

JOÃO EMERSON DA COSTA

É MAGNUMBA.  
NÃO  
CHUTA  
PORQUE



SYNTAGMA



## Flap

*Não Chuta! Porque é Macumba* é uma dessas obras raras que conseguem, com a delicadeza de uma oferenda e a firmeza de um ponto riscado, unir dimensões que o pensamento ocidental moderno tentou separar: ciência e espiritualidade, alimento e afeto, corpo e sagrado, saber acadêmico e saber ancestral. Em uma época em que a universidade ainda é, muitas vezes, espaço de distanciamento das práticas populares,



## Flap

das cosmologias periféricas e dos saberes de terreiro, este livro sopra vida sobre a aridez metodológica e epistemológica que costuma pairar sobre as pesquisas que se atrevem a tocar os temas das religiões de matriz afro-indígena, das práticas sincréticas brasileiras e daquilo que, pejorativamente, foi chamado de “macumba”.



## **João Emerson da Costa**

É mestre em Educação pela Universidade Federal do Paraná (2025). Especialização em Ciência da Religião (Fac. Dom Alberto), Etnologia Indígena (FAVENI) e em Literatura Infantil (FAPAN). É cientista cultural e membro do grupo de pesquisa ECCOS - Estudos em Comunicação, Consumo e Sociedade.

É MACIJMBA. NÃO CHUTA PORQUE

**JOÃO EMERSON DA COSTA**

*Curitiba*  
*2025*



SYNTAGMA

**Capa e contracapa | Foto:** Terri Ulbrich  
**Capa e contracapa | Criação:** Mauricio Arenhart  
**Diagramação:** Mauricio Arenhart  
**Coordenação Editorial:** Hertz Wendell de Camargo  
**Revisão:** Nicole Kollross  
**Produção Eletrônica:** Jonathan Figueiredo  
**Geração de Imagens, divulgação e marketing:** Terri Ulbrich  
**Fotos dos amalás:** Marco Nasser  
**Fotos dos amalás (Exú e Pombagira):** Lidiana Cornélio Silva  
**Imagens >** De santos, orixás e entidades geradas por IA

### **Conselho Científico**

Dr. Aryovaldo de Castro Azevedo Junior (UFPR)  
Dr. José Ângelo Ferreira (UTFPR-Londrina)  
Dra. Pollyana Notargiacomo (Mackenzie)  
Dra. Vanina Belén Canavire (UNJU-Argentina)  
Dra. Elza Kioko Nakayama Murata (UFG)  
Dr. Ricardo Desidério da Silva (UNESPAR-Apucarana)

### **Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**

J62n Costa, João Emerson da.  
Não chuta, porque é macumba : Syntagma Editores, 2025.  
218 p.

ISBN: 978-65-83934-00-0

1. Cultura alimentar. 2. Religião afro-brasileira. 3. Umbanda. I. Título. II. Costa, João Emerson da.

CDD: 306  
CDU: 572 / 29



**SYNTAGMA**

Curitiba (PR), 13 de Setembro de 2025.

[www.syntagmaeditores.com.br](http://www.syntagmaeditores.com.br)



“ *Este livro é como um amálá intelectual, cultural e simbólico. Um jeito de resistir pela Umbanda, e de perpetuar e compartilhar os ensinamentos de Pai Fernando e Mãe Lucília. Com muito axé!*

**João Emerson da Costa**



# SUMÁRIO

<b>11</b>	<b>Apresentação</b>
<b>18</b>	<b>Prefácio 1</b>
<b>23</b>	<b>Prefácio 2</b>
<b>30</b>	<b>Cultura Alimentar</b>
<b>73</b>	<b>Oxalá</b>
<b>78</b>	<b>Oxum</b>
<b>84</b>	<b>Oxóssi</b>
<b>93</b>	<b>Iemanjá</b>



# SUMÁRIO

**99** **Ogum**

---

**108** **Iansã**

---

**115** **Xangô**

---

**122** **Linha dos Boiadeiros**

---

**127** **Linha dos Ciganos**

---

**137** **Linha dos Marinheiros**

---

**143** **Linha dos Baianos**

---

**151** **Linha das Crianças**

---



# SUMÁRIO

**156**

**Linha dos Mendigos**

**163**

**Linha dos Pretos Velhos**

**173**

**Linhas dos Exus e Pombagiras**

**186**

**Amalás**

**203**

**Considerações Finais**

**207**

**Referências**

Tenha outra experiência  
com esta obra.  
Acesse o QRCode  
do Audiolivro.



