

# COMIDA DE TERREIRO



Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania  
Secretaria Executiva de Segurança Alimentar e Nutricional e de Abastecimento  
Em parceria com Instituto de Cooperação Pública e Social



**Editor:**

José Luiz de Campos  
MTB: 11.287/SP

**Textos:**

Silvio Nivaldo d'Oxumarê  
Babalorixá / Professor

Daisy S. de Paula d' Oxum  
Iyálorixá / Enfermeira

**Fotos:**

Ekedje: Daiane G. Vitorino  
Ogã: Walmir A. Baptista

**Conselho Editorial:**

Paulo César F. de Oliveira

**Projeto Gráfico:**

Mariah Candia



**RICARDO NUNES**

PREFEITO DA CIDADE DE SÃO PAULO

**SÔNIA GASPAR MARMO FRANCINE**

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA

**AURÉLIO COSTA DE OLIVEIRA**

SECRETÁRIO EXECUTIVO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DE ABASTECIMENTO



# ÍNDICE



Oxóssi (Ọ̀ṣọ̀ṣi) é “energia” da caça, das florestas, dos animais e da riqueza. Ele é a “energia” das refeições, porque é ele quem fornece o alimento.

Ele está associado à leveza, astúcia, sabedoria e astúcia na caça. Ele é o orixá (Ọ̀rìṣà) responsável pela Segurança Alimentar.

**06** Memória, Sabor e Segurança Alimentar e Nutricional

**08** Comida de Santo Que Se Come

**10** A “Iyá agbá sé”(A senhora que cozinha)

**12** A Comida de Santo

**16** Comida para Exú

**18** Comida para Ogun

**20** Comida para Ossain

**22** Comida para Oxossi

**24** Comida para Nanà

**26** Comida para Oxum

**28** Comida para Obá

**30** Comida para Yewá

**32** Comida para Omolu

**34** Comida para Iyansã

**36** Comida para Xangô

**38** Comida para Yemanjá

**40** Comida para Oxalá

**42** Comida para Ibeji

**44** Considerações Finais



# COMIDA DE TERREIRO

## MEMÓRIA, SABOR E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A comida é muito mais do que alimento para o corpo - ela carrega consigo histórias, memórias e tradições que são passadas de geração em geração. É por meio da comida que podemos conhecer a cultura de um povo, suas crenças e suas formas de resistência. Por isso, a preservação da cultura alimentar dos povos tradicionais é tão importante e os livros de receitas desempenham um papel fundamental nesse processo. A culinária é um palco de memórias, saberes e sabores que se entrelaçam em um tecido ancestral, tecendo a história de um povo e suas tradições. No caso da cultura afro-brasileira, a cozinha de terreiro, rica em simbolismos, ingredientes e técnicas ancestrais, representa um importante pilar de identidade e resistência.

Os livros de receitas são verdadeiros tesouros que guardam os segredos da culinária de diferentes regiões e povos. Eles são uma forma de registrar e preservar as técnicas culinárias, os ingredientes utilizados e, principalmente, as histórias e memórias que estão por trás de cada prato. No contexto das receitas de terreiro, esses livros são ainda mais valiosos, pois ajudam a manter viva a tradição e a cultura alimentar após séculos da forçada diáspora africana no Brasil. É nesse contexto que a presente obra, um livro de receitas de terreiro, surge como um instrumento de valorização e preservação da memória alimentar de um povo.

Mas, para além da preservação da cultura, os livros de receitas também têm um papel importante na promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). A SAN consiste em um direito humano fundamental, que garante a todos o acesso regular e permanente a alimentos seguros, saudáveis, em quantidade e qualidade suficientes e de forma sustentável. No caso das receitas de terreiro, ela se torna ainda mais relevante, pois está relacionada à preservação dos costumes e tradições alimentares, garantindo que esses conhecimentos não se percam ao longo do tempo.

O livro de receitas, nesse sentido, se torna um importante instrumento de salvaguarda da memória alimentar, assegurando que as práticas culinárias tradicionais não se percam no tempo, tendo em vista que a cultura alimentar dos povos de matriz africana foi e ainda é marcada pela resistência e pela luta por reconhecimento e valorização. As religiões de matriz africana, como o candomblé e a umbanda, têm na comida um elemento fundamental para a celebração de suas crenças e rituais. Através da alimentação, essas religiões fortalecem sua identidade e resistem às tentativas de apagamento e invisibilidade.

### Equipe de Nutrição COSAN





# COMIDA DE SANTO QUE SE COME

Por José Luiz de Campos.

A revista Comida de Terreiro, apresenta ao leitor a comida de santo do Candomblé. Sendo herdeira da África, serve de base ao cardápio brasileiro, monumento nacional e patrimônio cultural, material e imaterial do Brasil.

Cultuar os Orixás, é cultuar os elementais da natureza: Terra, Água, Fogo e Ar. É ter uma íntima relação com o mundo e tratar a natureza e a ecologia como um lugar “onde tudo é sagrado e tudo é divino”. Onde “há hora certa de plantar e colher retirando da natureza apenas o necessário”. O Candomblé considera a natureza um espaço sagrado, que deve ser respeitado, bem cuidado e está em consonância com a atual preocupação mundial pela preservação do meio ambiente.

