veículo de saúde, memória e, acima de tudo, de pertencimento.

A dificuldade do governo federal em internalizar o conceito de "cultura alimentar", manifestada pela preferência persistente pelo termo "gastronomia", revela uma visão limitada que prioriza a dimensão econômica e comercial em detrimento de questões relativas à identidade cultural (Schiochet, 2024). Esse cenário pode agravar a publicização sobre a importância do respeito às culturas alimentares presentes no Brasil, resultando em iniciativas governamentais falhas que muitas vezes não alcançam o conhecimento do público.

Diante dessa lacuna institucional, a organização estratégica de eventos e a instituição de dias comemorativos dedicados aos alimentos e culturas aqui presentes surgem como recursos promissores.

Uma outra forma de se colocar luz às diversas práticas das comunidades imigrantes, evidenciar sua importância e dar embasamento para desenvolvimento de políticas públicas no Brasil seria a de incluí-las também nas possibilidades de registro nacionais de imaterialidade do IPHAN, uma vez que atualmente é o dispositivo mais utilizado para conservação de práticas em território nacional.

Se para o IPHAN a preocupação central da patrimonialização cultural reside em garantir a continuidade dos saberes de um grupo, assegurando que estes sejam transmitidos entre gerações e permanentemente ressignificados em função do contexto histórico, do ambiente e da interação com a natureza (Costa e Castro, 2008) por que não permitir também registros de práticas que aqui são realizadas por comunidades imigrantes?

O caráter central da alimentação na vida das pessoas em todas suas dimensões precisa ser compreendido, pois só assim cria-se oportunidades e espaços para diálogos, reflexões e ações que possam propiciar uma alimentação saudável e subsequentemente, saúde para a população (Oliveira e Oliveira, 2021).

Limitações:

No que tange às limitações deste estudo, cabe destacar a concentração geográfica da comunidade coreana no Brasil. Embora o Rio de Janeiro possua algumas famílias residentes, a maior densidade demográfica deste grupo localiza-se no estado de São Paulo, o que impôs desafios logísticos ao recrutamento de participantes, mesmo por contatos que abrangentes tecnologias de informação e comunicação e ao acesso a eventos relacionados.

Somado a isso, nota-se uma escassez de literatura contemporânea que apresente dados epidemiológicos ou qualitativos atualizados sobre a situação de saúde das populações amarelas no território nacional. Tal lacuna documental restringe as possibilidades de comparação direta e evidencia a necessidade de mais investigações voltadas para as especificidades deste grupo étnico-racial.

Observa-se que parte do referencial teórico e das citações que sustentam este trabalho carece de atualização recente. Tal defasagem evidencia que os estudos sobre a Coreia permanecem como um campo que demanda maior atenção e renovação bibliográfica para refletir as dinâmicas contemporâneas da região assim como suas comunidades ao redor do mundo.

Embora questões de sustentabilidade tenham emergido organicamente durante a pesquisa, as limitações de escopo e tempo impediram uma análise aprofundada desses aspectos. Tais apontamentos representam uma fronteira relevante para o tema, sugerindo-se sua exploração em desdobramentos futuros

7 - PRODUTO PRINCIPAL DA DISSERTAÇÃO

A partir da experiência e retorno das atividades envolvendo os produtos técnicos deste trabalho (*Workshop* de *Kimchi*, a Oficina de *Japchae* e a estruturação e testagem das Oficinas de Culinária Coreana, organizados a partir dos dados levantados junto à comunidade coreano-brasileira) chegou-se à conclusão de que o formato Oficina é ideal para a disseminação dos saberes observados e dados levantados:

> A oficina consiste em uma metodologia de ensino e aprendizagem com potencial para dinamizar a prática pedagógica, promover a interação entre os participantes por meio da integração teoria-prática e do trabalho coletivo,investigativo, dado seu caráter participativo, dialógico, interdisciplinar, bem como para estimular o interesse, a curiosidade e a criatividade dos participantes (Pinheiro et al., 2024; p.16)

A utilização da culinária como eixo estruturante da promoção da alimentação saudável é um formato explorado dentro da área da Nutrição, focando mais na comida e seus significados do que apenas na composição nutricional e aspectos químicos dos alimentos. Historicamente, as estratégias de educação em saúde têm sido marcadas por um viés normativo e prescritivo, que muitas vezes desconsidera os determinantes sociais do processo saúde-doença (Castro et al, 2007).

Pode ser considerado também que no Marco Referencial de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (Brasil, 2012) preza-se a valorização da culinária enquanto prática emancipatória, ao abordar as múltiplas dimensões da alimentação, aproximando assim teoria da vida real, criando laços entre o aprendizado e as necessidades práticas de cada família e comunidade.

Ainda embasado pelo Marco acima citado, ações pedagógicas de alimentação e nutrição devem considerar a legitimidade dos saberes oriundos da cultura, religião e ciência, respeitando e valorizando diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar brasileira.

Assim, atendendo o que se preconiza o Marco de EAN e amparado por outros referenciais citados, para ser exitosa, indica-se que a atividade deva ser proposta, com as seguintes características:

- As preparações precisam ter um histórico cultural para serem ensinadas, não focando apenas na técnica, mas sim em seu contexto dentro da cultura alimentar, uma vez que o intuito não é o de apenas ensinar técnicas culinárias de reprodução, mas sim a compreensão e importância dos preparos, ingredientes e demais componentes para os membros daquela comunidade.

- É preciso que o local em que a Oficina seja realizada disponibilize materiais e utensílios adequados para sua execução.
- É preciso um material didático-pedagógico explicativo e guia que ensine os preparos passo a passo, assim como referências imagéticas para facilitar o processo de aprendizagem.
- Para a finalidade de aprimoramento das Oficinas, é indicado que se realize uma verificação posterior à atividade em formato avaliativo de feedback, a fim de se coletar dados e facilitar desdobramentos posteriores.

Para a aplicação da Oficina foi elaborado um material em formato digital a ser distribuído aos participantes para que sua experiência fosse o mais completa e didática possível, contendo informações sobre a Coreia do Sul, comidas coreanas mais populares e as 5 receitas ilustradas da Oficina, elaboradas a partir de material referencial base, porém adaptadas por questões de rendimento e acessibilidade de ingredientes.

A escolha das receitas não foi aleatória e se baseou nos dados coletados para este trabalho, assim como o *feedback* recebido nas atividades práticas realizadas, priorizando-se o uso dos ingredientes mais próximos dos originais quando possível, nível de dificuldade e tempo necessário de preparação não muito prolongado. Um protótipo do material está nos "Anexos".

A elaboração do Produto "Oficina", construído e aprimorado a partir dos dados coletados e feedbacks recebido tanto de participantes quanto de ministrantes, demonstra ser uma ferramenta efetiva e possível para popularização e para a transmissão de saber-fazeres e cultura, podendo serem adaptadas e aplicadas para as mais diversas preparações e temas.

8 - PRODUTOS DA DISSERTAÇÃO

Os dados levantados em diversas etapas da pesquisa foram apresentados nos seguintes eventos:

- Relato de Experiência intitulado “As Práticas do Saber-Fazer na Construção da Memória Social: Relato de Experiência de *Workshop* de *Kimchi*, Comida Símbolo Nacional da Coreia” no evento 6º Encontro de Gastronomia, Cultura e Memória: Hospitalidade (Gastronomia/INJC/UFRJ), realizado no dia 8 de novembro de 2024, no Centro Municipal de Artes Hélio Oiticica - CMAHO, Rio de Janeiro.
- Apresentação de Poster “Geração de Saberes: Relato de Experiência Sobre *Workshop* de *Kimchi* para Propagação da Culinária Asiática Ancestral” no IV CONAN, realizado nos dias 26 a 30 de Maio de 2025, Ouro Preto.
- Palestra na Mesa Imigração Coreana para o Brasil e Práticas Alimentares da Comunidade Coreana-Brasileira “Cultura Alimentar e Segurança Alimentar e Nutricional: Contribuições da Comunidade Coreano Brasileira”, no 1º Encontro de Estudos Coreanos do Kwenchana UERJ, realizado no dia 04 de junho de 2025, Rio de Janeiro.
- Apresentação Oral “A importância do Saber-fazer para preservação cultural: Relato de Experiência de *Workshop de Kimchi*, comida Símbolo Nacional da Coreia” no II Simpósio de Estudos Coreanos da Ceásia UFPE, realizado no dia 26 de Junho de 2025.
- Apresentação de Pôster “Ação Extensionista como forma de Difusão Cultural Alimentar Asiática no Espaço Universitário”, apresentado na Semana de Integração Acadêmica UNIRIO 2025, realizada nos dias 20 a 24 de Outubro 2025, Rio de Janeiro.
- Apresentação de Pôster “Oficinas de Culinária Coreana como ferramenta didático-metodológica para promoção da Segurança e Educação Alimentar e Nutricional”, apresentado no ABRASCÃO 2025, realizado nos dias 28 de novembro a 3 de dezembro de 2025, Brasília.
- Organização de Grupo de Pesquisa Percepções da Culinária e Cultura Asiáticas” da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PCCA/UNIRIO) - associado ao Grupo de pesquisa e extensão em Alimentação, Saúde e Meio Ambiente - sendo um espaço de acolhimento, aprendizagem e troca para estudantes interessados em aprofundar seus conhecimentos sobre as culinárias e culturas asiáticas, especialmente

aqueles que desejam desenvolver Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) e outras produções acadêmicas relacionadas à Nutrição dentro da temática.

- Oriundo do PCCA, houve a oportunidade de orientação de um dos alunos, em TCC já apresentado intitulado “Cultura Alimentar Japonesa: Percepções Brasileiras sobre Obentô e os Hábitos Alimentares”
- Orientação de aluno em trabalho intitulado “*Hallyu* e sua influência em Transtornos Alimentares em jovens adultos brasileiros.

9 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

O contato com as técnicas de manufatura e saberes tradicionais, adaptados à realidade brasileira, pode contribuir para a valorização e preservação de uma cultura que, embora distante de seu país de origem, pode ser observada viva por meio da comida, da comensalidade e do esforço da comunidade coreano-brasileira de promover suas práticas.

A partir dos dados quantitativos podemos observar que a comunidade coreano-brasileira se autodeclara saudável com 100% dos respondentes enquadrando-se nas faixas positivas, Os escores relacionados à qualidade de vida e aos indicadores comportamentais apresentaram predominância de classificações satisfatórias, sugerindo associação entre manutenção das práticas alimentares tradicionais e percepção de bem-estar. Contudo, considerando o tamanho amostral (n=25) e o caráter autodeclaratório das respostas, tais resultados devem ser interpretados com cautela. Faz-se necessária a realização de estudos complementares que incorporem parâmetros objetivos de avaliação nutricional, clínica e psicossocial, bem como análises estratificadas por faixa etária, tempo de migração e grau de adesão à dieta tradicional coreana

A análise integrada dos dados quantitativos e qualitativos demonstra que a autopercepção positiva de saúde apontada pelos respondentes estão de acordo com as práticas coletivas vivenciadas nas oficinas e eventos culturais. A forte presença da comensalidade; da valorização e transmissão de saberes entre as gerações e da percepção do *kimchi* como marcador patrimonial destacam que a cultura alimentar coreana preservada e valorizada em território brasileiro, está intimamente relacionada à qualidade de vida autodeclarada. Em contrapartida, as observações revelam que apesar da globalização e disseminação de alimentos e produtos coreanos, ainda há desafios em relação a utilização e adaptação de ingredientes. Portanto, pautado na máxima que o Brasil se constitui como um país multicultural, composto de vasta variedade de comunidades imigrantes além de seus povos tradicionais, se faz necessário estudar e compreender as práticas alimentares e culturais associadas dos grupos que aqui residem, sendo um ato de reconhecimento da comida como sistema simbólico, identitário e representativo destes indivíduos em território nacional, não podendo serem características desconsideradas em tomadas de decisão e em direcionamentos do Estado relativos à políticas públicas de alimentação e culturais.