## **Por uma epistemologia da encruzilhada**

*Não Chuta! Porque é Macumba* é uma dessas obras raras que conseguem, com a delicadeza de uma oferenda e a firmeza de um ponto riscado, unir dimensões que o pensamento ocidental moderno tentou separar: ciência e espiritualidade, alimento e afeto, corpo e sagrado, saber acadêmico e saber ancestral.

Em uma época em que a universidade ainda é, muitas vezes, espa-

ço de distanciamento das práticas populares, das cosmologias periféricas e dos saberes de terreiro, este livro sopra vida sobre a aridez metodológica e epistemológica que costuma pairar sobre as pesquisas que se atrevem a tocar os temas das religiões de matriz afro-indígena, das práticas sincréticas brasileiras e daquilo que, pejorativamente, foi chamado de “macumba”.

Ao se debruçar sobre a cultura alimentar da umbanda e, mais especificamente, sobre os *amalás*, as comidas sagradas oferecidas aos orixás e entidades, João Emerson da Costa nos convida a compreender que comer nunca foi apenas um

ato biológico. A alimentação, neste livro, se revela como um território simbólico, um campo de força espiritual, uma prática de reconexão com a natureza, com a ancestralidade e com o próprio corpo.

Trata-se de uma pesquisa que não apenas reconhece, mas valoriza a oralidade como matriz epistemológica. Um livro que não tem medo de se encruzipar entre a nutrição e o sagrado, entre o laboratório e a cozinha de santo, entre o discurso acadêmico e a força simbólica dos rituais. Aqui, a comida não é apenas nutriente, mas encantamento, cura, comunicação com o invisível. O *amalá*

não alimenta apenas o corpo: ele equilibra a alma, ativa memórias, sustenta redes de pertencimento, movimentando forças.

Ao longo das páginas, o leitor perceberá que este não é um livro convencional. Ele é atravessado por vozes. Vozes de mães e pais de santo, de caboclos e erês, entidades, de cozinheiros e cozinheiras da fé. Vozes que, por muito tempo, foram silenciadas ou ridicularizadas por olhares racistas, higienistas e coloniais. A cada capítulo, a obra se constrói como uma travessia entre mundos: entre a tradição oral e a escrita acadêmica, entre o axé das matas e o raciocínio crítico

dos centros de pesquisa, entre a fé vivida nas giras e os marcos teóricos da antropologia e da nutrição.

Esse é um livro que opera como um rito. Ele convida o leitor a despir-se de preconceitos, a abrir-se à escuta, ao cheiro, à textura dos alimentos, à energia das oferendas. É um chamado para sair da lógica cartesiana do “comprovo logo existo” e adentrar a cosmologia viva dos povos de terreiro, onde a existência pulsa no batuque, no dendê, no milho, na folha, no cuidado com o corpo e com o outro. Mais do que uma obra sobre religião ou sobre alimentação, *Não Chuta! Porque é Macumba* é um manifesto por

um outro modo de conhecer. Um modo que respeita a diversidade cultural, que valoriza os saberes plurais e que reconhece na comida um meio de expressão afetiva, política e espiritual. Um livro que desafia os padrões hegemônicos e se firma como um ato de resistência epistêmica. Uma encruzilhada onde se cruzam ciência e magia, Eros e Psique, corpo e alma.

Ao final da leitura, é impossível não perceber, o que está em jogo não é apenas um conhecimento sobre alimentos ou religiões, mas a possibilidade de uma universidade mais aberta, de um Brasil mais justo, de uma ciência mais sensível

àquilo que a razão moderna não dá conta de explicar. Está em jogo a força de uma cultura que, apesar de tantas tentativas de apagamento, insiste em sobreviver, florescer e alimentar com axé, com sabedoria, com memória.

Este livro é um reencontro. Com a comida como linguagem. Com a fé como forma de cura. Com a ancestralidade como guia. E com a macumba como ciência do invisível que sempre esteve entre nós.