No candomblé está a garantia da segurança alimentar, lá estão todas as dimensões que inibem a ocorrência da fome. Nos templos de Orixá, diariamente, acontece a distribuição de alimentos a pessoas em situação de vulnerabilidade social, onde se aprende sobre hábitos alimentares saudáveis desde a primeira infância. Para cultuar os Orixás é necessário a disponibilidade e acesso permanente de alimentos, pleno consumo sob o ponto de vista nutricional e sustentabilidade em processos produtivos.



A engenheira agrônoma Franciléia Paula de Castro, em reportagem sobre alimentos, disse que “mais de 70% das variedades de alimentos no mundo já se perderam nos últimos cem anos”. Muitos alimentos ainda estão preservados hoje graças às comunidades tradicionais. Aí observamos a importância dessas comunidades para garantir uma cultura alimentar diversificada.

Na cozinha de santo, não é permitido determinados alimentos, industrializados (que possuem aditivos ou modificações em sua composição). As cozinhas dos templos de candomblé preservam estas práticas culturais que são determinantes para preservar a manutenção de determinados alimentos a elas relacionadas.

Essa cultura afro-religiosa apresenta o alimento transformado em comida que compõe o sagrado. Comida ofertada nos rituais, que se transmuta em oferenda ou sacrifício a um Orixá, como clamor para se alcançar uma graça ou para homenagear e cultuar um Orixá.

A cozinha do Candomblé é uma das ferramentas de sociabilidade e aprendizado dentro dos terreiros, demonstrando a riqueza dos saberes envolvidos na transmissão de valores e ensinamentos da cultura afro-brasileira.

Nesta edição, o leitor tem a oportunidade de conhecer um pouco mais dessa cozinha tão farta de cores e sabores.



# A “IYÁ AGBÁ SÉ” (A SENHORA QUE COZINHA)

Por Daisy Simões de Paula.

Nos terreiros de candomblé, onde a cozinha é um espaço sagrado; a comida é uma linguagem fundamental que faz parte das muitas maneiras de se comunicar como sagrado, nas relações sociais e na imagem religiosa dos terreiros, que além de sagradas são gostosas.

Assim, as pessoas responsáveis pelas cozinhas devem passar pela iniciação religiosa. E, conforme a tradição, uma mulher é escolhida para cozinhar para os deuses e para os humanos. Então, realiza-se a iniciação da “iyá agbá sé”, que tem como função, cozinhar, escolher ingredientes, selecionar utensílios, saber maneiras especiais de cocção, de frituras, de como lidar com o fogo; quais as quantidades; e como mostrar as comidas nos diferentes momentos da vida religiosa do terreiro.

O preparo de variadas receitas; o uso dos ingredientes, os mais diversos; fazem parte da função social e hierárquica da mulher na cozinha do terreiro, que também passa a ocupar um significativo papel no âmbito sagrado, e para o cotidiano da comunidade.

Também, a mulher que cozinha no terreiro deve ser escolhida por ter uma idade mais avançada, e por isso não poder mais menstruar, pois a menstruação é vista como um dos grandes impedimentos para quem escolhe, prepara e serve comida em âmbito sagrado.

Ainda, o papel social da mulher na cozinha sagrada integra-se a outras atividades hierarquizadas que se dão com a chegada das carnes e vísceras de diferentes animais que serão oferecidos de maneira ritual pelo axogum o homem iniciado para imolar os animais.

Na ética dos terreiros, as comidas de santo vem sempre dialogar com as demais linguagens, como música, dança, tradições orais, indumentárias. Sem dúvida, há um outro entendimento sobre gastronomia nesses contextos que abrangem o sentido do sagrado. As receitas que são realizadas no seu rigor quanto ao uso de ingredientes, processos culinários, estética do prato, maneiras especiais de servir, e demais referências, fazem de cada comida uma expressão única e complexa da memória cultural de matriz africana.

As mulheres é concedido o dom do conselho, o segredo da sabedoria, a competência de ajudar as pessoas a melhor se situarem na vida, descobrindo seu lugar no mundo pertencendo a uma comunidade que transcende o espaço físico onde se realiza.

**Daisy Simões de Paula**

Enfermeira e iyálòrisà, sacerdotisa do Orixá Osun



# A COMIDA DE SANTO

**CONSIDERADA SAGRADA É OFERECIDA  
ÀS DIVINDADES E À COMUNIDADE.**



É fundamental ressaltar que a alimentação desempenha um papel central nas religiões de Matriz Africana, sendo considerada sagrada e oferecida com exclusividade às Divindades. Cada uma delas possui suas preferências alimentares específicas, mas o ato de compartilhar comida simboliza a comunhão e a troca de energias entre os fiéis e as Divindades. As oferendas realizadas nessas religiões são consideradas sagradas, desde os animais imolados, até os grãos e a água utilizados.

Sendo o sangue uma energia vital, o ato de imolar o animal é entendido como uma troca de energias entre os seres humanos e as Divindades, e todas as partes do animal são aproveitadas, do chifre ao couro, do osso à carne, refletindo uma visão de respeito e valorização da vida, como uma bênção do Criador, que recebe diferentes epítetos conforme cada nação o identifica: Deus. Entre eles os povos de etnias: fons, hauçás, éwés, axântis, congos, quimbundos, umbundos, macuas, lundas, iorubás e diversos outros povos, cada qual com sua própria religião e cosmogonia.