Embora a dimensão cultural seja preconizada pelas diretrizes brasileiras e referenciada por diversos autores da área, as questões que envolvem o aspecto da cultura na SAN ainda se mostram incipientes e frágeis na prática institucional, observando-se uma

lacuna persistente, especialmente pela inexistência de um marco legal ou referencial teórico-metodológico específico que trate desse caráter simbólico e identitário do comer. Mesmo com diversas demandas recorrentes em diversos encontros, conferências e debates sobre a temática de SAN no Brasil, a consolidação de políticas que protejam e promovam o patrimônio alimentar cultural ainda carece de mecanismos concretos para sair do campo das intenções e se tornar efetiva.

Por fim, a pesquisa e os encaminhamentos realizados servem como incentivo para outras iniciativas que utilizem as práticas tradicionais alimentares em diferentes contextos como tópico, considerando e valorizando não apenas o aspecto biológico da comida e ampliando discussões.

REFERÊNCIAS

ACADEMY OF KOREAN STUDIES. **Yakshikdongwon (藥食同源)**. In: ENCYCLOPEDIA of Korean Culture. Seongnam: Academy of Korean Studies, [20--?]. Disponível em: https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0035603. Acesso em: 18 fev. 2026.

AGÊNCIA BRASIL. **Unesco reconhece Queijo Minas Artesanal como patrimônio imaterial**. Brasília, 2024. Disponível em: https://agenciabrasil.ebc.com.br/cultura/noticia/2024-12/unesco-reconhece-queijo-minas-artesanal-como-patrimonio-imaterial. Acesso em: 22 fev. 2026.

AMON, Denise; MENASCHE, Renata. Comida como narrativa da memória social. **Sociedade e Cultura**, [s. l.], v. 11, n. 1, p. 13-21, 2008. DOI 10.5216/sec.v11i1.4467. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/237518744_Comida_como_narrativa_da_memoria_ social. Acesso em: 19 jan. 2024.

ANTONIO, Bruna Mineo; ARAÚJO, José Renato de Campos. A diáspora coreana: o caso brasileiro. **Revista franco-brasileira de Geografia**, [s. l.], ed. 39, 2019. DOI https://doi.org/10.4000/confins.18851. Disponível em: https://journals.openedition.org/confins/18851. Acesso em: 23 jan. 2024.

APPADURAI, Arjun. Gastropolitics in Hindu South Asia. *American Ethnologist*, 8(3), 494-511, 1981.

ASSMANN, Stephanie. Culinary heritage in Asia: National and regional identities — Reflections from the field. **Routledge Open Research**, [S. l.], v. 3, n. 6, p. 1-20, 15 jan. 2024. Disponível em: https://routledgeopenresearch.org/articles/3-6. Acesso em: 21 fev. 2026.

AZEVEDO, Elaine de. **Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos**. *Sociologias*, Porto Alegre, ano 19, n. 44, p. 276-307, jan./abr. 2017

BAE, Ester. **Alimento, afeto e resistência cultural**: uma análise dos aspectos fundamentais da identidade de imigrantes sul-coreanos por meio da culinária. 2024. 188 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024. Disponível em: https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/41436. Acesso em: 16 jan. 2026.

BAE, Ester. **A prática de alimentação coreana como o elemento intrínseco da identidade de imigrantes coreanos e os descendentes**. In: ENCONTRO ANUAL DA ANPOCS, 44., 2020. Anais [...]. São Paulo: ANPOCS, 2020. Disponível em: https://www.anpocs2020.sinteseeventos.com.br/arquivo/downloadpublic?q=YToyOntzOjY6InBhcmFtcyI7czozNToiYToxOntzOjEwOiJJRF9BUlFVSVZPIjtzOjQ6IjQzMDIiO30iO3M6MToiaCI7czozMjoiODk5ODg2M2ZlZmU0MGExMWU0ODQwODFlZTI2Yzk4NDkiO30%3D. Acesso em: 15 jan. 2026

BANKOFF, Antonia Dalla Pria; BISPO, Ieda Maria Pace; SOUSA, Marco Aurélio Batista de. **Estudo da cultura alimentar, hábitos de vida e influências sobre as doenças crônicas não transmissíveis**. *Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA*, Três Lagoas, v. 10, n. 1, p.

1-18, jan./jul. 2020. Disponível em:https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/9118. Acesso em: 26 fev.2026.

BARBOSA, Isabela. Entre o fogão e a ciência: a comida como objeto de estudo na bconstrução da cultura. **INTER-LEGERE**, [*s. l.*], v. 2, n. 25, 2019. DOI https://doi.org/10.21680/1982-1662.2019v2n25ID17308. Disponível em: https://periodicos.ufrn.br/interlegere/article/view/17308. Acesso em: 19 jan. 2024.

BERKMAN, L. F.; GLASS, T. Social integration, social networks, social support, and health. In: BERKMAN, L. F.; KAWACHI, I. (org.). Social Epidemiology. New York: Oxford University Press, 2000.

BERRY, John W. Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, v. 46, n. 1, p. 5–34, 1997.

BRAGA, Vivian. **Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação**. *Saúde em Revista*, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 37-44, 2004

BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **III Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PLANSAN 2025-2027)**. Brasília, DF: MDS, CAISAN, 2025a. 110 p. Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br/caisan/iii_plansan.pdf. Acesso em: 13 jan. 2026.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [2016]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 13 jan. 2026.

BRASIL. **Decreto nº 3.551, de 4 de agosto de 2000**. Institui o Registro de Bens Culturais de Natureza Imaterial que constituem patrimônio cultural brasileiro, cria o Programa Nacional do Patrimônio Imaterial e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, [2000]. Disponível em: http://portal.iphan.gov.br/uploads/legislacao/Decreto_n_3.551_de_04_de_agosto_de_2000.pdf. Acesso em: 21 fev. 2026.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, [2006]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm. Acesso em: 13 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 22 fev. 2026.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: https://cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf.Acesso em: 27 fev. 2026.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Fortalecimento da intersetorialidade é tema central da 6ª Reunião Ordinária da Caisan**. Brasília, DF, 8 dez. 2025b. Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/fortalecimento-da-intersetorialidade-e-tema-central-da-6a-reuniao-ordinaria-da-caisan. Acesso em: 13 jan. 2026.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário. **A exigibilidade do direito humano à alimentação adequada**: ampliando a democracia no SISAN. Brasília, DF: MDSA, CAISAN, 2017. 72 p. (Caderno SISAN, 01). Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Caisan_Nacional/exigibilidade_direito_humano_alimentacao_adequada.pdf. Acesso em: 13 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., 1. rev. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. 84 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf . Acesso em: 13 jan. 2026.

BRASIL. Ministério das Relações Exteriores : **60 Anos da Imigração Coreana para o Brasil.** 2023. Disponível em: https://www.gov.br/mre/pt-br/embaixada-seul/noticias/60-anos-da-imigracao-coreana-para-o brasil. Acesso em: 19 jan. 2024.

BRAVO, Leticia Yamaoka. **Feira do Bom Retiro e a representação da cultura sul-coreana no bairro do Bom Retiro - SP**. 2024. 100 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Turismo) – Escola de Comunicações e Artes, Departamento de Relações Públicas, Propaganda e Turismo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024

BUTSABAN, Kamon. South Korean Government Policy in the Development of K-pop. Journal of Letters, [*s. l.*], v. 52, n. 1, p. 1-28, 2023. Disponível em: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jletters/article/view/262228/177034. Acesso em: 20 ago. 2024.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). **Antropologia e Nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. 360p.

CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de *et al*. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, nov./dez. 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/9qkCx4C5PXYvYm4prqTSYXL/. Acesso em: 27 fev. 2026.

CASTRO, M. C. de; CAIUBY, A. V. S.; DRAIBE, S. A.; CANZIANI, M. E. F.

Qualidade de vida de pacientes com insuficiência renal crônica em hemodiálise avaliada através do instrumento genérico SF-36. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v. 49, n. 3, p. 245-249, 2003.

CHO, Hong Sik. Food and Nationalism: Kimchi and Korean National Identity. *The Korean Journal of International Relations*, [*s. l.*], v. 46, n. 5, p. 207-229, 2006. Disponível em: https://www.kjis.org/journal/view.html?spage=207&volume=4&number=1

CHO, H. J.; KANG, K.; PARK, K. Y. Health-related quality of life of migrant workers: a systematic literature review. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 23, n. 1, art. 1045, 2023. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-15981-5. Acesso em: 3 mar. 2026.c

CHOI, Keum Joa. **Além do arco-íris**: a imigração coreana no Brasil. 1991. Dissertação (Mestrado em História Social) - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1991. doi:10.11606/D.8.1991.tde-21102022-112422. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8138/tde-21102022-112422/publico/1991_KeumJoaChoi.pdf. Acesso em: 15 jan. 2026.

CHOI, Keum Joa. Imigração coreana na cidade de São Paulo. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**, São Paulo, n. 40, p. 233-238, 1996.

CHUNG, S.; JANG, Y.; PARK, N. S.; TAY, J. W.; KIM, M. T. Health literacy in Korean adults and Korean American immigrants: implications for achieving health equity. **International Quarterly of Community Health Education**, [s. l.], v. 42, n. 1, p. 29-36, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33201774/. Acesso em: 3 mar. 2026.

CHUNG, R. C.-Y. et al. Mental health and acculturation among Korean immigrants. 2021.

CHUNG, Yeon-Sik. Meals in Medieval Korea. **Food & History**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 1-18, 2013. DOI: 10.1484/J.FOOD.1.103552. Disponível em: https://www.brepolsonline.net/doi/abs/10.1484/J.FOOD.1.103552. Acesso em: 18 fev. 2026.

CICONELLI, R. M. Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida. 1997. 120 f. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1997.

COREIA: o país do kimchi. Netflix. 2023. Duração: 2 episódios de 50 minutos. Disponível em: https://www.netflix.com/br/title/81686735. Acesso em: 19 jan. 2024.

CORONADO, Camila. **A Influência dos Doramas Coreanos na Cultura Brasileira**: Uma Análise de Representação Cultural, Identidade e Gênero. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 47., 2024, Itajaí. **Anais [...]**. São Paulo: Intercom, 2024. Disponível em: https://sistemas.intercom.org.br/pdf/submissao/nacional/17/07122024002121669 0a1319a297.pdf. Acesso em: 3 mar. 2026.

COSTA, Marli Lopes da; CASTRO, Ricardo Vieiralves de. Patrimônio Imaterial Nacional: preservando memórias ou construindo histórias?. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 13, n. 2, p. 125-131, ago. 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/epsic/a/T7jwRjYsTwBvyCZjGFcpgWB/?lang=pt. Acesso em: 26 fev. 2026.

CRESWELL, John W.; FETTERS, Michael D.; IVANKOVA, Nataliya V. Designing a mixed methods study in primary care. **Annals of Family Medicine**, v. 2, n. 1, p. 7-12, jan./fev. 2004. Disponível em: https://www.annfammed.org/content/2/1/7.long. Acesso em: 3 mar. 2026.

CRUZ, Elaine Patricia. **"Não sou de lá e nem daqui"**: diz coreano que vive há 57 anos no Brasil. São Paulo: Agência Brasil, 25 jun. 2023. Disponível em: https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-06/nao-sou-de-la-e-nem-daqui-diz-coreano-que-vive-ha-57-anos-no-brasil. Acesso em: 23 jan. 2024.