**Dr. Hertz Wendell de Camargo**

UFPR

## **Quando a fé se alimenta de esperança**

A experiência passada no ano de 2021, em plena travessia de uma das maiores crises sanitárias do século que foi a pandemia da Covid-19, também contribuiu para a escrita deste prefácio. Um tempo em que o mundo inteiro foi abalado por perdas irreparáveis, por incertezas, por distanciamentos forçados.

Naquele período, beijos, abraços e encontros, gestos tão coti-

dianos e necessários, foram suspensos. Restaram os olhos como principal canal de expressão, já que nossas bocas se escondiam atrás das máscaras que passamos a usar o tempo todo, sempre que precisávamos sair de casa. São tempos duros. Tempos de tristeza, de dor e, sobretudo, de reaprendizado sobre como conviver e seguir adiante.

É a partir da experiência daquele contexto que compartilho algumas reflexões sobre a Umbanda, uma religião que se constrói na coletividade, na escuta sagrada ao pé do ouvido, na força dos corpos que giram em roda. Se um dia

passamos um ano sem poder realizar nossas giras, isso nos desafiou profundamente. Sem os encontros presenciais, tivemos que reforçar outros caminhos de conexão com o sagrado. Nossas “ferramentas” espirituais tornaram-se ainda mais essenciais.

É nesse cenário que o *amalá*, a comida sagrada, preparada com devoção e entregue com propósito, reafirma sua importância. Por meio dele, conseguimos manter vivo o elo entre o visível e o invisível. Criamos campos de força e de cura, mesmo quando os corpos não podiam mais se abraçar.

Como Mãe de Santo, sinto a

responsabilidade de garantir que todas as filhas e filhos de fé compreendam a potência das entregas espirituais. No Terreiro Pai Mane-co, todos os anos, realizamos oferendas coletivas nas praias e nas matas para todas as linhas que nos acompanham. Essas entregas garantem que cada médium possa estar em conexão com os guias e orixás. Fortalecem, protegem, equilibram. Alimentam o espírito como a comida alimenta o corpo.

Se posso oferecer um conselho, é este: homens e mulheres de fé devem sempre manter suas oferendas em dia. Elas nos engrandecem, nos limpam, nos energizam.

O *amalá* é um campo vibracional feito para você, para o seu equilíbrio, para a sua esperança.

E você? Já fez sua entrega hoje? Se ainda não, comece por aqui. Leia este livro do querido amigo João e permita-se reencantar. Que esta leitura te alimente como um bom *amalá*: com força, sentido e axé.

**Lucília M. Guimarães**

Mãe Lucília de Iemanjá

Terreiro Pai Maneco

## **Amalás e saberes do corpo**

Falar sobre boa alimentação, Umbanda e os benefícios, tanto físicos como espirituais, foi a proposta que o João me fez. Após ele experimentar sua nova fase nutricional, já que vivencia a Umbanda algum tempo, sugeri a ele buscar o porquê nessa religião usamos certos alimentos para determinadas linhas de trabalho. Então surgiu sua pesquisa (pre-

miada), “Cultura Alimentar na Umbanda”, e dela este livro intitulado *Não chuta! Porque é macumba*.

Realizamos rituais o tempo todo. De higiene, trabalho, lazer, alimentação ou fé. Na Umbanda do Terreiro Pai Maneco, acreditamos que somos gerados por uma centelha divina: o Orixá. Se o Orixá representa a natureza, também fazemos parte dessa energia sagrada. Assim como os Orixás atuam no mundo, também vibram em nós, pequenos mundos cheios de vida e complexidade.

Assim como a natureza, nosso organismo também precisa ser preservado. Reflita: quando estamos com anemia, a falta de ferro no san-

gue, sentimos desânimo, tristeza e falta de perspectiva. Precisamos repor esse mineral por meio de uma alimentação adequada. Na Umbanda, ao realizarmos um *amalá* para Ogum, reconhecemos sua vibração em nós justamente através do ferro, elemento que o representa.