O Iorubá é o idioma da família linguística nígero-congolesa falado secularmente pelos iorubás em diversos países ao sul do Saara, principalmente na Nigéria e por minorias em Benim, Togo e Serra Leoa, onde Deus é traduzido como: Olofin, Olodumáre ou Olorum.

O idioma Banto é uma língua que deu origem a diversas outras línguas no centro e sul do continente africano, de forma geral é falada em Camarões, Gabão, Congo, República Democrática do Congo, Uganda, Quênia, Tanzânia, Moçambique, Malauí, Zâmbia, Angola, Namíbia, Botsuana, Zimbábue, Suazilândia, Lesoto, África do Sul. E o nome Deus é mais ouvido como Zambi: “Zambi a Pungo” (Deus Todo Poderoso).

Fom ou Fongbè é uma língua nígero-congolesa que faz parte do grupo bê e pertence à sub-família cuá. Falada na África Ocidental, sobretudo no Benim, é a língua majoritária. Também é falada por pessoas, distribuídas entre o sul do Togo, e o sudoeste da Nigéria, ressalta-se Olisásá, Mawu e Avié Vodun, também como a Divindade Suprema da Criação.



O ato de “repartir o pão” é mais do que um simples gesto. Em todas as Religiões conhecidas no mundo, sejam elas extintas ou atuais, o ato de comer se confunde com os ritos.

Para os muçulmanos e judeus a cultura, religião e hábitos alimentares também caminham juntos. Os alimentos denominados halal e kosher devem ser produzidos de acordo com determinadas regras ligadas à orientação cultural e religiosa do islamismo e judaísmo, embasadas nos livros sagrados Alcorão e Torá, já que, para eles, o alimento pode influenciar a alma, o comportamento, a saúde física e moral do ser humano.

Cerimônias litúrgicas católicas, como a ceia natalina, a ceia de Páscoa, a comunhão da hóstia e a ceia de Jesus com seus Apóstolos, são fortes tradições que relacionam o ato de comer à liturgia religiosa.

As comidas litúrgicas no candomblé têm fundamental importância na tradição e na manutenção dos costumes religiosos. As comidas também funcionam como formas de integração entre homens e Deus. A comida aproxima não só os homens dos deuses, mas também todos com a natureza, seus mistérios, seus tesouros, suas dádivas aos seres vivos e sua energia aos seres intangíveis.

Nos templos de culto aos Orixás, tudo come: os devotos, a cabeça, os deuses, a cumeeira, os atabaques, os fios de contas. Todos os elementos são então integrados, valorados, deificados, prestigiados, interligados na comunidade.



Não há liturgia nos Candomblés sem que haja comida. Comer é, então, uma grande celebração. Nada se perde na cozinha de santo. Os animais imolados têm todas as suas partes aproveitadas, seja para o axé, seja para o ixé, para os Orixás, couro para os atabaques, sobre tudo para o povo comer. As cozinhas de santo são verdadeiros santuários, devendo render-se a inúmeros preceitos antes, durante e depois da preparação dos alimentos. Os utensílios devem ser próprios, não se misturando com os da cozinha do povo.

As comidas são oferecidas em todas celebrações litúrgicas. Todas as semanas as comidas, bebidas, etc., são renovadas em dias certos, de cada orixá.

No candomblé após o término do Xirê (louvor) esses alimentos são compartilhados com os participantes.

Portanto são comidas feitas com condimentos que os médiuns estão acostumados a comer. Geralmente é dada em dias de festas ou acontecimento especial de cada templo.

Os templos de culto aos Orixás são a garantia de suprimento e manutenção alimentar de milhares de famílias, que contam apenas com a comida de santo para a sua sobrevivência por varios meses e anos.

**Prof. Silvio Nivaldo**

Babálòrisá- professor e pesquisador da cultura afro



## COMIDA PARA EXÚ

Exú, por exemplo, é Divindade do movimento e da comunicação. É primordial para a distribuição da comunicação entre os mundos. Ninguém chega às Divindades se não for por Exú. É ele quem leva os recados, quem os transporta. Ele é o transportador, o carregador por excelência. Uma das comidas importantes para Exú é a farofa, temperada no dendê e a de água que, além de nutritivas e sustentarem a fome, têm durabilidade. As farofas também foram estrategicamente utilizadas sendo colocadas no meio do caminho como oferendas, durante as fugas dos escravizados, que as utilizavam como o alimento forte e duradouro que a Divindade repartiria com eles.

Podemos observar então que, além da liturgia, o alimento também é meio de sobrevivência e resistência. Exú possui, também, suas ervas, suas folhas da natureza. Geralmente, as folhas de Exú são as folhas picantes, as que causam ardor (pela essência da Divindade) e que, muitas vezes, também servem como remédios.



IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

## Bife acebolado com pimenta



### MATERIAL NECESSÁRIO:

- 1 bife cru de carne bovina (grosso e com gordura)
- Farinha de mandioca grossa e crua
- Azeite de dendê
- 1 cebola
- 7 pimentas dedo de moça
- 1 prato de barro
- Cachaça
- 1 quartinha de barro sem asas

### MODO DE PREPARO:

- Vá acrescentando o azeite de dendê à farinha de mandioca e misturando até formar uma farofa homogênea.
- Forre o prato de barro com essa farofa.
- Coloque o bife sobre a farofa.
- Corte a cebola em rodela e cubra a carne com elas.
- Coloque as pimentas e finalize regando com bastante dendê, fazendo uma espiral do centro para fora.



# COMIDA PARA OGUM

Divindade do progresso, do ferro e do caminho. Poderosa, sendo sincretizada a Santo Antônio em algumas regiões e, em outras, a São Jorge.

É um Orixá prático, que tem pressa, que vai à guerra. É o nosso defensor. Aprecia alimentos práticos como feijão-preto temperado com cebola, dendê e sal.

Gosta, também, de inhame (conhecido como cará em algumas regiões). As folhas do inhame podem ser usadas como banho e, também, como tempero.

Com estas folhas, se faz a famosa maniçoba. Sabendo-se tirar seu ardor e o ácido dessa folha extremamente tóxica e venenosa, torna-se comestível e fornece muita energia.



## Feijão com Camarão

### MATERIAL NECESSÁRIO:

500gr de feijão preto  
1 cebola  
Azeite de dendê  
250gr de camarões secos  
7 pimentas Dedo de Moça vermelhas  
Farinha de mandioca grossa e crua  
1 alguidar  
1 quartinha  
1 garrafa de cerveja clara



### MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o feijão e reserve.
- Separe 7 camarões inteiros e limpe os demais.
- Pique a cebola e as pimentas e refogue-as no azeite de dendê, acrescente e refogue os camarões limpos.
- Acrescente ao refogado o feijão, com bastante água, e deixe ferver.
- Acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca para engrossar o caldo sem secar.
- Coloque tudo no alguidar e enfeite com os camarões inteiros.





# COMIDA PARA OSSAIN

Ossain, também conhecido como Ossanha, Catendê, Manipanto e Aguê, é Divindade que representa toda a flora, a vegetação, o verde, a clorofila. Divindade protetora e conhece todos os segredos medicinais e litúrgicos das plantas. É Divindade muito importante a ser cultuada. Gosta de se alimentar. Aos seus alimentos é acrescentado fumo de corda, iguaria apreciada por Ossain. O fumo de corda, que é feito com as folhas do fumo, também serve como repelente e, em alguns casos, serve como cicatrizante para feridas. Nesse sentido, temos uma vasta gama de situações para podermos nos equilibrar.



## BATATA-DOCE

### MATERIAL NECESSÁRIO:

Batata-doce  
Cebola  
Azeite de Dendê  
1 alguidar

### MODO DE PREPARO:

- Cozinhase a batata-doce só em água.
- Depois, descasca-se e amassa-se como purê.
- Mistura-se a batata amassada em um refogado de cebola ralada com azeite de dendê e coloca-se tudo em um prato de barro.



# COMIDA PARA OXÓSSI

Oxóssi (Ọ̀ṣọ̀ṣi) é uma Divindade cujo nome é Ọ̀ṣọ̀tókàṣoṣo (Óxótókanxoxô), o “Caçador de uma flecha só”, da cidade de Ketu - Nigéria, África, onde os cultos aos Orixás e aos Voduns se entrelaçaram, trazendo riqueza cultural ao nosso país, especialmente através da influência do povo do antigo Dahomé, atual Benin. Oxóssi é a divindade que simboliza segurança alimentar, segurança militar e a abundância que nos traz a caça, garantindo fartura em nossas mesas.

Reconhecido por sua rapidez e precisão, é considerado o caçador supremo.

Dentre suas iguarias, está o feijão fradinho torrado com um pouco de sal, uma opção prática e energética, lembrando o sabor do amendoim torrado, sendo muito gostoso, nutritivo e nos traz muita energia. Sendo uma divindade prática, suas iguarias são rápidas e fáceis de cozinhar.

Temos também o popular axoxô, que é o milho cozido, temperado com dendê e sal. Oxóssi gosta de comer e repartir seus alimentos com a comunidade, trazendo-lhes fartura, prosperidade e abundância.

## AXOXÓN



### MATERIAL NECESSÁRIO:

Milho Vermelho  
Côco  
Azeite de dendê

### MODO DE PREPARO:

- Cozinhase o milho vermelho somente em água, depois escorra e deixe esfriar.
- Coloque num alguidar, regue com dendê e enfeite por cima com fatias de côco.



## COMIDA PARA NANÃ

Nanã é considerada a Divindade feminina mais antiga, remetendo à criação primordial com água e lama, de onde o ser humano foi formado. Cultuada em várias tradições, no Ketu como Nanã, no Angola como Zumbá, divide algumas comidas com Omolú, como a mostarda e o almeirão do mato, que também serve como remédio, mas Nanã tem predileção pela canjica. Devido à sua idade avançada, prefere alimentos práticos, macios e saborosos, como efó, mungunzá, sarapatel, feijão com coco e pirão com batata-roxa

IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

## Efó



### MATERIAL NECESSÁRIO:

4 xícaras de folhas de taioba aferventadas  
3 xícaras de camarões secos descascados  
1 xícara de castanha de caju  
1 xícara de amendoim  
2 cebolas grandes  
1 xícara de água  
1 colher de sopa de azeite de dendê  
1 xícara de leite de coco  
Sal  
Pimenta  
Gengibre a gosto.