CWIERTKA, Katarzyna J. Cuisine, Colonialism and Cold War: Food in Twentieth-Century Korea. London: Reaktion Books, 2012

CWIERTKA, Katarzyna J. Kimchi's Global Journey from Saigon to London. In: LIM, Jaehae *et al*. **Humanistic Understanding of Kimchi and Kimjang Culture**. Tradução de Sarah Kim e Jiyung Kim. Gwangju: World Institute of Kimchi, 2015. p. 249-259. (Kimchiology Series, n. 2). Disponível em: https://www.wikim.re.kr/board.es?mid=a20502000000&bid=0024&tag=&act=view&list_no=1599. Acesso em: 3 mar. 2026.

DA ROCHA, Carla Pires Vieira. Migrações Contemporâneas, Comida E Transnacionalismos A Partir De Uma Cidade Global. **Caderno CERU**, [*s. l.*], v. 32, n. 2, 2021. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/ceru/article/download/193376/178197/531274. Acesso em: 19 jan. 2024.

ERAZO, Diana Patricia Bolaños. "Donde comen dos, comen tres": Comida, cuidado e afeto entre famílias de refugiados colombianos no Sul do Brasil. **Anuário Antropológico**, Brasília, v. 49, n. 2, e-12442, 2024. DOI: https://doi.org/10.4000/aa.12442. Disponível em: https://www.scielo.br/j/aantropol/a/PT4HZhZDbvHnppZqb7GrzTv/?lang=pt. Acesso em: 22 fev. 2026.

FEIRA do Bom Retiro completa um ano e se consolida como atração turística da capital paulista. **Gazeta da Semana**, 2023. Disponível em: https://gazetadasemana.com.br/noticia/102446/feira-do-bom-retiro-completa-um-ano-e-se-consolida-como-atracao-turistica-da-capital-paulista. Acesso em: 20 fev. 2026.

FEIRA do Bom Retiro integra culturas do bairro com música, dança e comida. **Veja São Paulo**, 2022. Disponível em: https://vejasp.abril.com.br/cultura-lazer/feira-do-bom-retiro-integra-culturas-do-bairro-com-musica-danca-e-comida/. Acesso em: 20 fev. 2026.

FERRO, R. C.; FELICIANO, P. de O.; MARTINS, M. R. Patrimônios associados à alimentação e à gastronomia: definições conceituais e práticas institucionais. **Revista Brasileira de História & Ciências Sociais**, [s. l.], v. 17, n. 34, p. 277–304, 2025. DOI:

10.63595/rbhcs.v17i34.19682. Disponível em: https://periodicos.furg.br/rbhcs/article/view/19682. Acesso em: 3 mar. 2026.

FONSECA, P. G. da *et al*. From kitchen to health: how culinary workshops influence eating habits, autonomy, and wellbeing in adults — A scoping review. **Frontiers in Nutrition**, [*s. l.*], v. 12, art. 1653406, p. 1-17, 29 ago. 2025. DOI: 10.3389/fnut.2025.1653406. Disponível em: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2025.1653406/full. Acesso em: 3 mar. 2026.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (FBSSAN). **Comida: bem material e imaterial**. Rio de Janeiro: FBSSAN, 2 mar. 2015. Disponível em: https://fbssan.org.br/2015/03/comida-bem-material-e-imaterial/. Acesso em: 13 jan. 2026.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; PENA, Paulo Gilvane Lopes. Segurança alimentar e nutricional: a produção do conhecimento com ênfase nos aspectos da cultura. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 1, p. 69-81, jan./fev. 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/tScWCNKLLh9QJtZsbRFCM4n/. Acesso em: 27 fev. 2026.

GIMENES, MINASSE, M. H. S. G. O fenômeno da comensalidade e suas funções sociais: uma discussão preliminar. Revista Mangút: Conexões Gastronômicas. ISSN 2763-9029. Rio de Janeiro, v. 3 n. 1, p. 162-175, jun. 2023.

GOLDENBERG, Mirian. Cultura e gastro-anomia: psicopatologia da alimentação cotidiana. Entrevista com Claude Fischler. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 17, n. 36, p. 235-256, jul./dez. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ha/a/MC3ZbPLhNhtV448XCNQPkXc/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 2 mar. 2026.

GONÇALVES, Heung Gun. **Retrato da imigração coreana no Brasil através do levantamento bibliográfico de dissertações e teses acadêmicas produzidas em português.** 2020. 90 p. Trabalho de Conclusão (Graduação) - Universidade de São Paulo, [*S. l.*], 2020. Disponível em:https://bdta.abcd.usp.br/item/003028683. Acesso em: 23 jan. 2024.

GYOPOCAST: “Juliana, Bab Mogossó?”. [Locução de]: Alex Yoo. Local: São Paulo: Soapbox Estúdio e Produtora, 24 out. 2023. Podcast.

HAN, Chang-wan *et al*. Development of the Korean Version of Short-Form 36-Item Health Survey: Health Related QOL of Healthy Elderly People and Elderly Patients in Korea. **Tohoku Journal of Experimental Medicine**, Sendai, v. 203, n. 3, p. 189-194, 2004.

HAN, Hak-jung. About 'dimi(디미)' of Eumsikdimibang(음식디미방). **Yeongnam Hak**, [S. l.], n. 81, p. 395-428, 2022. DOI: 10.36034/yncdoi.2022..81.395. Disponível em: https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART002854659. Acesso em: 18 fev. 2026.

HO, Sa-Na. The Globalization of Korean Food: Korean Cuisine and the Construction and Imagination of a Korean National Brand. 2023.

HONG, Hee Jung. **Imigração e envelhecimento em São Paulo**: perfil de um grupo de idosos coreanos. Orientador: Beltrina Côrte. 2010. 167 p. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, [*S. l.*], 2010. Disponível em: https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/12372. Acesso em: 23 jan. 2024.

HONGU, Nobuko et al. Korean kimchi: promoting healthy meals through cultural tradition. **Journal of Ethnic Foods**, [s. l.], v. 4, n. 3, p. 172-180, set. 2017. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618117301373. Acesso em: 2 mar. 2026.

HOW did Korea go from receiving WFP's help to becoming one of its top 20 donors?. [*S. l.*]: World Food Programme, 18 jan. 2018. Disponível em: https://www.wfp.org/stories/how-did-korea-go-receiving-wfps-help-becoming-one-its-top-20 - donors. Acesso em: 23 jan. 2024.

IDLER, E. L.; BENYAMINI, Y. Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies. Journal of Health and Social Behavior, v. 38, n. 1, p. 21–37, 1997.

JANG, Hye-Young. Globalizing Korean food: state, identity and gastrodiplomacy. Journal of Ethnic Foods, 2012.

JASTI, S.; LEE, C. H.; DOAK, C. Gender, acculturation, food patterns, and overweight in Korean immigrants. American Journal of Health Behavior, v. 35, n. 6, p. 734-745, 2011

JUNG, H.; RYU, S. Korean food products in global markets: adaptation, consumer acceptance, and export growth. Journal of Ethnic Foods, v. 10, n. 1, p. 56, 2023.

JUNG, Priscila. **Gastronomia Coreana: uma imersão temática e cultural**. Rio de Janeiro, 08 out. 2024. Workshop de culinária coreana com foco em cultura alimentar e demonstração técnica. Apoio: Sakura e Rio Quality.

KANG, S. et al. The mental health of Korean immigrants in São Paulo, Brazil. Cadernos de Saúde Pública, 2009.

KAWACHI, I.; BERKMAN, L. F. Social ties and mental health. Journal of Urban Health, v. 78, n. 3, p. 458–467, 2001.

KIM, M. J.; LEE, S. J.; AHN, Y.-H. et al. Dietary acculturation and diet quality of hypertensive Korean Americans. Journal of Advanced Nursing, v. 58, n. 5, p. 436-445, 2007.

KIM, Sae-hyung; SO, Wi-young. Rasch validation of the SF-36 for assessing the health status of Korean older adults. **Journal of Physical Therapy Science**, [s. l.], v. 27, n. 3, p. 601-606, 2015

KIM, Soon Hee *et al*. Korean diet: Characteristics and historical background. **Journal of Ethnic Foods**, v. 3, p. 26-31, 15 mar. 2016. Disponível em:https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618116300099. Acesso em: 15 jan. 2026.

KIM, Up Sik; HAN, Myung Joo. The Changes of Side Dishes in *Eumsikdimibang*, *Gyuhapchongseo*, *Chosunmusangsinsikyorijebub* according to the Current of the Time. **Korean Journal of Food Culture**, [S. l.], v. 24, n. 4, p. 366-375, 2009. Disponível em: https://koreascience.kr/article/JAKO200928038434696.pdf. Acesso em: 18 fev. 2026

KNEZ, Eliza; KADAC-CZAPSKA, Kornelia; GREMBECKA, Małgorzata. Effect of Fermentation on the Nutritional Quality of the Selected Vegetables and Legumes and Their Health Effects. **Life**, [S. l.], v. 13, n. 3, p. 655, 27 fev. 2023. DOI: https://doi.org/10.3390/life13030655. Disponível em: https://www.mdpi.com/2075-1729/13/3/655. Acesso em: 17 jan. 2026.

KOEN, Vincent *et al*. **Sustaining the Miracle on the Han River**. [S. l.], 2021. Disponível em:https://www.oecd.org/en/publications/korean-focus-areas_f91f3b75-en/sustaining-the-miracle-on-the-han-river_103653fa-en.html. Acesso em: 19 jan. 2024.

KOH, E.; CHOI, G.-Y.; CHOI, S.; CHO, J.-Y. Korean immigrants' perception of mental well-being and help-seeking behaviors. Health & Social Work, v. 46, n. 3, p. 199–209, 2021. DOI:10.1093/hsw/hlab009

KOREA. **Cultural Heritage Administration (CHA)**. National Heritage. Daejeon, [2024?]. Disponível em:https://english.khs.go.kr/cha/idx/SubIndex.do?mn=EN . Acesso em: 26 fev. 2026.

KOREA JOONGANG DAILY. **Food exports hit record high in 2025**. [S. l.], 12 jan. 2026. Disponível em: https://koreajoongangdaily.joins.com/news/2026-01-12/business/economy/Food-exports-hit-record-high-in-2025/2498298. Acesso em: 3 mar. 2026.

Korean Cultural Center New York. Korean Culture. 2025. Disponível em: https://www.koreanculture.org/. Acesso em: 24 jan. 2025

KWON, Dae Young *et al*. Scientific knowledge and wisdom of kimchi: a blessing Korean. **Journal of Ethnic Foods**, v. 12, n. 8, p. 1-11, 26 fev. 2025a. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s42779-025-00269-3. Acesso em: 15 jan. 2026.

KWON, Dae Young *et al*. Geohistorical evolution of kimchi as an ethnic food. **Journal of Ethnic Foods**, v. 12, n. 11, p. 1-12, 10 mar. 2025b. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s42779-025-00271-9. Acesso em: 15 jan. 2026.

LAGUARDIA, Josué *et al*. Dados normativos brasileiros do questionário Short Form-36 versão 2. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [*s. l.*], p. 889-97, 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbepid/a/jKQdkPHXVmGFvgLghfbrq4P/?lang=pt. Acesso em: 27 ago. 2024.

LEE, H. N. et al. Acculturation, enculturation, culture-specific emotional distress, and parenting among Korean immigrant mothers. **Asian American Journal of Psychology**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 73-82, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/373373970_Acculturation_enculturation_culture-sp

ecific_emotional_distress_and_parenting_among_Korean_immigrant_mothers. Acesso em: 3 mar. 2026.