Se sofremos com enfermidades ou situações que nos fazem perder cálcio, devemos restabelecer esse equilíbrio com alimentos ricos nesse mineral. O cálcio compõe nossos ossos, estrutura que nos dá firmeza para realizar tarefas simples como andar, pegar objetos, manter a postura. Por isso, ao buscarmos estabilidade e força, fazemos ofe-

rendas a Xangô (orixá da justiça e da firmeza) com alimentos como o quiabo, rico em cálcio.

Nosso sangue, para circular bem e se oxigenar adequadamente, precisa da ingestão de alimentos que favoreçam esse processo, como sucos verdes, gengibre e abóbora. Oxóssi, orixá da fartura e da natureza, rege nossa circulação e pulmões, auxiliando nas trocas gasosas vitais à vida. Por isso, em seu *amalá*, alimentos como a abóbora são frequentemente ofertados.

Já Iemanjá, a grande Mãe da Umbanda, nos acolhe, nutre e acalma. Seu cuidado se revela quando precisamos eliminar toxinas do

corpo, seja pela urina, pelo suor ou pelas lágrimas. Toda essa água salgada que escorre do corpo, como o mar que ela representa, nos limpa. Suas oferendas incluem frutas ricas em água e o manjar branco, feito com leite, alimento nutritivo e simbólico da maternidade.

Oxum, por sua vez, senhora das águas doces e da fertilidade, rege nosso equilíbrio interno. Nosso corpo é composto por cerca de 60% de água, presente em cada célula, tecido e órgão. Beber água é essencial, assim como regar flores, e nos conecta com a força doce e fluida dessa orixá. Seus *amalás* incluem frutas suculentas e doces, que representam

essa energia de cuidado e equilíbrio.

Iansã, senhora dos ventos, das tempestades e das transformações, atua diretamente em nossa composição hormonal. Ela rege nossos instintos, emoções intensas e impulsos, tudo aquilo que nos destempera ou nos fortalece. Seus alimentos rituais, como o mel, são poderosos estimulantes do sistema imunológico e ajudam na cicatrização de feridas, sejam elas físicas ou da alma. Seu *amalá* nos prepara para enfrentar com coragem as grandes cargas emocionais da vida.

Chegamos a Oxalá, na Umbanda este orixá age no planeta através de todos os outros. Assim como somos

formados de uma centelha divina distinta, mas temos as outras energias também em nós, Oxalá se faz presente na organização de tudo. É gerador, difusor e propulsor de toda a vida e de todo o amor que nos une como irmãos. Sua entrega contém canjica, rica em ácido fólico, que compõe o DNA humano (nosso manual de instrução). Como pode perceber-se nessa pequena tentativa de mostrar a relação dos alimentos com os orixás e conosco, nada é por acaso... tudo se conecta...tudo é parte de tudo.

**Jocelen Azevedo**

Mãe Jô de Oxum - Terreiro Pai Maneco

# CULTURA ALIMENTAR

A cultura alimentar expressa a identidade de povos e grupos sociais ao longo do tempo. Está intimamente ligada à história, ao ambiente e às exigências específicas impostas ao grupo social pelo dia a dia. Cada sociedade estabelece um conjunto de códigos alimentares, que tem nas suas práticas a consolidação de suas tradições e inovações.

Esse conjunto de práticas pode

ser considerado patrimônio cultural de uma comunidade. Por meio delas, um grupo social se reconhece e se fortalece, materializando suas identidades tanto em aspectos simbólicos quanto materiais. Comer é também ato social, cultural e político. “Cultura alimentar é o saber fazer, o falar, o ritual, a ancestralidade, a espiritualidade, as técnicas artesanais, a pesca artesanal, a própria arquitetura tradicional”, explica Tainá Marajoara (2024).

A sua defesa é um permanente processo de resistência dos povos originários, das comunidades tradicionais, de mestras e mestres guardiões, dos fazedores da cultura

alimentar, dos detentores desse patrimônio.

A comida passa a ser um discurso eloquente, com vocabulário próprio (disponível em função dos recursos territoriais, econômicos e culturais), morfologia (que transforma os ingredientes em receitas), sintaxe (a refeição) e retórica, a adaptação do discurso (a comida) ao argumento (o comensal), sob forma de preparo, serviço e consumo.

