

ONDE MORA O AXÉ

Saberes da cozinha de terreiro

BÁRBARA FÉLIX KILAMBÔ



Onde mora o axé: saberes da cozinha de terreiro

Bárbara Félix Kilambô

Coordenação geral

Fabiana de Cássia Militão Ramos

Consultoria de pesquisa

José Jorge de Carvalho

Pesquisa de campo, pesquisa teórica e textos

Bárbara Félix Kilambô

Pesquisa de campo

Waldir Campelo da Silva

Coordenação administrativa e produção executiva

Aloísio César

Design gráfico

Usha Velasco

Revisão de texto

Pedro Henrique Santos Moraes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kilambô, Bárbara Félix

Onde mora o axé [livro eletrônico] : saberes da
cozinha de terreiro / Bárbara Félix Kilambô. —
Taguatinga, DF : Usha Velasco Edições, 2025.
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-85-94383-08-2

1. Candomblé (Culto) 2. Culinária afro-brasileira
3. Cultura afro-brasileira I. Título.

25-285476

CDD-299.673

Índices para catálogo sistemático:

1. Candomblé : Religiões afro-brasileiras 299.673

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Sumário

PARTE 1 – A CULINÁRIA VOTIVA

Introdução	6
Contextualização	8
O sagrado é a natureza	10
Comida de axé	14
A cozinha de Candomblé é a biblioteca do terreiro	16
Força feminina geradora de comida e história	19
Utensílios de cozinha de terreiro	22
Boas práticas no terreiro	26
Comida sustentável	28
Escolher o alimento e os animais: <i>mise en place</i>	30
O descarte na cozinha	33
Kizila/Ewó	34
Açaçá: o primeiro alimento	37
Banha de Ori no Candomblé	38
Azeite de dendê: mariwô, uma palmeira que tudo dá	39
Os indígenas e o Candomblé	42
Sincretismo ou conveniência	46
Adaptação dos alimentos tropicais: comida divina, comida comunitária	47
Sementes e temperos sagrados	51

PARTE 2 – OS NKISSIS E SEUS ALIMENTOS

Pambu Njila/Exu	56
Nkosi/Ogum	66
Mutakalambô/Oxóssi	76
Katendê/Ossain	83
Angorô/Oxumaré	91
Kitembu/Iroko	102
Nsumbo/Kaviungo	110
Cerimônias para Obaluaê/Nsumbo	118
Nzazi	124
Telekompensu	132
Matamba/Kaiango	140
Ndandalunda/Kissimbi	150
Kaiá	160
Nzumbá	169
Lembá	180
Nvungi	192
Orunmila Ifá	203
Iyami	209
Os catiços	220
Pretos velhos	223
Caboclos	228
Boiadeiro, Marinheiro e Juremeiro	233
Exu, Pomba Gira, Zé Pelintra	239
Conclusão	246
Glossário	248
Referências bibliográficas	249

PARTE 1

A culinária votiva

Introdução

Desde os primórdios, as manifestações religiosas demonstravam a necessidade do ser humano se comunicar com uma entidade ou ser superior, a fim de buscar auxílio e diminuir a dor do caminhar pela vida. Essas manifestações permitem um conhecimento maior dos valores que envolvem uma dada sociedade, principalmente seus valores éticos, buscando acolhimento em orações, no convívio e na celebração da vida, no entendimento da morte, assim como a rotina de vida – incluindo hábitos alimentares, nos quais o sentido de bem-estar entrelaça religião e hábitos de vida saudáveis. Sendo assim, fica claro que a religião também interfere na alimentação.

Para o sociólogo Toynbee, a religião é um dos pilares que sustentam a cultura. Basicamente, todos os aspectos da comida são culturais, desde a escolha dos ingredientes até a forma como sentamos à mesa (Nascimento, 2007).

A relação com a comida vai muito além do observável, pois alimento representa resistência, devoção e fartura. É através da preparação do alimento que se guardam os saberes, a memória e o conhecimento da cultura (Yamaguchi, 2020).

O ato da alimentação, mais do que biológico, envolve as formas e tecnologias de cultivo, manejo e coleta do alimento, sua escolha, seu armazenamento e as formas de preparo e de apresentação, constituindo um processo social e cultural.

Este projeto tem por finalidade abordar o sagrado no alimento e demonstrar a culinária votiva como um fato cultural presente no cardápio do brasileiro, com um aspecto contemporâneo no seu preparo.

O ato de se alimentar está intercalado de significados históricos que contribuem para a cultura e imprimem a sua identidade (Da Silva, 2018).

Nos cultos afro-brasileiros, o comer vai além da boca. A comida traz uma referência histórica e cultural, na qual se alimenta o chão, a cumeeira, os atabaques, os assentamentos, as árvores e tudo o que fizer parte do fortalecimento da energia ritualística para com a ancestralidade afrorreligiosa, criando vínculos que se iniciam na colheita dos ingredientes e vão até a cerimônia onde o alimento é servido para degustação.



Contextualização

O continente africano, dos mais ricos culturalmente, é conhecido como o berço da humanidade.

Entre os séculos XVI e XVIII, ocorreu a escravização de seres humanos, transportados no chamado “tráfico negreiro”, da África para o Brasil. Estima-se que quatro milhões de pessoas foram escravizadas e transportadas de diversos locais do continente africano para o Brasil. Num primeiro momento, a maioria da população escravizada foi retirada do Congo. Num segundo momento, vieram dos reinos do Congo e da Costa dos Escravos. No terceiro momento, o fluxo não era mais mediado pelos portugueses, e o comércio foi mais intenso entre a Costa do Benin e a Bahia. (Pierre Verger, 2002a; Wolf, 1984, Alvarez, 2006).

Pode-se dividir em quatro períodos o tráfico de pessoas da África ao Brasil. O primeiro, chamado de ciclo da Guiné, data da segunda metade do século XVI. O segundo, chamado de ciclo do Congo e de Angola, data do século XVII. O terceiro é chamado de ciclo da Costa da Mina, e se passa nos três primeiros quartos do século XVIII. O quarto e último período é chamado de Ciclo da Baía de Benin, e se estende de 1770 a 1850. (Verger, 2000, 2002.a, 2002.b; Alvarez, 2006).

Nos diferentes períodos, as populações foram concentradas em locais específicos da costa brasileira. As localidades africanas de onde foi transportada a maior parte da população escravizada para Recife foram Luanda e o Golfo da Guiné, território correspondente aos antigos estados africanos de Elmina, Acra, Ouidah e Calabar, Porto de Fernão do Pó e São Tomé.

Na Bahia, as populações negras foram trazidas principalmente do Golfo da Guiné e de São Tomé, com menor influência

das populações de Luanda. Esse contato se deu, posteriormente, em terras brasileiras. Podemos observar essa diferença na organização dos candomblés, nas práticas das nações Congo-Angola, Jeje e Nagô. São diferenças de idioma, de estética e de regras rituais.

Nestes ciclos foi observada uma ampla valorização do tradicionalismo aos ancestrais negros, invertendo a lógica colonial do etnocentrismo europeu; há, portanto, maior apego à linhagem autóctone. As matrizes culturais das quais partem as inspirações artísticas e aspirações interpretativas se baseiam primordialmente em tradições africanas.

No Brasil, em virtude da proximidade simbólica, e como forma de sobrevivência cultural, os Bantus e Nagôs intercambiaram elementos entre suas culturas e assimilaram elementos da cultura indígena, mantendo vivas e atualizadas as raízes de sua diáspora histórica.

O Candomblé é uma religião nascida no Brasil e que ressignificou práticas ancestrais africanas. Marcadamente, sua formação foi ancorada na crença em deuses e deusas mitológicas, crenças transferidas para o universo brasileiro, estabelecendo uma relação de fluxo entre o continente africano sul-saariano e o novo território imposto como morada dos negros vindos da África.

A este fenômeno sociológico chamamos Candomblé. Ou seja, os negros, quando chegaram ao Brasil, viram-se no meio de vários outros que já seguiam cultos afrorreligiosos similares, porém com particularidades e linguajar diferenciado. Por isso, grande parte dos terreiros são reconhecidos por suas nações, não no sentido territorial ou geopolítico, e sim no sentido teológico. A “nação”, portanto, dos antigos africanos na Bahia foi, aos poucos, perdendo sua conotação política para

se transformar num conceito quase exclusivamente teológico. “Nação” passou a ser um padrão ideológico e religioso dos terreiros da Bahia, estes sim fundados por africanos de várias etnias, como angolanos, congolezes, jejes, iorubanos e outras diversas ramificações.

Essa separação por nações se inicia no grande continente africano, onde os cultos se diferenciavam entre os reinos e tinham diversas particularidades.

O sagrado é a natureza

O sentido sagrado da natureza faz uma das mais notáveis referências alimentares, no entendimento das tradições de matriz africana. Assim, os ingredientes da culinária têm um valor especial, e se encontram integrados diretamente aos elementos da natureza e aos orixás (yorubá, povo Nagô), nkisis (kicongo, povo Bantu) e vodun (jeje, povo Efon).

Desta maneira, há uma compreensão no sentido de se preservar o meio ambiente, porque tudo nele é sagrado. E a natureza marca esse sentido sagrado no ingrediente, que aciona a divindade quando é usado nos diversos cardápios dos terreiros de Candomblé, para, assim, realizar a comunicação entre o homem e a divindade.

Nos terreiros de Candomblé onde a comida é oferecida às divindades ou ancestrais, algumas pessoas acreditam que, de alguma forma, divindades e ancestrais se materializam para se alimentar daquela oferenda. Porém, entende-se que o que ocorre é uma troca de energia.

As religiões de matriz africana acreditam e reverenciam as energias dos elementos da natureza. Conforme o elemento, o alimento pode ser cozido ou assado. Os alimentos são prepa-

rados inicialmente com casca, para que as energias da água, do fogo, da terra e do ar, que são as próprias divindades, possam se integrar.

As mãos sempre devem estar em contato com o alimento, para transmitir a energia do corpo e da mente. Essa mistura, juntamente com os temperos acrescentados, que são puros e naturais, faz uma fusão energética que vai transbordar através do sabor e do aroma exalado dessas preparações. Junto com as cantigas entoadas e as rezas, transforma-se numa energia pura e mística em forma de pensamento, que, através da boca, une o alimento àquele elemento, assim se tornando também a própria divindade.

Neste estudo serão utilizados alguns vocabulários estrangeiros, inclusive em línguas africanas, termos falados nos terreiros, casas dos cultos de religiões de matriz africanas, no intuito de abranger conhecimentos das diversas nações afroreligiosas brasileiras, já que este trabalho deseja referenciar a alimentação votiva voltada ao Candomblé no Brasil, sem incorrer em nenhum desrespeito a qualquer nação aqui mencionada.

Energias	Angola – Congo	Ketu – Sudaneses
Comunicação	Pambu Njila	Exu
Caminhos	Nkosi, Nkosi Mavambo	Ogum, Ogum Xoroquê
Energia caçadora	Mutakalambô, Cabila, Ngogobila, Matakaluburunguzu	Oxóssi, Logum Edé
Tempo físico, cronológico e meteorológico	Ndembuwa	Tempo
Folhas	Katendê	Ossain
Terra	Kavundo, Nsumbu, Kicongo	Omolu, Obaluaiê
Chuva	Hangolô, Hangolomean	Oxumaré
Trovão	Nzazi, Nzazi Luango	Xango, Airá
Vento	Matamba, Bamburucema, Kayango	Iansã, Oyá
Águas doces	Ndandalunda, Kissimbi	Oxum
Água salgada	Kayala	Yemanjá
Consciência do santo em estado infantil	Wunji	Erê
Lama	Zumbá	Nanã
Oxigênio	Lembá, Kasuté, Lembaringanga, Jamafurama	Oxalá, Oxaguiã, Oxalufã
Deus criador	Nzambi Umpungu	Olorum, Olodumarê

Nkisi (inquice) é como denominamos as divindades nos terreiros de nação Congo-Angola. É um termo similar ao orixá das nações lorubá e ao vodunci das nações Jeje. O nkisi, no entendimento dos seus adeptos, é uma força, uma energia (ngunzu) que vem das manifestações da natureza, como o raio, o trovão, a água salgada, a água doce, a chuva e outros fenômenos atmosféricos, assim como as plantas e os animais, ou seja, tudo o que é vivo e está interligado ao ser humano pode transmitir-lhe ngunzu em maior ou menor quantidade de acordo com ritos propiciatórios. (Adolfo *apud* Caputo, 2010, p. 93.) Nkisi é um só, mas dentro de suas variações existem os estágios que se relacionam aos quatro elementos: terra, fogo, água e ar.

Enquanto no conceito de cultura Yorubá existe o orixá, que é a energia da natureza, o Eburá acredita-se que é a personificação da energia da natureza (do orixá); entende-se que ele teve vida aqui na Terra, e daí vem a sua ligação com tudo que existe nela. Quanto às “qualidades” dos orixás, elas também se fazem através da ligação com os elementos da natureza.

Pierre Verger define orixá como uma força pura, axé material que só se torna perceptível aos seres humanos incorporando-se em um deles.

O Candomblé Jeje pode ser melhor designado pelo termo Fon, em referência à mitologia Fon, que compreende todos os cultos aos voduns em solo brasileiro, e associa suas divindades aos animais, entendendo que os voduns podem ou não ter vivido na Terra.

Segundo a tradição yorubá, Olorun criou Oxalufan, que por sua vez criou parte dos orixás, os quais, cada qual com sua contribuição, auxiliaram na criação do Aiyê (mundo terrestre).

Já a nação Jeje compreende que os voduns, das mitologias Fon e Ewe, foram criados por Mawu, divindade suprema dos Fon. De forma semelhante, o povo Bantu segue os princípios da mitologia Bantu, na qual os nkisis foram criados por Nzambi/Zambiapono, divindade suprema e criadora.

Nkisi e orixá serão as duas nomenclaturas que mais usaremos no decorrer desse estudo, para fazer referência às divindades dos cultos afrorreligiosos brasileiros. Os alimentos, as comidas que serão apresentadas neste trabalho, são as oferendas que preparamos para os rituais de Candomblé, para serem ofertadas às divindades e assim transmitidas em forma de energia (axé) àqueles que a consumirão.

É oportuno destacar que as análises, indagações e reflexões trazidas nesta pesquisa limitam-se a buscar condições que possibilitem responder sua questão central. Portanto, elas não têm intuito de fazer menções pejorativas a nenhum adepto ou terreiro de Candomblé, ou de questionar a legitimidade de suas ritualísticas, tampouco suas trajetórias e seu percurso religioso.

Comida de axé

A comida de axé difere, assim, das comidas servidas no dia a dia do terreiro, bem como daquelas passadas no corpo das pessoas, usadas para “descarregar”, limpar, livrar de algum contra-axé (infortúnio). Em linhas gerais, comida é tudo que se come. Desde a pimenta e o obi, que se masca para compartilhar o axé com o mutue ou ori (cabeça), ao bife de carne oferecido a este mesmo inquite ou orixá, partilhado pela pessoa. Nesse processo de diferenciação, em que o ingrediente, na maioria dos casos, é o mesmo, o que muda é a forma de ri-

tualizar, a elaboração, o cuidado, “o tratamento”. A maneira de lidar com o mesmo ingrediente, o sentido impresso é invocado através das palavras de encantamento, cantigas e rezas. Assim, a comida de axé será preparada para ser divinizada, para então ser oferecida ao inquice ou orixá, tornando-se sagrada. Respeitando-se, claro, os ritos específicos de cada sacralização e as especificidades de cada divindade.

Na fala da Iyalorisá Elvira, do terreiro Asé Cetommi, localizado em Arniqueiras:

A grande diferença vem da forma como cada um come, conhecimento adquirido no dia a dia. Por exemplo, inhame é apreciado por diversos orixás, porém Ogum normalmente o recebe cozido e partido no meio; Oxum come amassado e temperado com dendê, cebola e camarão batidos no ipeté; já Oxalá come pilado ou em purê. A diferença vem dos itens que se adiciona e da forma que se entrega. Quem tem vivência na cozinha de santo aprende a diferenciar e reconhecer.

Cada nkisi ou orixá tem particularidades e preferências em relação aos alimentos, assim como nós. Os alimentos dos orixás têm relação com suas lendas e seus elementos naturais. Por exemplo, os nkisi funfum (divindades do branco) têm preferência pela canjica (milho branco) e alimentos claros, sempre servidos frios, para acalmar. Nzila ou Exu tem preferência pelo dendê, óleo natural de origem africana que vem da palmeira de dendezeiro, que representa o próprio sangue, vermelho, forte e potente, e exerce um amplo sentido telúrico africano, com uma ampla ligação à terra. Exu passa a ser o próprio dendê, como o dendê passa a ser Exu, sem que isso limite seu uso ou função litúrgica, tanto no culto

como nos alimentos. Um alimento quente e completo, como a história do próprio nkisi ou orixá, é uma divindade que atua sobre o fluxo dos caminhos e os movimentos dos homens, e também sobre o domínio da fala e comunicação, no intuito de oferecer energia para abrir caminhos para novas conquistas.

Todos esses conhecimentos são passados dentro da cozinha e contam a história da religião, do povo africano e de nossos deuses. Aqui reside a importância desta pesquisa; afinal de contas, um dos principais pilares do Candomblé é a cozinha, onde todo o ritual começa.

A cozinha de Candomblé é a biblioteca do terreiro

A cozinha de terreiro abriga um conjunto de valores e saberes imprescindíveis para a produção e circulação de conhecimento, e se abre para a formação dos filhos da casa. É um espaço-chave de produção, reprodução e manutenção. Torna-se também um espaço de cuidado e troca de conhecimentos, de sociabilidade e geração de saberes, através da preparação dos alimentos.

A produção de comida de axé é um trabalho em equipe; assim como todo e qualquer trabalho em um terreiro de Candomblé, é dividido em equipes e conforme uma hierarquia. Aqueles com maior conhecimento possuem maior responsabilidade e têm maior cuidado em alguma atividade. Uma equipe é responsável pela limpeza, outra pela comida, outra pelas ervas e folhas, e desse modo se tem trabalho para todos e todos adquirem conhecimento.

Como afirma Mаметu Kitalonin, do terreiro Abssa d'Leмба, em Valparaíso:



A cozinha é o coração da casa, é o lugar, tanto na nossa casa quanto no santo, onde se reúnem pessoas, onde a gente aprende, onde alimenta, dali sai o alimento do nkisi, do muzenza, da comunidade, dos bichos que serão sacrificados. Então, para mim, tudo parte da cozinha, tudo começa pela cozinha. A cozinha está para o santo assim como o santo está para a cozinha.

Pode-se até dizer que Candomblé é cozinha, tendo em vista que tudo envolve alimentos, comidas e conhecimentos, como numa biblioteca. Não somente comer é importante, mas todos comem: o chão, os animais, as pessoas, a mata, os atabaques, a porteira, a divindade, etc. A cozinha é, portanto, um núcleo

da comunidade, onde socializam várias gerações e famílias de casas e nações diferentes.

O encontro de todos é na cozinha, pois dali saem as oferendas para todos os rituais, e todo ritual de Candomblé exige algum alimento; desse encontro surgem o conhecimento falado e a troca de saberes.

É durante essa preparação que os laços e a irmandade são fortalecidos. É bonito ver a solidariedade e as redes de amparo que as pessoas de axé criam umas com as outras. Sem esse auxílio externo, de parentes e amigos, as pessoas responsáveis pelas atividades religiosas podem ficar sobrecarregadas de funções. E, talvez, graças ao acúmulo de funções, demandar mais tempo para o preparo de diferentes tipos de comidas (seja para as divindades, para a comunidade, para as celebrações e os convidados). A solidariedade de uns para com os outros é também proveniente dos laços de amizade e irmandade simbólica entre os filhos de axé. Sem dúvida, como já ressaltado, o trabalho dentro de uma comunidade de axé é um trabalho comunitário e em equipe.

Para Mаметu NzazeNgongo, da casa Tumba Inza Ana Nzambi Junsara de tata Ngunzentala, os conhecimentos são passados pelos mais velhos na cozinha, durante os rituais:

Mas ela passava, explicava como era feito, por exemplo né, o ngiibolambo, a comida de Nzazi, ela ensinava como cortava e era aí nesse momento que ela ensinava e a gente ia cortar, ela começava a contar história, aí o pai senta, corta um pouco e vai contando a história da nossa família. E aí conta o porquê, aí vai contando algumas coisas mais mitológicas (...), mas muito também é "ah, um mais velho fazia assim, um bisavô nosso fazia assado". E contando é que também constrói a nossa identidade.

Sempre serão adquiridos novos conhecimentos, e serão repassados para aqueles que chegam. A citação de diferentes nações diz respeito à sua singularidade, mas, no que diz respeito à comida e à sacralização do alimento, todas as nações de Candomblé compartilham o conhecimento da importância da cozinha, dos alimentos e da comida para a comunidade, sem faltar com o respeito às singularidades encontradas em cada rito de cada nação.

Força feminina geradora de comida e história

Em todas as sociedades conhecidas, é o homem que detém o poder religioso. É ele quem faz a mediação entre os “outros” e os deuses. Em outras palavras, somente alguns homens, de uma determinada sociedade, têm o poder de conversar e ouvir as vozes divinas. Assim, torna-se possível imaginar a abrangência do fascínio, a dimensão da surpresa e o próprio estranhamento, no dizer antropológico, quando se encontra uma religião em que no lugar do masculino está o feminino. Tanto os estudiosos das religiões quanto os leigos ficam surpresos quando se deparam com uma mulher ocupando o ápice da hierarquia religiosa.

Ainda na África, Pierre Verger, ao remontar à importância da feira, especialmente para as mulheres africanas, mostrava a presença das mulheres como grandes negociantes, sendo que no mercado, comparadas aos homens, elas são maioria. A atividade de troca que ocorre nas feiras parece ser de importância incontestável para as mulheres africanas, pois elas se submetem à separação de suas famílias: quando jovens, deixam seus lares para ir comerciar em mercados distantes;

quando idosas, mandam suas filhas para as feiras importantes e permanecem próximas a suas casas com seus tabuleiros, ou então abrem pequenas comércios. Evidencia-se que essas trocas, realizadas nas feiras, tanto podem ser para a subsistência como para alguma acumulação. Neste último caso, é importante sublinhar que a mulher não está trabalhando para o seu cônjuge. Ela compra a colheita do marido, vende na feira e fica com o lucro. Nessa perspectiva, pode-se avaliar a autonomia da mulher africana: deixa a própria família, se embrenha em caminhos distantes para chegar às feiras, revende a produção de seu próprio marido e permanece com o lucro; é, enfim, uma ótima comerciante, tem uma posição de privilégio em outras trocas, além de bens materiais. Nas feiras, trocam-se também bens simbólicos: notícias, modas, receitas, músicas e danças. Estreitam-se relações sociais. Ali são realizadas alianças importantes; ali também ocorrem os namoros, acertam-se casamentos. Percebe-se, assim, que o papel da mulher yorubá vai além do desempenhado nas atividades econômicas. Ela é mediadora não só das trocas de bens econômicos, como também das de bens simbólicos. Gera e transforma a comunidade, e, desse modo, também governa.

Elas governam os terreiros, em sua maioria, mas, de forma quase exclusiva, governam a biblioteca, o coração: as mulheres são as responsáveis pela cozinha, as especialistas na elaboração dos alimentos sagrados.

Sendo preparadas dentro do rigor dos cultos, procuram manter as escolhas dos ingredientes e as receitas como importantes elos que unem o divino ao ser humano.

As comidas são oferecidas às divindades em seus cultos; também são partilhadas com os que participam dos rituais e das festas, inclusive os visitantes, que, em sua maioria, tam-

bém têm desejo de participar de tal ligação com os deuses, e, por isso, buscam comer nos terreiros, pois se sabe que há fartura e variedade de alimentos.

As responsáveis pelas preparações carregam essa potência de deusas e ancestrais africanas, elevando o ato de cozinhar a um ato sagrado. Em um fácil entendimento, podemos dizer que é através do alimento do corpo que energizamos a nossa alma. Um corpo sem alimento em pouco tempo se torna um corpo sem vida. Entretanto, para elas, cozinhar vai muito além do “simples” ato de alimentar o corpo físico para que ele não adoeça e não se desprenda do corpo espiritual.

O ato de cozinhar é levado tão a sério que uma pessoa que esteja acometida de qualquer enfermidade não pode executá-lo. Também não podem cozinhar pessoas que, mental ou psicologicamente, não estejam bem. Acreditando que o alimento físico também alimenta o corpo energético, entende-se que, se a energia da pessoa não está boa, ela também energiza mal o alimento.

No Candomblé de Angola-Bantu, tal responsabilidade pertence à Makota, o cargo de Rifula, enquanto que no Candomblé Ketu-Yorubá é Yabasse, sendo aquela que cozinha para o sagrado e para os deuses. Se na cultura africana ou latina tem-se o entendimento de que a responsabilidade para alimentar um corpo físico é enorme, imagine a responsabilidade que carregam as que cozinham para a própria energia, o próprio sagrado. Essa responsabilidade é concedida a algumas e repassada, pouco a pouco, aos participantes do culto. Afinal, comer e alimentar o sagrado e o corpo é algo fundamental dentro do culto.



Utensílios de cozinha de terreiro

A variedade de pratos e sabores provenientes da cozinha de axé é acompanhada por uma variedade de materiais e utensílios que auxiliam no preparo e na transformação dos alimentos. A cozinha do terreiro costuma ser caracterizada como um espaço mágico e de culto, onde a parte material da produção não deixa de estar repleta de significados e normas para a utilização dos objetos. As especificidades de uso dessa variedade de utensílios são definidas conforme a divindade celebrada. Assim como cada divindade apresenta uma predileção por determinados tipos de alimentos, elas também apresentam predileções em relação à forma como sua comida deve ser servida, sempre levando em consideração a ancestralidade e os ensinamentos passados pelos mais velhos e o conhecimento adquirido e adaptado ao longo dos séculos.

Os recipientes mais comuns encontrados em campo são de barro, madeira, ágata e cerâmica branca.

Nota-se que existe uma maior predileção pelos utensílios artesanais. No geral, eles são produzidos com elementos da natureza, como a argila (para produção de alguidares, panelas e potes), fibras vegetais ou de madeira (para peneiras) e madeira (para produção de pratos, gamelas, colheres de pau e pilões). É de costume que toda comida seja feita com colher de pau, para que a energia e a alquimia sejam sempre fluidas e que se mantenha, assim, a energia natural dos elementos. As facas podem ser encontradas de vários tamanhos e formatos, sendo industrializadas, de alumínio, ou de cunho artesanal, de madeira, osso, ferro puro ou cerâmica, para ritos específicos.

Encontramos, na cozinha do terreiro, fogões industriais — de duas a quatro bocas —, o fogão a lenha, o pilão de madeira, vários objetos de barro — como copos e vasilhames, em especial alguidares e pratos. Há uma grande quantidade de louça de coloração branca e conjuntos de louças de ágata, entre canecas, pratos e muitas bacias, de várias formas e usos. Visualizamos, assim, um depósito de utensílios artesanais que carrega, por si só, a cultura e a história do povo africano.

Trata-se de um espaço ritual, onde as divindades são cultuadas através do processo de preparo e de cuidado com os alimentos e a comida. Justamente por isso os objetos e os alimentos são cercados de significados especiais. O fato da cozinha do terreiro ser, em muitas casas, a mesma cozinha utilizada para o preparo da comida não ritual, o ordenamento desse sistema de produção alimentar é marcadamente simbólico. Hoje, na cozinha do terreiro, encontramos equipamentos que estão presentes em qualquer casa comum, sendo objetos

como geladeira, freezer, forno elétrico, forno de micro-ondas, fogão a gás, liquidificador, multiprocessador, panela de pressão, talheres, facas para o corte de carne, facas menores para o corte de pequenos alimentos (como tubérculos e frutas). O fogão e as panelas que são responsáveis pelo preparo da comida ritual e da comida normal (a comida das pessoas) são os mesmos. O que diferencia a comida das pessoas da comida das divindades são o ritual e as regras de preparo. Para não interromper ou influenciar o fluxo na casa em que há apenas uma cozinha, sempre se dá preferência à comida votiva, e depois uma outra equipe prepara a comida servida à comunidade. Sempre se respeita a hierarquia, pelos integrantes do terreiro, para ofertar a comida às divindades antes de comerem, por uma questão de respeito e educação. Também se espera que os mais novos sempre ofereçam a comida aos mais velhos, antes de se servirem.

O que garante e marca o início da preparação da comida votiva é a disposição de uma vela acesa e uma quartinha ou copo com água. A vela representa o fogo, as ações e a luz. Sempre presentes em qualquer rito de Candomblé estarão os elementos fogo (vela), água (copo d'água ou quartinha), ar (por isso às vezes a preparação é realizada em lugares abertos e arejados) e terra (por isso o "pé no chão", exigência em algumas casas de Candomblé). A água é a fluidez dos sentimentos e da energia que ali serão depositados. Marca a presença das yabás ou mametus na cozinha do terreiro, o poder feminino, principalmente de Kayala, ou lemanjá, que tem a simbologia de mãe maior, mãe de todos, para iluminar aquele prato que está sendo feito e a visão de quem o está preparando, para que não cometa nenhum erro. São endereçados esses elementos, a fim de que ela cuide do ritual e garanta o bom andamento do preparo.

ORGANIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS DE ACORDO COM A DIVINDADE

NKISSI / ORIXÁ	PRODUÇÃO	ONDE SERVIR?
Ori	Panelas comuns, colher de pau.	Cerâmicas de coloração branca, louças; formato ovalado ou redondo.
Pambujila / Exu	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares.
Nkosi / Ogum	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares.
Mutakalambô / Oxóssi	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares.
Katende / Ossãe	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares e cabaças.
Hangolô / Oxumaré	Panelas comuns, colher de pau	Telha ou cabaça.
Kitembu / Iroko	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares, de preferência brancos.
Nsumbo / Omulu	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares; telha; peneira de palha.
Nzaze / Xangô	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de madeira, de preferência gamela.
Matamba / Oyá	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares; louça; gamela.
Dandalunda / Oxum	Panelas comuns, colher de pau.	Cerâmicas de coloração branca, louças; formato oval ou redondo.
Zumbaranda / Nanã	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares ou madeira.
Kayala / Yemanjá	Panelas comuns, colher de pau.	Cerâmicas de coloração branca, louças; formato oval ou redondo.
Lembá / Oxalá	Panelas comuns, colher de pau.	Cerâmicas de coloração branca, louças.
Vunji / Ibeji / Erê	Panelas comuns, colher de pau.	Utensílios de barro, pratos ou alguidares; cestas de palha.

O preparo das comidas de terreiro se inicia já na escolha dos alimentos, na preparação das pessoas responsáveis. As pessoas que prepararão a comida passam pelo ritual de um banho de ervas, para limpeza do corpo, assim que chegam ao terreiro, e depois se vestem com roupas adequadas. Fazem seus cumprimentos aos mais velhos, às divindades e aos espaços sagrados, com saudações, rezas e louvações, para que, em seguida, possam cozinhar. Também se considera que a cozinha de terreiro requer boas práticas de higiene e limpeza.

Boas práticas no terreiro

Boas práticas são práticas de higiene e limpeza que devem ser obedecidas pelos que vão manipular os alimentos, desde a sua escolha, o lugar onde serão feitos, como serão servidos, e até a temperatura e o modo de preparo, tudo visando a segurança alimentar. No preparo da comida votiva esses cuidados não são esquecidos, observando-se, ainda, a preferência alimentar de cada divindade e a influência de onde será servido o alimento. Observa-se também o uso do pano de cabeça pelas mulheres, para não haver danos à comida, assim como o uso da colher de pau, para manter o fluxo de energia durante o preparo. Antes de iniciar o preparo, as mulheres responsáveis pela cozinha — Yabassé (yorubá), Mametu Rifula (congo) — devem seguir os ritos, assim como qualquer filho que frequente a cozinha, sendo esses ritos o banho de ervas, o uso da roupa branca, com pano de cabeça, pano da costa, saia e guia (cordão simbólico e sagrado), e, por fim, a vela e a quartinha ou copo d'água, como já foi dito.

As comidas oferecidas aos nkissis e orixás e servidas à mesa podem ser consumidas pelas pessoas presentes na casa

de santo, por isso também o cuidado no momento do preparo; seguir boas práticas de preparação é de suma importância. As flores e ervas utilizadas exclusivamente para decoração (rosas não comestíveis) também devem ser higienizadas.

Em relação a como e onde serão servidos os alimentos depois de prontos, existe um sistema simbólico e ritualístico na organização dos utensílios e da comida.

Assim como os alimentos e as ervas, cada divindade do panteão candomblecista pode ser classificada em dois polos opostos e complementares: as divindades frias e as divindades quentes. As divindades consideradas quentes estão associadas ao fogo e à terra, são ágeis e de temperamento marcante. Na tabela, podemos destacar como orixás quentes Exu, Oyá, Xangô, Ogum, Omulu, Oxóssi e Ossãe. As divindades consideradas frias, em geral, estão associadas ao oxigênio e à água, e são de temperamento mais ameno, se comparadas com as quentes. Na tabela, são representados por Ori, Oxum e Oxalá. Esta classificação em quentes ou frios exerce influência no tipo de material utilizado para servir a comida ritual. De forma geral, nkisis ou orixás frios são servidos em objetos de cerâmica, e as divindades quentes em objetos de barro. Existem, é claro, certas especificidades. Ossãe e Oxumarê, pelos ensinamentos, gostam de comer na cabaça, e Xangô gosta de comer na gamela.