### MODO DE PREPARO:

- Pique as folhas de taioba em tamanhos regulares.
- Bata no liquidificador a água, castanha, o amendoim, a cebola e o alho, leve ao fogo e junte taioba picada.
- Deixe cozinhar, acrescente o azeite de dendê, a pimenta e o gengibre.
- Cozinhe, mexendo sempre, por meia hora ou até secar.
- Junte o leite de coco, mexendo até engrossar.
- Coloque sal a gosto.



# COMIDA PARA OXUM

Os Orixás são os Elementais da natureza, e Òsun (Oxúm) é o elemental água. No Brasil Oxúm é destacada como a dona da água doce e principalmente das cachoeiras.

Oxúm é um dos mais importantes Òrìsà (Orixás) cultuados em toda Nigéria. Orixá feminino, onde sua imagem é quase sempre associada a maternidade. A Oxúm pertence o ventre da mulher e ao mesmo tempo controla a fecundidade, por isso as crianças lhe pertencem. A maternidade é sua grande força, tanto que quando uma mulher tem dificuldade para engravidar, é à Oxúm que se pede ajuda. Oxúm é essencialmente o Orixá das mulheres, preside a menstruação, a gravidez e o parto.



IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

## OMOLUCUM

### MATERIAL NECESSÁRIO:

Feijão fradinho  
1 cebola  
Azeite doce (de oliva)\*  
8 ovos  
Camarão seco  
1 tigela de louça branca  
1 quartinha de louça branca com asas



### MODO DE PREPARO:

- O feijão-fradinho deve ser colocado de molho em água natural no mínimo cinco horas antes do preparo, na hora do cozimento os grãos devem ser colocados diretamente em água fervente, para evitar as toxinas e a ação do enxofre que causa dores abdominais e gases. Cozinhe o feijão-fradinho (aprox. por 15 min), depois de cozidos devem ser escorridos e refogados com cebola ralada, camarão, sal, azeite de dendê ou azeite doce e noz-moscada. e reserve.
- Cozinhe os 8 ovos e reserve.
- Limpe o camarão. (reserve alguns inteiros para enfeitar)
- Refogue a cebola (picada) em azeite doce, então acrescente o camarão e refogue até dourar.
- Triture o feijão Fradinho já cozido e junte ao refogado, mexendo até engrossar.
- Coloque sempre em recipientes redondos em ligação ao útero e ovário, enfeitado com camarões inteiros e 8 ovos cozidos inteiros sem casca e regue com azeite mas essa quantidade pode mudar de acordo com a obrigação do candomblé.



## COMIDA PARA OBÁ

Obá é conhecida como guerreira e Orixá de força muito grande. Chamada de rainha do Rio Niger, ela aparece sempre com a sua espada em uma mão e o seu escudo na outra, munida do que é necessário para lutar pelo que acredita.

Devido a essas características, Obá é conhecida por fornecer a força para que as mulheres consigam vencer obstáculos, pois também é vista como a mãe que consegue entender todas as dores do coração e sempre está disposta a ajudar.

Obá é encontrada nas águas doces revoltas, mas as suas características mostram um Orixá que luta e busca o equilíbrio ao mesmo tempo em que é grande defensora da justiça.



## Camarão na Moranga



### MATERIAL NECESSÁRIO:

1 moranga  
500gr de camarões  
frescos  
Azeite de dendê  
1 língua de vaca (limpa e  
cortada em tiras finas)  
1 cebola

### MODO DE PREPARO:

- Cozinhar a moranga inteira e quando esta estiver pronta, corte a parte de cima como se fosse uma tampa, abra-a e retire todas as sementes.
- Em uma frigideira, refogue a cebola junto com o dendê, coloque os camarões e, posteriormente, junte a língua de vaca.
- Coloque este refogado dentro da moranga.



# COMIDA PARA YEWÁ

Yewá é uma Orixá que protege as virgens e tudo que é inexplorado, sendo a guardiã de tudo que é puro, desde o ser humano, até as florestas, rios e territórios desconhecidos.

Sra. do céu estrelado rainha dos cosmos. A dona do mundo e horizontes. Ela habita o lugar onde o homem não alcança.

Ewá (ou Yewá), é conhecida por ser símbolo de beleza e sensualidade. Ela é uma Yabá (orixá feminina) de grande sabedoria, pois possui o dom da vidência.

Regente da neblina e dos nevoeiros, quem a desafia costuma se perder. Mas quem está disposto a ver além das brumas, poderá se guiar por sua intuição e vidência.

A Iyáábá Ewá é capaz de transformar a água líquida em gasosa, criando nuvens e a chuva. Ela é a senhora das transformações orgânicas e inorgânicas, Deusa do encanto e das mutações.

A Potência Feminina de Orixá Ewa vem para ressaltar que uma mulher se transforma mais pelo compromisso que tem com o desenvolver-se a si mesma, do que para responder as questões que são externas.



IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

## ADIMÚ



### MATERIAL NECESSÁRIO:

Pedaços de coco cozido  
(cortados em cubos)  
Feijão fradinho refogado  
Feijão preto refogado  
Batata doce cozida e picada  
Milho de galinha cozido  
Banana da terra fita em cubos  
Camarão seco

### MODO DE PREPARO:

- Os ingredientes devem ser preparados separadamente e em pequenas porções.
- Após tudo pronto, misture tudo em um alguidar.



# COMIDA PARA OMOLU

Omolu é o Orixá Iorubá que, segundo a tradição Fongbé da terra do Jeje, é cultuado como a Divindade curadora, sendo popularmente reconhecido como o “médico dos pobres”. Não estamos sugerindo que não se deva procurar a medicina convencional.

Omolu está associado a muitas ervas e folhas especiais que servem para curar algumas feridas e inúmeras doenças, além de serem comestíveis como a “taioaba” e a “mostarda”, que também servem como alimento forte e energizante.

O deburu (milho de pipoca) é a comida ritual dos Orixás Obaluaiê e Omolu. Esse milho de pipoca, em alguns lugares, é estourado em uma panela com azeite de dendê, e em outros, com areia do mar. Nesse último caso, é preciso peneirar a areia das pipocas depois de pronta. Ao final, a pipoca é colocada em um alguidar e enfeitada com pedacinhos de côco.



IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

## PIPOCA



### MATERIAL NECESSÁRIO:

Milho para pipoca  
Pedaços de coco  
Azeite de dendê ou  
Areia da praia

### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela grande, coloque o milho de pipoca com azeite de dendê, ou areia da praia, leve ao fogo médio e tampe a panela. Agite a panela de vez em quando para garantir que o milho estoure por igual.
- Quando os estouros começarem a diminuir, tire a panela do fogo.
- Deixe a panela tampada por mais alguns minutos para que os últimos grãos de milho estourem.
- Abra a panela com cuidado para não se queimar com o vapor.
- Coloque em um alguidar e enfeite com o coco.



# COMIDA PARA IYANSÃ

Iyansã, também conhecida como Oyá, Divindade guerreira e feminina, reverenciada por sua coragem e determinação. Tem predileção pelo famoso acarajé, iguaria feita de feijão fradinho quebrado, formando uma massa que é temperada com cebola e sal. O acarajé é frito no azeite de dendê e pode ser recheado com camarão frito, vinagrete (conhecido como salada), vatapá, caruru, e é uma das iguarias que mais trouxe prosperidade. Além de ser uma comida litúrgica importante para as Divindades, principalmente para Yansã, as Iyabás repartem essa iguaria com os outros Orixás, voduns e inquices.

Esta iguaria desempenhou um papel econômico significativo na vida de muitas mulheres após a abolição da escravidão. A venda do acarajé, abará e outras iguarias proporcionou sustento para muitas delas e suas famílias por longos períodos. Hoje, o acarajé é reconhecido como um patrimônio imaterial do nosso país, destacando sua importância cultural e econômica na história e na tradição brasileira.



IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

## ACARAJÉ



### MATERIAL NECESSÁRIO:

Feijão Fradinho  
Camarão Seco Socado  
Cebola  
Azeite-de-Dendê

### MODO DE PREPARO:

- Coloca-se o feijão-fradinho cru de molho em água por, aproximadamente, 4 horas.
- Moa o feijão e misture com a cebola ralada, camarão seco socado e deixe a massa descansar, coberta por um pano.
- Com uma colher de pau, bata bem a massa para dar ponto, e fritam-se bolinhos tirados com a colher, no Azeite-de-Dendê bem quente.



# COMIDA PARA XANGÔ

O quiabo é um fruto base de uma Divindade muito importante, cultuada no Brasil, que é o Orixá Xangô. Esse Orixá come o caruru feito de quiabo picado temperado de forma diferente, utilizando camarão, cebola, sal, azeite de dendê e pimenta. O recipiente em que será servida a iguaria é forrado com pirão de farinha, ora com farinha de milho branca, ora com farinha de milho amarela, ora com pirão de farinha de mandioca temperada. Quiabos inteiros são colocados para adornar o prato. Com estas pequenas diferenciações, o prato é conhecido como Amalá, que é oferecido ao Orixá e, juntamente, compartilhado com a comunidade durante os rituais.

O quiabo possui diversas propriedades medicinais e alimentícias, além de conter uma energia poderosa. Essa iguaria é valorizada não apenas por seu sabor e versatilidade na culinária, mas também por seu significado espiritual e cultural nas tradições afro-brasileiras, representando a conexão entre alimentação, espiritualidade e comunidade.

IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL



## AMALÁ



### MATERIAL NECESSÁRIO:

500 gr de quiabos  
(separe 12 quiabos  
inteiros para enfeitar)  
Cebola ralada  
200 gr de camarão seco  
Azeite de Dendê  
Água  
Carne de Peito bovino

### MODO DE PREPARO:

- Cortam-se os quiabos em pedacinhos bem pequenos.
- Refogue cebola ralada, camarão seco socado, azeite-de-Dendê e acrescente os quiabos cortados.
- Cozinhase bastante e depois mistura-se com carne de peito cozida, cortadas em pedacinhos.