LEE, J.; PARK, H.; KIM, E. Globalization of Korean food products: trends and implications. Food Research International, v. 130, p. 108943, 2020.

LOZADA, Eriberto P. **Understanding Contemporary Asia through Food**. Education About Asia, v. 16, n. 3, p. 1-8, 2011. Disponível em: https://www.asianstudies.org/wp-content/uploads/understanding-contemporary-asia-through-food.pdf. Acesso em: 20 fev. 2026.

MATJIB. In: NAVER Korean Dictionary. [S. l.]: Naver Corp, 2026. Disponível em: https://korean.dict.naver.com/koendict/#/search?query=맛집. Acesso em: 3 mar. 2026.

MINNAERT, Ana Claudia de Sá Teles. A comida na diáspora: um olhar antropológico sobre a comida chinesa em Salvador, Bahia. Afro-Ásia, [s. l.], n. 58, p. 119-153, 2018. Disponível em:https://periodicos.ufba.br/index.php/afroasia/article/view/22019. Acesso em: 22 fev. 2026.

MINTZ, Sidney W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 16, n. 47, p. 31-41, out. 2001. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbcsoc/a/tbHWcbmyDz8N59zqkZX7zsS/. Acesso em: 3 mar. 2026.

MINTZ, S. Tasting Food, Tasting Freedom. 1996.

MOON, Hye-Jung; CHA, Youn-Soo. Sustainability of K-Food: focused on the change in the health values of K-Food. Journal of Ethnic Foods, v. 10, 23, 2023.

MONTEIRO, Rafael; BASTOS, Sênia. Imigração coreana: a questão da reemigração e do retorno. **Travessia - Revista do Migrante**, [S. l.], n. 69, p. 47-55, jul./dez. 2011. Disponível em: https://travessia.emnuvens.com.br/travessia/article/download/484/444. Acesso em: 1 mar. 2026

MOREIRA, Sueli Aparecida. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400010. Acesso em: 22 fev. 2026.

MOURA, R. J.; SILVA, L. C.; OLIVEIRA, A. P.
Application of SF-36 questionnaire to analyze the quality of life at work: a case study for a company in the region of Campinas/SP. Research, Society and Development, v. 7, n. 10, p. 1-18, 2018.

MOREY, B. N.; RYU, S.; SHI, Y.; PARK, H. W.; LEE, S. Acculturation and cardiometabolic abnormalities among Chinese and Korean Americans. Journal of Racial and Ethnic Health Disparities, v. 10, n. 4, p. 1605-1615, 2023.

NAKAMURA, Isabella Bagni; SILVA, Marcus Tolentino; GALVÃO, Taís Freire. Autoavaliação de saúde de acordo com sexo e fatores associados em Manaus, 2019: estudo transversal de base populacional. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 33, e2023154, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S2237-96222024v33e2023154.pt. Acesso em: 25 fev. 2026.

NATIONAL INSTITUTE OF KOREAN HISTORY. **대한민국 외교문서: 브라질 이민 관련 (Documentos Diplomáticos da República da Coreia: Relacionados à imigração para o Brasil)**. Seul: DB History, [s.d.]. Disponível em: https://db.history.go.kr/id/oksr_006_0030_0020_0020. Acesso em: 15 jan. 2026.

NIHAYATI, Arina; PERTIWI, Elyana Ade; HARIPA, Tri Inov. The Analysis of South Korean Gastrodiplomacy Towards the Increases of South Korean Kimchi Export. *Journal of World Trade Studies*, Indonesia, v. 6, n. 2, 2022. DOI https://doi.org/10.22146/jwts.v6i2.3607. Disponível em: https://jurnal.ugm.ac.id/v3/JWTS/article/view/3607.

O, J. M. Food habits and eating patterns of Korean adult immigrants in Australia. Tese (Mestrado), Western Sydney University, 2003.

OLIVEIRA, Ana Carolina Veiga de. **Influência midiática e percepções do público brasileiro consumidor de mídias sul-coreanas a respeito da culinária coreana**. Trabalho final para a disciplina “Comida, Cidadania e Multiculturalismo” – PPGSA/UFRJ, ministrada pela Prof.ª Eloísa Martín. Rio de Janeiro, 2024.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva *et al*. Mulheres comem, mães cozinham: uma aproximação da construção da maternidade e das práticas culinárias domésticas na Amazônia Ocidental Brasileira. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 31, n. 3, e211025pt, p. 1-12, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0104-12902022211025pt. Acesso em: 27 fev. 2026.

OLIVEIRA, Monike Hellen de; OLIVEIRA, Ana Lívia de. **Oficina culinária como troca de saberes, educação alimentar e nutricional, e inclusão produtiva**: relato de experiência. Em Extensão, Uberlândia, v. 20, n. 2, p. 196-212, jul./dez. 2021

PARK, M.; CHOI, S.; KIM, T. Food culture and identity among Korean diaspora: the role of traditional foods in community sustenance. Appetite, v. 180, p. 106437, 2024.

PETERSON, Mark. **A brief history of Korea**. 2010. Infobase Publishing

PHAM, M. J. (2013). Food as communication: A case study of South Korea’s gastrodiplomacy. Journal of International Service, 22(1), 1–22.

PIEDADE, Ana. **Alimentação: entre a memória, o património e a identidade**. *Vivência: Revista de Antropologia*, n. 57, p. 76-98, 2021

PIMENTA, Fausto Aloísio Pedrosa *et al*. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 54, n. 1, p. 55-60, 2008

PINHEIRO, N. V. **et al**. Revisitando a oficina pedagógica como metodologia de ensino e aprendizagem: aportes teóricos e indicações metodológicas. **Revista Eletrônica de Educação**, v. 18, e6406201, p. 1-19, jan./dez. 2024. Disponível em: https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/6406/1759. Acesso em: 2 mar. 2026.

PISARSKI JUNIOR, Marcos Roberto. **Tradições Alimentares Regionais em uma América Latina Neocolonial**: a luta pela manutenção de costumes e da soberania alimentar. RELACult - Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade, [S. l.], v. 5, ed. especial, art. 1601, maio 2019. Disponível em: https://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/1601. Acesso em: 2 mar. 2026.

PORTES, A.; RUMBAUT, R. G. Legacies: The Story of the Immigrant Second Generation. Berkeley: University of California Press, 2001.

POULAIN, J.-P. Sociologias da alimentação. 2013.

QUEIROGA, Louise. **Na onda do K-pop**: como a Hallyu fez do Brasil o terceiro maior consumidor de K-dramas na pandemia. Rio de Janeiro: O Globo, 10 jul. 2021. Disponível em: https://oglobo.globo.com/cultura/na-onda-do-pop-como-hallyu-fez-do-brasil-terceiro-maior-consumidor-de-dramas-na-pandemia-25098742. Acesso em: 23 jan. 2024.

RAMOS, Larissa Ivo. A comida como um direito a cultura e identidade. *In:* SEMOC, *18ª*., 2015, Salvador. **Artigo.** Disponível em: http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/4278/1/A%20comida%20como%20um%20direit o%20a%20cultura%20e%20identidade.pdf. Acesso em: 23 jan. 2024.

RAÑÓ-SANTAMARÍA, O. *et al*. Self-Rated Health Is Associated with Lifestyles and Comorbidities, and Its Effect on Mortality Is Influenced by Age: A Population-Based Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 23, p. 16258, dez. 2022. DOI: 10.3390/ijerph192316258. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9726913/. Acesso em: 2 mar. 2026.

R Core Team (2021) R: A Language and Environment for Statistical Computing. R Foundation for Statistical Computing. URL https://www.R-project.org/. 2021. Acesso em: 1 mar. 2024.

RIO DE JANEIRO (Estado). Assembleia Legislativa. **Projeto de Lei nº 1657/2023**. Altera a Lei nº 5.645/2010 para incluir no Calendário Oficial do Estado do Rio de Janeiro o "Dia Estadual da Imigração Coreana". Autor: Deputada Tia Ju. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: https://www3.alerj.rj.gov.br/lotus_notes/default.asp?id=161&URL=L3NjcHJvMjMyNy5uc2YvMGM1YmY1Y2RlOTU2MDFmOTAzMjU2Y2FhMDAyMzEzMWIvODU2ZmY4ODY3ZjRlNWUzYzAzMjU4YTAwMDA1YTNlMWQ/T3BlbkRvY3VtZW50JkhpZ2hsaWdodD0wLDIwMjMwMzAxNjU3. Acesso em: 25 fev. 2026.

SANTILLI, Juliana. The recognition of foods and food-related knowledge and practices as an intangible cultural heritage. *Demetra*, [*s. l.*], 2015. DOI https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16054. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16054.

Santos, T. L. dos, Rigaud, J. P. de O., & Cruz, C. E. de O. (2019). A efetividade das políticas de segurança alimentar e nutricional a partir da preservação das tradições alimentares. *Revista Ingesta*, *1*(2), 116-117. https://doi.org/10.11606/issn.2596-3147.v1i2p116-117

SÃO PAULO (Município). **Lei nº 17.956, de 6 de junho de 2023**. Dispõe sobre a inclusão no Calendário de Eventos da Cidade de São Paulo o Dia do Kimchi, a ser celebrado anualmente no dia 22 de novembro, e dá outras providências. São Paulo: Câmara Municipal, 2023. Disponível em: https://legislacao.prefeitura.sp.gov.br/leis/lei-17956-de-6-de-junho-de-2023. Acesso em: 25 fev. 2026.

SATIA-ABOUTA, J. et al. Dietary acculturation: applications to nutrition research and dietetics. Journal of the American Dietetic Association, v. 102, n. 8, p. 1105-1118, 2002.

SCHIOCHET, Flávia. **Você sabe o que é cultura alimentar? O Ministério da Cultura também não.** Brasil: O Joio e o Trigo, 22 jul. 2024. Disponível em:https://ojoioeotrigo.com.br/2024/07/voce-sabe-o-que-e-cultura-alimentar-o-ministerio-da-cult ura-tambem-nao/. Acesso em: 27 ago. 2024.

SHIN, Jung Eun et al. The effect of postmigration factors on quality of life among North Korean refugees living in South Korea. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, 11036, 2021.

SILVA, Amanda de Morais. **Dramas coreanos e representatividade**: discussões sobre cultura e questões de gênero. **Cadernos de Estudos Sociais e Políticos**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 22, p. 55-80, jan./jun. 2023. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/CESP/article/view/85042. Acesso em: 3 mar. 2026.

SILVA, Juliana da Rosa Andrade; CAMARGO, Erika Barbosa; MONTEIRO, Renata Alves. A fome e o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) em filmes documentários brasileiros. **Com. Ciências Saúde,** [*s. l.*], 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/fome_alimentacao_adequada.pdf. Acesso em: 23 jan. 2024.

SILVA, Roberta de Oliveira e; PEREIRA, Jéssica Naiara; MILAN, Eliana Gazana Pereira. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 durante a pandemia do COVID-19: Um estudo piloto. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 10, n. 9, e17210917596, 2021. Disponível em: https://www.rsdjournal.org/rsd/article/download/17596/16512/229877. Acesso em: 25 fev. 2026.

SILVA, Rodrigo Luiz Medeiros da. **Capitalismo, confucionismo e teoria weberiana: Reflexões empíricas sobre o caso sul-coreano**. *Tempo Social*, revista de sociologia da USP, v. 28, n. 1, 2015

SOUSA, Rafaela. Coreia do Sul. **Brasil Escola**. Disponível em:

https://brasilescola.uol.com.br/geografia/coreia-sul.htm. Acesso em: 4 jun. 2026.