A cerâmica passou a ser utilizada no Brasil como uma adaptação, após a diáspora africana. O predominante na África é o barro, e, como já dito anteriormente, o uso de utensílios é similar ao do cotidiano, levando em consideração a tradição.

Comida sustentável

O ritual de sacrifício de animais está ligado a várias religiões, inclusive religiões de matriz africana, que têm o sacrifício como um ritual sagrado.

Trata-se de uma atividade religiosa levada a cabo por pessoas habilidosas e, como veremos adiante, devidamente qualificadas para encabeçar o ritual. A palavra ebó é, convencionalmente, traduzida como sacrifício ou oferenda. Já a palavra ejé significa sangue. Ebó ejé seria, então, um tipo de sacrifício e oferenda específica, que envolve a utilização de sangue.

Por mais que o uso do termo ebó ejé se refira, mais comumente, ao sangue de origem animal, dentro do Candomblé a categoria ejé possui uma abrangência maior. Existem, espalhados pela natureza, outros tipos ou fontes de ejé, encontradas fora do reino animal. Os tipos de ejé são classificados e organizados levando-se em conta sua coloração e sua origem. Em relação à origem, o ejé se apresenta nas fontes animal, vegetal ou mineral. O sangue é, para a cultura de matriz africana, o alimento mais completo dentro do culto.

Com relação diz respeito à coloração, o ejé pode ser vermelho, verde ou branco.

TIPOS DE SANGUE			
COLORAÇÃO	ORIGEM ANIMAL	ORIGEM VEGETAL	ORIGEM MINERAL
Vermelho	Sangue	Dendê; mel	Barro
Verde	—	Ervas	—
Branco	Saliva, sêmen, urina, leite	Efun (argila branca)	Água

Ainda que existam os tipos de ejé mencionados na tabela, o mais significativo deles parece ser o ejé vermelho de origem animal, que se destaca por sua coloração vibrante (vermelho intenso) e sua propriedade térmica (líquido quente). O ejé vermelho e animal carrega poderosas metáforas e uma forte síntese para o povo de axé, tornando-se imprescindível dentro do culto. Durante os rituais, há toda uma técnica, um cuidado e uma extrema sensibilidade no manejo do animal, bem como de seu ejé. Trata-se de um conhecimento que é passado de geração em geração, aprimorado pela prática e preservado pela força do awô orixá (segredo do orixá). Parte do cuidado em relação ao ebó ejé está posto na importância e na potencialidade que o sangue representa para a filosofia religiosa afro-brasileira: ele nos dá a vida em sua plenitude, sempre foi considerado divino, não existe um laboratório que o fabrique — é a força divina em seu estado material. Todos os elementos incluídos na composição da Terra estão contidos, também, na composição do sangue, como, por exemplo, zinco, água, ferro, magnésio, etc. Note-se que todos os reinos, seja vegetal, mineral ou animal, estão contidos no sangue.

Por condensar essas características, o sangue possui, então, uma propriedade forte, pulsante e quente, sem equivalente no reino mineral ou vegetal. O azeite de dendê condensa algumas características semelhantes ao do ejé animal, por ser considerado igualmente forte e quente. Mas nele não está presente a síntese do equilíbrio da vida na Terra; não há nele a complementaridade dos reinos (animal, vegetal e mineral) que há na constituição das propriedades do sangue animal vermelho. Dificilmente uma comunidade pode se sustentar sem a presença do ejé animal. É importante (imprescindível, mesmo) que este elemento, sempre em conjunto com outros, alimente

as divindades, para que estas, através de seus assentamentos, fortifiquem os filhos da casa e protejam a comunidade. O sangue é a junção de tudo que necessitamos para a vida. Então, na realização de um ritual, será necessário o ar que respiramos, mas também da vitamina das plantas, da água, de tudo. O sangue alimenta e fortalece o nosso espírito.

Derramar sangue no terreiro é sempre um risco, sobretudo porque a vida nunca é menosprezada ou banalizada nas comunidades. Oferecer sangue vermelho de origem animal, na quantidade adequada, é oferecer tudo o que há de melhor na Terra, é oferecer uma variedade de elementos condensados em um único líquido. Trata-se, assim, de um alimento completo.

Escolher o alimento e os animais: *mise en place*

A *mise en place* (colocar no lugar), na cozinha profissional, significa selecionar os ingredientes e utensílios que serão utilizados na preparação, para evitar acidentes. Tal conhecimento é utilizado na cozinha africana dentro da comunidade, para a preparação da comida de axé. Já começa na compra, pois sempre se tem preferência por alimentos frescos e bonitos.

A relação com os animais também começa na compra; eles precisam ter saúde, primeiro por uma questão de estética, uma vez que se devem oferecer às divindades os mais bonitos e também mais saudáveis. Os filhos e filhas oferecem, por exemplo, a melhor galinha d'angola, aquela que possui a coloração mais vistosa. Há também uma questão sanitária, pois, afinal, após a imolação, partes dos animais seguem para a cozinha, onde vão se tornar comida para toda a comunidade. Diferentemente do que diz o senso comum sobre a imolação

dentro dos terreiros de Candomblé, os animais exercem um protagonismo nesse processo.

Há, como se pode ver, um cuidado com o animal a ser sacrificado, do momento da compra até o ato sacrificial. Tudo o que se oferece às divindades deve estar em estado de perfeição, sejam as comidas rituais, sejam os animais do sacrifício. A comida de axé deve ser bem-feita, saborosa e esteticamente bonita. Fazer bem-feito é adotar o procedimento correto, usar os ingredientes corretos para a oferenda. Mas é também garantir a comida bem preparada, a oferenda arrumada em ricos arranjos, tendo cuidado com os detalhes, preocupação com a beleza, sensibilidade para compor e combinar cores, materiais e formas. Muita variação é possível no campo daquilo que é considerado o padrão correto, e, observando-se os gostos de cada divindade, em geral as variações estão orientadas para gerar um efeito estético, para agradar à divindade e envolver os humanos na sua esfera de influência.

Todos os ingredientes devem ser frescos, bonitos e sem machucados aparentes. Servimos para o orixá aquilo que é bom e bonito para nós. (Iyalorisa Elvira Cetomi)

Os animais, quando chegam ao terreiro, são lavados e alimentados; além disso, momentos antes do ato sacrificial, eles são enfeitados.

Após os animais estarem limpos e descansados, dá-se início às atividades. Geralmente esse início é sinalizado pela pessoa responsável pela produção da comida. Todas as partes do animal são utilizadas, sendo separada a parte sacralizada e servida a divindades, e outra parte servida à comunidade. Os couros de caprinos são utilizados nos atabaques, e peles

e penas podem ser utilizadas em roupas ou enfeites. Também acontece a doação das carnes dos animais para comunidade, a exemplo do que é realizado no terreiro Nzo Mikaia:

Uma coisa bem diferente, que aprendi com minha mãe Leila, são as [galinhas] angoladas, as coquém, a gente aqui faz a coquém separado, uma de cada vez ou duas de cada vez. E a gente dá pra comunidade fora do terreiro. Então, aqui, como tem muita gente que necessita, eu faço, mas não é só dar o iko para pessoa preparar; a gente prepara e entrega. Isso é coisa que trouxe da casa de minha mãe.



Assim, utiliza-se todo o alimento, tendo consciência da partilha que acontece dentro do Candomblé e levando adiante o conceito de caridade. Não há desperdício de qualquer alimento utilizado para a divindade e para a comunidade.

Quando se lida com os alimentos dentro da cozinha do terreiro, as atividades variam muito: catar grãos, descascar, cozinhar, picar, temperar, refogar, etc. Após o cuidadoso preparo, a comida é enfeitada, separada em lugar arejado para poder esfriar (com exceção da comida de Xangô ou Nzaze, que sempre é servida quente), e depois arriada para a divindade.

O descarte na cozinha

Pela importância da preservação da natureza e baseado nos ensinamentos e novas atualizações tecnológicas conhecidas pelo povo de terreiro, o descarte de alimentos é realizado tendo em vista a sustentabilidade e a preservação da natureza, sempre respeitada dentro do culto, do começo ao fim.

No momento do descarte, após o período que os alimentos ficam expostos (que varia de casa para casa, podendo ser horas ou dias), é reunido tudo. O que for biodegradável (frutas, comidas, etc), é levado, em algumas casas, até um local de compostagem. Em algumas casas que não têm essa possibilidade, o descarte é realizado no lixo orgânico comum.

Levando em consideração que a energia circulante, o axé ou ngunzo, também está presente após o tempo passado, o momento do descarte é considerado parte do culto e também parte da preparação da oferenda, pois, após o alimento ser preparado e manipulado, será revertido e voltará para a natureza; portanto, deve ser levada em consideração a maneira adequada de descarte. Na casa do Centro Espírita Sociocultural Pai Guiné de Aruanda, Pai Sérgio de Oxossi sinaliza:

Aí, depois são despachadas. Aqui não despachamos alguidares no terreiro. Então, mais uma vez é montada uma mesa de folhas, são depositadas as comidas. Pra gente não ter que ficar desperdiçando e sujando o meio ambiente com alguidares. Mesmo sabendo que é barro, mas demora muito tempo pra se decompor.

Algumas casas, além do conhecimento de compostagem e do descarte adequado, também levam em conta o estudo da poluição de lençóis freáticos e da terra. Afinal, o Candomblé visa principalmente o culto à natureza; por isso, esses ensinamentos e os estudos tecnológicos devem agregar e preencher todo o âmbito social e ambiental.

Kizila/Ewó

Dentro do Candomblé, as restrições alimentares são tão importantes quanto as escolhas alimentares. Cada iniciado possui proibições específicas, chamadas de kizilas ou ewós, que vão além do âmbito alimentar. Essas restrições são mais duradouras do que os preceitos rituais, e algumas duram a vida inteira após a iniciação. As divindades têm preferências e restrições que afetam os modos de preparação dos alimentos, e desrespeitar esses critérios é considerado um interdito no terreiro. A alimentação é dividida em “comida de esteira”, composta por alimentos fracos e brancos, seguindo prescrições rituais, e “comida de mesa”, mais variada e temperada. A relação das pessoas com suas divindades também é influenciada por negociações reveladas através do jogo de búzios. As restrições alimentares marcam os momentos ritualísticos da vida dos iniciados.

A partir das experiências observadas no terreiro, podemos dizer que os ewós e as kizilas se expressam em dois níveis: podem ser alimentares ou comportamentais (não gritar, usar branco, deixar o ambiente limpo, etc.). Porém, juntamente com a dimensão do comportamento, temos a dimensão da alimentação. Além de saber como se portar dentro de um terreiro, o iniciado deve aprender o que comer, onde comer, como comer e, sobretudo, o que não comer. Os ewós e as kizilas que são impostos aos iniciados variam. Dependem: 1) das particularidades da sua divindade; 2) das interdições referentes à divindade patrona do seu terreiro; e 3) das especificidades do seu destino (Odú). Desta forma, as proibições alimentares não são universais, sendo, portanto, dependentes de uma série de especificidades religiosas e míticas.

Algumas dessas interdições costumam ser, literalmente, sentidas na pele, através de alergias ou algum tipo de mal-estar. Caso o filho ou filha quebre uma interdição, há sempre um castigo: uma alergia ou inflamação da pele, problemas gastrointestinais repentinos, vômitos e inchaços na barriga. Chega a ser uma “autodestruição”: transgredir uma interdição alimentar ou comportamental, um preceito ou ewó, “destrói” o corpo humano e reforça os limites das práticas alimentares dos adeptos, dentro e fora do terreiro. Em alguma medida, as interdições também são responsáveis por construir a identidade alimentar das filhas e filhos de Candomblé. Não pelo lado do que se deve comer, mas, sim, ao demarcar aquilo que se deve evitar ou que não se deve comer.

Algumas peculiaridades das kizilas dependem do Orixá/Nkisi patrono da casa, ou do ori ou mutuê do filho. Certas kizilas são mais disseminadas dentro do Candomblé, como a do dendê para os filhos de Lembá/Oxalá, por se dizer que

a árvore de dendê, a palmeira, estava presente na criação do homem, quando Oxalá deu o sopro de vida nos pulmões dos seres humanos. Por isso, a árvore de dendê é associada à vida dessa divindade, e não se pode ingerir o que já está perto. Outra kizila conhecida é para filhos e filhas de Oyá/Matamba, com relação à abóbora e ao carneiro. Na verdade, o que Oyá tem pela abóbora não é bem kizila; a kizila é para os filhos desta. Conforme uma determinada lenda, normalmente contada nos Candomblés, Oyá quase foi morta por um carneiro, que chamou os inimigos dela para que a matassem. Para fugir dos inimigos, Oyá precisou se esconder no meio de uma plantação de abóboras por toda uma noite, disfarçada de abóbora. Por gratidão de ter escapado da morte, ela jurou nunca mais comer abóbora ou carneiro.

As proibições e interdições alimentares (de divindades e pessoas) reforçam a “identidade mítica” que constitui a cosmologia e a religiosidade afro-brasileira nos terreiros de Candomblé. Ao se preservar o corpo e a mente, evitando determinados tipos de alimentos, preserva-se, conjuntamente, toda uma memória e história decorrente das narrativas míticas. A interdição ao consumo de determinados tipos de alimentos na dieta dos iniciados é somente uma das frações de um amplo universo de regras, condutas e moralidades que compõem o *corpus* religioso do Candomblé.

Açaçá: o primeiro alimento

Uma das comidas sagradas, elementares e presentes em todos os rituais é o açaçá (àkàsà ou hitambolo), uma pasta de milho branco ralado ou moído, envolvida em folha de bananeira. Esta definição é correta, mas extremamente superficial, já que o açaçá é, de longe, a comida mais importante do Candomblé. Seu preparo e sua forma de utilização nos rituais de oferendas envolvem preceitos que nunca podem deixar de ser observados. Todas as divindades, de Njila/Exu a Zambi/Olorum, recebem açaçá em todas as suas oferendas.

Todas as cerimônias, do ebó mais simples aos rituais de iniciação, levam açaçá. Em rituais de iniciação, de passagem, em tudo mais que ocorra em uma casa de Candomblé, só acontece com a presença de açaçá. O açaçá é uma comida servida para todos os orixás, de Exu a Oxalá. (Iyalorisa Ase Oponja, Cidade Ocidental)

A pasta branca, à base de milho branco, chama-se eco (èko). Depois de envolvida na folha de bananeira ou em um recipiente, será açaçá. O açaçá é um corpo, o símbolo de um ser. É a única oferenda que restitui e redistribui o axé.

As folhas utilizadas para o armazenamento são apenas para manter oculto o alimento, e a fim de que nenhuma energia venha se alimentar dele antes da hora. Só no momento do ritual é que se deve retirar o açaçá da folha, para ser ofertado. A folha, em si, não faz parte da oferenda e nem é um alimento, apenas um recipiente. A maneira de enrolar muda de casa para casa.

Existe ainda, em algumas casas, o açaçá amarelo, que é servido para Njila/Exu, feito à base de fubá (farinha de milho amarela) e água.

Banha de ori no Candomblé

O limo da costa, também conhecido como banha de ori, é indispensável no que se refere ao culto dos inquices (orixás funfuns, divindades da supremacia do branco). Ele é extraído de uma árvore africana (*Butyrospermum paradodum*) chamada de èmí, èmí-èmí, èmí-gidi, èmí gbégi, akumálapá e òrí.

Seu substituto direto é o óleo de algodão, extraído das sementes de algodoeiro (*Gossypium herbaceum*, L. *malvaceae*). Este produto é conhecido pelo nome de òwú elepá. A folha do algodão é amplamente usada nos rituais de Candomblé para variados fins, e é pertencente a todo o inquice ou orixá do branco (funfum).

O segundo substituto é o óleo de coco (*Cocos nucifera*, L. *palmae*), conhecido pelo nome de àgbon. Este não foi trazido da África, pois se origina da Índia Ocidental, e foi integrado ao culto dos inquices do branco (orixás funfuns) devido à sua cor branca e suas propriedades medicinais, as quais possuem, em sua essência, o axé das divindades do branco.

O terceiro é a banha de carneiro, devido à facilidade de encontrar e fabricar. No uso deste substituto, deve-se atentar para uma proibição, uma kizila para Matamba (nação Angola) ou Oyá para os yorubás (nação Ketu), já que Matamba tem kizila com carneiro, e o uso da banha poderia acarretar danos seríssimos aos iniciados deste orixá e aos igbás em questão. Lembrando que, para o povo Bantu, a kizila é não guardar os preceitos da forma correta, ou seja, o proceder e o comer — que acaba sendo o mesmo fundamento adotado pelo povo Yorubá.

Por isso, no Brasil, o substituto mais utilizado entre as casas de Candomblé é a banha de ori, originada do karité, principalmente nos rituais de iniciação, nos boris e até no preparo da comida do inquice (orixá).

Azeite de dendê: mariwô, uma palmeira que tudo dá

O mariwô ou màriwò (igi òpè) é a folha do dendezeiro, que, para o Candomblé, é uma planta sagrada.

O mariwô é encontrado nas portas e nas janelas do terreiro, para proteção e para identificar aquele lugar como espaço sagrado. É assim que Nkosi/Ogum (divindade guerreira na cultura bantu e yorubá) não atacará, na sua ira. No assentamento e nas vestes desta divindade, como também do inquice Kaiango, usa-se o mariwô.

A palmeira do dendezeiro (*Elaeis guineenses L.*) é um grande símbolo da África, e passou a fazer parte do imaginário brasileiro. Ela é originária da Costa Ocidental africana, entendendo-se até a Costa Austral. É, com absoluta certeza, a mais importante palmeira do continente africano. É fundamental



DAVID J. STANG

para a economia, pois tudo desta palmeira é utilizado, a folha (conhecida como mariwô), o tronco, o fruto; seu palmito é usado para alimentação, e de sua seiva se faz o vinho de dendê (emún), bebida fermentada à base de dendê. Seu produto mais consagrado é o azeite de dendê, extraído do seu fruto.

O mariwô está ligado a Nkosi, assim como Nkosi está ligado ao culto das árvores. Entretanto, a árvore da qual se extrai o mariwô, o dendezeiro, pertence às divindades da Criação. O igi òpè, nome iorubano do dendezeiro, é uma árvore primordial: já existia quando Zambí e Olodumaré iniciaram a missão de criar o Ayê (Terra). Na verdade, o igi òpè guarda consigo a essência desses orixás; por isso era vetado a Zambí beber do seu sumo, pois estaria bebendo o próprio sangue. O azeite de dendê, óleo extraído dessa planta, é considerado sangue vegetal, e, depois do sangue animal, é o mais importante no culto, pela sua força vital.

A fabricação do azeite de dendê, segundo a tradição afrodescendente, segue tecnologias artesanais que buscam produzir o melhor azeite – inclusive, este é um dos motivos desse elemento ter forte ligação com a divindade da tecnologia, Nkosi/Ogum. Tem, também, uma forte ligação com orixá Exu, que, juntamente com o dendê, exerce um amplo sentido telúrico africano, com ampla ligação com a terra. Exu passa a ser o próprio dendê, como dendê passa a ser Exu, sem que isso limite o uso ou a função litúrgica, tanto o uso no seu culto como o uso dos alimentos. É uma visão fundamental reunir Exu e o dendê, tendo sua ética e moral, reforçando, assim, um conceito de terra, de chão, e trazendo a África e suas divindades para o Brasil, fazendo daqui sua terra.

De forma simplificada, o processo segue as seguintes etapas, segundo a Casa da Farinha na Bahia: primeiro, a colheita

é um trabalho muito importante, pois é nesta etapa que se obtêm os resultados de todos os esforços com o cultivo. Na execução do trabalho de colheita, é importante observar o grau de maturação dos frutos – este fator está diretamente relacionado com o conteúdo de óleo na polpa e com a qualidade do óleo obtido.

O azeite de dendê é extraído da parte externa do fruto, de maneira artesanal, no pilão, pelas mãos das mulheres quilombolas na Bacia do Iguape, respeitando as seguintes fases em sua cadeia produtiva:

- Sobe no pé do dendê com um par de peias de aço e uma machada, para cortar o cacho ou os cachos;
- Leva os cachos para casa;
- Despenca: separa os frutos do cacho;
- Cata;
- Coloca no fogo;
- Cozinha e deixa esfriar;
- Pisa no pilão, e logo após coloca em uma vasilha com água pra bater, até que toda a massa saia dos caroços e bagaços;
- Tempera com folhas locais e coloca no fogo novamente, para apurar;
- Depois de apurado, coloca para esfriar e ser engarrafado.

O dendê é um elemento sagrado; como já comentado, é visto como o sangue vegetal, sendo o sentido sagrado da natureza uma das mais notáveis referências ao entendimento das tradições de matriz africana. Assim, os ingredientes têm seu valor especial, e se encontram integrados diretamente

aos elementos da natureza e às divindades; portanto, há uma compreensão de se preservar o meio ambiente, porque tudo nele é sagrado.

E a natureza marca este sentido sagrado no ingrediente que aciona a divindade, quando é usado nos diversos pratos, para, assim, realizar a comunicação entre o ser humano e o divino.

Os indígenas e o Candomblé

Os caboclos brasileiros, enquanto entidades espirituais presentes nas diversas manifestações religiosas espiritualistas existentes no Brasil, e que têm como matrizes a religiosidade indígena e africana, são a herança e a permanência da ancestralidade e da tradição indígena entre as religiões de matriz africana no Brasil.



Quando os africanos se encontraram com os indígenas, no interior das florestas brasileiras, ocorreu um reconhecimento e uma identificação do quanto eram semelhantes as suas concepções religiosas. A ancestralidade, as forças da natureza enquanto principais regentes da vida na Terra, o princípio da energia enquanto fator fundamental da espiritualidade, a presença do invisível, a harmonia e integração entre o mundo espiritual e o material — todas essas concepções comuns entre os povos americanos e africanos foram percebidas no contato entre eles. Todos os povos e civilizações possuem suas lendas e seus mitos, e não poderia ser diferente com os habitantes do Brasil antes da colonização. Havia, entre os diversos povos, muitos mitos e lendas, fato que é interessante de se estudar, pois explica muito do que permanece na cultura do Brasil.

Das relações sociais que surgiram no interior dos quilombos e no contato entre os quilombolas e os indígenas houve uma contínua integração entre os rituais religiosos e os conhecimentos acumulados por ambas as partes.

Ao longo do tempo, com as configurações e a formação dos terreiros de Catimbó, Jurema, Terecô, Xangô, Omolokô, Candomblé, Umbanda e outros, os caboclos se tornaram entidades primordiais nesses cultos, chegando a se tornar quase impossível a distinção entre o que é africano e o que é indígena.

Em todo o processo de encontro ou sincretismo religioso, ou seja, da mistura das tradições religiosas, a participação da tradição indígena, essencialmente brasileira, deu-se na figura do Caboclo. Ou seja, dentre todas as religiões e manifestações existentes no Brasil, a contribuição e a representação do que é realmente nosso estão nos caboclos.

No caso dos candomblés de nação, a preservação do culto aos caboclos se dá em diferentes graus, por uma questão

histórica. Os povos Bantu, provenientes da atual região do Congo e Angola, foram os primeiros a desembarcar no Brasil na condição de escravizados. Ainda no século XVI (a partir de 1530), as fugas ocorridas logo que os primeiros navios negreiros aqui aportaram deram início, no interior de nossas florestas e campos, à formação dos quilombos e ao constante contato entre os quilombolas e os povos originários, os indígenas. Portanto, nos candomblés de nação Angola, o culto aos caboclos é mais tradicional, profundo e presente do que nos candomblés de nação Ketu. Isso porque o Candomblé Ketu é proveniente do povo Yorubá. Quando os yorubás chegaram ao Brasil, em meados do século XVIII (1750), existia um ambiente mais urbano, onde muitos desses africanos permaneceram e onde surgiram as primeiras casas de Candomblé de Nação Ketu (em Salvador). Além disso, nessa época já adiantada da colonização, a presença de indígenas era muito menor nas regiões de fazendas de cana-de-açúcar, cacau, gado, café e nas minas de ouro para onde se direcionava a mão de obra escravizada. Isso quer dizer que o contato dos yorubás com os indígenas se deu em menor grau e intensidade em relação aos bantus. Porém, esse contato ocorreu e gerou influências e sincretismos.

Tal questão gera uma polêmica entre defensores das tradições candomblecistas. Afirma-se, em determinada linha de pensamento, que, na tradição Ketu, não se deve cultuar os chamados catiços (exus, pombagiras, caboclos), pois isso foge à tradição, uma vez que os yorubás cultuavam apenas os orixás. Há nisso, porém, uma contradição, pois se fôssemos preservar as tradições yorubás literalmente, não haveria nem mesmo o Candomblé em seu formato atual, pois ele não existia na África. Além disso, o próprio Candomblé Ketu

é fruto de um complexo sincretismo ocorrido no Brasil. Nele, há fortes influências Bantu, indígena e até cristã (em menor grau). O sincretismo que gerou o Candomblé, enquanto religião específica tipicamente brasileira, é de tamanha complexidade que se tornou quase impossível delimitar e classificar as matrizes específicas que deram origem a cada ritual e a cada concepção do culto. Outro fator que também leva uma contradição à questão se encontra no princípio da ancestralidade. Se nosso povo é proveniente de uma mistura étnica, a ancestralidade indígena deve ser cultuada e preservada, uma vez que compõe a nossa história.

Há também o conhecimento sobre as folhas e outros elementos locais, que foram integrados aos rituais do Candomblé a partir do conhecimento indígena, mesmo na nação Ketu. Desse modo, mesmo que seja praticado em menor grau, o culto aos caboclos é algo que faz parte do nascimento do Candomblé, inclusive o de Ketu. Portanto, não é uma contradição que as casas de Ketu mantenham vivos o culto aos caboclos. É, pelo contrário, uma obrigação, vista a contribuição dos saberes indígenas e a ancestralidade presente em nossa composição enquanto povo brasileiro. Contudo, é importante destacar que a origem desse culto dentro do Candomblé se dá no seio dos quilombos formados pelos povos Bantu, tanto que, nas cantigas e rezas de caboclo, a língua Bantu se faz tão presente quanto a língua portuguesa, em maior grau até mesmo do que as línguas indígenas.

Assim como as folhas, alguns alimentos foram adaptados para a realidade das Américas; houve, portanto, a adição de alimentos desconhecidos que passaram a fazer parte das oferendas a divindades. Alguns exemplos são o milho, completamente americano, e hoje abundantemente utilizado nas casas

de Candomblé; a farinha de mandioca, que já era utilizada no cotidiano dos indígenas; e a cana-de-açúcar, em forma de aguardente e também de mel de cana (melaço), entre vários outros exemplos que serão citados no decorrer deste trabalho.

Outro fator de importante destaque é a forte presença do Cristianismo, especialmente o Catolicismo popular, com seus santos e rezas, no culto aos caboclos, devido à sincretização, conforme já foi citado.

Sincretismo ou conveniência

Em Salvador, a festa em honra ao Senhor Bom Jesus do Bonfim, uma invocação de Jesus Crucificado, traz um significado profundo em relação ao encontro entre as tradições religiosas africanas e católicas. A cor branca utilizada na festa, associada a Oxalá/Lembá, não implica simplesmente sincretismo, mas sim uma interação complexa e intercultural. O



encontro entre Oxalá e o Senhor do Bonfim não é uma substituição, mas uma associação religiosa que permite a coexistência de referências e crenças. O processo de tráfico de escravos trouxe consigo a multiplicidade de línguas e crenças, e a chegada das pessoas escravizadas em Salvador fez com que suas crenças se misturassem às práticas católicas. A festa do Bom Jesus do Bonfim não é marcada pelo protagonismo da dor cristã ou do autoflagelo; ela reflete a herança africana, que entende os deuses como próximos aos mortais. A celebração desse encontro é um reflexo da resistência dos povos que foram forçados a deixar suas referências vitais, abrindo espaço para reflexões sobre a história e a antropologia desses eventos culturais.

Adaptação dos alimentos tropicais: comida divina, comida comunitária

Em muitas comunidades tradicionais africanas ou afro-brasileiras, as comidas que são oferecidas para as divindades são, ao final da cerimônia, consumidas pelos indivíduos presentes. Isto se tornou comum ao longo do século XIX, quando começaram a surgir terreiros bem estruturados, deixando de ser pejis (termo equivalente a oratórios particulares ou pequenas capelas) em cantos de lojas ou porões de casas e passando a ser núcleos de iniciação religiosa; assim, as divindades africanas “voltaram a comer suas comidas preferidas” (Regis, 2010). Como elas eram preparadas pelos africanos, de forma custosa e difícil, pois não eram mais as comidas africanas de uso cotidiano, passaram a ser também consumidas por toda a comunidade, tendo os mesmos ou até mais significados rituais.

Entre as adaptações pode ser citado o milho, originário das Américas, que foi reverenciado nas civilizações pré-colombianas e também eternizado em objetos arqueológicos que revelaram rituais sagrados relacionados a esse alimento, principalmente na cultura dos povos maias. Esses objetos, além de conterem desenhos do cereal, representando a fertilidade, apresentavam, em seu interior, grãos de milho que eram ofertados aos deuses.

Segundo as pesquisadoras Myriam Melchior e Marcella Sulis, se de um lado os historiadores europeus viam o milho com maus olhos, como causador de doenças, por outro, nos cultos brasileiros, ele foi “o alimento escolhido para simbolizar a cura dos males associados à pele”, um protetor dos cor-



pos negros e indígenas, discriminados e desprezados como inferiores aos brancos.

O milho se tornou, assim, um símbolo de fertilidade e força, fazendo parte da dieta de africanos e indígenas, e, portanto, parte também do cardápio das divindades por eles reverenciadas. No período colonial, explicam as pesquisadoras, “o milho era visto apenas como alimento de subsistência para os colonizadores europeus e povos escravizados”. Porém, entre os povos indígenas, eram difundidas histórias sobre o milho, seus símbolos e rituais religiosos.

Outro exemplo a ser citado é a feijoada, que seria uma adaptação, pelas yabassés (regentes da cozinha africana), do prato francês “cassoulet”, um cozido de feijão branco com filé de porco. Porém, a feijoada como conhecemos tem especificidades da culinária brasileira. O feijão preto é originário da América do Sul e era chamado pelos guaranis de comanda, comaná ou cumaná. A farinha de mandioca também tem origem americana, sendo adotada como componente básico da alimentação pelos africanos e europeus que vieram para o Brasil. Então a feijoada, sendo um símbolo da culinária brasileira, passou a ser oferecida ao orixá Ogum em festas anuais, e, em ritos de Umbanda, para os conhecidos pretos-velhos. Seu principal ingrediente, feijão, tem uma conhecida variedade e diversidade de tipos, com centenas de nomes, e com certeza está presente na mesa de todo brasileiro.

Nas Américas, existem espécies nativas da América Central, como *Phaseolus lunatus* L., também conhecido como fava-terra, feijão-espadinho, feijão-farinha, feijão-favona, feijão-fígado-de-galinha, feijão-manteiga, feijão-verde. É utilizado em ritos na forma de fava e de sementes. Na América do Sul, o *Phaseolus vulgaris* L., o feijão comum, possui uma diver-

sidade de cores, como preto, marrom e vermelho; é o mesmo usado na feijoada. Por fim, os feijões africanos do gênero *Phaseolus cajanos*, provavelmente vindos do Egito, são introduzidos no Brasil como *Lablab niger* e o *Vigna sinensis*, populares no Candomblé como feijão frade ou fradinho, que procedem da África central. Eles fazem parte de toda uma gama de receitas à base de dendê, como o acarajé, que faz parte da culinária nacional e é uma comida sacralizada no religioso africano.

Tradição é para ser seguida; essas receitas e maneiras de fazer a comida de orixá são milenares, só de apofonja são 135 anos, então aprendi assim. Por exemplo: não tem como fazer acarajé com soja, como já me propuseram. Eu já fiz buffet africano e já até ganhei dinheiro com isso, mas já falaram "ah, vamos fazer de soja", não pode, né, porque sou contra; se a tradição é de feijão fradinho, então vamos seguir com feijão fradinho. (Iyalorisa Lindete)

Buscando em território brasileiro, a mandioca tem destaque dentro da nossa biodiversidade, por ser uma raiz nativa com centenas de tipos comestíveis; ela tem um sentido nacional. Além de estar entre as várias trocas de conhecimentos que os povos africano e indígena construíram, o consumo de suas folhas, massa, goma e várias maneiras de preparo mostra um conhecimento e uma tecnologia ancestral, reconhecíveis em ambos os povos milenares.

O mais conhecido prato da culinária de terreiro é o padê ou ipade. Sua tradução literal em yorubá é "encontro". Trata-se de uma mistura de farinha de mandioca com dendê, oferecida a Exu e Nzila. Exu é dono dos dendezeiros, e a abundância dos cachos, com centenas de cocos, é resultado da ação fértil dessa divindade, que também é o orixá da fertilidade.

Junto ao encontro da farinha de mandioca com o dendê (padê) está o pirão, uma receita bem brasileira que também é feita na África, preparada com farinha de mandioca, água e sal – uma combinação encantadora, uma experiência que traz o Brasil e a África juntos, encontro tão nosso, de um povo africanizado e multicultural.

Para entender e gostar é preciso comer, mas antes deve-se olhar, identificar e apreciar os ingredientes, as cores, as texturas e os aromas. Então coloca-se na boca, para sentir um pouco dessa África no Brasil. E tudo isso é para viver de corpo inteiro, nesta nossa rica e criativa afrodescendência.

Sementes e temperos sagrados

Muitas sementes ou favas, como são comumente chamadas no culto do Candomblé, são utilizadas inclusive na cozinha, sendo, como outros elementos da natureza, sagradas e de total importância em qualquer ritualística. Elas são utilizadas como temperos, oráculos ou fundamentos de partilha.