# COMIDA PARA YEMANJÁ

Iemanjá, a Divindade Mãe suprema da natureza, associada ao vasto oceano que se estende até o horizonte, unindo-se ao céu. Ela personifica a ideia da procriação e da união entre opostos que dão origem à vida, sendo considerada a mãe de todos os seres. Todos os animais marinhos são vistos como seus filhos, e todas as iguarias provenientes do mar são atribuídas a Ela. Uma das iguarias que Iemanjá aprecia especialmente é o manjar, preparado com ingredientes como amido de milho, leite de coco e açúcar. Essa iguaria é muito apreciada nas cerimônias litúrgicas do Candomblé, assim como em ocasiões especiais ao redor do mundo, devido ao seu sabor delicioso e à sua conexão simbólica com a divindade. O manjar, quando bem feito, é verdadeiramente uma delícia, refletindo a generosidade e o amor maternal associados a Iemanjá.



IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL



## MANJAR

### MATERIAL NECESSÁRIO:

8 colheres (sopa) de  
farinha de arroz  
1 litro de leite  
1 xícara (chá) de leite  
de coco  
1 xícara (chá) de açúcar  
150g de coco ralado

### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, coloque uma parte do leite.
- Em seguida, coloque a farinha de arroz, já dissolvido em um pouco de leite frio.
- Junte o açúcar e misture bem.
- Acrescente o leite de coco e o coco ralado.
- Misture bem em fogo baixo e deixe engrossar.
- Despeje em uma forma de pudim e espere esfriar.
- Desenforme no prato e enfeite com as flores.



# COMIDA PARA OXALÁ

Oxalá, também conhecido como Orixalá, Oxolufã e Oxoguiã, é venerado como a divindade da paz e da calmaria, sendo considerado o símbolo da harmonia entre todos os Orixás. Ele é frequentemente associado à cor branca e sincretizado com o Senhor do Bonfim. Oxalá é reverenciado como o senhor das vitórias, aquele que traz paz mesmo em tempos de guerra, garantindo o triunfo daqueles que o invocam.

Entre as iguarias dedicadas a Oxalá, o acaçá, pasta de pudim de milho branco, algumas vezes enriquecida com leite de coco e açúcar, é uma iguaria apreciada e, também, vendida como quitute.



IMAGEM CRIADA POR MEIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

## ACAÇÁ



### MATERIAL NECESSÁRIO:

1/2 kg de milho branco  
1 litro de água  
1 coco seco pequeno  
1 colher de chá de açúcar  
Folhas de bananeira

### MODO DE PREPARO:

- Deixe o milho de molho na água de um dia para o outro.
- Colocar o milho no liquidificador e bater.
- Deixar descansar por mais uma noite.
- No dia seguinte, passar por um pano ou peneira bem fina.
- Levar ao fogo com açúcar e leite de coco, mexendo bem até engrossar, não pare de mexer, até formar um pirão, que fique soltando da panela, diminua a temperatura do fogo.
- Se engrossar demais e o milho ainda estiver duro, vá acrescentando água.
- Aguarde ficar em temperatura ambiente e com a ajuda de uma colher, coloque o creme na folha de bananeira previamente passadas pela chama e enrole.



## COMIDA PARA IBEJI

O caruru é uma comida de grande importância, mantendo a tradição de ser preparado em celebração aos Santos gêmeos Cosme e Damião, sincretizados com os Erês, Ibejis e Vunges nas religiões de matriz africana. Nestas celebrações, as crianças são alimentadas e as divindades são cultuadas, proporcionando cura e bem-estar.

O caruru é feito com quiabos picados, temperados com azeite de dendê, camarão, cebola, sal e amendoim. Algumas "Iyá agbá sé" (mulheres responsáveis pelo preparo dos alimentos sagrados no candomblé), também adicionam frango desfiado ou peixe ao preparo desta iguaria.



IMAGEM CRIADA POR MÊIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

## CARURU

### MATERIAL NECESSÁRIO:

600 gr de quiabo (cerca de 60 unidades)  
1 cebola  
¼ de xícara (chá) de camarão seco descascado  
1 ¼ de xícara (chá) de castanha-de-caju torrada  
1 xícara (chá) de amendoim sem casca  
1 ½ xícara (chá) de água  
2 colheres (sopa) de gengibre ralado  
2 colheres (sopa) de azeite de dendê  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO:

- Numa tigela grande, coloque o quiabo e cubra com água e 1 colher de (sopa) de vinagre.
- Deixe de molho por 10 minutos, retire o quiabo e espalhe num pano de prato limpo para secar. Enquanto isso, descasque e pique fino a cebola.
- Numa tábua, corte o quiabo, no sentido do comprimento, em quatro partes, mantenha as partes juntas, fatie e dispense o topo do fruto.
- Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, junte o azeite de dendê e refogue a cebola por 5 minutos. Junte os cubinhos de quiabo, tempere com sal e refogue por 15 minutos, mexendo de vez em quando.
- Enquanto isso, no liquidificador, bata o camarão seco com o amendoim, a castanha e ½ xícara (chá) de água, até formar uma pasta.
- Depois dos 15 minutos, junte ao refogado a pasta de camarão, o gengibre ralado, 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. Sirva bem quente.