STROEBELE, Nanette; DE CASTRO, John M. Effect of ambience on food intake and food choice. **Nutrition**, [s. l.], v. 20, n. 9, p. 821-838, set. 2004. DOI: https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.05.012. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900704001510. Acesso em: 22 fev. 2026.

SURYA, R., Lee, A.GY. Exploring The Philosophical Values Of Kimchi And Kimjang Culture. **J. Ethn. Food** 9, 20 (2022). https://doi.org/10.1186/s42779-022-00136-5. Disponível em: https://journalofethnicfoods.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42779-022-00136-5#Sec14 Acesso em: 19 jan. 2024.

SURYA, Reggie; NUGROHO, David. Kimchi throughout millennia: a narrative review on the early and modern history of kimchi. *Journal of Ethnic Foods* , [*s. l.*], 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s42779-023-00171-w. Acesso em: 15 de jan. 2026.

SUTTON, David E. Remembrance of Repast: an anthropology of food and memory. New York: Berg, 2001. *Apud* MINNAERT, Ana Claudia de Sá Teles. A comida na diáspora: um olhar antropológico sobre a comida chinesa em Salvador, Bahia. Afro-Ásia, [s. l.], n. 58, p. 119-153, 2018.

SUTTON, D. Remembrance of Repasts. Oxford: Berg, 2001.

TRUZZI, Oswaldo, Etnias em convívio: o bairro do Bom Retiro em São Paulo. Revista Estudos Históricos, Rio de Janeiro, nº 27, 2001. ISSN 2178-1494, Disponível em: https://periodicos.fgv.br/reh/article/view/2144/1283. Acesso em 15 jan. 2026.

UNESCO. **Basic Texts of the 2003 Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage**. 2024 ed. Paris: UNESCO, 2024a. Disponível em: https://ich.unesco.org/en/basic-texts-00503. Acesso em: 21 fev. 2026.

UNESCO. **Knowledge, beliefs and practices related to jang making in the Republic of Korea**. Paris, 2024b. Disponível em: https://ich.unesco.org/en/RL/knowledge-beliefs-and-practices-related-to-jang-making-in-the-republic-of-korea-01975. Acesso em: 15 jan. 2026.

VERTHEIN, Ursula Peres; AMPARO-SANTOS, Ligia. A noção de cultura alimentar em ações de educação alimentar e nutricional em escolas brasileiras: uma análise crítica. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 4849-4858, nov. 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.01932020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/QT7HPp8hdNyQ7hXfpTFYmxB/?format=html&lang=pt. Acesso em: 22 fev. 2026.

VIANNA, Letícia C. R. Patrimônio Imaterial. In: GRIECO, Bettina; TEIXEIRA, Luciano; THOMPSON, Analucia (Orgs.). Dicionário IPHAN de Patrimônio Cultural. 2. ed. rev. ampl. Rio de Janeiro, Brasília: IPHAN/DAF/Copedoc, 2016. (verbete). ISBN 978-85-7334-299-4.

VIVERO-POL, J.L. (2018). Alimentos como bens comuns: uma nova perspectiva sobre a narrativa do sistema alimentar. In: Correa, L. (ed.) Diálogos sobre direito humano à alimentação adequada. Juiz de Fora (MG), Fac. Direito/Universidade Federal de Juiz de Fora, 40 p.

WARDE, Alan. Food studies and the integration of multiple methods. **Política y Sociedad**, [*s. l.*], n. 1, ed 51, p. 51-72, 2014

WARDE, Alan. The Practice of Eating. Cambridge: Polity Press, 2016.

WU, Meng-Jia; ZHAO, Kelly; FILS-AIME, Francisca. Response rates of online surveys in published research: A meta-analysis. **Computers in Human Behavior Reports**, [s. l.], v. 7, p. 100206, ago. 2022. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958822000409. Acesso em: 25 fev. 2026.

YANG, Ji-Yoon. **Identidade dos imigrantes coreanos em São Paulo**: o Bom Retiro como um "bairro coreano". 2001. Tese (Doutorado em Geografia Humana) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-04072011-083935/pt-br.php. Acesso em: 26 fev. 2026.

YIĞİT, Serkan. Is it possible to get to know a culture through cooking classes? Tourists experiences of cooking classes in İstanbul. International Journal of Gastronomy and Food Science, v. 28, p. 100527, 2022. DOI:10.1016/j.ijgfs.2022.100527.

ANEXOS

Questionário Sociodemográfico

A coleta de dados sociodemográficos é uma parte essencial da nossa pesquisa, pois nos ajuda a compreender melhor as características demográficas e sociais dos participantes. Essas informações incluem aspectos como idade, gênero, escolaridade e outras variáveis relevantes que nos ajudam a contextualizar os resultados da pesquisa e identificar padrões ou tendências significativas.

Idade

1 - Resposta aberta

Estado Civil

1. Solteiro(a)
2. Casado(a)
3. União estável
4. Divorciado(a)
5. Viúvo(a)
6. Separado(a)

Gênero

1. Mulher
2. Homem
3. Outro
4. Prefiro não informar

Escolaridade

1. Sem instrução formal
2. Ensino fundamental incompleto
3. Ensino fundamental completo
4. Ensino médio incompleto
5. Ensino médio completo
6. Ensino técnico ou profissionalizante
7. Graduação incompleta
8. Graduação completa
9. Pós-graduação (especialização, mestrado, doutorado)

Mercado de trabalho

1. Empregado(a) com carteira assinada
2. Empregado(a) sem carteira assinada
3. Trabalhador(a) autônomo(a)
4. Empregador(a) / Empreendedor(a)
5. Desempregado(a) procurando emprego
6. Desempregado(a) desistiu de procurar emprego
7. Aposentado(a) / Pensionista
8. Dona de Casa/Dono de Casa
9. Estudante
10. Afastado(a) temporariamente do mercado de trabalho (licença, afastamento médico etc.)

Renda Familiar:

Pergunta Aberta

Quantas pessoas residem na sua casa:

Pergunta Aberta

Estado do Brasil que Habita

Todos os Estados + DF

Tempo de Moradia no Brasil

Resposta Aberta

SF36 V2 - Questionário de Qualidade de Vida

O questionário de qualidade de vida é uma ferramenta importante que permite avaliar aspectos do bem-estar físico, emocional, social e mental dos participantes. Este questionário foi projetado para capturar percepções individuais sobre vários domínios da qualidade de vida.

1 - Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente
Muito Boa
Boa
Ruim

Muito Ruim

2- Comparada há um ano atrás, como você classificaria a sua saúde em geral, agora?

Muito Melhor
Um Pouco Melhor
Quase a Mesma
Um Pouco
Pior
Muito Pior

3 - Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quanto?

a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.
c) Levantar ou carregar mantimentos
d) Subir vários lances de escada
e) Subir um lance de escada
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se
g) Andar mais de 1 quilômetro
h) Andar vários quarteirões
i) Andar um quarteirão
j) Tomar banho ou vestir-se

Responder com:
Sim, dificulta muito
Sim, dificulta um pouco
Não, não dificulta de modo algum

4 - Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho

ou a outras atividades?

b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?

c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.

d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).

Responder com:
Sim
Não

5 - Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?

b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?

c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.

Responder com:
Sim
Não

6 - Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma
Ligeiramente
Moderadamente
Bastante
Extremamente

7 - Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma
Muito leve
Leve

Moderada
Grave
Muito grave

8 - Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma
Um pouco
Moderadamente
Bastante
Extremamente

9 - Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força? b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo? d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?

Responder com:
Todo Tempo
A maior parte do tempo
Uma boa parte do tempo
Alguma parte do tempo
Uma pequena parte do tempo
Nunca

10 - Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo

A maior parte do tempo
Alguma parte do tempo
Uma pequena parte do tempo
Nenhuma parte do tempo

11 - O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você? Definitivamente verdadeiro

a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar
d) Minha saúde é excelente

Responder com:
A maioria das vezes verdadeiro
Não sei
A maioria das vezes falso
Definitivamente falso

Questionário Consumo Alimentar

O questionário de consumo alimentar desempenha um papel crucial em uma pesquisa de cultura alimentar, pois ajuda a compreender não apenas as preferências alimentares, mas também os padrões de consumo e as práticas alimentares de uma determinada comunidade ou população.

Você consome comida coreana no Brasil?

Sim
Não

Com que frequência você consome comida coreana no Brasil?

Diariamente
Semanalmente
Mensalmente
Raramente
Nunca

Como você descreveria sua experiência em encontrar comida coreana no Brasil?

Fácil
Moderada
Difícil

Você consome Kimchi no Brasil?

Sim
Não

Com que frequência você consome kimchi no Brasil?

Diariamente
Semanalmente
Mensalmente
Raramente
Nunca

Como você descreveria sua experiência em encontrar kimchi no Brasil?

Fácil
Moderada
Difícil

Qual o motivo mais importante que mais te leva a consumir comida coreana no Brasil?

Manter as tradições culturais coreanas

Sentir-se próximo das raízes e a identidade coreanas
Introduzir a culinária coreana para amigos/família brasileira
Questões de Saúde
Não Consumo
Outro (aberto para outras respostas)

Você cozinha comida coreana?

Sim
Não

Com que frequência você encontra ingredientes ou produtos coreanos no Brasil que sejam semelhantes aos encontrados na Coreia?

Sempre
Às vezes
Raramente
Nunca

Em uma escala de 1 a 5, o quanto você considera a comida coreana importante para preservar sua identidade cultural como imigrante coreano ou descendente no Brasil?

1 Não é importante
2 Pouco importante
3 Moderadamente importante
4 Importante
5 Muito importante

Você acredita que a comida coreana desempenha um papel importante na manutenção da sua identidade cultural como imigrante coreano ou descendente no Brasil?

Sim
Não

Com que frequência você participa de eventos ou atividades relacionadas à cultura coreana no Brasil?

Diariamente
Semanalmente
Mensalmente
Anualmente
Nunca

Você acha que a culinária coreana continuará a ser importante para a comunidade coreana no Brasil no futuro?

Sim
Não

Você espera que a comida coreana ganhe mais reconhecimento e popularidade no Brasil?

Sim
Não

Perguntas Abertas

Três palavras que representam o Kimchi para você.
Quais aspectos da culinária coreana são importantes para você?

Orientações para Observação Participante

- Quem está ministrando a atividade: quem é, de onde é, o que faz, qual a história de vida?
- Quais os pratos que preparou?
- Se fez ou citou *Kimchi* e *Kimjang*
- Quais ingredientes que utiliza?
- Qual sua história e relação com tais práticas?

Roteiro da Entrevista

Apresentação da pesquisa e seus propósitos (objetivos e relevância social).

Apresentação do TCLE.

Esclarecimento que a entrevista será gravada para ser posteriormente transcrita para geração de dados e também utilizada na elaboração do produto técnico final da pesquisa, esclarecendo que o consentimento é necessário e apresentando o Termo de Uso de Imagem.

1 - Perguntas sobre as práticas culinárias familiares do participante, como receitas tradicionais transmitidas de geração em geração, o papel das refeições compartilhadas na família e a importância de certos alimentos em ocasiões específicas.

A) Você consome comida coreana no Brasil? Quais? Há alguma favorita?
B) Sua família possui alguma receita coreana especial? Se sim, quem criou ou começou esta receita?
C) Sua família se reúne em ocasiões especiais que envolvam o consumo de comida coreana? Se sim, qual a importância destas comidas para sua família?

2 - Perguntas específicas sobre o saber-fazer kimchi e a prática do Kimjang.