O primeiro exemplo a ser citado é o obi, ou obi abatá, um alimento sempre oferecido em todos os rituais de iniciação. O seu consumo é precedido por preces, sendo sagrado e insubstituível dentro do terreiro. Possui ação estimulante, reguladora da circulação. Atua como um tônico revigorante, excitante, do sistema nervoso e muscular. Esta semente é também antidiarreica e usada em casos de anemia, convalescença de doenças graves, problemas estomacais e certas enxaquecas, e sobretudo nas perturbações funcionais do coração. Possui um gosto amargo e grande quantidade de cafeína. A noz-de-cola, como o obi é conhecido cientificamente, é comerciali-

zada no mercado alimentício, no qual já foi muito utilizada para fabricação de bebidas estimulantes e refrigerantes.

Para o culto do Candomblé, o obi representa a vida, e, por meio das preces, é sacralizado e utilizado em rituais de revitalização e energia, em todos os rituais importantes. É o primeiro oráculo, e, por ser divinizado, é a comunicação entre as divindades e homem, sendo símbolo a sua partilha como fortalecimento do corpo e da comunidade como um todo.

O orogbo também é um fruto de origem africana muito utilizado no Candomblé, e, assim como o obi, é importantíssimo e imprescindível em assentamentos. Em alguns casos, em certos rituais, é utilizado como substituto do obi. Também é diretamente utilizado em comidas, e essencial principalmente na comida de Nzaze/Xangô. É utilizado, ainda, em forma de pó, como tempero, ou em tônicos para revitalização da energia.

Entre as pimentas, a ataré ou pimenta-da-costa, às vezes chamada de abideri ataré, ou átáaré, é um elemento bastante utilizado em inúmeros rituais do Candomblé no Brasil. É uma planta de origem africana misturada aos costumes indígenas. O seu simbolismo provém da força que produz ao ser mastigada, e também do fato de dar força à palavra da pessoa que a mastiga, aumentando o dom de profetizar, tanto para coisas positivas quanto para negativas. Tem ainda, como propriedade principal, a proteção do corpo físico e espiritual da pessoa que a oferece. É um elemento de predileção de Nzila/Exu, mas inúmeras outras entidades a aceitam. Ela entra em ebós, borris, na produção de atins (bebidas alcoólicas fermentadas), nos igbás e em inúmeras outras funções dentro do culto, como em temperos de comidas “quentes”.

Outro tempero comum, não apenas na cozinha de terreiro como também em cozinha comum, é a cebola, ou aloubassà,

que também é utilizada como oráculo de confirmação em alguns rituais. É essencial na cozinha, sendo o principal tempero em todas as cozinhas de Candomblé. Possui ph alto e tem uma qualidade medicinal já muito conhecida e difundida. Na cozinha de terreiro, é oferecida a todas as divindades, por sua potencialização de aroma e sabor.

Outras pimentas, como pimenta-do-reino, malagueta, e dedo-de-moça (assim como sal e camarão seco, pelo teor de sal), são muito utilizadas na cozinha, porém a variação de temperos pode mudar de acordo com a família e nação, porque alguns temperos e alimentos são considerados kizilas/ewó para alguns participantes do culto.



KETU	ANGOLA	JEJE	IJEXÀ
Esu	Pambu Njila	Legba	
Ogun	Nkosi	Tobo	
Osóssi	Ngunsu	Otobi	
Sangô	Nzaze	Sobo	
Osonyin	Katendê	Agué	
Obaluaiyé	Kavungu	Ajunsun	
–	Terekompensu	Ajaunsi	Logun
–	Kitembu (Tempo)	–	
Osun	Danda	Aziri	
Oyá	Kaiangu	Vodunjó	
Yemojá	Kaiala	Aziri Tobossi	
Osumaré	Hangolô Hangoloméa	Bessén Frekuén Dokuén	
Nanã	Zumbá	–	
Orisanlá	Lembaenganga	Olissa	
Ogiyan	Lembá	Olissasy	
–	Wungi	–	
Yewá	Aganji ou Minaganji		
Obá	Minalugamo		

PARTE 2

Os nkissis e seus alimentos

Pambu Njila/Exu

Pambu Njila, na cultura Bantu (chamado de Exu na cultura Yorubá), é um deus que pode caminhar pelo tempo no passado, presente e futuro, por assim dizer; estava junto na criação do mundo e pode caminhar em todos os lugares e caminhos. Pambu Njila tem como elemento o fogo (tubia). É a divindade que conhece todos os atalhos, todos os caminhos, e está com seu filho em todos os lugares aonde ele possa ir, pois não há portas fechadas para esse orixá. Trata-se de uma divindade de energia masculina que atua na musculatura, no tônus muscular, na potência e vigor físico, no vigor de maneira geral na vida. Na África Bantu, existem registros que a cor original que simboliza a divindade Pambu Njila é a cinza, mas existe grande dificuldade para encontrar miçangas nessa tonalidade, então se usa vermelho, vermelho e preto, vermelho e branco, etc.

Deixo claro que Pambu Njila é o verdadeiro guardião das casas de nação Angola, Bantu e Kongo, pois casa sem Njila é casa manca de uma perna; a meu ver, não existe casa sem guardião original (Njila). Ele recebe o título de Tata Mubika (pai trabalhador) ou Nganga Njila (senhor dos caminhos), no qual existem 24 linhagens masculinas, sendo elas: Korobò; Kujanjo; Kijanja; Kumbako; Singangara; Sigatana; Inguè; Mawè; Apavenan; Mavile; Mavambo; Manakò; Gangaiò; Aluvà; Biolatan; Marabo; Malungu; Manaweile; Mavilutangu; Malagò; Tibiriri; Kaja; Enganga; Mavù.

Existem ainda as chamadas versões femininas ou Mujilo, que recebem o título de Mametu Mubika (Mãe Trabalhadora) ou Yasóba Njila (Mais Velha dos Caminhos ou Senhora dos Caminhos), na qual existem quatro linhagens, sendo elas: Kakurukaia (ou Kakarukaia); Jila Mavile; Jila Mavambo; Jila Manakò.



Padê com pimenta

A comida servida para Njila/Exu pode ser bem diversificada, pois ele sempre é o primeiro a ser alimentado, e sempre, sem exceções, em qualquer ritual, deve ser alimentado. Sendo assim, podem ser servidos todos os alimentos, de temperos salgados a doces, com azeite de dendê ou branco, para os ligados a funfum.

O padê é o prato específico para o nkinsi Manakó, aquele que providencia a festa, invocado no início das cerimônias; sendo assim, em qualquer festejo deve ser oferecida comida a Pambu Njila. As comidas desta divindade devem ser servidas em alguidar de barro.

■ 1. Padê

MATERIAIS: Farinha de mandioca, dendê, mel. Padê de mel e dendê. Meio a meio.

MODO DE PREPARO: Prato de farinha de mandioca misturada com azeite de dendê, e outra porção misturada com mel, sendo a de dendê oferecida ao masculino, e a com mel ao feminino. **Sempre misturar com as mãos.**

IMPORTANTE: as duas porções devem permanecer separadas no alguidar, porém no mesmo prato.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1.755,8Kcal	87,79%	2.000
Carboidrato (g)	214,25g	71,41%	300
Proteína (g)	2,7g	3,6%	75
Gorduras totais (g)	100,45g	182,63%	55
Fibra alimentar (g)	0,15g	0,6%	25
Sódio (mg)	0,15g	0%	2.400

■ 2. Chuchu refogado no dendê

MATERIAIS: Chuchu, dendê, cebola, camarão.

MODO DE PREPARO: Pique o chuchu em cubos, com casca e caroço. Leve ao fogo para refogar com tempero de cebola picada e camarão seco batido no liquidificador, refogados no azeite de dendê.

PORÇÃO: 100g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	397,45 Kcal	19,87%	2.000
Carboidrato (g)	9,76g	3,25%	300
Proteína (g)	11,63g	15,5%	75
Gorduras totais (g)	5,19g	9,43%	55
Fibra alimentar (g)	0,41g	1,64%	25
Sódio (mg)	0,44g	18,33%	2.400

■ 3. Mandala com padê

MATERIAIS: Folhas de alface, feijão fradinho, camarão seco, farinha de mandioca, dendê, ovos, amendoim vermelho.

MODO DE PREPARO: Em um alguidar forrado com folhas inteiras de alface, feijão fradinho torrado com camarão seco em pó. Padê de dendê. Em volta enfeitar com amendoim vermelho torrado com camarão seco. Formar uma mandala. Enfeitar com rodela de ovo cozido em cima.

OBS.: Para colocar com o ovo cozido inteiro, enrolado na folha de bananeira, e, em volta, rodela de ovo.

PORÇÃO: 100g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	938,79Kcal	46,93%	2.000
Carboidrato (g)	120,78g	40,26%	300
Proteína (g)	57,78g	77,04%	75
Gorduras totais (g)	92,73g	168,6%	55
Fibra alimentar (g)	25,32g	101,28%	25
Sódio (mg)	153,57g	6,4%	2.400

■ 4. Papa de fubá

MATERIAIS: Fubá, farinha de mandioca, dendê, miúdos.

MODO DE PREPARO: Prato preparado com fubá cozido em água e sal até formar uma papa, que depois de cozida será adicionada a uma farofa de azeite de dendê. O produto obtido será juntado às carnes cruas das obrigações realizadas para Pambu Njila, sendo tudo colocado em pratos (malonga) aos pés do assentamento desse nkisi.

OBS.: Para colocar com o ovo cozido inteiro, enrolado na folha de bananeira, e, em volta, rodelas de ovo.

PORÇÃO: 200g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	467,6 Kcal	23,38%	2.000
Carboidrato (g)	57,39g	19,13%	300
Proteína (g)	14,47g	19,3%	75
Gorduras totais (g)	20,27g	36,85%	55
Fibra alimentar (g)	0,96g	3,84%	25
Sódio (mg)	1,11g	0,04%	2.400

■ 5. Prato funfum

MATERIAIS: Farinha de mandioca, azeite de oliva, uvas verdes.

MODO DE PREPARO: Com as mãos, prepare um padê de farinha e azeite de oliva (doce). No alguidar forrado, coloque o padê e cubra com as uvas.

OBS.: Somente para ligados a funfum.

PORÇÃO: 140g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	633,57Kcal	31,67%	2.000
Carboidrato (g)	89,71g	29,9%	300
Proteína (g)	1,67g	2,22%	75
Gorduras totais (g)	30,5g	55,45%	55
Fibra alimentar (g)	0,1g	0,4%	25
Sódio (mg)	0,11g	0%	2.400

■ 6. Mandala de grãos

As sobras de grãos como feijão e milho podem ser oferecidas a Nzila, após temperadas com camarão e cebola e refogadas com dendê, junto com o padê de dendê. Colocar primeiro os grãos e o padê em volta (mandala).

■ 7. Doce para Exu (cocada)

MATERIAIS: Coco, açúcar, leite.

MODO DE PREPARO: 7 cocadas pretas (de coco queimado).

PORÇÃO: 175g / MEDIDA CASEIRA: 7 unidades			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	732,87Kcal	36,64%	2.000
Carboidrato (g)	132,39g	44,13%	300
Proteína (g)	1,77g	2,36%	75
Gorduras totais (g)	21,81g	39,65%	55
Fibra alimentar (g)	0,93g	3,72%	25
Sódio (mg)	19,27g	0,08%	2.400

■ 8. Padê colorido e enfeitado com flores

MATERIAIS: Flores coloridas (para enfeitar), farinha de mandioca, dendê, mel, azeite de oliva, sal.

MODO DE PREPARO: Escolher 7 flores de cores diversas. Fazer um padê completo: farinha, azeite, mel, dendê, sal. Colocar as pétalas por cima (para Mojilo “fêmea”).

PORÇÃO: 140g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1755,8Kcal	87,79%	2.000
Carboidrato (g)	214,25g	71,41%	300
Proteína (g)	2,7g	3,6%	75
Gorduras totais (g)	100,45g	182,63%	55
Fibra alimentar (g)	0,15g	0,6%	25
Sódio (mg)	0,15g	0%	2.400

■ 9. Bolinhos de açaá, farinha e arroz

MATERIAIS: Farinha de açaá, fubá, arroz, dendê.

MODO DE PREPARO: Faça a massa de açaá e enrole 7 bolas de açaá. Misture o fubá com água e enrole 7 bolas de fubá. Cozinhe o arroz em papa e enrole 7 bolas de arroz. Temperar por cima com dendê.

PORÇÃO: 170g / MEDIDA CASEIRA: 2 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	170,09Kcal	8,5%	2.000
Carboidrato (g)	32,59g	10,86%	300
Proteína (g)	3,97g	5,3%	75
Gorduras totais (g)	27,65g	50,27%	55
Fibra alimentar (g)	0,14g	0,56%	25
Sódio (mg)	0,2g	0%	2.400

■ 10. Frutas vermelhas e flores

MATERIAIS: Frutas vermelhas, ameixa, morango, uva, maçã, flores e mel.

MODO DE PREPARO: Num alguidar, coloque frutas de preferência com cores vermelhas. Enfeite com as flores e regue com mel por cima, em movimento espiral, do centro para a borda.

PORÇÃO: 1.270g / MEDIDA CASEIRA: alguidar nº 3			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	674,62Kcal	33,73%	2.000
Carboidrato (g)	146,96g	48,98%	300
Proteína (g)	17,98g	23,97%	75
Gorduras totais (g)	4,34g	7,89%	55
Fibra alimentar (g)	0,45g	1,8%	25
Sódio (mg)	0,76mg	0,03%	2.400

Amendoim com pimenta



Padê com bife e cebola



Padê com bife grelhado no dende e camarões



Padê com azeite e uvas

Padê de dendê com banana



Maçã vermelha e uvas



Cocadas pretas e brancas



Farofa rosa para Pomba Gira

Nkosi/Ogum

Nkosi é conhecido como guerreiro, semelhante a Ogum na cultura Yorubá. Nkosi é o inquite das contendas, da guerra, rege as lutas, batalhas, brigas. É uma divindade masculina dos povos Bantu. Nkosi é um grande guerreiro e também um habilidoso ferreiro; é filho de Mikaia e irmão de Njila e Mutakalambô, o inquite da caça. Nkosi vive nas estradas, sendo o próprio caminhar das pessoas, protegendo-as nas ruas, estradas e trilhas da vida. Protege também a entrada dos jinzo (casas, no plural: nzo significa casa) de nação Angola e Congo, juntamente com seu irmão Njila. É o inquite do ferro, dos ferreiros e de todos que utilizam esse metal, e uma força da natureza que se faz presente nos momentos de impacto, nos momentos fortes. O sangue que corre no nosso corpo é regido por Nkosi, considerado como um inquite impiedoso e cruel, um temível guerreiro que brigava sem cessar. Ele até pode passar essa imagem, mas também sabe ser dócil e amável, é a vida em sua plenitude. Os lugares consagrados a Nkosi ficam ao ar livre, na entrada das casas e terreiros. Nkosi é representado também por franjas de palmeira ou dendezeiro desfiadas, que, penduradas nas portas ou janelas, representam proteção, cortando as más influências e protegendo contra pessoas indesejáveis. Recebe o título de Tata Hoxe (pai cavalgador) e tem como conhecidas as seguintes qualidades: Mukumbi; Biolé; Embambie; Bambi (os que têm Bambi = azul anil); Malè; Minikongo; Tolode; Tola; Aminibu; Malembe; Kongo Mukongo ou Kaja Mukongo; Sinavurie (quer dizer caminho feliz, pessoas felizes; sinavuru significa felicidade); Kamindere; Taramene; Tariulè; Kambinda; Arondi; Nkosi Mavambo (semelhante a Xorokê em outras culturas, come com Exu); Ngó; Konsenza; Palaxo; Mugomessà; Kariri.

Nkosi é visto como da energia do ferro, um guerreiro que tem como principal alimento o cará; não se deve cortar ou descascar com faca tal alimento sem a permissão do inquite. Pode-se dar preferência a fazê-lo com moedas, colher de pau ou com rito específico. O cará deve se servido com mariwó. Sua comida deve ser sempre servida em alguidar ou vasilha de barro.

■ 1. Cará com moedas

MATERIAIS: Cará, moedas correntes.

MODO DE PREPARO: Cará assado no fogo e descascado. Divide-se ao meio (na vertical), faz-se uma fenda em cada banda e coloca-se o pedido (específico, objetivo e literal). Fechar a fenda com o mesmo pedaço cortado e encaixar na fenda as moedas correntes.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: 1 unidade			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	253,8Kcal	12,69%	2.000
Carboidrato (g)	58,5g	19,5%	300
Proteína (g)	4,28g	5,7%	75
Gorduras totais (g)	0,3g	0,54%	55
Fibra alimentar (g)	0,03g	0,12%	25
Sódio (mg)	0,08g	0%	2.400

■ 2. Cará meio doce meio vermelho

MATERIAIS: Cará, mel, dendê.

MODOS DE PREPARO: Cará cozido e descascado, partido ao meio (na vertical); em uma banda coloca-se um fio de mel e, na outra, um fio de dendê.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: 1 unidade			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	286,88Kcal	14,34%	2.000
Carboidrato (g)	66,74g	22,24%	300
Proteína (g)	4,31g	5,74%	75
Gorduras totais (g)	10,3g	18,72%	55
Fibra alimentar (g)	0,03g	0,12%	25
Sódio (mg)	0,08g	0%	2.400

■ 3. Feijão torrado com peregrum

MATERIAIS: Feijão preto, cebola, dendê, peregrum.

MODOS DE PREPARO: Coloque o feijão preto de molho em água por pelo menos 12h; depois, drene toda a água e comece a torrar aos poucos, uma porção de cada vez, mexendo sem parar, preferencialmente em panela de ferro. Após todo o feijão estar bem torrado, vá colocando-o no alguidar. Opcionalmente você pode forrar o alguidar com folhas de peregrum. Por cima do feijão, coloque uma cebola fatiada em rodela. A cebola deve estar crua, sem refogar. Por fim, regue com dendê.

PORÇÃO: 210g / MEDIDA CASEIRA: 1 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	230,77Kcal	11,53%	2.000
Carboidrato (g)	24,34g	8,13%	300
Proteína (g)	6,94g	9,25%	75
Gorduras totais (g)	11,89g	21,61%	55
Fibra alimentar (g)	0,39g	1,56%	25
Sódio (mg)	0,34g	0,01%	2.400

■ 4. Cará temperado com dendê

MATERIAIS: Cará, dendê, camarão, cebola.

MODO DE PREPARO: Cará cozido, cortado em rodelas e temperado com creme de cebola e camarão refogado no dendê.

PORÇÃO: 260g / MEDIDA CASEIRA: 2 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	276,58Kcal	13,82%	2.000
Carboidrato (g)	59,27g	19,75%	300
Proteína (g)	5,32g	7,09%	75
Gorduras totais (g)	2,02g	3,67%	55
Fibra alimentar (g)	0,03g	0,12%	25
Sódio (mg)	18,43g	0,76%	2.400

■ 5. Cará em rodela no açaçá duro

MATERIAIS: Farinha de açaçá, cará.

MODO DE PREPARO: Forrar um alguidar com mamona, encher de mingau duro de açaçá. Cortar um cará assado descascado em 7 fatias horizontais. Enfiar as rodela no açaçá.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 3 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	328,15Kcal	34,81%	2.000
Carboidrato (g)	70,7g	23,56%	300
Proteína (g)	6,28g	8,37%	75
Gorduras totais (g)	2,25g	4,09%	55
Fibra alimentar (g)	0,03g	0,12%	25
Sódio (mg)	0,08g	0%	2.400

■ 6. Abará

MATERIAIS: Feijão fradinho, cebola, folhas de hortelã, dendê, folhas de bananeira.

MODO DE PREPARO: Feijão fradinho pilado ou passado em moenda, temperado com folhas de hortelã, coentro, cebola (lúmbua) ralada e azeite de dendê. A massa obtida será enrolada em forma de pequenas bolas, colocadas em folhas de bananeira e cozidas em vapor de água. Serão servidas em vasilhas de barro forradas com folhas de mamona branca (baiki mundele).

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	188,11Kcal	9,4%	2.000
Carboidrato (g)	15g	5%	300
Proteína (g)	5,84g	7,78%	75
Gorduras totais (g)	11,79g	21,43%	55
Fibra alimentar (g)	0,38g	1,52%	25
Sódio (mg)	0,3g	0,01%	2.400

■ 7. Milho vermelho no dendê

MATERIAIS: Milho de galinha (seco), dendê, cebola, camarão.

MODO DE PREPARO: Colocar o milho de galinha ou o milho vermelho de molho, de um dia para o outro. Escorrer bem. Em uma frigideira grande, ferver dendê. Quando estiver bem quente, fritar o milho, a cebola ralada e o camarão inteiro limpo (seco ou fresco, sem cabeça, ferrão, etc).

PORÇÃO: 160g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	315,05Kcal	15,75%	2.000
Carboidrato (g)	29,78g	9,92%	300
Proteína (g)	9,59g	12,78%	75
Gorduras totais (g)	17,53g	31,87%	55
Fibra alimentar (g)	1,73g	6,92%	25
Sódio (mg)	1,11g	0,04%	2.400

■ 8. Inhame recheado com camarão

MATERIAIS: Inhame, camarão, cebola.

MODOS DE PREPARO: Bolas de inhame chinês, recheadas de camarão frito e cebola ralada (do tamanho de bolas de pingue-pongue). É feita para servir em festa, para o orixá levar no cesto e dar a todos.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 3 unidades			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	289,01Kcal	14,45%	2.000
Carboidrato (g)	39,77g	13,25%	300
Proteína (g)	8,84g	11,78%	75
Gorduras totais (g)	10,53g	19,14%	55
Fibra alimentar (g)	0,03g	0,12%	25
Sódio (mg)	110,17g	4,59%	2.400

■ 9. Cará espetado com mariwó e enfeitado com pipoca

MATERIAIS: Farinha de açaçá, cará, fibras de mariwó, pipoca.

MODOS DE PREPARO: Um alguidar forrado, dentro mingau de açaçá (100g) duro. No centro, um cará (250g) assado com casca. Enfeitar com 7 fibras de mariwó e em volta colocar 50g de pipoca (deburu).

PORÇÃO: 400g / MEDIDA CASEIRA: 4 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	644,95Kcal	32,24%	2.000
Carboidrato (g)	114,16g	38,05%	300
Proteína (g)	19,78g	26,37%	75
Gorduras totais (g)	15,84g	28,8%	55
Fibra alimentar (g)	6,14g	24,56%	25
Sódio (mg)	2,77g	0,11%	2.400

■ 10. Feijoada de feijão vermelho com carne bovina

MATERIAIS: Feijão vermelho, carne bovina de segunda (acém, músculo), folhas de louro, cebola, camarão.

MODOS DE PREPARO: Feijoada de feijão vermelho com carnes bovinas. Temperada com folhas de louro.

PORÇÃO: 500g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	916,2Kcal	45,81%	2.000
Carboidrato (g)	84,6g	28,2%	300
Proteína (g)	55,55g	74,06%	75
Gorduras totais (g)	39,52g	71,85%	55
Fibra alimentar (g)	15,24g	60,96%	25
Sódio (mg)	12,45g	0,51%	2.400

Cará com mariwó e canjica



Banana frita no dendê com rodelas de cará



Farofa de dendê com cará e chuleta



Cará partido ao meio com dendê

Farofa de feijão vermelho no dendê com cará grande inteiro regado com dendê



Feijoada de feijão vermelho com chuleta e cará



Cará em tiras



Cará partido ao meio regado com mel e dendê

Mutakalambô/Oxóssi

Mutakalambô é referente a Oxóssi. Mutakalambô, no Candomblé Angola e Congo, é bastante respeitado como a divindade da caça, o rei da caça. É através dos ritos dedicados a Mutakalambô que os adeptos do Candomblé Angola e Congo fazem os pedidos de fartura alimentar para as suas casas. Segundo Oscar Ribas, Mutakalambô é visto como divindade da caça aquática, dominante na esfera dos animais aquáticos. “Em várias pesquisas, Mutakalambô aparece como divindade aquática, que utiliza seu jacaré (ou crocodilo) para arrebatrar mulheres na beira d’água com a finalidade de servi-lo. Aquelas que conseguem sobreviver e retornam recebem o poder de Mutakalambô para sacerdote” (Cobantu).

Como podemos observar, Mutakalambô ou Mutakalombô é uma hamba da caça, um caçador tanto terrestre, em algumas regiões Bantu, assim como no Candomblé Angola e Congo, como também é cultuado como divindade da caça aquática. Recebe o título de Tata Mukongo (Pai Caçador), tendo as seguintes qualidades: Baranganje; Baranganje; Mutalambô (semelhantes a Iboalama); Kitala; Mungongo; Sandanganje; Kassanganje; Tata Kewala; Kutala (semelhantes a Iboalama); Mutakalambô (o mais velho de todos); Tawà; Mugongo; Kabi-la; Muhangue; Mussambura; Indaro (adora dançar); Hinguè; Gangola; Arirè; Kaiza; Tala Muzanguè; Tawamin; Ngongobila (o mais novo).

Sendo considerado o rei da prosperidade, tem como principal alimento o milho, servido debulhado (fora da espiga) como sinal de fartura, ou na espiga como sinal de sentido único e ouro em forma de alimento. As frutas também estão no seu cardápio. Os alimentos devem ser servidos em alguidar ou ti-

gela de barro. Uma observação importante é que, nas preparações para esta divindade, não devem ser colocados dendê nem mel, que são considerados kizila*.

■ 1. Milho vermelho com coco e melão

MATERIAIS: Milho vermelho seco, fatias de coco, melão de cana.

MODO DE PREPARO: Cozinhe 300g de milho vermelho (canjica amarela) somente em água; deixe esfriar. Escoe a água, coloque no alguidar e regue com bastante melão, fazendo uma espiral do centro para a borda. Cubra com fatias finas de coco.

PORÇÃO: 320g / MEDIDA CASEIRA: 1 alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	603,22Kcal	30,16%	2.000
Carboidrato (g)	90,61g	30,2%	300
Proteína (g)	10,29g	13,72%	75
Gorduras totais (g)	24,88g	45,23%	55
Fibra alimentar (g)	5,29g	21,16%	25
Sódio (mg)	6,33g	0,26%	2.400

■ 2. Milho na abóbora moranga

MATERIAIS: Abóbora moranga, milho seco (vermelho), coco em fatias, melão de cana.

MODO DE PREPARO: Moranga assada ou cozida (2kg), recheada com milho (100g) e um pouco de melão, coberta com fatias finas de coco.

PORÇÃO: 2.200g / MEDIDA CASEIRA: 1 unidade e 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	708,73Kcal	35,43%	2.000
Carboidrato (g)	132,29g	44,09%	300
Proteína (g)	18,05g	24,06%	75
Gorduras totais (g)	11,93g	21,69%	55
Fibra alimentar (g)	2,06g	8,24%	25
Sódio (mg)	4,89g	0,2%	2.400

■ 3. Milho assado na espiga

MATERIAIS: Milhos inteiros (com palha), fatias de coco, melão de cana.

MODO DE PREPARO: Retire as palhas do milho e use-as para enfeitar o alguidar. Asse 6 espigas de milho verde, preferencialmente sobre brasa de carvão. Fatie um coco em fatias finas (50g). Depois de bem assadas, arranje as espigas sobre as palhas no alguidar. Cubra com as fatias de coco e regue com bastante melão, fazendo uma espiral do centro para a borda.

PORÇÃO: 1.860g / MEDIDA CASEIRA: 1 alguidar			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	3428,27Kcal	171,41%	2.000
Carboidrato (g)	467,26g	155,75%	300
Proteína (g)	61,43g	81,9%	75
Gorduras totais (g)	145,95g	265,36%	55
Fibra alimentar (g)	31,64g	126,56%	25
Sódio (mg)	35,01g	1,45%	2.400

■ 4. Milho vermelho com goiaba

MATERIAIS: Canjiquinha, cebola, sal, goiaba, amendoim, coco em fatias.

MODO DE PREPARO: Cozinhar a canjiquinha de milho vermelho (300g) em água, sal e cebola (lúmbua) ralada. Colocar em vasilha de barro forrada com folhas de mamona. Enfeitar com 100g de amendoim torrado (ngiguba), 4 unidades de goiaba cortada em 4 (kimbambule) e coco ralado.

PORÇÃO: 1.170g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1480,61Kcal	74,03%	2.000
Carboidrato (g)	204,87g	68,29%	300
Proteína (g)	42,84g	57,12%	75
Gorduras totais (g)	50,76g	67,68%	55
Fibra alimentar (g)	16,75g	67%	25
Sódio (mg)	8,47g	0,35%	2.400

■ 5. Canjica com mingau de milho (funfum)

MATERIAIS: Canjica, milho verde, coco ralado.

MODO DE PREPARO: Esta oferenda é normalmente feita para Inle (funfum). Alguidar forrado e cheio de canjica cozida, formando um montinho. Cobrir com milho verde ralado (angu de água). Deixar escorrer, como uma cobertura, e cobrir com coco ralado.

PORÇÃO: 260g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	320,13Kcal	16%	2.000
Carboidrato (g)	5,12g	17,04%	300
Proteína (g)	7,77g	10,36%	75
Gorduras totais (g)	6,19g	11,25%	55
Fibra alimentar (g)	0,77g	3,08%	25
Sódio (mg)	3mg	0,12%	2.400

■ 6. Canjica com coco verde (funfum)

MATERIAIS: Canjica, coco, água de coco.

MODO DE PREPARO: Alguidar forrado e cheio de canjica, 2 cocos verdes. Tira a tampa dos cocos; colocar um com a própria água e outro cheio de canjica, junto com uma quartinha com a água do outro coco.

PORÇÃO: 790g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	2627,21Kcal	131,36%	2.000
Carboidrato (g)	134,05g	44,68%	300
Proteína (g)	27,32g	36,42%	75
Gorduras totais (g)	220,19g	400,34%	55
Fibra alimentar (g)	9,13g	36,52%	25
Sódio (mg)	190,08mg	7,92%	2.400

Abóbora recheada com milho e coco



Canjica com angu e coco



Bolo de milho com coco



Angu

Canjiquinha com bisteca e coco



Milho seco cozido com coco



Bolo de milho enfeitado com goiaba e coco



Milho seco cozido, milho assado, goiaba e coco

Katendê/Ossain

Katendê é uma divindade cuja energia é oriunda das folhas, da cura que vem das folhas e das matas. Referente a Ossain na cultura Yorubá, faz parte da família Ixi (terra) e carrega a magia das folhas, sendo o nkisi que sempre deve ser reverenciado, na cultura Bantu, para que nunca falte a cura e a energia das folhas. É um dos nkises/orixás de tempo, sempre reverenciado ao ar livre, principalmente na mata. Recebe o título de Tata Kisaba/Tata Nsabas (pai das folhas), e tem por qualidades: Katendenganga; Gangafun; Gangamin; Kamunken; Amoku; Kfilekongo; Gangatambessi; Abuke; Maun; Maragandu; Marangombe. Seu principal alimento é o fumo de rolo, indispensável em todas as suas oferendas. Algumas oferendas específicas devem ser arriadas (servidas) na mata, e todas sempre são servidas em alguidar ou tigela de barro.



Padê de mel com fumo

■ 1. Padê de mel com fumo

MATERIAIS: Farinha de mandioca, mel, fumo de rolo.

MODO DE PREPARO: Farofa de mel enfeitada com fumo de rolo.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	871,85Kcal	43,59%	2.000
Carboidrato (g)	214,25g	71,41%	300
Proteína (g)	2,7g	3,6%	75
Gorduras totais (g)	0,45g	0,81%	55
Fibra alimentar (g)	0,15g	0,6%	25
Sódio (mg)	0,15mg	0%	2.400

■ 2. Padê de mel com mandala de pepino com tomates

MATERIAIS: Farinha de mandioca, mel, pepino, tomate, fumo de rolo.

MODO DE PREPARO: Padê de mel (100g) enfeitado com pepino (100g) cortado em rodela e tomate (100g) cortado em gomos, coberto com fumo de rolo, formando uma mandala.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	620,34Kcal	31,01%	2.000
Carboidrato (g)	150,38g	50,12%	300
Proteína (g)	3,33g	4,44%	75
Gorduras totais (g)	0,61g	1,1%	55
Fibra alimentar (g)	0,14g	0,56%	25
Sódio (mg)	0,17mg	0%	2.400

■ 3. Milho vermelho com fumo e mel

MATERIAIS: Milho seco (vermelho), mel, cachaça, fatias de coco, fumo de rolo.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o milho vermelho (100g) somente em água e deixe esfriar. Escoe a água, coloque no alguidar, regue com bastante mel (10g) e cubra por cima com fatias finas de coco (50g). Desfie as folhas de fumo e finalize espalhando-as por cima do coco. Misture pinga com mel e ofereça na quartinha* (100ml).

PORÇÃO: 280g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	626,71Kcal	31,33%	2.000
Carboidrato (g)	49,21g	16,4%	300
Proteína (g)	5,05g	6,73%	75
Gorduras totais (g)	23,93g	43,5%	55
Fibra alimentar (g)	2,44g	9,76%	25
Sódio (mg)	17,67mg	0,73%	2.400

■ 4. Bolinhas de batata-doce no açaá duro enfeitado com fumo

MATERIAIS: Farinha de açaá, batata-doce, fumo de rolo.