O leitor deve estar fazendo muitas perguntas: São apenas esses Orixás? Apenas esses orixás têm comida própria? São apenas esses pratos que compõem a cozinha dos Orixás (Òrìṣà)?

São centenas de outras receitas que compõem o banquete dos Deuses Africanos, mas por conta de espaço, essa revista permitiu apresentar apenas 13 Orixás mais cultuados e conhecidos no Brasil e os respectivos pratos oferecidos. Falar sobre divindades de matriz africana é bem difícil por conta de sua origem. É uma religião passada de boca a boca, e já conhecemos muito bem o final dessa história. Por exemplo, para o questionamento “quantos Orixás existem” podemos encontrar diversas explicações.

Estudiosos do assunto afirmam que existem mais de 400 divindades espalhadas no continente africano, entretanto, poucos chegaram e permaneceram aqui. É importante lembrar que cada Orixá foi trazido para o Brasil pela nação onde era cultuado na África. Várias coisas já mudaram nesse culto desde a chegada dos negros africanos aqui no Brasil. Por conta da situação em que os africanos viviam no Brasil colônia, muita coisa precisou ser adaptada. Uma dessas mudanças está justamente na quantidade de divindades cultuadas que diminuiu bastante.

Atualmente no Brasil, cultuamos entre 16 a 32 entidades, mas saiba que não são apenas esses que existem. Saber exatamente quantos Orixás existem é um pouco mais complicado, e por isso que nesta edição, procuramos homenagear os 13 mais conhecidos e cultuados Orixás no Brasil.

Principais orixás cultuados no Brasil, muitos deles não se incorpora.

1. Eṣú - (Exu), Orixá guardião dos templos, encruzilhadas, passagens, casas, cidades e das pessoas, mensageiro divino dos oráculos;
2. Ogún - (Ogum), Orixá do ferro, guerra, fogo e tecnologia;
3. Òṣóṣi- (Oxóssi), Orixá da caça e da fartura;
4. Ológún dĚ Ě - (Logun Edé) Orixá jovem da caça e da pesca;
5. Ṣàngó - (Xangô), Orixá do fogo e trovão, protetor da justiça;
6. Ayà - (Airá), Usa branco, tem profundas ligações com Oxalá e com Xangô;
7. Ọbalúwáiyé - (Obaluaíê), Orixá das doenças epidérmicas e pragas, Orixá da Cura;

8. Òṣumàrè (Oxumarê), Orixá da chuva e do arco-íris, o Dono das Cobras;
9. Ossain, Orixá das Folhas, conhece o segredo de todas elas;
10. Oyá ou Iyanṣà (Iansã), Orixá feminino dos ventos, relâmpagos, tempestades, e do Rio Niger;
11. Ọṣun - (Oxum), Orixá feminino dos rios, do ouro, do jogo de búzios e do amor;
12. Iyèmojá (Iemanjá), Orixá feminino dos lagos, mares e fertilidade, mãe de muitos Orixás.
13. Nàṇà Burúkú - (Nanã), Orixá feminino dos pântanos e da morte, mãe de Obaluaíê;
14. Ewá - (Euá) Orixá feminino do Rio Ewá;
15. Obá, Orixá feminino do Rio Oba, uma das esposas de Xangô;
16. Aṣagbó - Axabó, Orixá feminino da família de Xangô;
17. Ibeji, Orixás gêmeos;
18. Íròkò - (Iroko), Orixá da árvore sagrada, (gameleira branca no Brasil);
19. Egungum, ancestral cultuado após a morte em casas separadas dos Orixás;
20. Iyámi-Ajé, é a sacralização da figura materna, a grande mãe feiticeira;
21. Onilé, Orixá do culto aos egunguns;
22. Òrìṣànlá - (Oxalá), Orixá do Branco, da Paz, da Fé;
23. Obàtálá - (Obatalá), o mais respeitado, o pai de quase todos orixás, criador do mundo e dos corpos humanos;
24. Ifá ou Òrúnmìlà Ifá-(Ifá), Orixá da Adivinhação e do destino;
25. Odùduwà - (Odudua), Orixá também tido como criador do mundo, pai de Oraniã e dos iorubás;
26. Òrànmiyàn - (Oraniã), Orixá filho mais novo de Odùduwà;
27. Bàyànni - (Baiãni), Orixá feminina, irmã de Xangô também chamado Dadá Ajacá;
28. Olóòkun - (Olokum), Orixá divindade do mar;
29. Olóssá, Orixá dos lagos e lagoas;
30. Ọṣà lùfàn - (Oxalufã), Qualidade de Oxalá velho e sábio;
31. Ọṣà Ọginyán - (Oxaguiã), Qualidade de Oxalá jovem e guerreiro;
32. Okò - (Okô), Orixá da agricultura.
33. Orí - Orixá responsável pela criação de pensamentos, pelo raciocínio, pelo entendimento de tudo que nos cerca, pela memória, pela emoção, pela imaginação e, sobretudo, pelo modo como percebemos e interpretamos tudo que acontece ao nosso redor.