A) Sua família consome e/ou produz kimchi?
B) Qual a receita de Kimchi da sua família? Como ele é feito? (não precisa falar toda a receita se não quiser, mas falar a base)
C) Você participa de algum evento que envolve o saber-fazer do Kimchi ou da Prática do Kimjang?
D) Você sabe que o Kimjang é uma prática patrimonializada e reconhecida como um bem imaterial da Humanidade? O que você acha que isso pode significar para a comunidade coreana no Brasil? (algo relacionado a simbolismo e possibilidades)
E) Então o consumo de Kimchi está muito mais dentro da comunidade coreana no Brasil do que para o público em geral?
F) Falta ainda as pessoas conhecerem o Kimchi?
G) O que você acha que pode ser feito para o Kimchi ser mais conhecido aqui no Brasil?

Questionário "Avaliação Oficina de JAPCHAE - Fernanda Suzano (Mundo Kimchi) 11/04/25"

Agradecemos imensamente a participação de todos na Oficina de Japchae!
Por favor, responda a esta avaliação sobre sua experiência no evento. Seu feedback é importante para a elaboração e melhora de eventos futuros!

Atenciosamente,
Mundo Kimchi, Kwenchana, Liga de Alimentação e Nutrição Sustentável (LANS), Grupo de Pesquisa Percepções da Culinária e Cultura Asiáticas (PCCA) e Programa de Pós Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN-UNIRIO)

1 - Nome

2 - Você é Estudante da Unirio?
Sim
Não

3 - Qual é a sua idade?
Menor de 18 anos
18-25 anos
26-35 anos
36-45 anos
46-55 anos
Mais de 55 anos

4 - Qual é o seu gênero?
Feminino
Masculino
Outro
Prefiro não dizer

5 - Como ficou sabendo do evento?
Instagram
WhatsApp
E-mail
Professores
Colegas
Sou de um dos grupos de pesquisa
Outro: _____

6 - O que te motivou a participar do evento?
Interesse em aprender mais sobre a culinária coreana
Desejo de ampliar minhas habilidades culinárias
Interesse cultural em aprender mais sobre a Coreia do Sul
Recomendação de amigos ou conhecidos
Outro: _____

7 - O conteúdo do workshop atendeu às suas expectativas?
Sim
Não

8 - Você se sentiu à vontade para fazer perguntas durante o workshop?

Sim
Não

9 - Avalie as alternativas segundo a sua opinião sobre o evento, sendo 1 "ruim" e 5 "excelente":

1. Como você avaliaria a organização do workshop?
2. Como você avaliaria as instruções dadas durante a atividade?
3. Como você avalia o ambiente e a estrutura do local?
4. Como você avalia a duração do workshop?
5. Como você avalia a sua experiência geral no evento?

As opções de resposta para cada linha variam de 1 a 5.

10 - Em uma palavra, como você descreveria o evento? (Resposta curta)

11- De acordo com seu ponto de vista, o que acha que poderíamos melhorar? (Resposta longa)

12- Você recomendaria esse evento para outra pessoa?
Sim
Não

13 - Você percebe alguma relação entre comida e cultura ao participar da oficina? Como? (Resposta longa)

14 - Quais foram os maiores aprendizados (culinários ou culturais)? (Resposta longa)

15 - Quais outros tipos de workshops ou atividades você gostaria de participar? (Texto de resposta longa)

16 - Algum outro comentário ou sugestão? (Texto de resposta longa)

17 - Deixe seu e-mail registrado caso queira receber informações sobre outras atividades, trabalhos e pesquisas: (Texto de resposta curta)

OFICINA
de culinária
COREANA



OFICINA *de culinária* COREANA

ELABORAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

ANA CAROLINA VEIGA DE OLIVEIRA

ORIENTAÇÃO

ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA
GIANE MOLIARI AMARAL SERRA
ADRIANA OLIVEIRA ANDRADE

COLABORADORES

FERNANDA DE SOUSA SUZANO
GABRIELA GUIMARÃES STRANG
GABRIELLE ALVES FIDELIS
GIOVANNA MOREIRA ESCOBAR
ISABELA NASCIMENTO CAVALCANTE
JÚLIA RODRIGUES GUIMARÃES
KAMILA FERREIRA VILAR
MARIA EDUARDA PINHEIRO DE MELLO NEVES
PALOMA LUIZA AZEVEDO DIAS
PATRÍCIA DE MELLO RODRIGUES
PEDRO GABRIEL DOS SANTOS DE OLIVEIRA
RACHEL LEÃO SANTANA DA COSTA
THAMIRES LINO GUIMARÃES DA SILVA
THAYANNE DOS SANTOS VIÉGAS REIS

PPGSAN
Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional
ESCOLA DE NUTRIÇÃO - UNIRIO

MARÇO DE 2026

Catalogação informatizada pelo(a) autor(a)

VO48o Veiga de Oliveira, Ana Carolina
Oficina de Culinária Coreana / Ana Carolina Veiga de Oliveira. -- Rio de Janeiro : UNIRIO, 2026.
29

Orientadora: Elaine Cristina de Souza Lima.
Coorientadora: Giane Moliari Amaral Serra.
Coorientadora: Adriana Oliveira Andrade.
Produto Técnico produzido no âmbito da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional, 2026.
ISBN: 978-65-02-12788-9

1. Cultura Alimentar. 2. Coreia. 3. Nutrição. I. de Souza Lima, Elaine Cristina , orient. II. Moliari Amaral Serra, Giane, coorient. III. Oliveira Andrade, Adriana , coorient. IV. Titulo.

SOBRE

Este material é um Produto Técnico, resultado de atividades acadêmicas desenvolvidas durante o curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), entre os anos de 2024 e 2025, pela discente Ana Carolina Veiga de Oliveira.

Ele pode servir de referencial para a elaboração de Oficinas dos mais variados tipos de Culinária, desde que, para ser exitosa orienta-se proposição com as seguintes características:

- As preparações precisam ter um histórico cultural para serem ensinadas, não focando apenas na técnica, mas sim em seu contexto dentro da cultura alimentar, uma vez que o intuito não é o de apenas ensinar técnicas culinárias de reprodução, mas sim a compreensão e importância dos preparos, ingredientes e demais componentes para os membros daquela comunidade.

- É preciso que o local em que a Oficina seja realizada disponibilize materiais e utensílios adequados para sua execução.

- É preciso um material didático-pedagógico explicativo e guia que ensine os preparos passo a passo, assim como referências imagéticas para facilitar o processo de aprendizagem.

- Para a finalidade de aprimoramento das Oficinas, é indicado que se realize uma verificação posterior à atividade em formato avaliativo de feedback, a fim de se coletar dados e facilitar desdobramentos posteriores.


興禮門

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE A COREIA DO SUL[1]

A Coreia do Sul, oficialmente chamada de República da Coreia, é uma nação localizada no leste do continente asiático, ocupando a porção sul da Península da Coreia.

O país faz fronteira terrestre apenas com a Coreia do Norte e é cercado pelos mares Amarelo e do Japão. Com um território de aproximadamente 100.340 km², sua geografia é marcada por um relevo predominantemente montanhoso e um clima temperado continental, que sustenta uma vegetação original composta por florestas temperadas.

No aspecto demográfico, a Coreia do Sul é um país altamente urbanizado, com mais de 80% de sua população vivendo em centros urbanos. Com um total superior a 51 milhões de habitantes, o país apresenta uma das maiores densidades demográficas do mundo, alcançando a marca de 527,7 hab./km².

A capital, Seul, funciona como o coração da nação, abrigando quase 10 milhões de pessoas e consolidando-se como a cidade mais populosa e importante do território sul-coreano.

CULTURA ALIMENTAR COREANA[2]

A culinária coreana, conhecida como Hansik, fundamenta-se na crença de que "a comida e a medicina têm a mesma origem", o que reflete uma busca constante pela saúde e pelo equilíbrio preventivo através da dieta.

O pilar central de quase todas as refeições é a combinação de arroz cozido no vapor, uma sopa quente e uma variedade de acompanhamentos chamados de Banchan. Essa estrutura alimentar é projetada para fornecer uma nutrição completa e diversificada, garantindo que o corpo receba diferentes vitaminas e minerais em uma única sentada
.
O maior destaque da mesa coreana é, sem dúvida, o Kimchi. Este prato de vegetais fermentados (geralmente acelga ou rábano) com pimenta e alho não é apenas um acompanhamento, mas um símbolo cultural e uma fonte essencial de probióticos.
Além do Kimchi, a culinária utiliza amplamente outros alimentos fermentados, como o Doenjang (pasta de soja) e o Gochujang (pasta de pimenta), que exigem longos períodos de maturação.


KIMCHI
BIBIMBAP
JAPCHAE
HOTTEOK

LISTA DE COMIDAS COREANAS

Kimchi: Um prato de acompanhamento fermentado feito de legumes, comumente repolho chinês e rabanete, temperado com pimenta, alho, gengibre e outros condimentos.

Bibimbap: Uma tigela de arroz misturado com legumes variados, carne (geralmente carne de boi ou frango), ovo e gochujang (pasta de pimenta coreana).

Bulgogi: Carne (geralmente carne de boi, mas também pode ser de porco ou frango) marinada em uma mistura de molho de soja, açúcar, óleo de gergelim e outros temperos, e depois grelhada ou frita.

Tteokbokki: Bolinhos de arroz picantes servidos em um molho de gochujang. Geralmente, inclui também outros ingredientes como ovos, cebolinha e frutos do mar.

Samgyeopsal: Fatias de barriga de porco grelhadas na mesa. Geralmente, são servidas com alho, sal, ssamjang (pasta de soja) e legumes para serem enroladas em folhas de alface ou ssam (folhas de perilla).

Ramyeon: é a versão popular de macarrão instantâneo adaptada ao paladar coreano. É conhecido por sua diversidade de opções, incluindo variedades picantes, carne, frutos do mar, legumes e até mesmo sabores mais exóticos. Preparado com macarrão e um sachê de tempero, o ramyeon pode ser personalizado com adições de ingredientes frescos, como ovos, cebolinha, legumes e muito mais. É uma refeição rápida e conveniente consumida por pessoas de todas as idades na Coreia do Sul, disponível em supermercados, lojas de conveniência, barracas de rua e restaurantes em todo o país.

Japchae: Um prato de macarrão coreano feito com macarrão de batata-doce, legumes variados e carne ou frutos do mar, tudo refogado em molho de soja e óleo de gergelim.

Gimbap: com arroz e diversos ingredientes como legumes, carne ou peixe, enrolados em algas.

Mayak Kimbap: O Mayak Kimbap é uma versão pequena e viciante de kimbap, geralmente recheado com ingredientes simples como cenoura, omelete e pepino.

Jjajangmyeon: Macarrão servido com um molho espesso de feijão preto, carne de porco, legumes e cebolas. É um prato popular de delivery na Coreia.

Kimchi Jjigae: Uma sopa picante de kimchi com tofu, carne ou frutos do mar. É um prato reconfortante e popular durante o inverno.

Bindaetteok: Uma panqueca coreana feita com lentilhas mungo que são moídas e misturadas com vários ingredientes como cebola verde, broto de feijão, e temperos, em seguida, fritas até dourarem. É um lanche crocante e saboroso.

Sundae: linguiça coreana feita com uma mistura de sangue de porco, arroz e legumes, geralmente cozida no vapor e servida com molho de pimenta.

Jokbal: Pés de porco cozidos em molho de soja e especiarias, uma iguaria popular na culinária coreana.