MODO DE PREPARO: Forrar o alguidar com açaá duro e colocar 14 bolas de batata-doce cozidas por cima. Enfeitar com pedacinhos de fumo.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	288,42Kcal	14,42%	2.000
Carboidrato (g)	56,3g	18,76%	300
Proteína (g)	6,47g	8,62%	75
Gorduras totais (g)	4,15g	7,54%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	0,05mg	0%	2.400

■ 5. Pipoca no purê de batata-doce

MATERIAIS: Batata-doce, pipoca.

MODOS DE PREPARO: Batata-doce (180g) cozida e amassada, coberta com 50g de pipoca (deburu) feita no azeite doce.

PORÇÃO: 230g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	382,67Kcal	19,13%	2.000
Carboidrato (g)	63,16g	21,05%	300
Proteína (g)	5,77g	7,69%	75
Gorduras totais (g)	11,89g	21,65%	55
Fibra alimentar (g)	6,11g	24,44%	25
Sódio (mg)	2,79mg	0,11%	2.400

■ 6. Milho vermelho refogado no dendê e enfeitado com batata-doce e goiaba

MATERIAIS: Milho seco (vermelho), dendê, batata-doce, goiaba, fumo de rolo, mel.

MODOS DE PREPARO: Comida feita com 100g de milho vermelho cozido ou torrado no azeite de dendê (maji mandende), colocado em vasilhame de barro forrado com folhas de mamona, tendo por cima uma batata-doce cozida aberta ao meio horizontalmente, e ao seu redor fatias de goiaba (kimbambule) e fumo de rolo (kifuke ia kupunda) desfiado, tudo regado com mel.

PORÇÃO: 530g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	509,07Kcal	25,45%	2.000
Carboidrato (g)	94,85g	31,61%	300
Proteína (g)	11,46g	15,28%	75
Gorduras totais (g)	9,53g	17,32%	55
Fibra alimentar (g)	1,89g	7,56%	25
Sódio (mg)	1,7mg	0,07%	2.400

■ 7. Pipoca misturada com fumo

MATERIAIS: Pipoca, fumo de rolo.

MODOS DE PREPARO: Forre o alguidar com pipoca e fumo picado, misturados.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	728,86Kcal	36,44%	2.000
Carboidrato (g)	93,77g	31,25%	300
Proteína (g)	9,89g	13,18%	75
Gorduras totais (g)	34,92g	63,49%	55
Fibra alimentar (g)	18,34g	73,36%	25
Sódio (mg)	8,08mg	0,33%	2.400

■ 8. Cachaça temperada com fumo

MATERIAIS: Mel, azeite de oliva, dendê, cachaça, fumo de rolo, moedas correntes.

MODOS DE PREPARO: Em uma tigela branca, misture mel, azeite doce, dendê, cachaça (oti), fumo de rolo picado e moedas.

PORÇÃO: 160g / MEDIDA CASEIRA: 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	757,88Kcal	37,89%	2.000
Carboidrato (g)	8,24g	2,74%	300
Proteína (g)	0,03g	0,04%	75
Gorduras totais (g)	60g	109%	55
Fibra alimentar (g)	—	—	25
Sódio (mg)	1,7mg	0,07%	2.400

■ 9. Abacate com pé de moleque

MATERIAIS: Abacate, açúcar, amendoim, moedas correntes, folhas de louro.

MODO DE PREPARO: Abra o abacate ao meio, retire as sementes e coloque no alguidar. Em uma panela, coloque o açúcar (170g), o amendoim (100g) e água suficiente apenas para derreter o açúcar. Mexa até derreter todo o açúcar, depois coloque essa mistura dentro dos abacates. Desfie folhas de fumo e espalhe-as por cima de tudo. Coloque 7 moedas na oferenda. Podem ser moedas correntes (atuais), mas prefira as “amarelas”. Finalize com 7 folhas de louro.

PORÇÃO: 287g / MEDIDA CASEIRA: 4 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1.321,46Kcal	66,07%	2.000
Carboidrato (g)	187,06g	62,35%	300
Proteína (g)	26,07g	34,76%	75
Gorduras totais (g)	50,58g	91,96%	55
Fibra alimentar (g)	26,44g	105,76%	25
Sódio (mg)	6,83mg	0,28%	2.400

Canjica com bolinhas de batata-doce e fumo



Padê de mel com canjica e fumo



Padê de mel com fumo



Padê de mel com pepino, tomate e fumo

Angorô/Oxumaré

Angorô, Angolô ou Ongolô – em quimbundo: Angolo ou Hongolo; em quicongo: (N)kongolo –, na mitologia Bantu, é o inquite do arco-íris, que traz a fertilidade do solo com suas chuvas. Também é a serpente de duas cabeças que liga o céu e a terra, e equivale ao orixá Oxumarê, que, segundo o itã (lenda), é o filho caçula de Lemba e Zumba, e, sendo um transformo, durante seis meses do ano se torna cobra, e nos outros seis meses se torna arco-íris. Faz parte da família Ixi, família da terra, por isso seus principais alimentos são batata-doce, banana-da-terra e pipoca. Sua comida deve ser servida em tigela/alguidar de barro ou numa cabaça. Tem o simbolismo do número oito, do infinito, por sua ligação com o céu e a terra. A ele sempre são ofertadas moedas, por ser o mestre do arco-íris e, por isso, o dono do pote de ouro.



Cobras de batata-doce com feijão

■ 1. Omolokun com cobra de batata-doce e cana-de-açúcar

MATERIAIS: Batata-doce, cana-de-açúcar, feijão fradinho, dendê, camarão e cebola.

MODO DE PREPARO: Batata-doce cozida (moldar uma cobra), forrada com omolocum (feijão fradinho cozido, temperado com creme de cebola e camarão refogado com dendê) e enfeitada com cana-de-açúcar partida em 4 gominhos.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: cabaça grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	342,45Kcal	17,12%	2.000
Carboidrato (g)	67,69g	22,56%	300
Proteína (g)	9,35g	12,46%	75
Gorduras totais (g)	3,74g	6,8%	55
Fibra alimentar (g)	0,38g	1,25%	25
Sódio (mg)	18,7mg	0,77%	2.400

■ 2. Omolokun enfeitado com filetes de banana-da-terra

MATERIAIS: Feijão fradinho, camarão, dendê, banana-da-terra.

MODO DE PREPARO: Feijão fradinho cozido temperado com creme de cebola e camarão refogado com dendê (omolokum), enfeitado com filetes de banana-da-terra frita no dendê.

PORÇÃO: 160g / MEDIDA CASEIRA: alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	461,36Kcal	23,06%	2.000
Carboidrato (g)	54,03g	18,01%	300
Proteína (g)	8,7g	11,6%	75
Gorduras totais (g)	23,38g	42,5%	55
Fibra alimentar (g)	4,84g	19,36%	25
Sódio (mg)	21,86mg	0,91%	2.400

■ 3. Cobra de batata-doce com frutas e mel

MATERIAIS: Batata-doce, frutas amarelas e laranjas, feijão preto, feijão fradinho, uvas e mel.

MODO DE PREPARO: Cobra de batata-doce cozida, enfeitada com feijão fradinho e feijão preto e com frutas abertas, de preferência nas cores amarela e laranja. Depois de cozinhar a batata-doce, descasque-a e amasse até obter uma massa homogênea. Modele uma cobra que dê a volta no prato, repousando sua cabeça sobre a cauda. Você pode enfeitar toda a cobra com feijões fradinho e um pouco de feijão preto (aí vale o seu capricho e amor pelo nkisi). Coloque as frutas abertas (mamão, melão e uvas verdes) no centro do círculo formado pela serpente. Enfeite com as flores e regue com mel por cima, em movimento espiral do centro para a borda.

PORÇÃO: 1.270g / MEDIDA CASEIRA: alguidar nº 3			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	674,62Kcal	33,73%	2.000
Carboidrato (g)	146,96g	48,98%	300
Proteína (g)	17,98g	23,97%	75
Gorduras totais (g)	4,34g	7,89%	55
Fibra alimentar (g)	0,45g	1,8%	25
Sódio (mg)	0,76mg	0,03%	2.400

■ 4. Bolinhas de batata-doce com dendê

MATERIAIS: Batata-doce, dendê e flores.

MODO DE PREPARO: Depois de cozinhar a batata-doce, descasque-a, regue com dendê e amasse até obter uma massa homogênea. Molde 8 bolinhas, arranje no prato de barro e regue com dendê. Opcionalmente, você pode enfeitar com flores coloridas.

PORÇÃO: 340g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1070 Kcal	53,51%	2.000
Carboidrato (g)	42,53g	14,17%	300
Proteína (g)	3,29g	4,38%	75
Gorduras totais (g)	13,54g	24,61%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	0,07mg	0%	2.400

■ 5. Rodelas de batata-doce fritas no dendê

MATERIAIS: Batata-doce, canela, cravo, dendê, pimenta-da-costa e melação.

MODO DE PREPARO: Cozinhar a batata doce em rodelas não muito finas, temperando, durante o cozimento, com canela em casca, cravo, uma pitada de pimenta-da-costa em pó e pó de aridan. Escorrer e secar bem, depois fritar as rodelas em azeite de dendê. Servir em travessa de barro ou em uma cabaça cortada ao meio, podendo acrescentar, ainda, um pouco de melação.

PORÇÃO: 340g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1100,69 Kcal	55,03%	2.000
Carboidrato (g)	50,19g	16,73%	300
Proteína (g)	3,29g	4,38%	75
Gorduras totais (g)	13,54g	24,61%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	0,07mg	0%	2.400

■ 6. Padê de mel com filetes de banana-da-terra

MATERIAIS: Banana-da-terra, farinha de mandioca, dendê.

MODO DE PREPARO: Banana-da-terra cortada em filetes na cabaça cortada ao meio, forrada com folhas de mamona e padê de mel (a banana cobre o padê).

PORÇÃO: 987g / MEDIDA CASEIRA: cabaça grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1671,36Kcal	83,56%	2.000
Carboidrato (g)	202,53g	67,51%	300
Proteína (g)	7,27g	9,69%	75
Gorduras totais (g)	59,91g	108,92%	55
Fibra alimentar (g)	13,47g	53,88%	25
Sódio (mg)	9,73mg	0,4%	2.400

■ 7. Milho vermelho com rodelas de batata-doce

MATERIAIS: Milho seco e batata-doce.

MODO DE PREPARO: Milho de galinha bem cozido, coberto com 14 fatias de batata-doce levemente cozidas.

PORÇÃO: 580g / MEDIDA CASEIRA: 5 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	550,9 Kcal	27,54%	2.000
Carboidrato (g)	110,17g	36,72%	300
Proteína (g)	9,9g	13,2%	75
Gorduras totais (g)	8,26g	15,01%	55
Fibra alimentar (g)	1,72g	6,88%	25
Sódio (mg)	1,31mg	0,05%	2.400

■ 8. Feijão preto com milho vermelho

MATERIAIS: Feijão preto e milho seco.

MODOS DE PREPARO: Feijão preto cozido só na água (pouco cozido, 20 minutos), misturado com milho vermelho cozido.

PORÇÃO: 200g / MEDIDA CASEIRA: 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	278,03Kcal	13,9%	2.000
Carboidrato (g)	40,16g	13,38%	300
Proteína (g)	9,16g	12,21%	75
Gorduras totais (g)	8,97g	16,3%	55
Fibra alimentar (g)	2,1g	8,4%	25
Sódio (mg)	1,42mg	0,05%	2.400

■ 9. Canjica com bolinhas de batata-doce

MATERIAIS: Canjica e batata-doce.

MODOS DE PREPARO: Canjica branca bem cozida enfeitada com 8 bolinhas de batata-doce.

PORÇÃO: 330g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	362,77 Kcal	18,13%	2.000
Carboidrato (g)	68,5g	22,83%	300
Proteína (g)	8,47g	11,29%	75
Gorduras totais (g)	36,85g	67%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	0,05mg	0%	2.400

■ 10. Guru-guru

MATERIAIS: Feijão fradinho, canjica, milho, feijão preto, inhame, batata-doce, banana-da-terra, ovo, gengibre, camarão, cebola e dendê.

MODO DE PREPARO: Misturar todos os grãos (feijão fradinho, milho e canjica) com dendê, azeite doce, camarão, cebola e gengibre, e refogar. Cozinhar e cortar 14 fatias de banana-da-terra; colocar na borda do alguidar, do centro para fora. Com uma fatia das bananas, fazer um rolinho, colocar o ovo em cima e regá-lo com dendê. Cozinhar a batata e o inhame e moldar duas cobras, uma branca (de inhame) e outra amarela (de batata-doce). Finalizar com 14 moedas espalhadas.

PORÇÃO: 160g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	776,89Kcal	38,84%	2.000
Carboidrato (g)	150,58g	50,19%	300
Proteína (g)	19,99g	26,65%	75
Gorduras totais (g)	13,85g	25,18%	55
Fibra alimentar (g)	2,96g	11,8%	25
Sódio (mg)	20,8mg	0,86%	2.400

■ 11. Cobra branca com pipoca

MATERIAIS: Batata-doce, inhame, cará, pipoca, búzio e moedas.

MODO DE PREPARO: Fazer uma cobra com batata-doce e outra com inhame; colocar uma de cabeça para baixo e outra para cima, e, no meio delas, 2 bolas de cará. Fazer em volta um poço de pipoca (deburu) e enfeitar ao redor com 14 búzios e 14 moedas.

PORÇÃO: 690g / MEDIDA CASEIRA: 2 1/2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	835,32Kcal	41,76%	2.000
Carboidrato (g)	167,49g	55,83%	300
Proteína (g)	13,44g	17,92%	75
Gorduras totais (g)	12,67g	23,03%	55
Fibra alimentar (g)	6,16g	24,64%	25
Sódio (mg)	2,89mg	0,12%	2.400

■ 12. Misango

MATERIAIS: Canjica amarela, banana-da-terra, maçã, dendê, búzios e moedas.

MODOS DE PREPARO: Canjica amarela cozida sem tempero, 7 ou 14 fatias de banana-da-terra fritas no dendê, 1 maçã cortada em 4. Enfeitar com 14 búzios e 14 moedas.

PORÇÃO: 680g / MEDIDA CASEIRA: 3 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1240,73Kcal	62,03%	2.000
Carboidrato (g)	156,98g	52,32%	300
Proteína (g)	9,81g	13,08%	75
Gorduras totais (g)	63,23g	114,96%	55
Fibra alimentar (g)	13,38g	53,52%	25
Sódio (mg)	9,67mg	0,4%	2.400

Farofa de milho com ovo cozido e cobras de batata-doce



Cobra de batata doce enfeitada com sementes de girassol e ninho com ovos



Cobra com ovos



Canjica com bolinhas de batata-doce

Omlokun com duas cobras de batata-doce



Omlokun com cobras de batata-doce enfeitadas com sementes de girassol

Kitembu/Iroko

Kitembu é a divindade do tempo e das estações do ano. É ele quem comanda o clima, se chove ou não, se faz calor ou não, se neva, se esfria, se esquenta, se vira para tempestade; enfim, o que estiver relacionado com o tempo está sob o comando de Kitembu. É um nkissi (divindade Bantu) muito conhecido e cultuado. Em um dos itã conhecidos, Kitembu seria o nkisi que livrou seu povo (a tribo Bantu) de um ataque no antigo local de morada, após jogar um pó branco (pemba) para o céu, que se tornou bandeira e guiou Kitembu e seu povo para um lugar onde não seriam atacados nem destruídos, contemplando, assim, Kitembu, o Rei da Nação Angola (Kabinda - Bantu). Tem grande proximidade com o nkisi Mavambo, sendo este o único que, além de Nzambi, pode caminhar entre o tempo e está presente no passado e futuro ao mesmo tempo. O único que pode acalmá-lo e trazê-lo de volta da fúria e da hostilidade é Mavambo.

Recebe o título de Tata Zará – Pai das Estações (kitembu significa vento), tendo, como qualidades: Amuraxó; Mavila; Mavulu; Ekisiko; Jamukangue; Makura; Ewàzile; Mawila; Lembura (ligado a Lembá); Zalu (ligado a feitiço, encanto Imbuim); Apokan (ligado a feitiço, encanto Issasserin); Ossin (ligado a feitiço, encanto Apan); Polokun (ligado a feitiço, encanto Ebulin).

Faz parte da família Ixi, de algumas qualidades da família Funfum (branco) e ainda outras qualidades com enredo com Pambunjila; sendo assim, tem diversos alimentos, quentes e frios, e todas as cores, mas sendo priorizado o branco. Pode levar em seu cardápio canjica, batata-doce e farinha de mandioca, e efun em suas oferendas.

■ 1. Farofa doce de fubá

MATERIAIS: Fubá de milho e açúcar cristal.

MODO DE PREPARO: Misture a farofa de fubá de milho com o açúcar.

PORÇÃO: 320g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	769,2kcal	38,46%	2.000
Carboidrato (g)	189,47g	63,15%	300
Proteína (g)	2,16g	3%	75
Gorduras totais (g)	0,3g	0,54%	55
Fibra alimentar (g)	0,08g	0,32%	25
Sódio (mg)	0,05mg	0%	2.400

■ 2. Bobó na abóbora

MATERIAIS: Abóbora, camarão, cebola, salsa, cebolinha, dendê e folhas de louro.

MODO DE PREPARO: Corte a mandioca em pedaços e cozinhe; depois amasse e escorra a água, e junte os camarões secos descascados e moídos. Coloque uma cebola seca picada e salsa com cebolinha, misture bem e deixe cozinhar no dendê. O purê é servido numa tigela branca com folhas de louro.

PORÇÃO: 4,51kg e 5 porções de bobó / MEDIDA CASEIRA: 1 abóbora			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1292,66kcal	64,63%	2.000
Carboidrato (g)	223,93g	74,64%	300
Proteína (g)	42,22g	56,29%	75
Gorduras totais (g)	25,34g	46,07%	55
Fibra alimentar (g)	6,61g	26,44%	25
Sódio (mg)	10,22mg	0,42%	2.400

■ 3. Cará no feijão fradinho

MATERIAIS: Cará, feijão fradinho, mel e dendê.

MODO DE PREPARO: Parta o cará ao meio, forre com feijão fradinho cozido, refogue o feijão no dendê e regue tudo com mel.

PORÇÃO: 360g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	376,2kcal	18,81%	2.000
Carboidrato (g)	74,32g	24,77%	300
Proteína (g)	11,16g	14,88%	75
Gorduras totais (g)	3,81g	6,92%	55
Fibra alimentar (g)	0,41g	1,64%	25
Sódio (mg)	18,73mg	0,78%	2.400

■ 4. Canjica com azeite

MATERIAIS: Canjica branca, azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Cozinhe a canjica branca e regue com azeite doce.

PORÇÃO: 180g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	488,25kcal	24,41%	2.000
Carboidrato (g)	36,6g	12,2%	300
Proteína (g)	6g	8%	75
Gorduras totais (g)	35,85g	65,18%	55
Fibra alimentar (g)	NDg	—	25
Sódio (mg)	NDmg	—	2.400

■ 5. Pipoca estourada no dendê

MATERIAIS: Pipoca e dendê.

MODO DE PREPARO: Estoure a pipoca (deburu) com dendê.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 5 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	728,86kcal	36,44%	2.000
Carboidrato (g)	93,77g	31,25%	300
Proteína (g)	9,89g	13,18%	75
Gorduras totais (g)	34,92g	63,49%	55
Fibra alimentar (g)	18,34g	73,36%	25
Sódio (mg)	8,08mg	0,33%	2.400

■ 6. Pipoca misturada com canjica

MATERIAIS: Canjica branca, pipoca e azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Canjica branca cozida e misturada com pipoca (deburu) **feita no azeite doce.**

PORÇÃO: 200g / MEDIDA CASEIRA: 1 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	634,61kcal	31,73%	2.000
Carboidrato (g)	86,91g	28,97%	300
Proteína (g)	10,59g	14,12%	75
Gorduras totais (g)	27,18g	49,41%	55
Fibra alimentar (g)	12,45g	49,8%	25
Sódio (mg)	5,39mg	0,22%	2.400

■ 7. Bolinhas de açaçá enfeitadas com pipoca

MATERIAIS: Canjica branca, açaçá e pipoca.

MODO DE PREPARO: Canjica branca e 14 bolinhas de açaçá, enfeitadas com pipoca (deburu) **feita no azeite doce.**

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	708,96kcal	35,44%	2.000
Carboidrato (g)	99,11g	33,03%	300
Proteína (g)	9,42g	12,56%	75
Gorduras totais (g)	29,13g	52,96%	55
Fibra alimentar (g)	12,23g	48,92%	25
Sódio (mg)	5,39mg	0,22%	2.400

■ 8. 21 bolinhas no tempo

MATERIAIS: Batata-doce, inhame, açaçá e frutas.

MODO DE PREPARO: 7 bolas de batata-doce cozida, 7 bolas de inhame chinês, 7 bolas de açaçá. Devem ser arrumadas intercaladas. Pode-se enfeitar com frutas doces.

Importante: Esta comida deve ser arriada no tempo.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	267,64kcal	13,38%	2.000
Carboidrato (g)	53,62g	17,87%	300
Proteína (g)	5,77g	7,69%	75
Gorduras totais (g)	3,34g	6,07%	55
Fibra alimentar (g)	0,01g	0%	25
Sódio (mg)	0,05mg	0%	2.400

Bobó de camarão com bisteca



Abóbora recheada com canjica



Canjica com bolinhas de açaçá e bandeira



7 bolinhas de açaçá, de batata-doce e de arroz, forradas com canjica e pó de efun

Fubá com açúcar



Bobó de camarão

Nsumbo/Kaviungo

Divindade referente a Omulu/Obaluaê, que trata da grande alquimia, transformação e transmutação de tudo que acontece no planeta, mais especificamente ligado à terra. Tudo que nasce depende da terra para viver, e, mesmo depois, é na terra que acontece a transformação, enquanto a vida continua inalterada. Por tudo isso, este inquite está ligado às doenças e epidemias, além de possuir o poder de levá-las embora, deixando a saúde em seu lugar. Não tolera as coisas estáticas, pois é necessário se transformar constantemente, e está em eterno movimento. Por isso, todos os anos lhe é oferecido um grande balaio coletivo, e suas comidas prediletas são ali incluídas (pipoca e feijão preto com muito dendê).

Nesta oportunidade, algumas casas aproveitam para distribuir a alimentação para toda a comunidade. Embora algumas pessoas o tenham como pobre e ligado à morte, na verdade este orixá é o Senhor da Terra, aquele que a todos mantém, a todos sustenta e a tudo transforma em vida.

Recebe o título de Tata Ngoma (Pai Senhor), Tata Muxino Oxi (Pai Rei da Terra) e Akua Nganga Moxi (Senhor Dono da Terra). Tem por qualidades: Nsumbu (ligado à vida); Angossara; Dunde Sale (os que têm "dun" no nome são perigosos); Dundará; Malaizo; Kingongo (ligado à morte como Xapanã); Kafunan; Kassuenzo; Kakawani; Katen*; Katulè*; Kimbongo; Katuizo (izo significa fogo, ligado a Pambunjila e Kaiangu); Katura*; Gonguè; Kalele; Katulembarassima*; Sumbunanguè; Kafungè; Katubelanguange*; Kawunden.

* Os Katu, cor clara, preto e branco, têm idade, comem com Lembá.

Sendo um nkisse da terra, como os de família Ixi, tem como principal alimento a pipoca (deburu), além de banana-da-terra, batata-doce e feijão preto. Seu alimento é o porco, por isso carnes suínas também podem fazer parte do cardápio, sempre servidas em alguidar de barro ou em telha. Sua pipoca deve ser servida em balaio ou peneira de palha. Existe uma festa (kizumba) especialmente para Nsumbo, realizada uma vez ao ano em casas de Candomblé, chamada Kukuana (reunir/dividir), tendo sentido de partilha. Na mesma época é realizada a festa para Obaluaê chamada Olubajé (Banquete do Rei).



Pipoca enfeitada com coco

■ 1. Pipoca com coco

MATERIAIS: Pipoca, azeite de oliva, coco.

MODO DE PREPARO: Pipoca (deburu) estourada no azeite de oliva ou areia, enfeitada com filetes de coco seco.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: 3 xícaras / 1 peneira			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1645,56kcal	82,27%	2.000
Carboidrato (g)	195,16g	65,05%	300
Proteína (g)	21,45g	28,6%	75
Gorduras totais (g)	86,58g	157,41%	55
Fibra alimentar (g)	37,41g	149,64%	25
Sódio (mg)	31,01mg	1,29%	2.400

■ 2. Feijão preto refogado no dendê

MATERIAIS: Feijão preto, camarão, cebola, dendê.

MODO DE PREPARO: Feijão preto cozido, temperado com creme de camarão seco e cebola, refogado no dendê.

PORÇÃO: 210g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	286,3kcal	14,31%	2.000
Carboidrato (g)	27,25g	9,03%	300
Proteína (g)	15,03g	20,04%	75
Gorduras totais (g)	13,04g	23,7%	55
Fibra alimentar (g)	0,58g	2,32%	25
Sódio (mg)	110,57mg	4,6%	2.400

■ 3. Banquete da terra

MATERIAIS: Canjica branca, feijão preto, pipoca e coco em filetes.

MODO DE PREPARO: Vasilha de barro forrada com canjica branca (*al dente*). Por cima coloca-se o feijão preto cozido, temperado e envolto de deburu (pipoca). Enfeita-se com filetes de coco seco.

PORÇÃO: 340g / MEDIDA CASEIRA: 1 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	286,3kcal	14,31%	2.000
Carboidrato (g)	27,25g	9,03%	300
Proteína (g)	15,03g	20,04%	75
Gorduras totais (g)	13,04g	23,7%	55
Fibra alimentar (g)	0,58g	2,32%	25
Sódio (mg)	110,57mg	4,6%	2.400

■ 4. Filé mal passado no dendê com padê

MATERIAIS: Filé de bisteca, dendê, farinha de mandioca, camarão e cebola.

MODO DE PREPARO: Filé de bisteca ou vitela com osso, mal passada no dendê e forrada com farofa de mandioca.

PORÇÃO: 260g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1256,19kcal	62,8%	2.000
Carboidrato (g)	92,57g	30,85%	300
Proteína (g)	29,34g	39,12%	75
Gorduras totais (g)	85,96g	156,3%	55
Fibra alimentar (g)	18,99g	75,96%	25
Sódio (mg)	128,02mg	5,33%	2.400

■ 5. Pipoca com dendê

MATERIAIS: Pipoca, dendê, arroz e água.

MODOS DE PREPARO: Em uma panela, coloque o azeite de dendê, leve ao fogo e espere esquentar bem. Coloque o milho de pipoca, tampe e mexa enquanto estouram as pipocas. Deixe o arroz de molho em bastante água; apenas a água será oferecida na quartinha. Despache o arroz usado em um jardim, em contato com a terra (nunca no lixo). Coloque a pipoca na cesta de palha e regue com um fio fino de dendê.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 5 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	728,86kcal	36,44%	2.000
Carboidrato (g)	93,77g	31,25%	300
Proteína (g)	9,89g	13,18%	75
Gorduras totais (g)	34,92g	63,49%	55
Fibra alimentar (g)	18,34g	73,36%	25
Sódio (mg)	8,08mg	0,33%	2.400

■ 6. Pirão de arroz com banana-da-terra

MATERIAIS: Arroz, coentro, louro, pimenta-da-costa, dendê, banana-da-terra, azeite de oliva, canela em pó.

MODO DE PREPARO: Prato preparado com pirão de arroz, temperado com folhas de louro, coentro, cebola ralada, um pouco de pimenta-da-costa e azeite de dendê. Colocar em uma vasilha de barro, forrada com folhas de mamona, bananas-da-terra cortadas em rodelas e ligeiramente fritas em azeite doce, depois polvilhar com canela em pó, colocando por cima o pirão anteriormente apurado.

PORÇÃO: 460g / MEDIDA CASEIRA: 2 1/2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	720,7kcal	36,03%	2.000
Carboidrato (g)	65,68g	21,89%	300
Proteína (g)	7,02g	9,36%	75
Gorduras totais (g)	22,87g	41,58%	55
Fibra alimentar (g)	4,46g	17,84%	25
Sódio (mg)	21,56mg	0,89%	2.400

■ 7. Folhas de mostarda fritas no dendê

MATERIAIS: Folhas de mostarda, dendê, farinha de mandioca e mel.

MODO DE PREPARO: 8 folhas de mostarda passadas no azeite de dendê quente e forradas com padê de mel.

PORÇÃO: 233g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara, alguidar nº 1			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	923,31kcal	46,16%	2.000
Carboidrato (g)	220,2g	73,4%	300
Proteína (g)	4,95g	6,6%	75
Gorduras totais (g)	3,05g	5,54%	55
Fibra alimentar (g)	2,64g	10,56%	25
Sódio (mg)	248,32mg	10,34%	2.400

■ 8. Padê de mel com filetes de banana

MATERIAIS: Farinha de mandioca, mel, banana-da-terra, azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Padê de mel numa vasilha de barro, enfeitada com filetes de banana-da-terra fritos no azeite doce.

PORÇÃO: 600g / MEDIDA CASEIRA: alguidar nº 5 grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1888,73kcal	94,43%	2.000
Carboidrato (g)	328,88g	109,62%	300
Proteína (g)	8,17g	10,89%	75
Gorduras totais (g)	60,06g	109,2%	55
Fibra alimentar (g)	13,52g	54,08%	25
Sódio (mg)	9,78mg	0,40%	2.400

■ 9. Para pedir paz e saúde: purê de batata-doce com pipoca

MATERIAIS: Pipoca, batata-doce, bandeira branca de morim.

MODO DE PREPARO: Bastante purê de batata-doce coberto com deburu, e, no centro, uma bandeira branca de morim.

PORÇÃO: 530g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras, alguidar nº 3			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	618,53kcal	30,92%	2.000
Carboidrato (g)	116,32g	38,77%	300
Proteína (g)	9,88g	13,17%	75
Gorduras totais (g)	12,72g	23,12%	55
Fibra alimentar (g)	6,11g	24,44%	25
Sódio (mg)	2,83mg	0,11%	2.400

■ 10. Amendoim moído com milho vermelho e pipoca

MATERIAIS: Amendoim, milho seco, pipoca.

MODO DE PREPARO: Amendoim torrado e moído, misturado com milho de galinha torrado e coberto com deburu.

Cerimônias para Obaluaê/Nsumbo

As cerimônias voltadas para a divindade Obaluaê/Nsumbo sempre ocorrem no período do mês de agosto, sendo o mês da família da terra. Essa família é composta por Zumbaranda/Nanã, Angolô/Oxumarê, Katendê/Ossae, Kitempo, Kaiago/Iansã do Balé e Nsumbo/ Obaluaê, o mais reverenciado.

A partir do dia 1º de agosto, a maioria das casas de Candomblé iniciam os rituais, que duram de sete a trinta dias, a depender da família tradicional, com os rituais, rezas, cânticos, preceitos, fundamentos, oferendas e, claro, muita comida. Ao final, é realizada uma grandiosa festa e o banquete é servido à terra. Para o povo Bantu, a celebração é em agradecimento pela colheita e por semear com fartura tudo que foi colhido e plantado durante todo o ano. Para o povo Yorubá, para agradecer pela saúde e pedir o afastamento de doenças e epidemias.

De maneira geral, sendo Kukuana ou Olubaje, tais cerimônias têm vários sentidos: trazer saúde, fartura de alimentos, afastar a fome e as doenças, e, como principal finalidade, suprir as necessidades de força e energia do espírito e do corpo.

Por isso, durante a cerimônia é servido o banquete com comidas tradicionais que remetem aos sentidos de fartura e saúde, banquete do qual as divindades já foram servidas, e que agora compartilham com todos aqueles presentes, sendo eles parte da casa ou não. No caso da pipoca, do inhame, do feijão, e do amendoim, são servidos na folha de mamona durante a festa. Todas as comidas são servidas em alguidares e pratos de barro, balaios e tabuleiros de palha, específicos da cerimônia, normalmente utilizados apenas para esta festa.

A cerimônia é indispensável nos terreiros de Candomblé, prolongando a vida e trazendo saúde a todos os filhos e participantes do axé.

Mesa de Kafungê (Kukuana)

- 1. Um alguidar com feijão preto refogado com dendê, cebola e camarão.

PORÇÃO: 210g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara, alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	286,3kcal	14,31%	2.000
Carboidrato (g)	27,25g	9,03%	300
Proteína (g)	15,03g	20,04%	75
Gorduras totais (g)	13,04g	23,7%	55
Fibra alimentar (g)	0,58g	2,32%	25
Sódio (mg)	110,57mg	4,6%	2.400

- 2. Um alguidar com feijão preto e amendoim cozido com dendê, cebola e camarão.

PORÇÃO: 310g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras, alguidar grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	623,43Kcal	31,17%	2.000
Carboidrato (g)	48,51g	16,17%	300
Proteína (g)	28,53g	38,04%	75
Gorduras totais (g)	35,05g	63,72%	55
Fibra alimentar (g)	11,5g	46%	25
Sódio (mg)	113,63mg	4,73%	2.400

- 3. Um alguidar, metade com milho cozido e metade com canjica cozida.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras, alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	490,53kcal	24,52%	2.000
Carboidrato (g)	74,27g	24,75%	300
Proteína (g)	10,96g	14,64%	75
Gorduras totais (g)	16,62g	30,21%	55
Fibra alimentar (g)	2,58g	10,32%	25
Sódio (mg)	1,68mg	0,07%	2.400

- 4. Um alguidar com pipoca no dendê.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 5 xícaras, balaio de palha			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	728,86kcal	36,44%	2.000
Carboidrato (g)	93,77g	31,25%	300
Proteína (g)	9,89g	13,18%	75
Gorduras totais (g)	34,92g	63,49%	55
Fibra alimentar (g)	18,34g	73,36%	25
Sódio (mg)	8,08mg	0,33%	2.400

■ 5. 17 açaçs para mesa.

PORÇÃO: 270g / MEDIDA CASEIRA: prato branco grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	74,35kcal	3,71%	2.000
Carboidrato (g)	12,2g	4,06%	300
Proteína (g)	2g	2,66%	75
Gorduras totais (g)	1,95g	3,54%	55
Fibra alimentar (g)	Tr	0%	25
Sódio (mg)	Tr	0%	2.400

■ 6. Um alguidar com feijão preto, pipoca, amendoim e canjica.

PORÇÃO: 450 / MEDIDA CASEIRA: 7 xícaras, alguidar grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1006,81Kcal	50,34%	2.000
Carboidrato (g)	116,08g	38,69%	300
Proteína (g)	29,96g	39,94%	75
Gorduras totais (g)	46,52g	84,58%	55
Fibra alimentar (g)	19,13g	76,52%	25
Sódio (mg)	7,17mg	0,29%	2.400

- 7. Um alguidar com pipoca na areia e coco fatiado regado com mel.

PORÇÃO: 200g / MEDIDA CASEIRA: 6 xícaras, balaio de palha			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1645,56kcal	82,27%	2.000
Carboidrato (g)	195,16g	65,05%	300
Proteína (g)	21,45g	28,6%	75
Gorduras totais (g)	86,58g	157,41%	55
Fibra alimentar (g)	37,41g	149,64%	25
Sódio (mg)	31,01mg	1,29%	2.400



Pipoca enfeitada com coco

Farofa com folhas de mostarda



Feijão preto no dendê e pipoca com coco



Feijão preto com bisteca e pipoca



Purê de batata-doce com pipoca

Nzazi

Nzazi é o inquite do trovão, o dono da justiça, aquele que emprega a ordem de Olorun.

Na mitologia Bantu, Tat'etu Nzazi é o raio sagrado. É ligado à justiça e ao fogo, e possui natureza arrojada. Mitologicamente cavalga os céus com seus doze cães (raios) e executa a justiça. Neste caminho também anda Xangô, dos Yorubás.

No Candomblé Bantu, Nzazi e Loango são os próprios raios. Representam a união entre os dois mundos: o Ixi (a Terra) e o Duilo (o Céu). Sua ferramenta representa isso bem, com duas cabaças unidas por um pedaço de bambu. É a própria representação do raio que, num piscar de olhos, cruza o céu e cai na terra, transformando a matéria. Recebe o título de Tata Kinuminu (Pai Relâmpago) e tem por qualidades: Kambaranguange Ará; Zazi Mobona (semelhante a Baru, fica ao tempo, em local sem cobertura); Makudiandembu; Luango (branco, semelhante a Ayrá Osi); Luvango (vermelho, semelhante a Ayrá Bonan); Zazi Kinambo; Zazi Makule; Zazi Nguele; Zazi Kiango; Njerewà; Zambele; Massanganga; Kariolé; Monakaia (seria filho de Kaiala); Zambara; Katubelanci (o carrasco; come com Kavungu).

Seu principal alimento é o quiabo, sempre picado, simbolizando uma louvação de prosperidade e multiplicação; por isso o ritual de cortar o quiabo em dixisa (esteira), em silêncio, pois é o momento do filho pedir misericórdia e fartura. Durante o cozimento, é importante que a baba do quiabo solte e esteja presente em abundância, deslizando fácil nas mãos, para que os problemas se resolvam com facilidade. Sua comida é sempre servida em gamela oval, como um casco de tartaruga, simbologia da terra ancestral de Luango, e sempre servida quente, com a presença do fogo ativo em seu alimento.

Observações

- Para Luango, substituir o dendê pelo azeite de oliva, ou usar muito pouco dendê. E substituir o pirão de farinha de mandioca por açaçá.
- Cortar o quiabo sentado na dixisa (esteira de palha), calado, concentrado, sem conversar.
- Toda comida de Nzazi ou Luango deve ser enfeitada com quiabos inteiros, orobôs e moedas correntes. Para o bori, podem ser 6 quiabos, um orobô e uma moeda, no mínimo. Já para cortes e festividades são 12 quiabos, 12 orobôs e 12 moedas correntes.
- Normalmente, as comidas de Nzazi são as últimas a serem temperadas, pois devem ser servidas à mesa dos inquices ainda quentes (para Nzazi) ou mornas (para Luango).



Quiabada

■ 1. Amalá

MATERIAIS: Quiabo, cebola, camarão, dendê, farinha de mandioca.

MODO DE PREPARO: Quiabo picadinho temperado com creme de cebola e camarão seco refogado do dendê. Forrar sempre com pirão de farinha de mandioca.

PORÇÃO: 950g / MEDIDA CASEIRA: 6 xícaras, gamela média			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	636,52kcal	31,82%	2.000
Carboidrato (g)	51,63g	17,21%	300
Proteína (g)	15,13g	20,17%	75
Gorduras totais (g)	23,7g	43,09%	55
Fibra alimentar (g)	5,06g	20,24%	25
Sódio (mg)	3,67mg	0,15%	2.400

■ 2. Amalá com rabada

MATERIAIS: Rabada de boi, quiabo picadinho, dendê, camarão, cebola, farinha de mandioca, creme de milho.

MODO DE PREPARO: Rabada bovina cozida no dendê, temperada com amalá (preparo de quiabo refogado com dendê, cebola e camarão, até soltar a baba). Deve ser servida na gamela, forrada sempre com pirão (cozido de farinha de mandioca e água) ou polenta (água fervente com creme de milho e sal).

PORÇÃO: 2kg / MEDIDA CASEIRA: gamela grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	4221,62Kcal	211,08%	2.000
Carboidrato (g)	51,63g	17,21%	300
Proteína (g)	241,13g	321,5%	75
Gorduras totais (g)	321,6g	584,72%	55
Fibra alimentar (g)	133,06g	532,24%	25
Sódio (mg)	123,77mg	5,15%	2.400

■ 3. Quiabada

MATERIAIS: Quiabo picadinho, açúcar mascavo, açaçá ou canjica.

MODO DE PREPARO: Picar o quiabo bem pequeninho e juntar com o açúcar mascavo; bater com as mãos fazendo movimentos rápidos e para cima. Forrar com açaçá ou canjica branca.

PORÇÃO: 500g / MEDIDA CASEIRA: 3 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	870,52kcal	43,52%	2.000
Carboidrato (g)	106,63g	35,54%	300
Proteína (g)	3,57g	4,76%	75
Gorduras totais (g)	23,7g	43,09%	55
Fibra alimentar (g)	3,09g	12,36%	25
Sódio (mg)	2,16mg	0,09%	2.400

■ 4. Grão-de-bico com gengibre (funfum)

MATERIAIS: Grão-de-bico, azeite doce, cebola, gengibre e banha de ori.

MODO DE PREPARO: Coloque o grão-de-bico de molho e remolho por pelo menos 12h. Retire a casca, refogue em bastante azeite doce, com cebola picada, gengibre e uma colher de chá de banha de ori, tudo junto na panela, até sentir que subiu o cheiro do gengibre. Forrar a gamela com açaçá ou canjica branca **(para a qualidade funfum)**.

PORÇÃO: 360g / MEDIDA CASEIRA: gamela pequena			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	984.00Kcal	49,2%	2.000
Carboidrato (g)	164.52g	54,84%	300
Proteína (g)	53.16g	17,72%	75
Gorduras totais (g)	15.54g	28,25%	55
Fibra alimentar (g)	45,6g	182,4%	25
Sódio (mg)	42mg	1,75%	2.400

■ 5. Begueri

MATERIAIS: Cebola, camarão triturado, camarão seco inteiro, inhame, amendoim, azeite de dendê, pimenta e leite de coco.

MODO DE PREPARO: Refogue o creme de cebola com camarão triturado e o camarão seco inteiro com um pouco de azeite de dendê. Reserve. Em uma panela, coloque o azeite e os quiabos, vá adicionando a água do cozimento do inhame aos poucos, em seguida os camarões secos, a cebola, as pimentas e o amendoim torrado. Junte os camarões ao ensopado de quiabo e finalize com leite de coco. Prepare em separado purê de inhame para forrar a gamela.

PORÇÃO: 740g / MEDIDA CASEIRA: 4 xícaras

		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	980Kcal	49%	2.000
Carboidrato (g)	28,3g	53%	300
Proteína (g)	13,59g	22%	75
Gorduras totais (g)	5,3g	25%	55
Fibra alimentar (g)	5g	20%	25
Sódio (mg)	225mg	11,25%	2.400



Amalá com açaç duro

Quiabada forrada com acaçá



Amalá com rabada



Amalá com rabada, orobô e quiabo



Amalá

Amalá com rabada e acarajé



Quiabada

Telekompensu

Telekompensu – Logun (ijexá) – Ajaunsi (jeje). Telekompensu é um nkisi pescador que raramente caça, considerado filho de Kissimbe com Nkongobila; porém não há vertentes desse fato, o que faz com que alguns acreditem que se trata de um nkissi que surgiu do hálito de Nzambi. Tem estreitas ligações com os minkissi caçadores e pescadores, como Mutakalambô, Kabila e todos os Bangunzu, e com as minkissi ninfas, como Kissimbe, Mikaia, Ndandalunda e Kokueto. É um nkissi exigente, que provê a fartura dos caçadores e a prosperidade.

Telekompensu não foi um nkisi trazido para o Brasil como os demais, por isso seu culto é raríssimo e muitas vezes seus fundamentos são confundidos e substituídos pelos fundamentos de Logun.

Sua ligação com Ndandalunda e Kaiá geralmente se dá pela concessão e utilização das águas doces e salgadas para sua pesca, pois se trata de uma energia de nkisi pescador. A ligação com Mutakalambô se dá pela caça aos alimentos naturais que geralmente se localizam em regiões de matas, florestas e campos verdes. Mas cada um é um nkisi único, dado que Nkongobila é a energia de caça e pesca, aproximando-se muito mais de Telekompensu do que Logun Edè; assim, não devemos dizer que são as mesmas energias, caminhos ou qualidades.

Recebe o título de Mona Muchino (Filho do Rei), e tem por qualidades: Kuloessa (pescador); Kutombéssa (caçador); Maionguê (das águas). Sua comida pode ser servida em barro ou louça. Por ter ligação com águas e caça, seus alimentos são usualmente os mesmos oferecidos para Ndandalunda e Mutakalambô – a comida de Ndandalunda em uma metade e a de Mutakalambô em outra.

■ 1. Milho vermelho com azeite e omolokun

MATERIAIS: Milho seco, coco seco, feijão fradinho, cebola, camarão e dendê.

MODO DE PREPARO: Milho seco cozido, temperado com azeite e enfeitado com fatias finas de coco seco, de um lado da vasilha, e do outro lado o omolokun, feijão fradinho cozido temperado com creme de cebola e camarão seco.

PORÇÃO: 220g / MEDIDA CASEIRA: prato de barro pequeno			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	300,72Kcal	15,03%	2.000
Carboidrato (g)	40.93g	13,64%	300
Proteína (g)	10,2g	13,6%	75
Gorduras totais (g)	10,68g	19,43%	55
Fibra alimentar (g)	2,1g	8,4%	25
Sódio (mg)	19,77mg	0,82%	2.400

■ 2. Peixe de couro assado com ovos de codorna

MATERIAIS: Peixe de água doce, cebola, camarão, dendê, milho e ovos de codorna.

MODO DE PREPARO: Peixe inteiro de água doce, limpo apenas no seu interior (deve-se manter as nadadeiras e barbatanas). No interior do peixe e por fora, temperar com creme de cebola, camarão seco e dendê. Colocar para assar com cebolas cortadas em rodela. Depois de assado, colocar em prato de louça forrado com milho seco cozido e enfeitar com camarão e 16 ovos de codorna.

PORÇÃO: 4.160g / MEDIDA CASEIRA: travessa grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	4656,86Kcal	232,84%	2.000
Carboidrato (g)	179g	59,55%	300
Proteína (g)	986,33g	1325,1%	75
Gorduras totais (g)	78,18g	142,14%	55
Fibra alimentar (g)	17,72g	70,88%	25
Sódio (mg)	19,63mg	0,81%	2.400

■ 3. Canjica branca e canjica vermelha com azeite

MATERIAIS: Canjica branca, canjica vermelha (canjiquinha), azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Cozinhar junto a canjica branca e a canjica vermelha, escorrer a água e temperar com azeite doce.

PORÇÃO: 320g / MEDIDA CASEIRA: 1 alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	603,22Kcal	30,16%	2.000
Carboidrato (g)	90,61g	30,2%	300
Proteína (g)	10,29g	13,72%	75
Gorduras totais (g)	24,88g	45,23%	55
Fibra alimentar (g)	5,29g	21,16%	25
Sódio (mg)	6,33g	0,26%	2.400

■ 4. Bolinha de feijão com ovos

MATERIAIS: Feijão fradinho, ovos de galinha e azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Feijão fradinho bem cozido, socado.

Formar 8 bolas, intercalar com 8 ovos cozidos e temperar com azeite doce.

PORÇÃO: 320g / MEDIDA CASEIRA: 1 alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	149,57Kcal	7,47%	2.000
Carboidrato (g)	22,56g	7,52%	300
Proteína (g)	8,76g	11,68%	75
Gorduras totais (g)	2,69g	4,89%	55
Fibra alimentar (g)	0,57g	2,28%	25
Sódio (mg)	0,45mg	0,01%	2.400

■ 5. Cuscuz com leite

MATERIAIS: Flocão de milho, leite, açúcar e coco ralado.

MODO DE PREPARO: Cuscuz doce, com leite e açúcar, enfeitado com coco ralado.

PORÇÃO: 50g / MEDIDA CASEIRA: 1 alguidar pequeno			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	62,53Kcal	3,12%	2.000
Carboidrato (g)	13,21g	4,40%	300
Proteína (g)	2,18g	2,90%	75
Gorduras totais (g)	0,11g	0,2%	55
Fibra alimentar (g)	0,2g	0%	25
Sódio (mg)	0,02mg	0%	2.400

■ 6. Inhame na palha de milho

MATERIAIS: Inhame, palha de milho.

MODO DE PREPARO: Cozinhar 1 kg de inhame de bolinha (chinês). Descascar, formar 8 bolas e enrolar na palha de milho.

PORÇÃO: 1kg / MEDIDA CASEIRA: alguidar grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1015,2Kcal	50,76%	2.000
Carboidrato (g)	234g	78%	300
Proteína (g)	17,13g	22,64%	75
Gorduras totais (g)	1,2g	2,18%	55
Fibra alimentar (g)	0,13g	0,53%	25
Sódio (mg)	0,33mg	0,01%	2.400

■ 7. Mingau de milho verde com açúcar mascavo

MATERIAIS: Milho, canjica branca, açúcar mascavo.

MODO DE PREPARO: Ralar bem 6 espigas de milho cruas, em ralador novo ou de plástico, para não mudar a cor da papa. Misturar a papa com canjica cozida e temperar com açúcar mascavo, açúcar cristal ou rapadura ralada.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	59,51Kcal	2,97%	2.000
Carboidrato (g)	13g	4,3%	300
Proteína (g)	1,44g	1,92%	75
Gorduras totais (g)	0,20g	0,36%	55
Fibra alimentar (g)	0,05g	0,2%	25
Sódio (mg)	0,03mg	0%	2.400

Milho com camarão



Angu com coco/feijão fradinho com azeite e ovo



Cuscuz de arroz com canjica e coco



Cuscuz doce com quindim

Cuscuz com ovo cozido em rodellas



Milho seco cozido e espiga assada/farofa de dendê com mostarda e chicória



1/2 omolokum com ovos e 1/2 milho seco cozido

Matamba/Kaiango

Matamba, vista como Oyá no rito Yorubá, tem a energia dos ventos e tempestades. É vista como uma grande guerreira, senhora das tempestades e dos raios. Seus principais elementos são o raio, o ar e o fogo, por isso utilizados para iluminar e reger os caminhos dos espíritos mortos (egun). É uma guerreira das mais temidas. É vista como um ser de beleza natural, uma mulher que abre mão da vaidade, porque pode fazer isso sem prejuízo ao seu poder de sedução.

Kaiango, uma de suas qualidades, é, para os Yorubá, uma Oyá Igbalé, energia dona do fogo que vem do centro da Terra e nkisi que comanda os Nvumbe (mortos). Kaiango é a nkisi que separa os mortos dos vivos, colocando cada um em seu devido lugar. Essa nkisi domina a magia e os pós mágicos.

Kaiango foi mulher de Mutakalambô, por isso tem alguns traços de caçadora, conhece a mata de Mutakalambô e domina, em partes, a arte de caçar. Porém, não é uma mulher caçadora; seu papel é dominar o outro lado da vida. Kaiango é a grande Senhora do Fogo Primordial, das brasas do interior da Terra, enquanto Nzazi é o grande Senhor do Fogo Cósmico, que rasga os céus desde os tempos primordiais. No momento em que a Terra iniciou o seu resfriamento, surgiu a fumaça (não uma fumaça qualquer, mas uma fumaça das brasas vulcânicas, resultante do processo da criação deste mundo); é a energia de Kaiango se transmutando, criando caminhos. A fumaça é a representação do ar, do vento, na forma mais simples e elementar da Criação.

Recebe o título de Mometu Mujinda (Mãe das Tempestades), tendo por qualidades: Ndembure; Bamborossena; Inda Matamba; Katamba; Lemboadinan; Sinavanju; Nsinavulu; Ma-

vanju; Muingangá; Karamose (muito quente, pior que Bagan); Guriman; Simbele; Daminajo; Sitamba.

Tem como principal alimento o acarajé, que é onde o azeite de dendê ganha verdadeiramente a sua sacralidade, na fritura do bolinho feito de feijão fradinho, cebola e sal. É uma comida ritual dos terreiros de matriz africana, chamado de “bolo de fogo”. O acarajé se tornou um dos mais notáveis símbolos da cozinha africana no Brasil. E, ainda, com a massa do acarajé, acrescida de camarões secos moídos, gengibre e azeite de dendê, faz-se o abará, que é embalado na folha de bananeira para ser cozido. Sua comida é servida em gamela de madeira redonda ou alguidar de barro, sendo que, para Kaiango, pode ser servida em prato de louça.



Acarajé pequeno

■ 1. Acarajé

MATERIAIS: Feijão fradinho, cebola, camarão, dendê.

MODO DE PREPARO: Deixe o feijão fradinho de molho por mais de 12h. Descasque e moa no processador ou liquidificador, junto com a cebola, até formar uma massa, ou farinha de acarajé. Bata com colher de pau junto com camarão seco em pó. Deixe descansar por cerca de 10 minutos com um pedaço de carvão (em reverência aos eguns). Faça a massa, molde o bolinho com a colher de pau e frite no azeite de dendê.

Obs.: Colocar uma cebola no dendê quando fritar.

PORÇÃO: 2.700g (1 unidade: 300g) / MEDIDA CASEIRA: 9 unidades			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	7808Kcal	390%	2.000
Carboidrato (g)	516g	172%	300
Proteína (g)	225,5g	301%	75
Gorduras totais (g)	245,7g	1117%	55
Fibra alimentar (g)	252,7g	1011%	25
Sódio (mg)	8232,0mg	343%	2.400

■ 2. Abará

MATERIAIS: Feijão fradinho, cebola, camarão, gengibre, dendê, folha de bananeira.

MODO DE PREPARO: Passe o feijão pelo moinho, processador ou liquidificador, até ficar triturado. Coloque de molho na água de um dia para o outro. As cascas que se soltam na água devem ser retiradas. Em uma peneira, escorra o feijão

e lave-o em água corrente. Reserve. Bata o feijão novamente no processador junto com a cebola, o camarão e o gengibre, até ficar uma massa homogênea. Aos poucos, misture o dendê até espalhar bem a cor. Reserve. Os abarás devem ser envoltos na folha de bananeira da seguinte forma: passe a folha da bananeira delicadamente na chama do fogo, para amaciá-la; em seguida, coloque uma colher (sopa) da massa preparada na folha da bananeira. Em uma das pontas, sobreponha um lado da folha sobre o outro, depois dobre as laterais para o centro, como uma flecha. Dobre para baixo e repita a mesma operação com a outra extremidade. Depois de todos dobrados, leve os abarás para cozinhar no vapor por 30 minutos. Molho: passe o camarão no processador até ele virar um pó. Reserve. Frite a cebola no azeite de dendê até ficar macia, junte o camarão triturado e refogue por 5 minutos em fogo baixo. Se ficar seco, coloque um pouco de água. Os abarás podem ser servidos quentes ou frios, na própria folha da bananeira. É só cortar o abará ao meio e colocar o molho a gosto.

PORÇÃO: 270g / MEDIDA CASEIRA: 9 unidades			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	779,49Kcal	38,97%	2.000
Carboidrato (g)	51,57g	17,19%	300
Proteína (g)	22,41g	29,88%	75
Gorduras totais (g)	53,73g	97,69%	55
Fibra alimentar (g)	21,06g	84,24%	25
Sódio (mg)	24,57mg	1,02%	2.400

■ 3. Quiabo no dendê cortado em rodela com arroz

MATERIAIS: Quiabo, cebola, camarão, dendê, arroz branco.

MODO DE PREPARO: Quiabo cortado em rodela fina, temperado com creme de cebola e camarão seco refogado no dendê. Forrar o prato ou gamela com arroz branco empapado.

PORÇÃO: 950g / MEDIDA CASEIRA: prato de madeira médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	636,52kcal	31,82%	2.000
Carboidrato (g)	51,63g	17,21%	300
Proteína (g)	15,13g	20,17%	75
Gorduras totais (g)	23,7g	43,09%	55
Fibra alimentar (g)	5,06g	20,24%	25
Sódio (mg)	3,67mg	0,15%	2.400

■ 4. Sobremesa de canjica com maçã (funfum)

MATERIAIS: Canjica branca, maçã e mel.

MODO DE PREPARO: Canjica branca cozida (*al dente*) enfeitada com 9 maçãs vermelhas. Regue tudo com mel. Servida para Kaiango.

Obs.: Coloca-se o papel com os pedidos embaixo da canjica e serve-se na vasilha de barro.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: prato grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	342,45Kcal	17,12%	2.000
Carboidrato (g)	67,69g	22,56%	300
Proteína (g)	9,35g	12,46%	75
Gorduras totais (g)	3,74g	6,8%	55
Fibra alimentar (g)	0,38g	1,25%	25
Sódio (mg)	18,7mg	0,77%	2.400

■ 5. Purê de feijão com camarão

MATERIAIS: Feijão fradinho, cebola, camarão.

MODOS DE PREPARO: Feijão fradinho bem cozido, amassado com as mãos ou garfo, formando um purê, temperado com camarão seco em pó e cebola batida. Servir em uma gamela oval ou alguidar de barro, enfeitado com camarões secos por cima e pó de camarão.

PORÇÃO: 280g / MEDIDA CASEIRA: alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	288,42Kcal	14,42%	2.000
Carboidrato (g)	56,3g	18,76%	300
Proteína (g)	6,47g	8,62%	75
Gorduras totais (g)	4,15g	7,54%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	0,05mg	0%	2.400

■ 6. Peixe vermelho assado

MATERIAIS: Peixe inteiro (com barbatana e nadadeiras), cebola, camarão, dendê.

MODO DE PREPARO: Peixe inteiro, vermelho, de água doce (tilápia vermelha, cioba), limpo apenas no seu interior (deve-se manter as nadadeiras e barbatanas). No interior do peixe e por fora, temperar com creme de cebola, camarão seco e dendê. Colocar para assar com cebolas cortadas em rodela. Depois de assado, colocar em prato de louça e enfeitar com camarão e rosas vermelhas.

PORÇÃO: 4.160g / MEDIDA CASEIRA: travessa grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	4656,86Kcal	232,84%	2.000
Carboidrato (g)	179g	59,55%	300
Proteína (g)	986,33g	1325,1%	75
Gorduras totais (g)	78,18g	142,14%	55
Fibra alimentar (g)	17,72g	70,88%	25
Sódio (mg)	19,63mg	0,81%	2.400

■ 7. Canjica com feijão e temperos doces

MATERIAIS: Canjica branca, azeite de oliva, feijão fradinho, cebola, gengibre e noz moscada.

MODO DE PREPARO: Cozinhe a canjica branca e tempere com azeite doce. Em uma vasilha de louça, forre a canjica e cubra com de feijão fradinho (*al dente*) refogado no azeite doce com cebola, gengibre e noz moscada.

PORÇÃO: 260g / MEDIDA CASEIRA: 2 1/2 xícaras

		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	276,58Kcal	13,82%	2.000
Carboidrato (g)	59,27g	19,75%	300
Proteína (g)	5,32 g	7,09%	75
Gorduras totais (g)	2,02g	3,67%	55
Fibra alimentar (g)	0,03g	0,12%	25
Sódio (mg)	18,43g	0,76%	2.400



Peixe com acarajé

Purê de feijão com pipoca e canjica



Peixe com acarajé e arroz empapado



Purê de feijão fradinho com acarajé



Purê de feijão fradinho com camarão

Acarajés médios



Kibolo – quiabo em rodelas com arroz



Bolo de maçã



Doce de maçã com canjica

Ndandalunda/Kissimbi

Ndandalunda é a nkise do Candomblé Bantu cultuada na terra dos Lundas, considerada a senhora da fertilidade, da lua e de sua influência no ser humano, com suas fases nova, cheia, crescente, minguante. Está intimamente ligada à magia, à feitiçaria. Sua morada é nas cachoeiras e rios de água doce. Tem fortes ligações com Angolô, devido ao movimento das águas.

É considerada uma das mais belas dos nkisis. É o flerte, o carinho, o amor puro, real, maduro, solidificado, sensível. Ela propicia e alimenta esse sentimento nos homens, fazendo-os ser mais calmos e românticos. Cheia de paixão, busca ardentemente o prazer; é tão vaidosa que traz em suas mãos o abebé, no qual ela se admira, com o qual se abana e que é uma de suas armas mais perigosas. A regência mais fascinante de Ndandalunda é o processo de fecundação; é ela quem vai cuidar do embrião até o nascimento, evitando o aborto, mantendo a criança viva e sadia na barriga da mãe. Quando Nzambi estava criando o mundo, escolheu Ndandalunda para ser a protetora das crianças. Por isso, ela é considerada a nkisi da fertilidade e da maternidade, a divindade protetora das mulheres, chamada mãe das crianças; a ela pertence a fertilidade de homens e mulheres. No nascimento, Ndandalunda entrega a criança para Mikaya, que lhe dará destino. Ndandalunda representa a mulher meiga, inteligente, articulada e política. Gosta de perfume, de se enfeitar e se embelezar.

A cor de Ndandalunda é o amarelo ouro, e ela tem por representação as cachoeiras. Seu título é Mametu Dizanga Ngiji (Mãe das Lagoas e Rios, Deusa das Lagoas de Águas Limpas). Tem como qualidades: Kissimbe (Iyà Pondá); Terere; Danda Simbe; Dandewará; Dandara; Danda Maiombe; Danda Dabi;

Kambalásinda (gosta muito de dançar); Maimbãnda (gosta de dançar com Telekopensu); Janjaquara (tem enredo com Matamba; guerreira); Takumbira; Kuia Bekó; Kita Lomin; Kissalunda; Danda Dila.

Seu principal prato é o Omolocum, preparado com feijão fradinho e ovos, sendo que cada grão de feijão fradinho faz alusão aos óvulos encontrados no ovário da mulher, que simboliza a fertilidade e a possibilidade de nascimento. Deve ser servida em vasilha redonda, fazendo alusão ao útero.



Farofa de dendê com chicória, mostarda e ovos de codorna, enfeitada com girassol e moedas

■ 1. Omolokun

MATERIAIS: Feijão fradinho, dendê, cebola, camarão, ovos.

MODO DE PREPARO: Feijão fradinho de molho e cozido, refogado e temperado com creme de cebola, camarão seco passado na panela com dendê. Enfeitado com 5 ovos de galinha cozidos e sem a casca, ou 16 ovos de codorna inteiros, cozidos e sem casca.

PORÇÃO: 160g / MEDIDA CASEIRA: prato grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	236,44Kcal	11,82%	2.000
Carboidrato (g)	22,58g	7,52%	300
Proteína (g)	12,11g	16,14%	75
Gorduras totais (g)	12,14g	22,07%	55
Fibra alimentar (g)	0,39g	1,56%	25
Sódio (mg)	110,42mg	4,64%	2.400

■ 2. Quindim

MATERIAIS: Gema de ovo, açúcar, coco ralado, manteiga, limão.

MODO DE PREPARO: 12 gemas de ovos; 450g de açúcar; uma colher de sopa de manteiga; um coco seco ralado; gotas de limão para a calda. Rale o coco e não retire o leite. Coloque o açúcar em uma panela com algumas gotas de limão e leve ao fogo para obter a calda grossa. Passe as gemas por uma peneira, adicione o coco ralado e a manteiga, mexendo bastante. Despeje a mistura em uma forma untada com a calda e a asse em banho-maria por 30 a 40 minutos. Depois de assado, leve à geladeira até que esfrie. Desenforme em um prato de louça.

PORÇÃO: 200g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	259,37Kcal	12,96%	2.000
Carboidrato (g)	30,88g	10,29%	300
Proteína (g)	11,17g	14,89%	75
Gorduras totais (g)	10,13g	18,41%	55
Fibra alimentar (g)	3,31g	13,24%	25
Sódio (mg)	4,27mg	0,17%	2.400

■ 3. Peixe de couro assado com ovos

MATERIAIS: Peixe de água doce inteiro (com barbatanas e nadadeiras), cebola, camarão, ovos de codorna.

MODO DE PREPARO: Peixe inteiro de água doce (corvina), limpo apenas no seu interior (deve-se manter as nadadeiras e barbatanas). No interior do peixe e por fora, temperar com creme de cebola, camarão seco e dendê. Colocar para assar com cebolas cortadas em rodela. Depois de assado, colocar em prato de louça e enfeitar com camarão e 16 ovos de codorna.

PORÇÃO: 4.160g / MEDIDA CASEIRA: travessa grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	4656,86Kcal	232,84%	2.000
Carboidrato (g)	179g	59,55%	300
Proteína (g)	986,33g	1325,1%	75
Gorduras totais (g)	78,18g	142,14%	55
Fibra alimentar (g)	17,72g	70,88%	25
Sódio (mg)	19,63mg	0,81%	2.400

■ 4. Purê de feijão com dendê e ovos

MATERIAIS: Feijão fradinho, camarão, cebola, ovos.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão fradinho e tempere com cebola e camarão. Amasse até formar um purê. Regue com dendê, camarão e 16 ovos cozidos em pé.

PORÇÃO: 210g / MEDIDA CASEIRA: 1 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	230,77Kcal	11,53%	2.000
Carboidrato (g)	24,34g	8,13%	300
Proteína (g)	6,94g	9,25%	75
Gorduras totais (g)	11,89g	21,61%	55
Fibra alimentar (g)	0,39g	1,56%	25
Sódio (mg)	0,34g	0,01%	2.400

■ 5. Massa de açaçá temperada com gengibre e camarão

MATERIAIS: Açaçá, cebola, gengibre, camarão.

MODO DE PREPARO: Prepare um mingau de açaçá para forrar a vasilha, cubra com um refogado de azeite doce, cebola ralada, uma pitada de gengibre ralado e camarão.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	708,96kcal	35,44%	2.000
Carboidrato (g)	99,11g	33,03%	300
Proteína (g)	9,42g	12,56%	75
Gorduras totais (g)	29,13g	52,96%	55
Fibra alimentar (g)	12,23g	48,92%	25
Sódio (mg)	5,39mg	0,22%	2.400

■ 6. Espuma de cachoeira

MATERIAIS: Clara em neve, ovos cozidos, mel, canjica branca.

MODO DE PREPARO: Cozinhe a canjica branca, bata a clara em ponto de neve e cubra a canjica. Enfeite com 5 ovos cozidos e sem casca. Por fim, regue tudo com mel.

PORÇÃO: 200g/ MEDIDA CASEIRA: 1/2 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	278,03Kcal	13,9%	2.000
Carboidrato (g)	40,16g	13,38%	300
Proteína (g)	9,16g	12,21%	75
Gorduras totais (g)	8,97g	16,3%	55
Fibra alimentar (g)	2,1g	8,4%	25
Sódio (mg)	1,42mg	0,05%	2.400

■ 7. Farofa de mostarda

MATERIAIS: Farinha de mandioca, cebola, dendê, folhas de mostarda, chicória, alface, feijão fradinho.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão fradinho até ficar *al dente*. Depois, refogue o creme de cebola com camarão e misture o feijão, apenas o suficiente para pegar o tempero. Adicione a farinha de mandioca e misture bem, até a farofa ficar bem amarela. Espere esfriar e depois misture as folhas de mostarda, chicória e alface, cortados em chiffonade (fatias bem finas). Decore com moedas, de preferência amarelas.