Eomuk: um ingrediente alimentar coreano feito de massa de peixe. Também conhecido como "Odeng" em algumas regiões, é uma iguaria popular na culinária coreana, especialmente em sopas e guisados.

Yangnyeom Chicken: Este é o frango frito temperado, geralmente coberto com um molho doce e picante feito de gochujang (pasta de pimenta coreana), mel, alho, gengibre e outros condimentos. O yangnyeom chicken é conhecido por ser crocante por fora e suculento por dentro, com um sabor deliciosamente picante e adocicado.

Original Fried Chicken: Este é o frango frito clássico, que é simplesmente frito e servido sem qualquer tempero adicional. O frango é geralmente revestido com uma fina camada de farinha ou amido de batata para criar uma textura crocante e dourada.

Buldak: Literalmente, o “frango de fogo”! pedaços de frango frito, que são cozidos em um molho picante e doce. O molho é feito de gochujang (pasta de pimenta coreana), gochugaru (flocos de pimenta coreana), açúcar mascavo, alho, gengibre, molho de soja e outros condimentos. Às vezes, também inclui queijo derretido por cima para equilibrar o calor picante com um toque de cremosidade.

Bungeoppang: é um popular lanche de rua na Coreia do Sul. O nome "bungeoppang" se traduz literalmente como "pão peixe", embora não contenha peixe de verdade. Consiste em uma massa doce semelhante à massa de panqueca ou waffle, que é cozida em um molde especial com a forma de um peixe.

Hotteok: outro popular lanche de rua na Coreia do Sul, especialmente adorado durante os meses mais frios. É uma espécie de panqueca coreana recheada, feita com uma massa de farinha de trigo que é frita em uma frigideira. Hotteok é frequentemente vendido em barracas de rua ou pequenos quiosques, especialmente em áreas movimentadas como mercados tradicionais ou nas proximidades de estações de metrô.

Patbingsu: Uma sobremesa refrescante de verão, consistindo em raspas de gelo cobertas com uma variedade de coberturas, como feijão vermelho adoçado, frutas, cereais e xarope.

Dalgona: é um doce popular na Coreia do Sul, conhecido por sua textura crocante e sabor doce. Originalmente, o dalgona era feito a partir de açúcar derretido e maltose, mas ao longo do tempo, a receita evoluiu e agora é mais comumente feita com açúcar e bicarbonato de sódio. A dalgona ficou mundialmente popular por causa da série “Round 6”.

Tanghulu: é um doce tradicional chinês mas também é popular na Coreia do Sul. Consiste em frutas cristalizadas, geralmente morangos ou uvas, banhadas em uma calda de açúcar endurecida, formando uma camada crocante por fora.

Ttangkong tteok: feitos com uma massa de arroz glutinoso e recheados com uma pasta de amendoim. Eles são uma variação popular dos tteoks tradicionais e oferecem um sabor rico e cremoso de amendoim envolvido na textura macia e pegajosa do arroz glutinoso.


KIMBAP
BULGOGI
JAPCHAE
KIMCHI BOKKEUMBAP
PAJEON

KIMBAP[3]

O Kimbap é um prato tradicional coreano popular em piqueniques e refeições rápidas, sendo bastante vendido em mercados tradicionais e também em lojas de conveniência. Consiste em arroz temperado e diversos recheios enrolados em folhas de alga marinha. É um símbolo de praticidade e sociabilidade na culinária coreana, perfeito para ser compartilhado em grupos.



Ingredientes

-1 pacote de arroz para sushi/oriental (de 500g)
- sal (a gosto)
- gergelim torrado (a gosto)
- 3 col. (sopa) de óleo de gergelim torrado
- 2 pepinos do tipo japonês
- 1 dente de alho picado
- 1 maço de espinafre
- 5 ovos
- 1 cenoura
- óleo vegetal
- 1 pacote de folha de alga (Alga nori)

Necessário!

Faca bem afiada para cortar o kimbap
Esteira de Bambu para enrolar o Kimbap

Modo de Preparo

Passo 1 – Prepare os recheios

Cenoura: corte em palitos finos e refogue levemente com óleo e sal.

Pepino: corte em tiras e reserve (não precisa refogar).

Omelete: bata ovos, frite como uma panqueca fina, enrole e depois corte em tiras.

Espinafre: cozinhe rapidamente em água fervente, esprema o excesso de água e tempere com óleo de gergelim, alho picado e sal.

Passo 2 – Prepare o arroz

Lave o arroz (branco tipo oriental - grãos curtos ou médios) e deixe o arroz de molho para facilitar o cozimento. Depois, cozinhe o arroz . Espere amornar, tempere com 1 colher de sopa de óleo de gergelim, 1 colher de chá de sal (ajuste a gosto) e Opcional: sementes de gergelim torrado. Misture bem e deixe esfriar até temperatura ambiente.

Passo 3 – Separe os utensílios
-Esteira de Bambu
-Folhas de alga nori
-Pote com água para molhar a ponta dos dedos (ajuda a não grudar o arroz)
-Faca afiada para cortar

Passo 4 – Monte o Kimbap

1. Coloque a esteira na bancada, com a folha de alga nori (lado brilhante para baixo).
2. Espalhe uma camada fina de arroz sobre ⅔ da alga, deixando uns 2 cm livres no topo.
3. No centro do arroz, na horizontal, coloque uma tirinha de cada recheio (um de cada cor para ficar bonito: omelete, pepino, espinafre, cenoura)

Passo 5 – Enrole o Kimbap

1. Levante a esteira e comece a enrolar apertando levemente.
2. Continue enrolando até o final, selando com o pedacinho de alga sem arroz (você pode molhar com água para grudar melhor).
3. Pressione suavemente com a esteira para deixar o rolo bem compacto.

Passo 6 – Finalização
Pincele o rolo com um pouco de óleo de gergelim para dar brilho. Corte em rodelas de cerca de 2 cm com uma faca afiada (limpe entre os cortes, se necessário).
Sirva com molho de soja ou kimchi, se quiser acompanhar.

BULGOGI [4]

Bulgogi significa “carne de fogo” e é uma das receitas mais famosas da Coreia - sendo chamado também de “Churrasco Coreano”. Trata-se de tiras finas de carne marinadas em uma mistura doce e salgada que inclui molho de soja, alho, gengibre e maçã, que amacia a carne e realça o sabor. Tradicionalmente grelhado em fogo aberto, o bulgogi é um prato festivo e representativo da culinária coreana.



Ingredientes

-1kg de carne (contrafilé, filé ou alcatra)
- 12 colheres de sopa de molho de soja
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 4 colheres de sopa de maçã ralada na hora
- 2 colher de sopa de vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa de alho ralado
- 2 colher de sopa de gengibre ralado
- 4 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 3 colheres de sopa de gergelim torrado
- 2 colher de café de sal
- 1 cebola média cortada finamente
- 6 talos de cebolinha

Modo de Preparo

Passo 1 - Prepare o molho para marinar a carne: Misture numa tigela o molho de soja, o açúcar mascavo, o vinagre de maçã, o óleo de gergelim, metade do gergelim torrado, o sal e a cebola. Rale o alho, o gengibre, a maçã. Corte os talos de cebolinha na diagonal. Guarde um dos talos em água fria para decorar. Misture o restante junto com a marinada.

Passo 2 - Preparação da Carne: Corte a carne em tiras finas e compridos. Coloque a carne fatiada dentro da marinada e deixe descansar (ideal é que fique de um dia para o outro, mas para aula deixaremos por pelo menos 30 minutos).

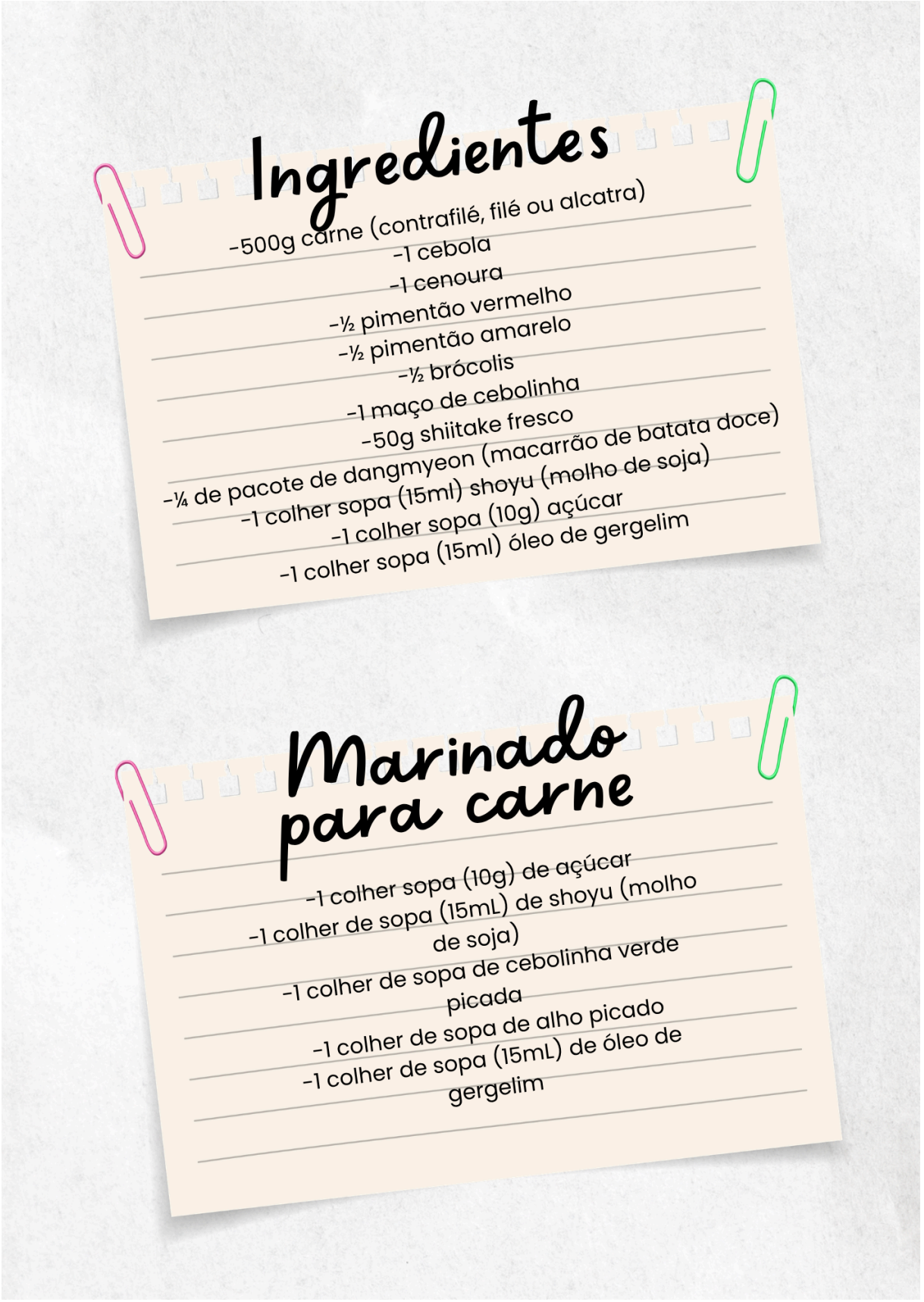
Passo 3 - Numa frigideira bem quente com óleo vegetal, salteie até dourar. Frite aos poucos para não cozinhar a carne, em várias remessas.

Passo 4 - Finalize com gergelim e cebolinha. Sirva com arroz branco oriental, alface (opcional) e molho.

JAPCHAE[5]

Japchae é um prato colorido e sofisticado feito com macarrão de batata-doce (dangmyeon), legumes variados e carne salteada, tudo temperado com óleo de gergelim e molho de soja. Originário da corte real coreana - tendo raízes na cozinha da dinastia Joseon (final do século XVIII) - era servido em ocasiões especiais e festivais.




Ingredientes
-500g carne (contrafilé, filé ou alcatra)
-1 cebola
-1 cenoura
-½ pimentão vermelho
-½ pimentão amarelo
-½ brócolis
-1 maço de cebolinha
-50g shiitake fresco
-¼ de pacote de dangmyeon (macarrão de batata doce)
-1 colher sopa (15ml) shoyu (molho de soja)
-1 colher sopa (10g) açúcar
-1 colher sopa (15ml) óleo de gergelim
Marinado para carne
-1 colher sopa (10g) de açúcar
-1 colher de sopa (15mL) de shoyu (molho de soja)
-1 colher de sopa de cebolinha verde picada
-1 colher de sopa de alho picado
-1 colher de sopa (15mL) de óleo de gergelim

Modo de Preparo

Passo 1 - Marinado da Carne: Em uma tigela, misturar todos os ingredientes para marinar a carne e marinando deixar por pelo menos 20/30 minutos.

Passo 2 - Preparação dos vegetais: Cortar os vegetais (cebola, cenoura, pimentões, cebolinha, brócolis) e shiitake em julienne (tiras bem finas e compridas).

Passo 3 - Hidratação do macarrão: Hidratar o dangmyeon (macarrão) em água morna por 20 minutos, depois de hidratado, cozinhar em água fervente por 5 minutos, passar em água fria esfregando o macarrão (para retirar o amido) e escorrer.

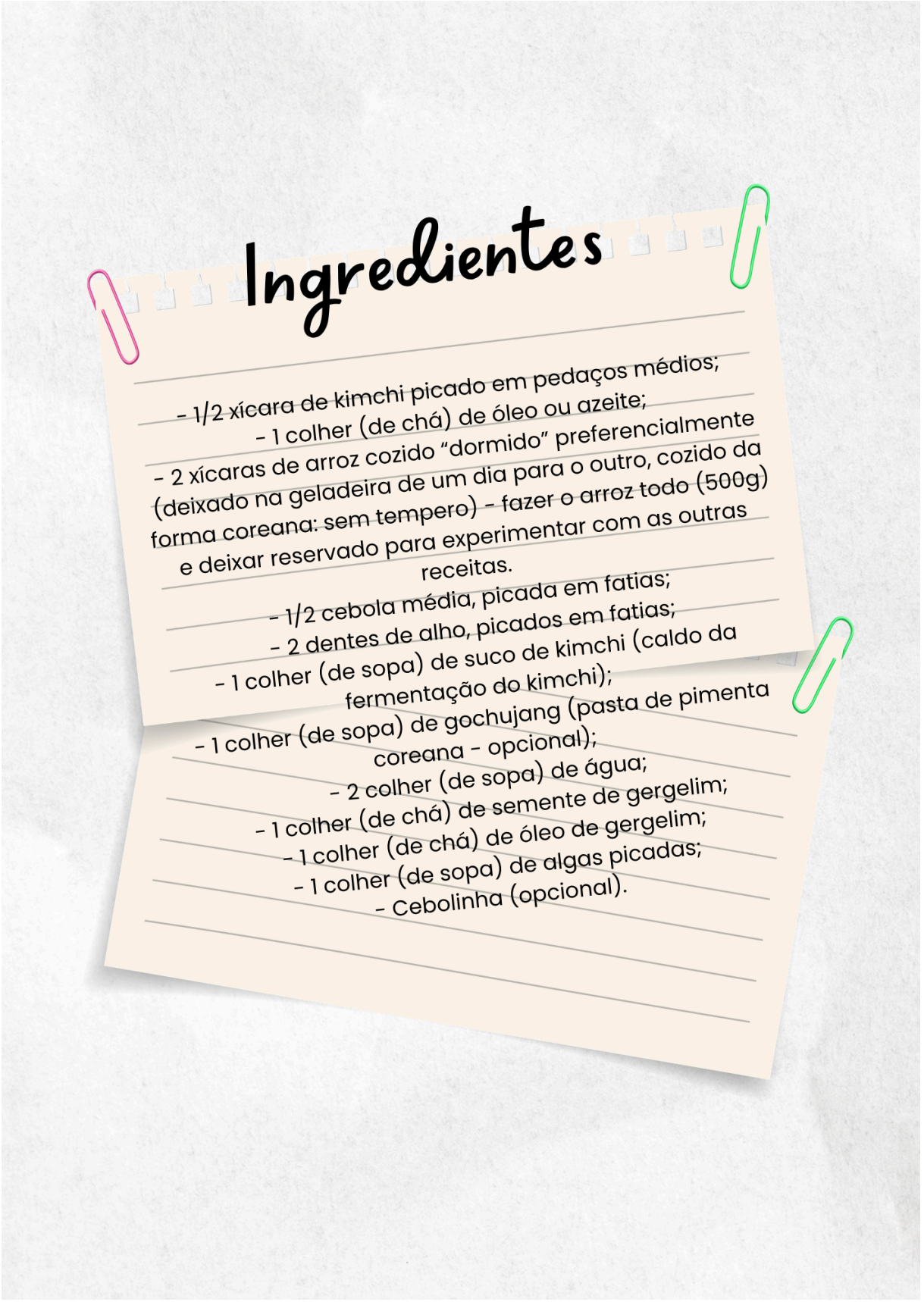
Passo 4 - Refogado: Em uma frigideira, adicionar óleo e refogar os vegetais na ordem: cebola, cenoura, brócolis, pimentão, shiitake, cebolinha. Tempere com sal e reserve.

Passo 5 - Preparação da Carne: Na mesma frigideira, aqueça mais óleo e salteie a carne rapidamente. Coloque o macarrão e tempere com óleo de gergelim, shoyu e açúcar, misture. Combine com os vegetais e sirva!

KIMCHI BOKKEUMBAP[6]

Kimchi Bokkeumbap é o famoso arroz frito coreano com kimchi, um prato simples, rápido, saboroso e apimentado. É uma forma tradicional de reaproveitar sobras de arroz e kimchi, sendo uma comida do dia a dia.




Ingredientes
- 1/2 xícara de kimchi picado em pedaços médios;
- 1 colher (de chá) de óleo ou azeite;
- 2 xícaras de arroz cozido "dormido" preferencialmente (deixado na geladeira de um dia para o outro, cozido da forma coreana: sem tempero) - fazer o arroz todo (500g) e deixar reservado para experimentar com as outras receitas.
- 1/2 cebola média, picada em fatias;
- 2 dentes de alho, picados em fatias;
- 1 colher (de sopa) de suco de kimchi (caldo da fermentação do kimchi);
- 1 colher (de sopa) de gochujang (pasta de pimenta coreana - opcional);
- 2 colher (de sopa) de água;
- 1 colher (de chá) de semente de gergelim;
- 1 colher (de chá) de óleo de gergelim;
- 1 colher (de sopa) de algas picadas;
- Cebolinha (opcional).

Modo de Preparo

Passo 1 - Separe o kimchi e pique-o em pedaços médios

Passo 2 - Em uma frigideira grande, coloque um pouco de óleo. Leve ao fogo. Coloque o kimchi picado , a cebola cortada e o alho.

Passo 3 - Frite o kimchi, a cebola e o alho, mexendo sempre.

Passo 4 - Adicione o arroz cozido na frigideira. Misture enquanto o arroz frita.

Passo 5 - Misture bem e coloque o suco de kimchi. Nesse ponto, o arroz começa a grudar um pouco no fundo da frigideira. Para isso, coloque um pouco de água (aprox. 2 colheres ou o suficiente para desgrudar o arroz do fundo sem também encharcá-lo). Mexa sempre, de preferência com uma espátula de madeira.

Passo 6 - Adicione a pasta de pimenta. A quantidade é à gosto (opcional).

Passo 7- Misture bem e deixe fritar por mais algum tempo.

Passo 8 - Desligue quando ver que o arroz começa a grudar muito no fundo da frigideira.

Passo 9 - Depois de desligar o fogo, adicione o óleo de gergelim e misture.

Passo 10 - Por fim, adicione o gergelim e a alga picada. Se desejar, coloque um pouco de cebolinha, para dar um verde.

Passo 11 - Pode adicionar um ovo frito por cima.

PAJEON [7]

Seu nome significa literalmente "panqueca de cebolinha". Servido com um molho à base de molho de soja e vinagre, o pajeon é perfeito para petiscar. Além da versão tradicional com cebolinha, o pajeon possui diversas variações populares em diferentes regiões da Coreia: uma das mais conhecidas é a panqueca de frutos do mar, chamada haemul pajeon, que combina a massa com ingredientes como lula, camarão e mariscos, sendo servida principalmente em áreas litorâneas.




Ingredientes
1 maço de cebolinha
2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de água
2 colheres de chá de açúcar
óleo vegetal para fritar
Sal a gosto
Molho para Acompanhar
8 colheres de sopa de molho de soja
4 colher de sopa de vinagre
4 colher de chá de açúcar
Cebola picada (a gosto)
Pimentas verdes ou vermelhas picadas (a gosto)
4 colheres de chá de gergelim torrado.

Modo de Preparo

Passo 1 - Lave, escorra e corte a cebolinha em tiras grandes.

Passo 2 - Em uma tigela, misture a farinha, a água, o sal e o açúcar até obter uma massa lisa.

Passo 3 - Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione o óleo.

Passo 4 - Disponha um punhado de cebolinha na frigideira, formando um retângulo.

Passo 5 - Despeje uma porção da massa sobre a cebolinha, espalhando bem.

Passo 6 - Cozinhe por alguns minutos, pressionando levemente com a espátula, até dourar e ficar crocante embaixo.

Passo 7 - Vire a panqueca com cuidado e doure o outro lado.

Passo 8 - Repita até usar toda a massa (em média, rende 4 porções)

Passo 9 - Sirva quente com o molho à parte.

REFERÊNCIAS

1. GUITARRARA, Paloma. "Coreia do Sul"; Brasil Escola. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/geografia/coreia-sul.htm. Acesso em 28 de fevereiro de 2026.
2. KOREAN CULTURAL CENTER NEW YORK. Korean Food. Disponível em: https://www.koreanculture.org/food. Acesso em: 28 fev. 2026.
3. COOKER, Seonkyoung. Kimbap Recipe. [S. l.], 18 jun. 2018. 1 vídeo (15 min). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=lb8xxwVC73A. Acesso em: 28 fev. 2026.
4. KWAK, Sue. Bulgogi (Korean BBQ Beef). My Korean Kitchen, [S. l.], 2021. Disponível em: https://mykoreankitchen.com/bulgogi-korean-bbq-beef/. Acesso em: 28 fev. 2026.
5. MIKAMI. Receita de Japchae. Curitiba, [20--?]. Disponível em: https://mikami.com.br/receita-de-japchae/. Acesso em: 28 fev. 2026.
6. MAANGCHI. Kimchi-bokkeumbap (Kimchi Fried Rice). [S. l.], 2007. Disponível em: https://www.maangchi.com/recipe/kimchi-bokkeumbap. Acesso em: 28 fev. 2026.
7. MAANGCHI. Pajeon (Green onion pancake). [S. l.], 2007. Disponível em: https://www.maangchi.com/recipe/pajeon. Acesso em: 28 fev. 2026.

Imagens: CANVA. Plataforma de design gráfico. Disponível em: https://www.canva.com

OFICINA
de culinária
COREANA



ISBN: 978-65-02-12788-9