PORÇÃO: 100g/ MEDIDA CASEIRA: 1 prato pequeno

		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	938,79Kcal	46,93%	2.000
Carboidrato (g)	120,78g	40,26%	300
Proteína (g)	57,78g	77,04%	75
Gorduras totais (g)	92,73g	168,6%	55
Fibra alimentar (g)	25,32g	101,28%	25
Sódio (mg)	153,57g	6,4%	2.400



Omolokun com ovos de galinha enfeitado com girassol

Omolokun sem dendê



Omolokun com ovos de galinha e de codorna



Peixe de água doce



Omolokun com peixe

Canjica com clara em neve



Quindim



Omolokun



Peixe assado enfeitado com ovos e canjica



Omolokun com rosas amarelas

Kaiá

Mikaia, Nkaia, Kaiala ou Kaiá é a Senhora das Águas, nível mitológico das sereias. Uma das grandes mães mitológicas, juntamente com Ndandalunda e Kisimbi se tornam as mães d'água. Esta divindade é identificada com Yemanjá dos Yorubá. O nome Yemanjá (Yeye Omo Ejá, mãe dos filhos peixes) está ligado à função materna e também à divindade protetora da pesca. Andam neste caminho Nkukueto e até Kissanga (que também é uma sereia). Kaiá é a própria água, e a água se molha a qualquer recipiente. Por isso, ela é a divindade mais diversa e complexa do panteão, e tem a seu dispor uma infinidade de cultos e de nomes diferentes para a mesma energia: Mãe D'Água, Janaína, Inaé, Ísis, Marabô, Maria, Mucunã, Princesa de Aiocá, Princesa do Mar, Sereia do Mar, enfim, Rainha do Mar. No meio Bantu, recebe o título de Mametu Kimaza (Mãe das Águas). Tem poderes sobre todos aqueles que entram em seu domínio, o mar. Venerada e respeitada por pescadores e todos aqueles que vivem no mar, pois a vida dessas pessoas está em suas mãos. Segundo a lenda, é ela quem decide o destino das pessoas que adentram seu império — enseadas, golfos e baías. A tranquilidade do mar ou as tempestades estão sob o seu domínio. Também é conhecida como deusa lunar, rege os ciclos da natureza que estão ligados à água e caracteriza a “mudança” à qual toda mulher é submetida, devido à influência dos ciclos da lua. Mãe de todos os filhos de Candomblé, é a deusa da compaixão, do perdão e do amor incondicional. É o arquétipo da maternidade.

Suas qualidades são: Nkaia; Kaiala; Kissanga (Sereia); Kaijala; Kaimera; Savacy (semelhante a Ogunté); Tunderenan; Abilunda; Navité; Vanulé; Abité; Muxeke; Kavité; Sivite; Mikaia

(possui enredo com Lembá – funfum); Kaiatumbà (possui enredo com Dandalunda).

Por causa de seus domínios aquáticos, suas comidas são os frutos do mar, especialmente peixes de escamas e camarão. O arroz, por ser o alimento culturalmente ligado à prosperidade e abundância, é o elemento principal dos pratos dessa divindade. Além disso, por ser a regente do Ori (cabeça), nenhuma comida sua leva dendê, para evitar kizila*. Apenas a comida para a qualidade Savacy/Kukueto leva dendê, mas muito pouco. Suas oferendas são servidas em vasilha de louça branca.



Peixe assado forrado com canjica

■ 1. Eboyá de canjica

MATERIAIS: Canjica branca, cebola, camarão seco, azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Canjica branca cozida, temperada com creme de cebola e camarão seco. Enfeitar com camarões secos.

Obs.: Usar dendê somente quando for Kukuetu.

PORÇÃO: 280g / MEDIDA CASEIRA: prato pequeno			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	488,25kcal	24,41%	2.000
Carboidrato (g)	36,6g	12,2%	300
Proteína (g)	6g	8%	75
Gorduras totais (g)	35,85g	65,18%	55
Fibra alimentar (g)	NDg	—	25
Sódio (mg)	NDmg	—	2.400

■ 2. Eboyá de arroz

MATERIAIS: Arroz branco, camarão, cebola, azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Refogue o arroz branco com creme de cebola e camarão seco no azeite de oliva. Depois cozinhe o arroz e enfeite com camarões inteiros.

Obs.: Refogar no dendê somente para Kukuetu.

PORÇÃO: 950g / MEDIDA CASEIRA: prato médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	636,52kcal	31,82%	2.000
Carboidrato (g)	51,63g	17,21%	300
Proteína (g)	15,13g	20,17%	75
Gorduras totais (g)	23,7g	43,09%	55
Fibra alimentar (g)	5,06g	20,24%	25
Sódio (mg)	3,67mg	0,15%	2.400

■ 3. Manjar branco

MATERIAIS: Amido de milho, leite, leite de coco, açúcar e coco em filetes.

MODO DE PREPARO: Em uma panela, coloque o amido de milho, o leite e o leite de coco. Cozinhe mexendo sempre, por cerca de 6 minutos. Unte uma forma com furo com azeite de oliva. Deixe esfriar na geladeira. Desenforme em um prato de louça enfeitado com coco ralado ou filetes de coco seco.

PORÇÃO: 500g / MEDIDA CASEIRA: prato grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	648,43Kcal	32,42%	2.000
Carboidrato (g)	200,68g	66,89%	300
Proteína (g)	41,01g	54,68%	75
Gorduras totais (g)	53,69g	97,61%	55
Fibra alimentar (g)	13,41g	53,64%	25
Sódio (mg)	33,14mg	1,38%	2.400

■ 4. Peixe de escamas assado com camarões

MATERIAIS: Peixe inteiro e limpo (deve-se manter as nadadeiras e barbatanas), cebola, camarão, azeite de oliva, folha de bananeira.

MODO DE PREPARO: Peixe inteiro, limpo apenas no seu interior (deve-se manter as nadadeiras e barbatanas). No interior do peixe e por fora, temperar com creme de cebola, camarão seco e azeite de oliva. Colocar para assar com cebolas cortadas em rodela, enrolado em folha de bananeira. Depois de assado, colocar em prato de louça e enfeitar com camarão e azeite doce.

PORÇÃO: 1.400g / MEDIDA CASEIRA: travessa grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1708Kcal	85,4%	2.000
Carboidrato (g)	0g	0%	300
Proteína (g)	372,4g	124,13%	75
Gorduras totais (g)	12,6g	22,91%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	1680mg	70%	2.400

■ 5. Canjica cozida com camarão

MATERIAIS: Canjica branca, camarão, azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Cozinhar a canjica branca, acrescentar azeite de oliva e enfeitar com camarão refogado no óleo.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: prato médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	267,64kcal	13,38%	2.000
Carboidrato (g)	53,62g	17,87%	300
Proteína (g)	5,77g	7,69%	75
Gorduras totais (g)	3,34g	6,07%	55
Fibra alimentar (g)	0,01g	0%	25
Sódio (mg)	0,05mg	0%	2.400

■ 6. Canjica com inhame

MATERIAIS: Canjica branca, inhame.

MODO DE PREPARO: Canjica bem cozida (escorrer e passar água para tirar a goma). Colocar em cima 9 fatias de inhame cozido descascado.

PORÇÃO: 360g / MEDIDA CASEIRA: prato médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	376,2kcal	18,81%	2.000
Carboidrato (g)	74,32g	24,77%	300
Proteína (g)	11,16g	14,88%	75
Gorduras totais (g)	3,81g	6,92%	55
Fibra alimentar (g)	0,41g	1,64%	25
Sódio (mg)	18,73mg	0,78%	2.400

■ 7. Bolinhas de arroz e açaçá

MATERIAIS: Arroz branco, açaçá.

MODO DE PREPARO: 9 bolas de arroz branco bem cozido e 9 bolas de açaçá, intercaladas.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras, alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	490,53kcal	24,52%	2.000
Carboidrato (g)	74,27g	24,75%	300
Proteína (g)	10,96g	14,64%	75
Gorduras totais (g)	16,62g	30,21%	55
Fibra alimentar (g)	2,58g	10,32%	25
Sódio (mg)	1,68mg	0,07%	2.400

■ 8. Arroz-doce

MATERIAIS: Arroz branco, leite de coco, coco ralado, açúcar, leite.

MODO DE PREPARO: Cozinhar o arroz somente em água; depois de cozido, acrescentar açúcar, leite de coco e leite. Mexer sem parar até ferver. Enfeitar com coco ralado. Deve ser servido frio.

PORÇÃO: 587g / MEDIDA CASEIRA: 4 conchas			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	948,25Kcal	47,41%	2.000
Carboidrato (g)	182,39g	61,58%	300
Proteína (g)	21,9g	7,3%	75
Gorduras totais (g)	12,99g	23,62%	55
Fibra alimentar (g)	2,35g	9,41%	25
Sódio (mg)	0mg	0%	2.400

Eboyá de arroz e arroz-doce com flor



Canjica com bolas de arroz



Peixe com eboyá



Arroz branco com camarão

Arroz-doce com mel



Manjar enfeitado com filetes de coco



**Eboýá de arroz enfeitado com
areia do mar e conchas**



Peixe com canjica e inhame

Nzumbá

Zumbá na cultura Bantu, Nanã na cultura Yorubá, é equiparada à figura da avó africana. Este nkisi é anterior à Idade do Ferro, e esta é a razão da proibição do uso de ferro ou aço nas suas obrigações. Diz-se que ela não pode nem mesmo ver ferro ou aço. Ela é a mais antiga das mães, a mãe ancestral. É a *Mãe Terra Primordial*, dos grãos e dos mortos. É a memória do povo, pois vivenciou toda a magia da concepção do universo. É ligada ao culto da vida e da morte, relacionada à origem do homem na Terra. O seu domínio se relaciona com as águas paradas, os pântanos e a terra úmida. Do ponto de vista divino, sua relação com o barro, mistura de água e terra, coloca essa divindade nos domínios existentes entre a vida e a morte. Isso porque a água é o elemento que se liga à vida, e a terra, à morte. É daí que compreendemos o seu trânsito entre essas duas poderosas realidades, por ser ela detentora desses segredos. Recebe o título de Mametu Dizanga — Mãe das Lagoas (nos vários níveis das águas, desde a superfície ao fundo lodoso). Suas qualidades são: Ajaosi; Takulanda; Sibuke; Kambalanda (possui enredo com Ndandalunda); Kuabò; Karana; Najetu; Nassuele; Najure; Bejerundà; Majulè; Dijelú; (I)Nduá Karaiza; Zumbaranganje (possui enredo bem próximo com Kavungo); Zambarane.

Por sua relação com a água e a terra, tem por alimentos referentes da família Ixi, como batata-doce, banana-da-terra, repolho-roxo e beterraba, além da sua influência na vida e na água, por isso leva nos rituais canjica, água e peixe. Suas oferendas não podem ser preparadas com uso de metais, como facas e talheres — é sempre tudo no barro e preparado com talheres de madeira.

■ 1. Banana-da-terra frita no dendê

MATERIAIS: Banana-de-terra, dendê.

MODO DE PREPARO: Banana-da-terra cortada em filete e frita no dendê.

PORÇÃO: 987g / MEDIDA CASEIRA: cabaça grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1671,36Kcal	83,56%	2.000
Carboidrato (g)	202,53g	67,51%	300
Proteína (g)	7,27g	9,69%	75
Gorduras totais (g)	59,91g	108,92%	55
Fibra alimentar (g)	13,47g	53,88%	25
Sódio (mg)	9,73mg	0,4%	2.400

■ 2. Água de canjica com mel

MATERIAIS: Canjica branca, mel.

MODO DE PREPARO: Separe a água da canjica branca, coloque em uma vasilha e cubra com mel em espiral.

PORÇÃO: 34g / MEDIDA CASEIRA: 3 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	139,05Kcal	6,95%	2.000
Carboidrato (g)	36,90g	12,30%	300
Proteína (g)	0g	0%	75
Gorduras totais (g)	0g	0%	55
Fibra alimentar (g)	0,09g	0,36%	25
Sódio (mg)	2,70mg	0,11%	2.400

■ 3. Banquete

MATERIAIS: Canjica branca, feijão fradinho, batata-doce, banana-da-terra e dendê.

MODO DE PREPARO: Vasilha de barro forrada com canjica branca cozida e por cima feijão fradinho *al dente*, enfeitado com bolinhos de batata-doce e banana-da-terra em filetes refogados no dendê.

PORÇÃO: 480g / MEDIDA CASEIRA: alquidar grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1070 Kcal	53,51%	2.000
Carboidrato (g)	42,53g	14,17%	300
Proteína (g)	3,29g	4,38%	75
Gorduras totais (g)	13,54g	24,61%	55
Fibra alimentar (g)	2,7g	12,3%	25
Sódio (mg)	0,07mg	0%	2.400

■ 4. Flor de repolho-roxo com pipoca

MATERIAIS: Repolho-roxo, pipoca.

MODO DE PREPARO: Cozinhar o repolho-roxo inteiro na água; desfolhar aos poucos e com cuidado, formando pétalas, moldando uma flor. Ao chegar ao miolo, no centro cortar um triângulo e acrescentar o deburu (pipoca) no meio (triângulo) e em volta (entre as pétalas).

PORÇÃO: 1.200g / MEDIDA CASEIRA: alguidar grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	290Kcal	14,50%	2.000
Carboidrato (g)	69,40g	23,13%	300
Proteína (g)	15,10g	5,03%	75
Gorduras totais (g)	0,90g	1,64%	55
Fibra alimentar (g)	26g	104%	25
Sódio (mg)	80mg	3,33%	2.400

■ 5. Batata-doce em rodela com mel

MATERIAIS: Batata-doce, mel.

MODO DE PREPARO: Batata-doce cozida em rodela, regada com um fio de mel.

PORÇÃO: 1.270g / MEDIDA CASEIRA: alguidar nº3			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	674,62Kcal	33,73%	2.000
Carboidrato (g)	146,96g	48,98%	300
Proteína (g)	17,98g	23,97%	75
Gorduras totais (g)	4,34g	7,89%	55
Fibra alimentar (g)	0,45g	1,8%	25
Sódio (mg)	0,76mg	0,03%	2.400

■ 6. Ejá funfum

MATERIAIS: Postas de peixe, feijão fradinho, camarão, folha de taioba, salsa, dendê.

MODO DE PREPARO: Feijão fradinho cozido em água e sal, temperado com folhas de salsa. Depois de retirar a pele dos feijões, refogue com azeite de dendê e camarões, e acrescente carne cozida de peixe de água doce. Coloque pequenas porções em folhas de taioba, que devem ser recozidas em banho-maria. Sirva em vasilha de barro forrada com folhas de taioba.

PORÇÃO: 1.300g / MEDIDA CASEIRA: panela de barro média			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	900Kcal	45%	2.000
Carboidrato (g)	3g	1%	300
Proteína (g)	137,4g	45,8%	75
Gorduras totais (g)	34,98g	63,6%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	336mg	14%	2.400

■ 7. Bolinhas de batata-doce com pipoca

MATERIAIS: Batata-doce, pipoca.

MODO DE PREPARO: 13 bolas de batata-doce cozida e descascada (1 kg), enfeitadas com deburu em volta.

PORÇÃO: 280g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	288,42Kcal	14,42%	2.000
Carboidrato (g)	56,3g	18,76%	300
Proteína (g)	6,47g	8,62%	75
Gorduras totais (g)	4,15g	7,54%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	0,05mg	0%	2.400

■ 8. Rodelas de beterraba com pipoca

MATERIAIS: Pipoca, beterraba.

MODO DE PREPARO: Um alguidar de deburu com 13 rodelas de beterrabas cozidas em cima.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	80Kcal	4%	2.000
Carboidrato (g)	18g	6%	300
Proteína (g)	3,25g	1,08%	75
Gorduras totais (g)	0,25g	0,45%	55
Fibra alimentar (g)	4,75g	19%	25
Sódio (mg)	57,5mg	2,4%	2.400

■ 9. Purê de batata-doce com beterraba

MATERIAIS: Batata-doce, beterraba.

MODO DE PREPARO: Purê de batata-doce com 13 rodelas de beterraba colocadas em pé, formando uma mandala.

PORÇÃO: 480g / MEDIDA CASEIRA: alquidar grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	483,67Kcal	24,18%	2.000
Carboidrato (g)	74,59g	24,86%	300
Proteína (g)	7,60g	2,53%	75
Gorduras totais (g)	18,31g	33,29%	55
Fibra alimentar (g)	7,48g	29,90%	25
Sódio (mg)	580,69mg	24,2%	2.400

■ 10. Mungunzá

MATERIAIS: Canjica, leite de coco e mel.

MODO DE PREPARO: Canjica cozida com leite de coco. Ao ser posta na tigela, deve ser regada com mel em forma de espiral (do centro para as extremidades).

PORÇÃO: 570g / MEDIDA CASEIRA: 4 conchas			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	738Kcal	36,90%	2.000
Carboidrato (g)	141,12g	47,04%	300
Proteína (g)	15,84g	5,28%	75
Gorduras totais (g)	12,24g	22,25%	55
Fibra alimentar (g)	1,44g	5,76%	25
Sódio (mg)	0mg	0%	2.400

■ 10. Flor de repolho-roxo com batata-doce

MATERIAIS: Batata-doce, repolho-roxo.

MODO DE PREPARO: A batata-doce deve ser cozida e moldada no formato de bola, e colocada dentro do repolho-roxo cozido. As folhas do repolho devem ser abertas para receber a bola de batata no centro. Enfeitar com uma flor.

PORÇÃO: 1.200g / MEDIDA CASEIRA: alguidar grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	290Kcal	14,50%	2.000
Carboidrato (g)	69,40g	23,13%	300
Proteína (g)	15,10g	5,03%	75
Gorduras totais (g)	0,90g	1,64%	55
Fibra alimentar (g)	26g	104%	25
Sódio (mg)	80mg	3,33%	2.400



Repolho-roxo com bola de batata-doce enfeitado com flores roxas

Canjica com leite enfeitada com coco



Repolho-roxo com pipoca



Bolinhas de batata-doce com pipoca



Banana-da-terra frita no mel com canjica e filetes de coco

Pudim de batata-doce



Doce de batata-doce



**Banana-da-terra em rodelas
fritas no dendê**



**Tiras de banana-da-terra fritas no mel
com rodelas de batata-doce**

Peixe assado



Rodelas de beterraba com pipoca

Lembá

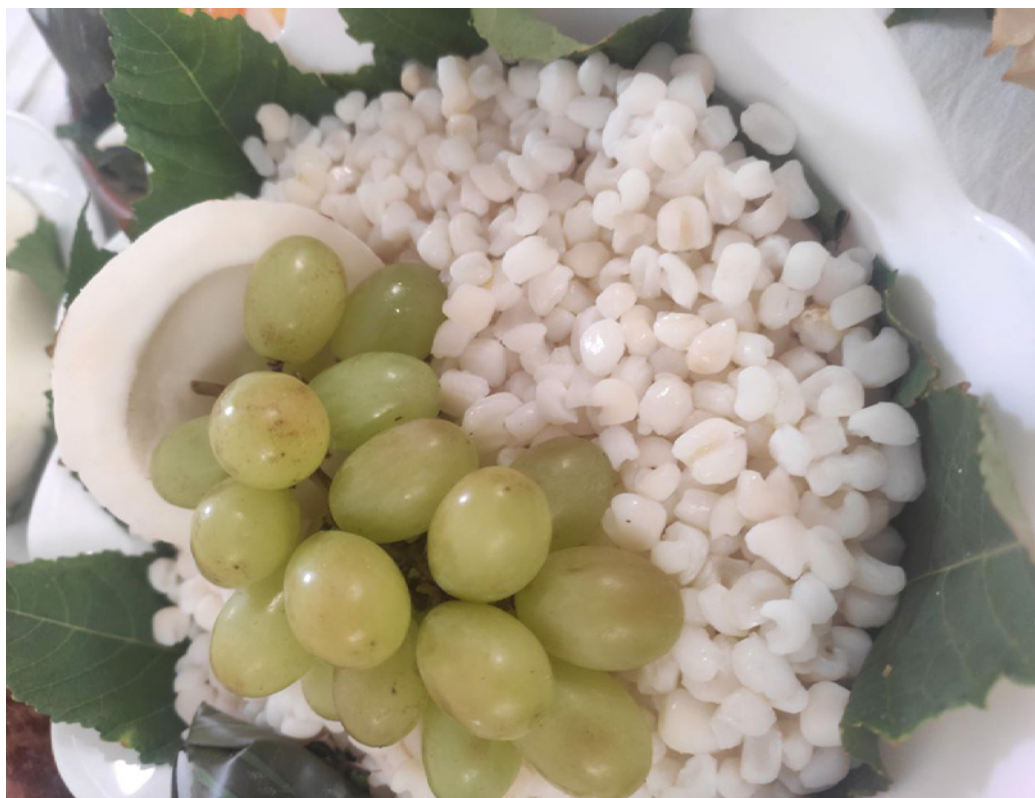
Lembá para os Bantu e Oxalá para os Yorubás, é o Senhor ligado à criação. Embora também se manifeste como um guerreiro audaz (Nkasuté Lembá), traz em seu caminho a representação dos muitos tempos passados e eternos, e se apoia em um cajado ritual, que significa que merece respeito por ser o mais nkakulu (velho). Lembá é o mais importante e elevado dos nkisi, foi o primeiro a ser criado por Nzambi, o deus supremo. Representa o céu, o princípio de tudo, e foi encarregado de tomar conta do mundo. Sendo o equilíbrio positivo do universo, é o pai da brancura, da paz, da união, da fraternidade entre os povos da Terra e do cosmo. É considerado o fim pacífico de todos os seres.

Nkisi da ventura, da compreensão, do entendimento, do fim da confusão, Lembá também é o nkisi que vai determinar o fim da vida, o fim da estrada do ser humano, o fim com a certeza do dever cumprido. A morte deve ser encarada com naturalidade, como encaramos os demais assuntos da nossa vida, pois ela faz parte da natureza, e sabemos que tudo tem um início, um meio e um fim.

Recebe o título de Tatetu Dikumbi ou Tata Dikumbi (Pai do Sol), e tem por qualidades, do mais velho ao mais novo: Zambi Apongo; Lembaenganga; Lembá ou Malembá (semelhante a Ogiyan); Ganga Zumbá (enredo com Zumbá); Ganga Malembá; Kassulembá; Ganga Jioká; Nbioká; Ganga Kamenemenen; Singanga Eman; Kassuté (guerreiro; enredo com Nkossi; usa pilão); Akrizilê (usa cabaça); Ganga Benun; Ajalupongo; Ganga Kazumbá; Lemba Mafurà.

Lembá Dilê foi o primeiro nkisi criado por Zambi, e está conectado à criação do mundo. Sua cor é o branco e seu princi-

pal alimento é a canjica, o milho branco que nasce em abundância, que é preenchido com água e substância, e, assim sendo, de multiplicação para os outros. Sua comida é sempre servida em abundância. A qualidade de Nkassuté tem como diferencial o inhame, raiz clara e próxima ao cará, alimento de Nkosi, com quem tem enredo compartilhado. Qualquer outro alimento é referente à canjica ou outros modos de preparo da canjica, como é o caso do acaçá, abordado anteriormente. Sua farinha é o próprio grão de canjica polvilhado.



Canjica com coco ao meio e uvas verdes

■ 1. Canjica com banha de ori

MATERIAIS: Canjica branca, banha de ori.

MODO DE PREPARO: Canjica branca cozida, com sua água escorrida, misturada com banha de ori.

PORÇÃO: 180g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	488,25kcal	24,41%	2.000
Carboidrato (g)	36,6g	12,2%	300
Proteína (g)	6g	8%	75
Gorduras totais (g)	35,85g	65,18%	55
Fibra alimentar (g)	NDg	—	25
Sódio (mg)	NDmg	—	2.400

■ 2. Pão tipo italiano com canjica

MATERIAIS: Pão, trigo, canjica branca.

MODO DE PREPARO: Pão (de preferência italiano ou algum pão artesanal trabalhado) forrado com canjica branca e enfeitado com ramos de trigo.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 1 unidade			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	813Kcal	40,65%	2.000
Carboidrato (g)	150g	50%	300
Proteína (g)	26,4g	8,8%	75
Gorduras totais (g)	10,5g	19,09%	55
Fibra alimentar (g)	8,1g	32,4%	25
Sódio (mg)	1752mg	73%	2.400

■ 3. Açaçá

MATERIAIS: Farinha de açaçá, folha de bananeira.

MODO DE PREPARO: Mingau de farinha de milho branco (farinha de açaçá) enrolado na folha de bananeira.

Obs.: Pode substituir qualquer comida de axé e pode ser colocado em excesso para todos os nkises.

PORÇÃO: 250g / MEDIDA CASEIRA: 7 unidades			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	708,96kcal	35,44%	2.000
Carboidrato (g)	99,11g	33,03%	300
Proteína (g)	9,42g	12,56%	75
Gorduras totais (g)	29,13g	52,96%	55
Fibra alimentar (g)	12,23g	48,92%	25
Sódio (mg)	5,39mg	0,22%	2.400

■ 4. Canjica com azeite doce

MATERIAIS: Canjica branca, azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Canjica branca temperada com um fio de azeite de oliva.

Obs.: O azeite deve ser colocado em sentido horário, iniciando do centro.

PORÇÃO: 180g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	488,25kcal	24,41%	2.000
Carboidrato (g)	36,6g	12,2%	300
Proteína (g)	6g	8%	75
Gorduras totais (g)	35,85g	65,18%	55
Fibra alimentar (g)	NDg	—	25
Sódio (mg)	NDmg	—	2.400

■ 5. Canjica com coco

MATERIAIS: Canjica, coco seco inteiro, uvas verdes, azeite de oliva.

MODO DE PREPARO: Cozinhe a canjica, escoe o excesso de água e coloque na tigela. Tirar o coco inteiro da casca sem quebrar, usando uma lâmina de serra (daquela que se usa com arco), fazendo vários cortes em torno de toda a casca do coco, com cuidado para não machucar o miolo. Feito isso, com a ajuda de uma faca sem ponta, comece a levantar cuidadosamente cada pedaço cortado da casca, até retirá-la toda; assim, você terá o miolo inteiro. O miolo é revestido por uma pele marrom que deverá ser retirada com uma faca afiada ou com um descascador de legumes. O miolo deve ficar totalmente branco, sem nenhum resto de pele ou casca. Ele pode ser colocado inteiro ou aberto sobre a canjica. Regue com azeite doce, fazendo uma espiral do centro para as bordas. Em um prato, coloque a tigela com canjica e o cacho de uvas em volta da tigela. A paciência e o capricho nesta tarefa fazem parte da oferenda.

PORÇÃO: 175g / MEDIDA CASEIRA: 7 unidades			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	732,87Kcal	36,64%	2.000
Carboidrato (g)	132,39g	44,13%	300
Proteína (g)	1,77g	2,36%	75
Gorduras totais (g)	21,81g	39,65%	55
Fibra alimentar (g)	0,93g	3,72%	25
Sódio (mg)	19,27g	0,08%	2.400

■ 6. Canjica com chá de camomila

MATERIAIS: Canjica branca, efun, chá de camomila, filetes de coco, canela em pau.

MODOS DE PREPARO: Canjica branca cozida misturada com efun em pó, mexendo com as mãos. Aos poucos, acrescentar chá de camomila (já frio), enfeitado com filetes de coco e canela em pau.

PORÇÃO: 180g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	488,25kcal	24,41%	2.000
Carboidrato (g)	36,6g	12,2%	300
Proteína (g)	6g	8%	75
Gorduras totais (g)	35,85g	65,18%	55
Fibra alimentar (g)	NDg	—	25
Sódio (mg)	NDmg	—	2.400

■ 7. Canjica com folhas de saião

MATERIAIS: Canjica branca, folhas de saião.

MODO DE PREPARO: Canjica bem cozida, coberta com 10 folhas perfeitas de saião.

PORÇÃO: 180g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	488,25kcal	24,41%	2.000
Carboidrato (g)	36,6g	12,2%	300
Proteína (g)	6g	8%	75
Gorduras totais (g)	35,85g	65,18%	55
Fibra alimentar (g)	NDg	—	25
Sódio (mg)	NDmg	—	2.400

■ 8. Canjica com bolinhas de arroz

MATERIAIS: Canjica branca, arroz cozido.

MODO DE PREPARO: Canjica bem cozida, com 10 bolas de arroz cozido por cima.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras, alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	490,53kcal	24,52%	2.000
Carboidrato (g)	74,27g	24,75%	300
Proteína (g)	10,96g	14,64%	75
Gorduras totais (g)	16,62g	30,21%	55
Fibra alimentar (g)	2,58g	10,32%	25
Sódio (mg)	1,68mg	0,07%	2.400

■ 9. Mungunzá

MATERIAIS: Canjica branca, leite de coco, açúcar, cravo.

MODO DE PREPARO: Colocar a canjica branca de molho por 1 dia. Escorrer, acrescentar bastante leite de coco e açúcar e cozinhar bem (mais ou menos 2 horas). Quando começar a secar, espalhar em travessa baixa e colocar cravo sem cabeça por cima.

PORÇÃO: 570g / MEDIDA CASEIRA: 4 conchas			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	738Kcal	36,90%	2.000
Carboidrato (g)	141,12g	47,04%	300
Proteína (g)	15,84g	5,28%	75
Gorduras totais (g)	12,24g	22,25%	55
Fibra alimentar (g)	1,44g	5,76%	25
Sódio (mg)	0mg	0%	2.400

■ 10. Canjica com algodão e flores brancas

MATERIAIS: Folhas de algodão, canjica branca, azeite de oliva, flores brancas.

MODO DE PREPARO: Vasilha forrada com folhas de algodão, canjica temperada com azeite doce e enfeitada com algodão branco em volta e flores brancas.

PORÇÃO: 180g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	488,25kcal	24,41%	2.000
Carboidrato (g)	36,6g	12,2%	300
Proteína (g)	6g	8%	75
Gorduras totais (g)	35,85g	65,18%	55
Fibra alimentar (g)	NDg	—	25
Sódio (mg)	NDmg	—	2.400

■ 11. Boneco de inhame

MATERIAIS: Inhame, canjica branca, wagi.

MODO DE PREPARO: Inhame cozido para formar um boneco ou bolinhos de inhame pintados com wagi (anil). Pinta-se fazendo pontinhos com a ponta de uma vara de goiabeira. Forrar com canjica branca.

Comida para Nkassuté/Oxaguian.

PORÇÃO: 700g / MEDIDA CASEIRA: prato grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	812Kcal	40,6%	2.000
Carboidrato (g)	193,06g	64,35%	300
Proteína (g)	10,43g	3,48%	75
Gorduras totais (g)	0,98g	1,78%	55
Fibra alimentar (g)	27,3g	109,2%	25
Sódio (mg)	56mg	2,33%	2.400

■ 12. Cará com canjica

MATERIAIS: Canjica branca, cará, cebola, camarão, dendê.

MODO DE PREPARO: Vasilha forrada com canjica branca enfeitada com rodela de cará. Nas rodela de cará, passar cuidadosamente, com os dedos, o molho de creme de cebola, dendê e camarão seco.

Comida de Nkassuté.

Importante: O dendê não pode entrar em contato com a canjica.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 3 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	328,15Kcal	34,81%	2.000
Carboidrato (g)	70,7g	23,56%	300
Proteína (g)	6,28 g	8,37%	75
Gorduras totais (g)	2,25g	4,09%	55
Fibra alimentar (g)	0,03g	0,12%	25
Sódio (mg)	0,08g	0%	2.400

Acaçá



Mungunzá enfeitado com alecrim



Canjica com banha de ori enfeitada com uvas verdes e filetes de coco



Pão redondo



Mungunzá enfeitado com cravo

Nvungi

Vunji, Vunje ou Invunje (em quicongo: Nvunji), também chamado Angolê e Lumbuguro, na mitologia Bantu, é o nkinsi da inocência, protetor das crianças, equivalente ao orixá Ibeji. Na África, já foi entendido como um espírito feminino que administra a justiça e que pode se manifestar no ventre materno, mas tal entendimento se perdeu no Brasil. Conta-se que em uma aldeia não mais reinava a alegria ou felicidade, pois seu sobá havia morrido; os homens, sem líder, não tinham mais ânimo para o trabalho, e as mulheres, de tão tristes, tornaram-se inférteis. Vendo essa situação, Nlukumuni, a deusa da procriação, pediu para que Nvunji visitasse a aldeia e levasse um saquinho que deveria ser aberto só quando chegasse, na presença de todas as crianças. Nvunji assim o fez, e, ao chegar à aldeia, deparou-se com uma enorme tristeza. Reuniu, então, todas as crianças e abriu o saquinho, que continha muitos pós coloridos. Nvunji, sem saber o que fazer, dividiu as cores com as crianças e começou a cantar:

“Akauila Zinge” (A brincadeira começa cedo)

“Akauila Nvunji” (A brincadeira é de Nvunji)

Começaram, então, a pintar toda a aldeia, e o colorido fez os homens se encorajarem novamente. As mulheres começaram a parir, muitas crianças nasciam de um mesmo ventre, gêmeos, trigêmeos. E até hoje se canta na aldeia:

“Akauila Zinge”

“Akauila Nvunji”

E todos admitiram: Nvunji é nossa sobá (salvação), suas cores trazem felicidade e fertilidade.

Temos registros de que, na terra dos nossos antepassados Bantu, existia um culto a essa divindade individualizada, que

aparece em muitos mitos e lendas de vários povos Bantu, e em muitas orações e cantigas. A maioria liga originalmente essa divindade a Luango; seriam divindades ligadas à justiça, às causas sociais e aos nascimentos. Nvunji também está ligada às águas e aos nascimentos de gêmeos.

Na família Tumba Junçara, tradicionalmente não se iniciam pessoas para essa divindade, nem se confirmam cargos para ela (os Vunji, como se chamam no Candomblé de Angola as manifestações divinas em forma de crianças, podem até suspender cargos, mas para o nkisi da cabeça do filho, falando em nome do nkisi, não para eles mesmos). Ela aparece ou como uma divindade em natureza de criança, que passa durante a manifestação de todos os nkisi, e cuida dos filhos e da manifestação do nkisi em geral, podendo se identificar como menino ou menina, de acordo com a natureza da divindade da cabeça do filho ou filha. Mas há uma outra ideia, a de que, no Brasil, ao invocar Vunji (ligado aos nascimentos) se manifesta a natureza divina de qualquer divindade, no “grau” de mondenge/kafoto/criança. Chamava-se Vunji para possibilitar essa manifestação, que terminou associada diretamente à manifestação em natureza infantil das divindades.

Na Família da Gomeia, eles iniciam; inclusive, a atriz Eva Todor foi iniciada para esta divindade, e no “dia do nome” (djina dia nkisi), dizem que foi algo maravilhoso, com a divindade fazendo brincadeiras e exigências antes de dar o nome. Mas são histórias que contam os mais velhos.

Desse modo, ficam dois entendimentos: ou é a divindade que passa na cabeça de todos os filhos e filhas, manifestando-se como criança independente do nkisi que reine na mutuê dela, ou é o próprio nkisi num grau de manifestação transitório e relativo, para falar o que o nkisi não fala e amenizar o efeito

da manifestação divina na cabeça dos filhos e filhas. Então, aquele/aquela Vunji é, na realidade, o próprio nkisi da cabeça da pessoa em uma manifestação infantil, pois ele fala, dá seus recados e alivia um pouco a cabeça dos filhos e filhas, sendo quase um estado de consciência intermediário que a própria divindade vai buscar no inconsciente da pessoa. É o *alter ego* tanto da divindade como do filho ou filha.

Como não temos o *koxikama* (assentamento) desta divindade, antes de agradecer e cultuar os nkisi na forma de mona *ndenge/kafioto* (criança), cultuamos *Ndadalunda*; este pode ser um caminho em que a divindade Vunji se diluiu na nossa família, pois ela também é mãe e ligada à fecundação e aos nascimentos. Cultuamos também *Tatetu Luango*, sendo que estes dois nkisi também são reverenciados nos cultos de iniciação.

Se tivéssemos que fazer uma correlação com o culto dos orixás, Vunji seria com *Ibeji*, mas, como vimos, sua natureza e origem são diferentes. Apesar disso, quando manifestados, não vemos muita diferença entre um *Erê* do culto de orixá ou um Vunji do culto de nkisi.

Nada no culto do nkisi é *regra*. Claro que existem exceções. Eu tinha ouvido falar que o nkisi *Pambu Njila* não manifesta como Vunji, porque os mais velhos entendiam que “não teriam como controlá-lo”. Percebe-se, então, que o que chamamos de Vunji é mesmo a natureza do nkisi em forma de criança, senão não haveria como associá-lo à natureza deles/delas, à divindade da cabeça do filho. No caso de *Pambu Njila*, buscaria-se o Vunji do *Juntó*, ou até mesmo de *Nkosi*, que faria esse grau de consciência intermediário. Porém, conversando com alguns mais velhos na nossa família, alguns me garantiram que *Pambu Njila*, quando iniciado na cabeça do filho, manifesta Vunji sim. Como não vamos pelo “certo e errado” vamos deixar o sagrado resolver.

Nem todo mundo manifesta Vunji, independentemente do santo que tem. Temos registro de pessoas que só manifestavam a divindade/nkisi/mukisi, sem a manifestação intermediária de Vunji. Do mesmo modo, temos pessoas que não manifestam Caboclo.

Até pela comida ritual vemos que o culto a esta divindade se diluiu na personalidade de criança manifestada pelas outras divindades na cabeça do filho.

Voltando à lenda citada anteriormente (que, como todos os mitos e lendas, devem ser entendida de maneira esotérica, além da letra), ela pode ser somente um título honorífico da divindade responsável pela fecundação e procriação (Ndandalunda, Mometu Kaia e Lembarenganga) que tivesse atuação na comunidade. Um mensageiro (que é mais o que aparenta, na realidade) que parece pequeno, mas é grande em suas atuações. E é assim que é concebido no Candomblé de Angola: o que o santo não diz, porque não vive dando discurso, o Vunji vova (fala), azuela (grita/canta) e nos encanta a todos.

Deve-se registrar que os Vunji/Kafioto não são as mesmas entidades chamadas de Erê na Umbanda, que vêm na Linha de Ibejada. Ali são espíritos que viveram na Terra, desencarnaram ainda crianças e se manifestam na Umbanda de maneira humilde, mantendo a característica de criança, para nos ensinar que a vida é eterna, que a gente continua vivendo e tendo o controle de como queremos viver. E para nós, no Candomblé de Angola, Vunji ou é uma divindade que se manifesta em todos os iniciados em forma de criança, ou é o grau da natureza da divindade que reina na cabeça do filho.

Porém, quando das festas, depois que os Vunjis chegam, vêm crianças de tudo que é jeito, e pessoas que não são do Candomblé muitas vezes manifestam os Erês da Umbanda;

como para eles tudo é alegria, simplicidade e humildade, não existem choques nesse momento específico do culto. Assim, depois que eles chegam, dançam e aproveitam a festa, seja de Umbanda, de Candomblé, seja de que nação for. Eles são bem ecléticos, já que se manifestam com inocência ou com as malícias próprias de criança. Não ficam julgando muito. Se estiver em harmonia e de coração puro, eles aproveitam.

Eles querem festejar e espalhar cor e alegria em nossa vida.

O dia consignado a eles, no sincretismo com os santos católicos, é o de São Cosme e Damião, que não têm nenhuma ligação étnica com os povos africanos. Mas é assim no Brasil. Historicamente, houve uma razão de ser e nossos ancestrais assim agiram, provavelmente pelo culto e cuidado que estes santos têm com as crianças e pela manifestação de gêmeos, onde há um compartilhamento de referências sendo observado pelos mais antigos. E, como somos uma religião ancestral, mantemos as tradições e as nossas individualidades e identidades, mesmo convivendo com a diversidade.

Seu principal alimento são as comidas tradicionalmente ligadas a crianças, como doces e frutas, além do caruru, prato de quiabo picado e refogado no dendê, demonstrando uma tradição e a ligação com Tatetu Luango que ali permanece.

■ 1. Cesta de frutas

MATERIAIS: Frutas e doces.

MODO DE PREPARO: Cesta com doces e frutas variadas e coloridas.

PORÇÃO: 1.270g / MEDIDA CASEIRA: alguidar nº 3			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	674,62Kcal	33,73%	2.000
Carboidrato (g)	146,96g	48,98%	300
Proteína (g)	17,98g	23,97%	75
Gorduras totais (g)	4,34g	7,89%	55
Fibra alimentar (g)	0,45g	1,8%	25
Sódio (mg)	0,76mg	0,03%	2.400

■ 2. Arroz-doce com mel

MATERIAIS: Arroz branco, mel, leite de coco, coco.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o arroz somente em água.

Acrescente açúcar, leite de coco e leite, mexendo sempre até ferver. Acrescente o coco ralado e desligue. Tempere com mel. Deve ser servido morno.

PORÇÃO: 587g / MEDIDA CASEIRA: 4 conchas			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	948,25Kcal	47,41%	2.000
Carboidrato (g)	182,39g	61,58%	300
Proteína (g)	21,9g	7,3%	75
Gorduras totais (g)	12,99g	23,62%	55
Fibra alimentar (g)	2,35g	9,41%	25
Sódio (mg)	0mg	0%	2.400

■ 3. Caruru

MATERIAIS: Quiabo, dendê, cebola, camarão, amendoim, castanha, gengibre, arroz branco.

MODO DE PREPARO: Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, junte o azeite de dendê e refogue a cebola por 5 minutos. Junte o quiabo picado (deve ser cortado na esteira, em silêncio), tempere com camarão e refogue por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Enquanto isso, no liquidificador, bata o camarão seco com o amendoim, a castanha e um pouco de água, até formar uma pasta. Depois dos 15 minutos, junte ao quiabo a pasta de camarão, o gengibre ralado e o restante da água e misture bem. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 30 minutos, mexendo sempre para não queimar. Verifique o sabor e, se necessário, ajuste o sal. Deve ser servido bem quente, com arroz branco.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: gamela pequena			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	663,57Kcal	33,17%	2.000
Carboidrato (g)	12,21g	4,07%	300
Proteína (g)	18,21g	24,28%	75
Gorduras totais (g)	60,21g	109,47%	55
Fibra alimentar (g)	22,02g	88,08%	25
Sódio (mg)	29,40mg	2,4%	2.400

Arroz, caruru e frango



Cesta grande de doces e frutas



Balaio grande de frutas



Arroz-doce enfeitado com doces

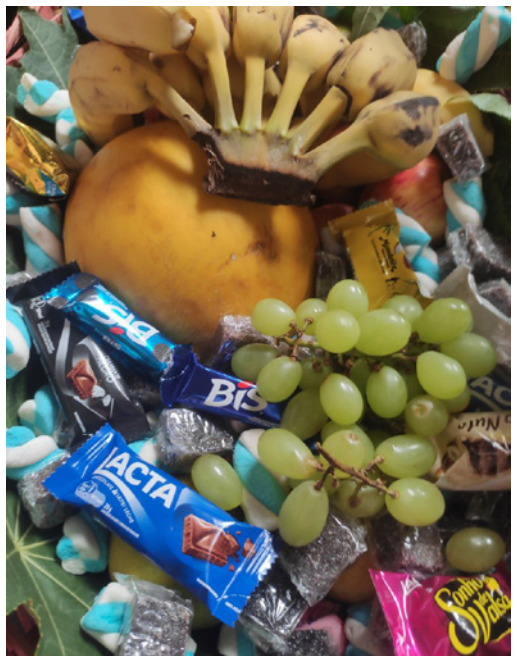
Quindim com bolinhas douradas



Pipoca doce colorida



Doces e uvas



Cesta de doces e frutas

Manjar com coco colorido



Cesta de doces, frutas e coco com mel



Arroz-doce com filetes de coco e uvas



Cesta de doces

Cocadas coloridas



Manjar cortado em pedaços

Orunmilá Ifá

Orunmilá Ifá é a divindade suprema conhecedora de todos os segredos e destinos da vida do ser humano, o orixá da sabedoria. Nele estão contidas todas as respostas do seu destino.

O culto de Orunmilá Ifá é originário da África Ocidental, da cultura Yorubá, que concebe o mundo como formado por elementos físicos, humanos e espirituais. Os elementos físicos são amplamente divididos em dois planos de existência: Ayé (Terra) e Orun (Céu), que durante uma fase ancestral na mitologia compartilharam um território comum. Assim, para a compreensão da filosofia de Orunmilá Ifá, é fundamental a análise interpretativa dessa cosmovisão, com um arcabouço complexo de divindades hierarquizadas a partir de um Ser Supremo: Olodumarê (Òlódùmarè em yorubá), que lidera e organiza a estrutura, e Orunmilá, uma divindade que faz o movimento entre o Céu e a Terra, mobilizando, no sentido do bem e da paz, as demais arquidivindades, os ancestrais, os fenômenos da natureza e os orixás.

A ancestralidade possui destaque na cultura. A figura do ancestral é uma pessoa ou entidade reverenciada por suas virtudes e ensinamentos éticos, geralmente anciãos que repassam valores de geração a geração, firmando uma forte característica de tradição oral, com princípios voltados para a formação do bom caráter, da convivência harmoniosa e de respeito ao outro e à natureza.

É importante compreender que Orunmilá e as outras figuras do *Corpus Literário Ifá* não são deuses no significado ocidental do termo; também não são apenas figuras mitológicas, como os deuses do Monte Olimpo na tradição grega. É possível entender Orunmilá como um ser humano histórico, que foi re-

verenciado e “deificado” após sua morte, por causa da sua contribuição para a filosofia, a ciência política e os diversos conhecimentos que aprimoraram o conjunto de saberes do povo.

Tendo realizado extensa pesquisa sobre Orunmilá, Oluwole apresenta características importantes do arcabouço filosófico deste Mestre e seus ensinamentos sobre a “vida plena” do indivíduo e da sociedade.

Trata-se de uma divindade milenar, que tem seu culto estabelecido na cultura africana há mais de 10 mil anos. O Ifá é a divindade conselheira e detentora de toda sabedoria que nos ajuda a tomar decisões mais assertivas, para que possamos investir nos caminhos mais favoráveis. Essa divindade nos responde através de um sistema divinatório chamado Merindilogun, ou Erindilogun, popularizado com o nome de Jogo de Búzios. É um oráculo milenar, reconhecido pela Unesco como patrimônio imaterial da humanidade. O jogo é praticado há mais de 6 mil anos e é regido por Orunmilá-Ifá, a divindade suprema da sabedoria.

O templo vivo do Ifá são seus sacerdotes, e sua sabedoria está no Ori. Acredita-se, pela filosofia passada no culto, que Olodumarê criou o Ifá para que, ao consultá-lo, o sacerdote receba as prescrições e as orientações para que o consulente possa obter respostas preciosas, a fim de vivenciar e cumprir seus destinos aqui na Terra.

Todos nós nascemos para ser pessoas felizes e realizadas, para ter uma vida plena; esta é nossa busca diária e nosso propósito, e nada deve impedir que essa felicidade chegue.

No Jogo de Búzios, a divindade Orunmilá Ifá vai indicar a origem do seu “problema”, como solucioná-lo e que caminho seguir dali para frente. Fazendo uma analogia bem simplificada, é algo similar a uma consulta médica: você está doente,

fala seus sintomas, o médico faz uma análise da sua situação, às vezes precisa de um estudo mais profundo (pede exames), e no final lhe dá uma receita com um tratamento a ser seguido para a sua recuperação. Você segue à risca esse tratamento ou não, fica a seu critério.

A diferença é que a divindade Orumilá Ifá é a conhecedora de todos os segredos; ela tudo sabe e tudo vê, e a você serão reveladas questões espirituais ancestrais que estão impedindo sua prosperidade financeira, amorosa e espiritual. Assim como ir ao médico, qualquer pessoa pode se consultar com Ifá, não tem nenhuma limitação em relação a crenças, credos e religião. A sabedoria suprema de Orunmilá Ifá está aberta a todos que quiserem uma melhora física e espiritual. As pessoas costumam ser repletas de dúvidas e incertezas, e todos têm a necessidade de compreender o mundo ao seu redor. Nós trazemos uma grande bagagem ancestral, e, devido a isso, por mais que tentemos, não conseguimos “dar certo” na vida, seja no âmbito emocional, material, mental ou espiritual. Subimos dois degraus, mas há uma “sabotagem invisível” que nos faz descer três.

Orunmilá é o orixá da sabedoria, capaz de desvendar o mistério da vida. É a divindade intermediária entre o Aiyê (Terra) e Orun (Céu), porta-voz das divindades, dos ancestrais e dos seres humanos.

No jogo, Orunmilá Ifá consulta o nosso Ori, orixá que guarda o nosso destino e é a fonte de tudo de bom na existência humana. Os Yorubá entendem que Ori é o orixá que mais pode apoiar o ser humano; por esse motivo, também é chamado de Atélé Elédàá, “aquele que segue o ser incondicionalmente e que jamais o abandona”. Ori é o orixá individual do ser. Cada indivíduo carrega dentro de si algo sagrado chamado Ori, onde

está armazenada toda a predestinação individual do ser humano (o que viemos realizar, qual a nossa missão de vida).

A observação de muitos sacerdotes é que o Jogo de Búzios é um oráculo divinatório que pode ser consultado por qualquer pessoa; não há vínculo espiritual, o Ifá é para todos, mas nem todos são para Ifá. Isso porque não é algo a ser buscado apenas naquelas horas de consulta; os sacerdotes e devotos que jogam búzios devem buscar sua sabedoria e estudo diariamente, por toda a vida.

O Ìwà (caráter, temperamento, comportamento pessoal) é tão importante que também é considerado um orixá para os Yorubá. Ori está intimamente relacionado com Ìwà, porque, por mais que no Ori do ser humano esteja predestinado tudo do bom e do melhor, se ele não tiver um bom comportamento, um bom Ìwà, essas bênçãos não poderão existir em sua vida). Ìwà é o maior assentamento no Ori de um líder espiritual, e tem como máxima transmitir o axé e estar a serviço da humanidade.

Entre suas comidas, grãos como feijão são as principais, sendo servidas em louça branca e com os elementos que constam da diversidade entre o Aiyê e o Orun.

■ 1. Purê de feijão branco

MATERIAIS: Feijão branco, mel, dendê, azeite de oliva.

MODOS DE PREPARO: Feijão branco cozido e amassado em forma de purê. Servir em 3 pratos branco de louça. Com os dedos, fazer 7 furos em cada prato, e preencher os furos da seguinte forma: um prato com dendê, outro com azeite doce e o último com mel.

Obs.: É servido apenas na mesa de quem tem mão de Iá ou mão de jogo.

PORÇÃO: 280g / MEDIDA CASEIRA: 2 pratos rasos			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	57,65Kcal	2,88%	2.000
Carboidrato (g)	4,53g	1,51%	300
Proteína (g)	2,19g	0,73%	75
Gorduras totais (g)	4,05g	7,63%	55
Fibra alimentar (g)	0,86g	3,46%	25
Sódio (mg)	328,32mg	13,68%	2.400



Purê de feijão branco com furos de dendê e búzios



Purê de feijão branco com furos de azeite e búzios



Purê de feijão branco com furos de mel e búzios

lyami

lyami é uma divindade do culto Yorubá que significa, numa tradução literal “minha mãe” (iyà = mãe, mi = minha), e é cultuada em todas as nações de Candomblé. É uma irunmole, divindade participante da criação do mundo e do homem, não sendo eбора, ou seja, não teve uma representação em vida terrena. É uma divindade mítica, uma representação coletiva das entidades genitoras ancestrais.

Ao ler ou ouvir os mitos sobre lyami Oxorongá, tem-se uma sensação de medo diante de um poder imenso e terrível. Esse medo vem, em grande parte, da incompreensão e do mistério que cerca a Grande Mãe Ancestral, associada por alguns às bruxas más dos contos de fadas. Assim como Exu foi associado a uma energia demoníaca, lyami foi associada a uma velha bruxa malvada que não gosta de criancinhas — uma visão completamente equivocada e preconceituosa.

lyami é a grande mãe, a genitora, a terra, a própria mãe natureza, e possui um imenso poder.

De acordo com uma história (itan) contida no verso de Ifa, Odu Ósà meji, Olodumarê, deus supremo da criação, foi quem deu o poder à primeira mulher mulher. Depois da criação da Terra, Olodumarê enviou, para administrá-la, três orixás, sendo dois homens, Obatalá e Ogum, e uma mulher, Odu (segundo nome ou aspecto de lyami, menos conhecido; não confundir com odu de Ifá).

Para Obatalá, Olodumarê deu um axé especial para comandar e fazer todas as coisas; para Ogum, deu o poder do ferro, da caça e da guerra. No princípio, a Odu não foi determinado nenhum poder especial. Insatisfeita, ela voltou a Olodumarê para pedir o seu próprio poder, e ele respondeu: “Você sempre será chamada, para sempre, mãe deles; você sustentará

a Terra.” Assim, Odu veio do além para a Terra e recebeu de Olodumarê o poder de Eleyê, dona do pássaro. Quando ele perguntou como ela usaria o seu poder na Terra, ela respondeu que o utilizaria para lutar com aqueles que a insultassem ou desrespeitassem, mas não hesitaria em usá-lo para ajudar aqueles que a adorassem. Sendo assim, Odu representa as mulheres; são as “mães”, estão no poder. Odu é o símbolo do Céu e da Terra em sua união fecunda, e detém todo o conhecimento de Ifá. Na sociedade fundada sobre o matriarcado, elas têm a seu cargo até o culto dos ancestrais, o culto de Egum. Afinal, sem elas os seres humanos desapareceriam.

Existem diversas variações nas histórias e nos nomes, no decorrer do tempo. Alguns nomes são: Ìyá Nlá (Grande Mãe), porque ela é a mãe natureza, ela é Yewajóbí, Ìyàmi, Ìya (Mãe de Tudo e Mãe das Mães), compendiando o princípio materno no cosmo Yorubá, combinando na sua natureza os atributos de todas as divindades femininas principais – Yemojá (mãe de todas as águas), Olókun (deusa do mar), Oxum (deusa do rio Oxum), Odù (a fundadora da feitiçaria), Oòduà (deusa da Terra), Ilè (deusa da Terra) e Oya (deusa do Rio Níger e ventos). Pouco da cultura Yorubá do Brasil mostra Yemojá como Odù-Ìyàmi. Como Olókun (espírito do mar) e Yemojá (a mãe de todas as águas), Ìyá Nláera, o mar primitivo do qual a terra habitável emergiu em Ilé-Ifé, o berço da civilização dos Yorubá. Como Ilè (a Terra) venerada pelo Ogboni, ela sustenta a vida, a humanidade e a cultura. Como incorporação de bem e do mal do mundo físico, ela é Olúwayé (Senhora do Mundo) e Ìyàmi Òsòròngà, a primeira mulher a quem o Ser Supremo deu um poder especial (axé) na forma de um pássaro em uma cabaça, cópias as quais ela apresentou às suas discípulas, as Ajé, Mães Poderosas. Entre as Ajés está Oxum, mãe que recebeu a tarefa de cuidar das barrigas das mulheres, de medicá-las para que não

tivessem abortos, de proteger as crianças pelo tempo necessário, até que soubessem falar, andar.

Em alguns lugares, as lyami são tidas como grandes feiticeiras que devem ser apaziguadas com oferendas e rituais, mas é necessária uma visão crítica desses fatos.

As lyamis atuam na Terra para colocar ordem no conhecimento e na sabedoria dos homens, através da iniciação, do assentamento e das oferendas constantes a elas. Esses atos têm como objetivo aproximar os devotos de lyami mediante a relação ritual. Havendo essa ligação, o homem adquire forças para atingir seus objetivos. Esse homem vai ter lyami, sua força e seu poder atuando com ele, como proteção na execução de seus ideais, projetos e objetivos.

Outro epíteto de lyami conhecido no Candomblé é de Onilé (dona do Ilé, da terra). O mito de Onilé pode ser encontrado em vários poemas do oráculo de Ifá, e está vivo ainda hoje, no Brasil, na memória de seguidores do Candomblé iniciados há muitas décadas. Assim, a mitologia dos orixás nos conta como Onilé ganhou o governo do planeta Terra. Ela era a filha mais recatada e discreta de Olodumarê. Vivia trancada na casa do pai, e quase ninguém a via.

Cultuada discretamente em terreiros antigos da Bahia, a Mãe Terra desperta curiosidade e interesse entre os seguidores dos orixás, sobretudo entre aqueles que compõem os segmentos mais intelectualizados da religião. Onilé é assentada num montículo de terra vermelha; acredita-se que guarda o planeta e tudo que há sobre ele, protegendo o mundo em que vivemos e possibilitando a própria vida.

Na África, também é chamada Aiê e Ilê, recebendo em sacrifício galinhas, caracóis e tartarugas. Onilé, isto é, a Terra, tem muitos inimigos que a exploram e podem destruí-la. Para muitos seguidores da religião dos orixás interessados em re-

cuperar a relação orixá-natureza, o culto de Onilé representaria a preocupação com a preservação da própria humanidade e de tudo que há em seu mundo.

O culto à *lyami* é secreto, fechado para a maioria das pessoas. Para fazer parte do culto, o devoto deve mudar sua postura moral. Cultuar *lyami* é compartilhar da força da Mãe (força gestante), para que ela atue na vida do ser humano de forma a protegê-lo na cura e na prosperidade. Por isso, apenas os mais velhos da casa, podem fazer as oferendas, embora outros participem do culto.

Na religião afro-brasileira, a pessoa iniciada automaticamente cultua as *lyami*, pois elas estão sempre presentes. Elas recolhem a força do *ebó*, conduzem o caminho do *ebó*. As *lyami* são a força que fornece o equilíbrio, e a partir do momento em que alguém está se iniciando no culto aos orixás, naturalmente está celebrando a energia das Mães. Celebrar Exu também é uma espécie de celebração às *lyami*, porque elas são as donas do caminho, ou seja, as senhoras que conduzem o *Ebó*, a oferenda.

Assim como Exu, elas sempre comem e são as primeiras a serem cultuadas. Sempre que se alimenta a Terra, a árvore, a cabaça e Exu, está-se alimentando *lyami*.

Um dos seus elementos representativos é a água, elemento feminino, passivo; a água mantenedora da vida e circula em toda a natureza sob forma de chuva, de seiva, de leite, de sangue. Possui o poder de tornar sagrado aquilo que toca e de estabelecer a harmonia. Como todo ser vivente procede das águas, os banhos favorecem os renascimentos rituais e propiciam uma nova circulação das forças que multiplicam o potencial de vida. Transparentes, profundas, fecundas, correntes ou paradas, doces ou salgadas, tempestuosas ou calmas, as águas atingem distintos objetivos rituais. As águas superio-

res, das chuvas e do sereno, descem sobre a Terra, enquanto as águas inferiores, dos rios, lagos e mares, ascendem através da evaporação. Em movimento contínuo e ininterrupto, sem lutar, as águas rompem o que é duro e resistente.

As lyamis moram nas águas, nas copas das árvores, nas encruzilhadas. Na encruzilhada (orimeta), mora Exu e também as lyami Ajé, Mães Ancestrais. São estes seres que conduzem o caminho do ebó. Os ebó oferecidos às Eyele, Senhoras dos Pássaros, outro título de louvação das lyamis, serão melhor recebidos se entregues em locais como esses. Exu, que tem forte ligação com elas, também é parte desses locais, onde ele toma conta do acesso ao Aiyê.

A terra onde as oferendas serão feitas ou onde lyami será cultuada varia também segundo instruções contidas no odu: encruzilhada, montanha, mata, floresta, mar, rio, copas das árvores. Porém, é possível afirmar que, para as lyamis, o lugar de oferenda são as encruzilhadas, lugares onde os caminhos se cruzam, orimeta, a encruzilhada que divide o Orun do Aiyê. Nelas, Exu e as lyamis recolhem a força do ebó. As orimeta são consideradas sagradas, pois nelas ocorre o encontro das forças do Orun com as forças Aiyê, sendo Orimeta a encruzilhada de três caminhos, fazendo uma referência a onde tudo começa, o útero, que tem as trompas e vagina como caminhos para o nascimento. Outro ponto de destaque é que lyami se apresenta como geradora de vida e está intimamente ligada a esse aspecto do corpo da mulher, principalmente aos órgãos relacionados com o sistema reprodutivo: útero, trompas, ovários.

Sendo mães, as lyamis são punitivas e protetoras, detêm conhecimento, carregam o ebó, levam os problemas da pessoa embora, pois, ao ser feita a oferenda a elas, mostram o caminho. Oxorongá convive com o homem na Terra e é invocada para afastar a negatividade.

As lyamis são as gestantes da natureza, forças criadas por Olodumarê e representadas no corpo humano pelo ventre e o útero. O ventre é, na realidade, a própria cabaça da existência. A reverência a elas começa ao acordar e agradecer à natureza, e, dentro do terreiro, começa no ritual do padê feito junto a Exu, na encruzilhada, na terra, evocando o encontro do Ayê com Orun, da mãe com o filho.

Graças a lyami e a Exu, as oferendas têm destino certo.

Resgatar o símbolo de lyami é resgatar o segredo da natureza como mãe, à qual o homem deve se curvar. lyami é a presença do sentido cósmico da comunicação, que vai além das divisões do universo.

Ela tem por alimentos todos os oferecidos às Ajés, às Yabás, divindades femininas, assim como as oferendas a Exu e outras, como inhame e carnes de aves e bodes. Devem ser servidas sempre em espaço aberto; não são feitas oferendas a lyami dentro de casa ou embaixo de telhado. Elas são a natureza, por isso são reverenciadas ao ar livre, em contato direto com a terra.

lyami, Mãe Ancestral, é conhecida por diversos nomes: òyà-mi Akókó (Mãe Ancestral Suprema); òyàmi Osorongá (o mesmo que Ajé, Mãe Ancestral, Mães Feiticeiras); òyàmi Ajé (Mães Poderosas); Iyá Nlá (Grande Mãe); Yewajobi òyàmi òyá (Mãe de Tudo e Mães das Mães); Olori Iya-Agba Ajé Eleye (Chefe Suprema de nossas Mães Ancestrais possuidoras do pássaro); Odù (aquela que ao vir ao mundo recebe de Olodumarê poder sobre os orixás, simbolizado pelo eye, o pássaro); òyàmi Agba (nossas mães ancestrais; Iya Agba, velha anciã); Eleye (Dona do Pássaro); Ajé (Mães Poderosas); Ilé (a Terra venerada pelo Ogboni; ela sustenta a vida, a humanidade e a cultura).



■ 1. Bolas de inhame com dendê

MATERIAIS: Inhame, dendê, mel.

MODO DE PREPARO: Descascar e cozinhar o inhame. Pilar o inhame até obter uma massa, que deve ser dividida em duas porções. A primeira é temperada com mel e a segunda com azeite de dendê. Fazer 2 bolas e colocar em um prato branco de louça ou um alguidar, cada bola de um lado. Ofereça às lyás aos pés de uma árvore frondosa, **diretamente na terra**.

PORÇÃO: 700g / MEDIDA CASEIRA: alguidar grande

		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	812Kcal	40,6%	2.000
Carboidrato (g)	193,06g	64,35%	300
Proteína (g)	10,43g	3,48%	75
Gorduras totais (g)	0,98g	1,78%	55
Fibra alimentar (g)	27,3g	109,2%	25
Sódio (mg)	56mg	2,33%	2.400

■ 2. Padê de dendê

MATERIAIS: Farinha de mandioca e dendê.

MODO DE PREPARO: Misture com as mãos, de maneira homogênea, o dendê na farinha.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1755,8Kcal	87,79%	2.000
Carboidrato (g)	214,25g	71,41%	300
Proteína (g)	2,7g	3,6%	75
Gorduras totais (g)	100,45g	182,63%	55
Fibra alimentar (g)	0,15g	0,6%	25
Sódio (mg)	0,15g	0%	2.400

■ 3. Farofa de dendê e cebola

MATERIAIS: Farinha de mandioca, dendê, cebola e camarão.

MODO DE PREPARO: Refogue o tempero de cebola batida com pó de camarão seco no dendê, coloque cebola cortada em rodelas e adicione farinha.

PORÇÃO: 100g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	938,79Kcal	46,93%	2.000
Carboidrato (g)	120,78g	40,26%	300
Proteína (g)	57,78g	77,04%	75
Gorduras totais (g)	92,73g	168,6%	55
Fibra alimentar (g)	25,32g	101,28%	25
Sódio (mg)	153,57g	6,4%	2.400

■ 4. Farofa de miúdos

MATERIAIS: Farinha de mandioca, dendê, miúdos de aves.

MODOS DE PREPARO: Lave e pique os miúdos (coração, fígado, moela, passarinha, intestino) e tempere com cebola e camarão seco batido. Refogue no dendê quente e adicione farinha.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 5 colheres / alguidar pequeno			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	76,87Kcal	3,84%	2.000
Carboidrato (g)	43,95g	14,65%	300
Proteína (g)	10,94g	3,65%	75
Gorduras totais (g)	0,24g	1,10%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	20,16mg	0,84%	2.400

■ 5. Bife de fígado

MATERIAIS: Fígado de boi ou bode fatiado em bifos, dendê, cebola, camarão.

MODOS DE PREPARO: Tempere os bifos com camarão e cebola batidos e frite em dendê bem quente. Pode ser servido com farofa e cebola em rodajas.

PORÇÃO: 200g / MEDIDA CASEIRA: 1 unidade			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	175Kcal	8,75%	2.000
Carboidrato (g)	5,16g	1,72%	300
Proteína (g)	26,52g	8,84%	75
Gorduras totais (g)	4,68g	8,51%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	77mg	3,21%	2.400

■ 6. Buchada de bode

MATERIAIS: Bucho de bode, dendê, limão, manjeriço, cebola, camarão, pimenta vermelha e preta.

MODO DE PREPARO: Antes de colocar os temperos, deve-se lavar bem a buchada em água corrente. Em seguida, colocar o suco de limão, misturar bem e levar ao fogo para escaldar um pouco. Não deixar cozinhar demais para não endurecer o saquinho. Depois da fervura, retirar do fogo e limpar bem, raspando com uma faca. Retirar os resíduos restantes e a pele da língua. Quando terminar, cortar bem picadinho e então colocar todos os temperos. Colocar em uma bacia grande e jogar as vísceras, misturando bem; deixar tomar os temperos por algumas horas. Depois, costurar o saquinho até a metade, deixando uma abertura para encher. Quando terminar de encher, feche a abertura costurando com agulha e linha. Com os saquinhos todos prontos, levar ao fogo em uma panela grande com água, o suficiente para cozinhar. Não esquecer de colocar o mocotó e vísceras que porventura tenham ficado de fora.

PORÇÃO: 276g / MEDIDA CASEIRA: 1 porção			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	125Kcal	6,25%	2.000
Carboidrato (g)	0g	0%	300
Proteína (g)	19,8g	26,4%	75
Gorduras totais (g)	4,4g	8%	55
Fibra alimentar (g)	2,9g	11,6%	25
Sódio (mg)	122mg	5,08%	2.400

■ 7. Miúdos com dendê

MATERIAIS: Dendê, miúdos, intestino, moela, coração, bucho, sal, gin e mel.

MODO DE PREPARO: Lave bem os miúdos e, com eles ainda crus, coloque dendê e sal. Mexa bem para temperar, coloque o gin e, por fim, regue com mel. Deve ser servido em cabaça, ainda cru.

PORÇÃO: 170g / MEDIDA CASEIRA: 2 colheres de servir/alguidar pequeno			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	83,13Kcal	4,16%	2.000
Carboidrato (g)	0g	0%	300
Proteína (g)	16,41g	5,47%	75
Gorduras totais (g)	1,45g	2,63%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	30,24mg	1,26%	2.400

Os catiços

Catiço ou castiço é um conceito nativo utilizado em muitos terreiros de Umbanda e Candomblé. A conotação linguística direta do termo, enquanto adjetivo, é a qualidade de pureza, castidade e linhagem. Nosso objetivo é apontar a complexidade do conceito, analisando-o enquanto performance, e compreender como a miscigenação e o sincretismo elucidam a ambiguidade de os castiços do povo brasileiro serem, muitas vezes, figuras à margem da sociedade.

O radical linguístico de catiço ou castiço vem do galego *caste* (casta)+iço. Como a simbologia do castiçal, remete à genealogia; o termo castiço está associado à ideia de linhagem de seres humanos, não somente por grupo consanguíneo, mas por afinidade, classe social, qualidade ou condição. Na Itália e Espanha, *castizo* denota algo genuíno, puro, sem estrangeirismos. No Brasil, os castiços são mestiços, em virtude da história nacional marcada pela miscigenação.

Como dito anteriormente, o conceito de divindade, sendo nkisi, orixá ou vonduces, é de manifestações da natureza. Os cultos de matriz africana carregam a devoção à natureza, e em todas as suas manifestações existe o espírito (nungunzo, axé) circulando, que seria a manifestação presente em nosso corpo em diálogo com a natureza. Ela está presente em todos os momentos da vida. O corpo e o espírito também são complementos da natureza, e por isso também são reverenciados. Neste cenário, a ancestralidade é um dos ciclos de culto essencial para a cultura africana.

Assim, a morte não é o fim, apenas mais um ciclo a ser realizado. Por isso, os espíritos mais recentes, os catiços, também são reverenciados no Candomblé, como culto aos

ancestrais, tendo a materialização objetiva dos elementos da natureza e suas extensões. Caso representem espíritos mais recentes, que indiretamente pertencem a falanges naturais, mas cujos mitos remetem ao mundo social, são então performances dos chamados castiços ou catiços. Esses personagens, cujas histórias e narrativas são rurais e urbanas, remetem à estrutura social.

Os chamados catiços são ancestrais com os quais permanecemos em contato através de ritos, para que continuem a auxiliar os que seguem na Terra e vice-versa, ou seja, eles nos ajudam em nossa evolução e nossa busca de objetivos, e nós a eles.

Alguns mais velhos usam o termo “trabalhadores dos orixás” para se referir aos catiços, termo que não utilizaremos neste trabalho, por adotarmos o conceito de que o ngunzu e o axé fazem parte da natureza; sendo assim, eles são extensões da divindade, com uma vivência urbana e mais atual. Por isso, são reverenciados em ritos e performances, nas chamadas Rodas de Caboclo ou Exu (sendo o Exu catiço, da vertente do povo de rua) e em participações nas festas, e por esse motivo também têm o seu cardápio na comida de axé.

Como em todo culto afro-brasileiro, os catiços também são divididos em hierarquias e de acordo com sua linha de atuação performática, que são as categorias que representam populações reais ou imaginárias, que têm suas distinções evidentes e co-atuam, aconselhando e elaborando metáforas com o mundo material.

A palavra “casta”, raiz etimológica de “castiço”, no caso dos segmentos populares da sociedade brasileira, é uma síntese multicultural com significativa pluralidade.

Giras de Catiços (ou Rodas de Exu) ocorrem em Candomblés cruzados com Jurema, Catimbó e Pajelança, também conhecidos como Candomblés Caboclos. As representações se mesclam, sendo os castiços uma síntese miscigenada, condicionados às linhas dos orixás/nkises. Os catiços são desenvolvidos e reconhecidos por meio de suas performances, e sua eficácia simbólica é determinada pelo que Goffman (1959) chama de “lealdade dramatúrgica”. As linhas de atuação performáticas são conhecidas em campo como falanges.

Algumas linhas de atuação apresentadas neste trabalho são: povo da mata (caboclos), povo do cemitério e/ou da rua (pombagiras e exus), povo do mar (marinheiros), povo da senzala ou da Bahia (pretos velhos), povo do sertão (boiadeiros-caboclos de couro), povo da jurema (juremeiros, benzedeiros/feiticeiros) e povo da linha da magia (bruxas). Como eles se diferenciam em suas atuações, o cardápio servido também é diferenciado, assim como o modo de preparo e o modo de servir.

Pretos velhos

Conhecidos como entidades das mais poderosas na Umbanda, os pretos velhos carregam uma história de sabedoria, simplicidade e muito sofrimento. Os ensinamentos que eles trazem sobre a vida são frutos de obstáculos superados com muita fé e perseverança.

Muitos deles foram africanos escravizados, por isso o dia de celebrá-los é 13 de maio, data em que ocorreu a abolição da escravatura no Brasil, em 1888. Submetidos a castigos, trabalhos físicos e humilhações, passando fortemente pelo sincretismo/conveniência, como abordado anteriormente, eles se tornaram espíritos evoluídos, e agora auxiliam todos aqueles que precisam de ajuda.

São chamados de velho, vovô ou vovó, termos que designam pessoas sábias, vividas e bondosas. A mensagem que eles passam aos seus protegidos é de generosidade e, sobretudo, humildade.

São eles que oferecem colo e ensinamentos aos filhos, com café, rapadura e outros alimentos oferecidos por avós, como bolo de milho, mingau, papa de polvilho e a feijoada, prato esse, como dito, desenvolvido na senzala com os temperos da ama negra, para dar sustança. E tudo branco, sempre remetendo à calma e à paz que esses seres transmitem.

Por serem considerados calmos e serenos, suas oferendas são servidas em louça ou barro, variando de acordo com a preferência da entidade.

■ 1. Papa

MATERIAIS: Polvilho azedo.

MODO DE PREPARO: Adicione uma medida de polvilho e o dobro de água; misture, mexendo sempre, no fogo médio, até formar a consistência de papa. Deve ser servido frio.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 2 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	355Kcal	17,75%	2.000
Carboidrato (g)	90g	30%	300
Proteína (g)	0g	0%	75
Gorduras totais (g)	0g	0%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	0mg	0%	2.400

■ 2. Arroz empapado com açaçá e ovos

MATERIAIS: Arroz, açaçá em bolas, 7 ovos.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o arroz empapado, enfeite com 7 bolas de açaçá e 7 ovos, sendo 6 cozidos e 1 cru, no centro.

PORÇÃO: 700g / MEDIDA CASEIRA: 5 xícaras			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	102,99Kcal	5,15%	2.000
Carboidrato (g)	8,29g	2,76%	300
Proteína (g)	3,5g	1,17%	75
Gorduras totais (g)	6,29g	11,44%	55
Fibra alimentar (g)	1,39g	5,57%	25
Sódio (mg)	93,99mg	3,92%	2.400

■ 3. Peixe assado com pirão

MATERIAIS: Peixe de água doce inteiro, com as barbatanas e nadadeiras, cebola, camarão, dendê, farinha.

MODOS DE PREPARO: Peixe de água doce limpo apenas no seu interior (deve-se manter as nadadeiras e barbatanas). No interior do peixe e por fora, tempere com creme de cebola e camarão seco. Coloque para assar com cebolas cortadas em rodela. Faça o pirão de farinha sem sal ou tempero, apenas farinha cozida em água. Sirva o peixe em uma travessa forrada com o pirão de farinha.

PORÇÃO: 580g / MEDIDA CASEIRA: prato de barro			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	440,96Kcal	22,04%	2.000
Carboidrato (g)	26,7g	8,9%	300
Proteína (g)	16,10g	5,37%	75
Gorduras totais (g)	1,5g	2,73%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	37mg	1,54%	2.400

■ 4. Feijoada completa

MATERIAIS: Feijão preto, linguiça, pé de porco, orelha de porco, banha, cebola, toucinho, charque.

MODOS DE PREPARO: Coloque as carnes de molho por 36 horas ou mais, e vá trocando a água várias vezes. Se for verão ou um ambiente quente, coloque gelo por cima ou em camadas. Cozinhe passo a passo, primeiro as carnes duras, em seguida as carnes moles. Quando tudo estiver mole, coloque o feijão e retire as carnes. Por fim, tempere o feijão.

Acompanhamentos: Couve, arroz branco, laranja, bistecas, farofa, quibebe de abóbora, baião de dois, bacon, torresmo.

PORÇÃO: 550g / MEDIDA CASEIRA: 1 prato fundo			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	238,01Kcal	11,90%	2.000
Carboidrato (g)	22,01g	7,34%	300
Proteína (g)	19,99g	6,66%	75
Gorduras totais (g)	9,19g	16,71%	55
Fibra alimentar (g)	7,99g	31,97%	25
Sódio (mg)	1414,01mg	58,92%	2.400

Pão redondo



**Arroz empapado com sardinha grelhada no azeite,
bolas de açaçá e ovos de galinha**



Caboclos

Apesar da diversidade existente, o caboclo, em geral, é representado como um indígena. São os nossos ancestrais sul-americanos, os povos originários, divinizados e reverenciados, por serem os verdadeiros donos da terra e terem permitido que a energia dos nkisis, voduns e orixás aqui fluísse. Eles compartilharam seus conhecimentos sobre a terra, os rios e as ervas, para a continuação do culto e a sobrevivência daqueles que cultuavam os deuses de origem africana.

Seu porte, em geral, é atlético, indicando vigor físico, e o seu olhar, fixo e autoritário. Muitos adotam posturas que indicam movimento e luta. Outros, rígidos e altivos, têm a atitude de um verdadeiro chefe, que indica sua personalidade forte, capaz de lidar com a natureza e resistir heroicamente ao colonizador português. Os domínios do caboclo são as matas virgens. Conhecedor dos seus mistérios, o caboclo é caçador. Altivo, é rei, chefe, autoridade, pajé. Os caboclos sempre vêm adornados com colares, plumas e braceletes.

Em cerimônias de caboclo, o público se anima, canta e bate palmas, acompanhando a festa. As músicas são em português, às vezes entrecortadas por palavras em Bantu e em línguas de origem indígenas; os atabaques são tocados com as mãos, com o toque próprio da Umbanda e dos Candomblés da nação Angola.

O caboclo localiza o mal e interpreta o sofrimento do povo; receita ervas, pois conhece as matas e os seus segredos. Muitas vezes, as festas de caboclo nos candomblés de Angola começam com clima religioso, mas a alegria dos caboclos, que chamam o público, convidando para dançar, faz com que pouco a pouco a festa sagrada se transforme numa festa mais

humana. As músicas religiosas são substituídas pelas cantigas de sotaque, que contam histórias de guerreiros e da sua velocidade, força e habilidade de caça, e depois por uma roda de samba. Belas oferendas são feitas às entidades das matas: frutas das mais diversas qualidades, melões, melancias, cocos, bananas e abóboras, flores e mel; eles oferecem ao público bebidas e charutos, a alegria das danças e das cantigas.

Os caboclos são vistos como os verdadeiros donos da terra, pois aqui estavam antes da chegada dos colonizadores portugueses e dos africanos escravizados. Por resistir à escravidão, pereceram em grande número, mas ganham corpo e vida nos terreiros, onde têm culto e homenagem.



Algudar com frutas

■ 1. Frutas

MATERIAIS: Frutas (maçã, banana, melão, melancia, uva, morango, manga).

MODO DE PREPARO: Coloque as frutas limpas e inteiras em um alquidar.

PORÇÃO: 1.270g / MEDIDA CASEIRA: alquidar nº 3			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	674,62Kcal	33,73%	2.000
Carboidrato (g)	146,96g	48,98%	300
Proteína (g)	17,98g	23,97%	75
Gorduras totais (g)	4,34g	7,89%	55
Fibra alimentar (g)	0,45g	1,8%	25
Sódio (mg)	0,76mg	0,03%	2.400

■ 2. Milho seco com amendoim

MATERIAIS: Milho seco, amendoim cru e mel.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o milho seco e o amendoim, coloque em um alquidar e regue com mel ou caramelo.

PORÇÃO: 320g / MEDIDA CASEIRA: 1 alquidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	603,22Kcal	30,16%	2.000
Carboidrato (g)	90,61g	30,2%	300
Proteína (g)	10,29 g	13,72%	75
Gorduras totais (g)	24,88g	45,23%	55
Fibra alimentar (g)	5,29g	21,16%	25
Sódio (mg)	6,33g	0,26%	2.400

■ 3. Moranga com mel e milho

MATERIAIS: Abóbora moranga, milho seco, amendoim cru, coco e mel.

MODO DE PREPARO: Cozinhe a abóbora, corte uma tampa e retire as sementes. Recheie com milho seco cozido e amendoim cozido, regados com mel. Enfeite com fatias de coco.

PORÇÃO: 2.200g / MEDIDA CASEIRA: 1 unidade grande			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	708,73Kcal	35,43%	2.000
Carboidrato (g)	132,29g	44,09%	300
Proteína (g)	18,05 g	24,06%	75
Gorduras totais (g)	11,93g	21,69%	55
Fibra alimentar (g)	2,06g	8,24%	25
Sódio (mg)	4,89g	0,2%	2.400

■ 4. Vinho tinto e vinho jundiá

MATERIAIS: Vinho tinto, vinho jundiá.

MODO DE PREPARO: Servir um copo de vinho jundiá e tinto.

PORÇÃO: 90g / MEDIDA CASEIRA: 1 copo			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	128,40Kcal	6,42%	2.000
Carboidrato (g)	0,72g	0,24%	300
Proteína (g)	0,14g	0,05%	75
Gorduras totais (g)	0g	0%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	5,04mg	0,21%	2.400

Milho cozido com amendoim e coco



Cesta de frutas



**Canjica com frutas e milho verde
enfeitado com trigo e palha de milho**



**Abóbora com milho seco e amendoim cozido,
regados com mel e enfeitados com coco**

Boiadeiro, Marinheiro e Juremeiro

Os boiadeiros são entidades dos sertões, fazem aboios, usam berrante e trajam-se como vaqueiros, abusando do couro e da cerveja quente. Há quem diga que fazem parte com eguns, que são espíritos de tropeiros e de indígenas aculturados. Eles gostam de samba e são grandes sotaqueadores: a linguagem dos boiadeiros é muito rica e criativa.

Na Umbanda, são guias espirituais que valorizam a natureza e que contribuem com o equilíbrio entre os seres humanos e o meio ambiente. Sertanejos ancestrais, negros, indígenas, cafusos e pardos, vistos como protetores do sertão. Os boiadeiros são seres festeiros e fartos, e suas festas sempre regadas de muita cerveja e carne assada.

É impossível pensar numa festa pública para nkisis, voduns e orixás sem cânticos e atabaques, ou seja, é preciso haver música e dança para celebrar o encontro entre humanos e não humanos, onde os deuses dançam em acordo com suas narrativas míticas, em idiomas ritualísticos que configuram a nação em que se toca. Em Salvador, geralmente os cânticos são em quicongo e quimbundo, quando no Congo-Angola, fon no Jeje e, no Ketu, o yorubá.

Nas festas de boiadeiro, também tem que haver música. Os cânticos são trocados entre os tocadores e as próprias entidades que se manifestam. O caboclo puxa suas salvas e responde às salvas dos demais. A musicalidade recai para o chamado samba, geralmente cantado em português, o que facilita a participação de toda a assistência, respondendo aos cânticos. Boiadeiro canta e fala, festeja, bebe e samba. E assim cura, trabalha e dá caminho.

Os marujos trazem infinitas contradições em sua descrição: são marinheiros falecidos nos mares; são seres encan-

tados por lemanjá para servir de guardiões; há quem afirme que é o marujo é um escravo beberrão de Yemanjá, ou seja, um exu catiço por quem ela tem muita consideração. Normalmente estão sempre bêbados, mas ouvi dizer que alguns chegam sóbrios e se embriagam incorporados em seus filhos. A indumentária lembra um marinheiro, um fuzileiro naval, um soldado de baixa patente pertencente à Marinha do Brasil. São muito solicitados para demandas de amor e emprego, ou em questões que envolvem justiça e polícia.



Arroz carreteiro

■ 1. Milho seco com vinho jundiáí

MATERIAIS: Milho seco, amendoim, vinho jundiáí.

MODO DE PREPARO: Milho seco com amendoim cozido regado com vinho jundiáí ou cachaça.

PORÇÃO: 320g / MEDIDA CASEIRA: 1 alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	603,22Kcal	30,16%	2.000
Carboidrato (g)	90,61g	30,2%	300
Proteína (g)	10,29 g	13,72%	75
Gorduras totais (g)	24,88g	45,23%	55
Fibra alimentar (g)	5,29g	21,16%	25
Sódio (mg)	6,33g	0,26%	2.400

■ 2. Farofa de carne-seca

MATERIAIS: Carne-seca, farinha de mandioca, dendê, cebola e sal.

MODO DE PREPARO: Leve uma panela média ao fogo alto e esquite o dendê. Junte a cebola e abaixe o fogo para médio. Refogue até ficar transparente. Adicione a carne-seca e misture bem. Deixe dourar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Junte a farinha de mandioca na panela e tempere com sal. Mexa sempre até a farinha tostar (cerca de 5 minutos).

PORÇÃO: 620g / MEDIDA CASEIRA: 1 alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	506,96Kcal	25,34%	2.000
Carboidrato (g)	26,7g	8,9%	300
Proteína (g)	17,49g	5,83%	75
Gorduras totais (g)	14,24g	25,88%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	1262,95mg	52,62%	2.400

■ 3. Farofa de calabresa com bacon

MATERIAIS: Farinha de mandioca, bacon cortado em cubos, linguiça tipo calabresa picada, sal, cebola, cebolinha.

MODO DE PREPARO: Frite o bacon e a calabresa e reserve. Depois, na mesma gordura do bacon, refogue a cebola e acrescente a farinha com bacon e calabresa frita. Mexa bem, coloque sal e enfeite com cebolinha.

PORÇÃO: 200g / MEDIDA CASEIRA: 1 prato raso			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	231,33Kcal	11,57%	2.000
Carboidrato (g)	29,41g	9,8%	300
Proteína (g)	4,82g	1,61%	75
Gorduras totais (g)	10,59g	19,25%	55
Fibra alimentar (g)	1,12g	4,46%	25
Sódio (mg)	872,35mg	36,35%	2.400

■ 4. Feijão-tropeiro (sem couve)

MATERIAIS: Feijão fradinho, bacon, cebola, farinha de mandioca.

MODO DE PREPARO: Coloque o azeite em uma panela e frite o bacon e a linguiça separadamente. Reserve. Na mesma panela, frite a cebola e o alho, junte o feijão escorrido e o caldo de bacon. Junte novamente o bacon e a linguiça, acrescente a farinha de mandioca e os ovos fritos picadinhos.

PORÇÃO: 120g / MEDIDA CASEIRA: 1 prato			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	267Kcal	13%	2.000
Carboidrato (g)	16g	5%	300
Proteína (g)	6,4g	9%	75
Gorduras totais (g)	19g	36%	55
Fibra alimentar (g)	3,1g	12%	25
Sódio (mg)	583mg	24%	2.400



Farofa de feijão fradinho com azeite

Exu, Pomba Gira, Zé Pelintra

Uma das entidades mais populares e polêmicas no campo das religiões afro-brasileiras, e até mesmo na brasileiríssima Umbanda, é Exu.

Pomba Gira, cultuada nos Candomblés e Umbandas, é um desses personagens muito populares no Brasil. Sua origem está nos Candomblés, e seu culto se constituiu a partir de entrecruzamentos de tradições africanas e europeias. Pomba Gira é considerada um Exu feminino. Exu, na tradição dos Candomblés de origem predominantemente Yorubá (ritos Ketu, Efan, Nagô pernambucano) é o orixá mensageiro entre os homens e o mundo de todos os orixás. Tanto que, entre os ancestrais cultuados, catiços, estão os comumente chamados por Exu; entretanto, não devemos confundi-los com a própria divindade que rege os caminhos e a comunicação. Existe essa familiaridade com a divindade por eles estarem mais próximos da humanidade e terem o poder da mensagem e da comunicação, dado ao homem por Exu/Nzila. Para os povos de matriz africana, os ancestrais de todos os viventes se apresentam de diversas formas e têm características próprias, variando de lugar para lugar.

Dona Pomba Gira, que tem um lugar muito especial nas religiões afro-brasileiras, pode também ser encontrada nos espaços não religiosos da cultura brasileira: nas novelas de televisão, no cinema, na música popular, nas conversas do dia a dia. Por causa da influência kardecista na Umbanda, a Pombagira é o espírito de uma mulher (e não o orixá) que, em vida, teria sido uma prostituta, cortesã ou bruxa, uma mulher de “baixos princípios morais”, como as que sofreram grande perseguição no período colonial e de domínio cristão. No Bra-

sil, sobretudo entre as populações pobres urbanas, é comum apelar à Pomba Gira para a solução de problemas relacionados a fracassos e desejos da vida amorosa e da sexualidade, além de inúmeros outros que envolvem situações de aflição. Estudar os cultos de Pomba Gira permite entender algo das aspirações e frustrações de largas parcelas da população, que estão muito atreladas a conceitos complexos de um código de ética e moral. Exu e Pomba Gira dão conselhos sobre vida, amor, trabalho e dinheiro. São temidos por muitos, às vezes pela quantidade de palavrões que falam, ou por sua gargalhada forte e alta. Mas estão sempre mostrando tudo aquilo que nossos ancestrais foram ou ainda são, com bebidas e cigarros, podendo ter ciúme e raiva, mas podendo também ser sábios e pacientes, com olhares penetrantes e vivos.

Zé Pilintra é um Exu, catiço, o primeiro Exu brasileiro, descendente da cultura afro-brasileira, padroeiro da malandragem, dos bares e dos jogos. Seu Zé, como é chamado pelos mais devotos, é conhecido como padroeiro dos pobres. Tem sua origem em cultos de Catimbó, no Nordeste, e foi incorporado pelo culto de Umbanda em todo Brasil. É considerado patrono dos bares, das jogatinas, da festa com cerveja, samba e capoeira. Tornou-se o boêmio carioca, que faz parte da alma da cidade. Retratado sempre sorrindo, auxilia em assuntos de negócios ou assuntos domésticos.

Assim como outros catiços, todos os variados tipos ancestrais que chamamos de Exu também têm na comida a proximidade com a humanidade, tendo pratos diversos, africanos e brasileiros, e alguns, ainda, com influência europeia.



Calabresa com cebola

■ 1. Calabresa frita com cebola

MATERIAIS: Linguiça tipo calabresa, cebola, limão.

MODOS DE PREPARO: Corte a linguiça em rodelas e frite. Em seguida frite a cebola, também cortada em rodelas, e tempere com limão.

PORÇÃO: 370g / MEDIDA CASEIRA: 1 prato fundo			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	790Kcal	40%	2.000
Carboidrato (g)	55g	18%	300
Proteína (g)	55g	73%	75
Gorduras totais (g)	59g	106%	55
Fibra alimentar (g)	5g	20%	25
Sódio (mg)	4863mg	202%	2.400

■ 2. Rapadura

MATERIAIS: Rapadura.

MODOS DE PREPARO: Corte a rapadura em pelo menos 7 pedaços pequenos e sirva com cachaça.

PORÇÃO: 180g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1426Kcal	71,3%	2.000
Carboidrato (g)	354,2g	118,07%	300
Proteína (g)	2,31g	0,77%	75
Gorduras totais (g)	0g	0%	55
Fibra alimentar (g)	0g	0%	25
Sódio (mg)	0mg	0%	2.400

■ 3. Bife no dendê

MATERIAIS: Farinha de mandioca, dendê, cebola, camarão seco, bife bovino ou bisteca.

MODO DE PREPARO: Prepare um padê de dendê, tempere o bife com cebola e camarão seco batido, frite em dendê bem quente, mal passado. Frite cebolas em rodelas e coloque em cima do padê.

PORÇÃO: 110g / MEDIDA CASEIRA: 1 alguidar médio			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	189Kcal	9%	2.000
Carboidrato (g)	0g	0%	300
Proteína (g)	30g	40%	75
Gorduras totais (g)	8g	15%	55
Fibra alimentar (g)	1,1g	4%	25
Sódio (mg)	196mg	8%	2.400

■ 4. Padê de mel e dendê

MATERIAIS: Farinha de mandioca, dendê, mel.

MODO DE PREPARO: Padê de mel e padê de dendê, meio a meio. Um prato de farinha de mandioca misturado com azeite de dendê, com as mãos, e outra porção de farinha misturada com mel. O padê de dendê é oferecido ao masculino, e o de mel ao feminino. Devem ser sempre misturados com as mãos.

Importante: Os padês devem permanecer separados, porém no mesmo alguidar.

PORÇÃO: 150g / MEDIDA CASEIRA: 1 xícara			
		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	1755,8Kcal	87,79%	2.000
Carboidrato (g)	214,25g	71,41%	300
Proteína (g)	2,7g	3,6%	75
Gorduras totais (g)	100,45g	182,63%	55
Fibra alimentar (g)	0,15g	0,6%	25
Sódio (mg)	0,15g	0%	2.400

■ 5. Mocotó

MATERIAIS: Pata de boi, limão, vinagre, colorau, cebola, camarão seco, tomate, pimenta-malagueta.

MODO DE PREPARO: A pata deve ser cortada em rodela e bem lavada em água corrente. Leve para a panela de pressão, cubra com água e vinagre e deixe ferver. Após a fervura, jogue fora a água e, na mesma panela, esprema o limão. Adicione sal, camarão seco e cebola e deixe refogar um pouco. Em seguida acrescente tomate, colorau e água suficiente para cobrir (se desejar, coloque 1 pimenta-malagueta). Tampe a panela e, ao começar a pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar. O ideal é, vez por outra, desligar o fogo, esperar sair o ar e abrir para ver se é preciso acrescentar mais água. Quando os ossos soltarem, estará pronto. Deve ser cozido em fogo baixo. A quantidade de sal é a gosto.

PORÇÃO: 300g / MEDIDA CASEIRA: 1 prato

		% VD	VR
Valor energético (Kcal)	619,23Kcal	30,96%	2.000
Carboidrato (g)	0g	0%	300
Proteína (g)	86,43g	115,24%	75
Gorduras totais (g)	30,39g	55,25%	55
Fibra alimentar (g)	13,47g	53,88%	25
Sódio (mg)	10,62mg	0,44%	2.400



Arroz com lentilha e farofa de ovo


Conclusão

A vivência no Candomblé é única e diversa, tal como o tempo vivido na cozinha. Nada é separado: a folha conversa com o fogo, o sangue dialoga com a terra, o axé pulsa no tambor e canta nas rezas. Tudo vibra em conjunto, como uma orquestra ancestral. O preparo dos alimentos é um ritual sagrado, onde o divino e o cotidiano se entrelaçam. A cozinha é mais que espaço de sustento — é o coração da casa de axé, onde a fé se mistura aos temperos e onde cada gesto carrega séculos de tradição.

Na tradição do povo africano, a cozinha tem alma, tem voz, tem poder. É regida por mãos femininas, por anciãs que carregam histórias nas dobras do avental e sabedorias no olhar. O matriarcado africano ensina que cozinhar é rezar, é curar, é lembrar de onde viemos. Ali, a fartura é símbolo de respeito e a partilha, um ato de amor. A cozinha de axé deve ser como a cozinha da avó: quente, cheia de cheiros e rodeada de gente. Um lugar onde o alimento conforta o corpo e acende o espírito.

O alimento, no Candomblé, é tratado como divindade. Nada é feito com pressa, tudo tem sua hora e seu segredo. O acarajé estalando no azeite, o acaçá envolvido com delicadeza, o quiabo cortado em silêncio e o frango temperado com cânticos. São saberes passados de geração em geração, sem receita escrita, mas com memória viva. Cada preparação é um ensinamento, uma oferenda, uma conexão com os orixás. Cozinhar é incorporar os encantos da terra e oferecer o melhor que se tem: tempo, atenção e afeto.

A cozinha, embora tenha donos, é de todos. É ali que se aprende, que se fortalece a comunidade, que se compartilha o axé. Todos devem saber bater o acarajé, catar o feijão, pre-



parar o ebó, quinar as ervas e ouvir o silêncio do fogo. Cada tarefa une, acolhe e educa. Porque o Candomblé é roda, é comunhão. E, na cozinha, todos viram um pouco mãe, um pouco aprendiz, um pouco zelador. Não se nasce pronto – se forma no fazer.

Nem todos são de axé, mas o axé é para todos. Assim, é pela cozinha que ele se derrama: quente, vivo e generoso. É lá que o sagrado se materializa, que o invisível se revela em cheiro, cor e sabor. A cozinha, no Candomblé, não é só lugar de preparar alimentos, mas de preparar gente. E quem ali pisa com respeito sai diferente: mais forte, mais inteiro, mais parte. Porque o axé, como a boa comida, não se guarda – se oferece.

Glossário

Alguidar – Vaso de barro ou metal, de uso doméstico, em forma de cone truncado invertido.

Atabaque – Os atabaques são classificados como membranofones, ou seja, instrumentos cobertos por uma membrana que, ao ser tocada, vibra e emite sons. São construídos com ripas de madeira unidas por cordas, formando tambores altos, finos, recobertos com couro de animal em sua boca superior e tendo sua boca inferior descoberta. São chamados de ngoma pela nação Bantu e de huntó pelos Fon.

Cumeeira – A cumeeira é o ponto central da energia do barracão, a base, a estrutura e o cerne de uma casa de Candomblé. É assim denominada nas nações Yorubá e Fon. Por funcionar como uma espécie de “para-raio”, precisa ser muito bem preparada para proporcionar defesa à comunidade.

Ebó – É um ritual de oferenda e/ou sacrifício, com o objetivo de reequilibrar aspectos da vida de um indivíduo. É uma prática que envolve a troca de energias com os orixás ou entidades espirituais, buscando a transformação e o equilíbrio.

Quartinha – é uma espécie de jarro com tampa, feito em barro ou porcelana. Pode ser feita de barro, em sua cor natural, ou pintada nas cores consagradas à entidade ou orixá para a qual será destinada. A quartinha de porcelana branca ou louça branca é a “curinga” que pode ser usada para todas as entidades e todos os nkisse/orixás.

Kizila – Ewó ou kizila são regras de conduta do Candomblé. São exigidas pelos orixás na feitura de santo, determinando o que não se pode comer ou fazer, durante um curto ou longo período da vida.

Referências bibliográficas

NASCIMENTO, AB. Aspectos religiosos. IN: Comida:prazeres,-gozos e transgressões [online]. 2nd. Ed. Rev. And enl. Salvador: EDUFBA, 2007, pg 94-102. ISBN 978-85-232-0907-0. Available from SciELO Books [<http://books.scielo.org>].

DA SILVA, Elizabeth de Jesus. Desafios para o Ensino da Cultura e História da África: Experiências com Jogos Africanos em Escolas Públicas. *Novos Olhares Sociais*, v. 1, n. 1, p. 186-212, 2018.

Yamaguchi, Hudinilson Kendy de Lima. Abará, Caruru e Vata-pá: a influência da culinária africana na formação da identidade brasileira.

RELACult – Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade V. 06, nº 03, set-dez., 2020, artigo nº 1882 | claec.org/relacult | e-ISSN: 2525-7870

Odé Kileuy & Vera de Oxaguiã, O candomblé bem explicado (Nações Bantu, Iorubá e Fon) 1ºed. Rio de Janeiro: PALLAS. 2009.

OLUWOLE, Sophie Bosede. Socrates and Orunmila. Two Patron Saints of Classical Philosophy. Lagos: Ark Publishers, 2014.

RICHARDS, Dona Marimba. The African Aesthetic and National Consciousness. In: WELSH-ASANTE, Kariamtu (ed.). The African aesthetic: keeper of the traditions. London: Praeger, 1994.

ATANDA, J. A. An introduction to Yoruba history. Ibadan, Nigéria: Ibadan University Press University of Ibadan, 1980.

AUGRAS, Monique. De Iyá Mi a Pomba-gira: transformações e símbolos da libido. In: MOURA, Carlos Eugenio Marcondes (org.). Candomblé: religião do corpo e da alma: tipos psicológicos nas religiões afro-brasileiras. Rio de Janeiro: Pallas, 2000, p. 17-44.

CACCIATORE, Olga. Dicionário de cultos afro-brasileiros. Rio de Janeiro: Forense Universitária. 1988.

CAMPBELL, Joseph. O Poder do Mito. São Paulo: Palas Athena, 1998.

HUSAIN, SHAHRUKH. Divindades Femininas – Criação, fertilidade e abundância a supremacia da mulher mitos e arquétipos. Singapore: Duncan Baird Publishers, 2001.

NICHOLSON, Shirley. O novo despertar da deusa: o princípio feminino hoje. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

_____ Mitologia dos Orixás. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

SALAMI, Sikiru. Poemas de Ifá e Valores de Conduta Social entre os Yoruba da Nigéria. (África do Oeste), 1999. 375p. Tese (Doutorado em Sociologia). Universidade de São Paulo. São Paulo.

THOMAZ, Omar Ribeiro. "Xeto, marromba, xeto!" A representação do índio nas religiões afro-brasileiras. In: GRUPIONI, Luís Donisete Benzi (org.). Índios no Brasil. Brasília: Ministério da Educação e do Desporto, 1994.

Este livro faz parte do projeto
*Alimentos no Candomblé: fundamentos cosmológicos,
importância ritual e valores nutricionais*

Este projeto foi executado com recursos do Fundo de Apoio à Cultura do Distrito Federal

FAC FUNDO DE APOIO À
CULTURA
DO DISTRITO FEDERAL

Secretaria de
Cultura e
Economia Criativa