No Brasil matizado pela colonização, a cultura alimentar de Curitiba está fortemente relacionada às culturas indígena, africana e portuguesa. Em outro momento, a presença da imigração de famílias de outras

origens, introduziu outros hábitos na nossa alimentação. Os novos movimentos migratórios e imigratórios dos dias de hoje continuam a introduzir características aos hábitos alimentares. A cultura alimentar da umbanda em Curitiba, assim como o povo da sua cidade, também sofreu influência e misturou-se.

As culturas indígenas, africanas e europeias mostram, através de seus alimentos e comidas, a importância cultural que os tipos identitários formadores da umbanda trouxeram para a sociedade que circunda os terreiros. O atrativo das grandes festas, nas quais as comidas ritualísticas são servidas ao público frequen-

tador e devoto das casas, templos, terreiros de umbanda, só comprova cada vez mais que a comida também é uma expressão cultural a ser digerida e absorvida da forma mais simples e natural, que é o ato de comer.

## **CONTEXTUALIZANDO A PESQUISA**

Curitiba é uma cidade brasileira localizada ao leste do estado do Paraná, faz divisa com São Paulo ao norte e Santa Catarina ao sul, e se apresenta no cenário nacional enquanto uma cidade turística, sendo uma das que recebe o maior número de visitantes no Brasil. Tem como

uma de suas características a grande diversidade étnica, característica comumente propagandeada pelos interesses turísticos da região. Contudo, a utilização da palavra etnia é discutível, sendo que a diversidade étnica divulgada pelo discurso turístico refere-se predominantemente às nacionalidades: italianos, árabes, alemães, poloneses, ucranianos etc.

A diversidade que poderíamos considerar enquanto étnica e racial não é, no imaginário, sequer considerada. Como é o caso das populações indígenas e a população negra, as quais segundo os dados do Censo do ano de 2018 (IBGE), demonstram que o Paraná é o estado da

região Sul do país que conta com o maior número de pretos e pardos, sendo 28,5% do total da população. Esses dados apresentam uma cidade com características que desmistificam a imagem relacionada a uma região Sul amplamente branca.

A presença de negros na região Sul é substancialmente numerosa. O quadro sobre a “População Negra e Comunidade Quilombolas no Estado do Paraná” nos mostra que quanto maior a tonalidade marrom na representação da cidade no mapa, maior a porcentagem da população negra.

## Gráfico 1 - População Negra e Comunidades Quilombolas no Estado do Paraná - Grupo de Trabalho Clóvis Moura



FONTE: Paraná, 2024<sup>1</sup>.

Existem hoje no Paraná aproximadamente dez mil indígenas, habitando em mais de 85 mil hectares

<sup>1</sup> <https://www.administracao.pr.gov.br/ArquivoPublico/Pagina/GT-Clovis-Moura>

de terra, distribuídos em 17 aldeias. O idioma alimentar é um veículo de autorrepresentação e transmite valores simbólicos, mediando trocas culturais. Já que comer a comida dos outros é teoricamente mais fácil que entender a sua língua, a cozinha seria a “porta de entrada” para “contaminações” culturais. O importante, então, não é saber de onde vieram nossos hábitos e costumes, mas entender seu papel na sociedade atual. De acordo com Montanari (2008): “O produto está na superfície, visível, claro, definido: somos nós. As raízes estão abaixo, amplas, numerosas, difusas: é a história que nos construiu”.

A importância da citação desses povos e etnias é de extrema relevância para a pesquisa de cultura alimentar nas religiões de matriz africana e povos de terreiro, visto que a base da religião de enfoque da pesquisa, a umbanda, é composta de negros e indígenas. Ela é formada a partir do sincretismo com outras religiões ou filosofias: candomblé, catolicismo e kardecismo. A entrega de alimentos para deuses e divindades é uma prática antiga da humanidade – os egípcios acreditavam que existia uma divindade para cada necessidade do povo e, para agradecer sua proteção, faziam oferendas diaria-

mente, as quais podiam ser comida, incensos, roupas etc.

Na Grécia Antiga as oferendas eram habituais e podiam ser em forma de oração ou sacrifícios. No judaísmo as oferendas são feitas exclusivamente em dias festivos. Os maias e incas faziam sacrifícios humanos aos deuses como forma de agradá-los para aplacar sua ira e/ou para agradecer pela fartura. As religiões de matriz africana compõem o seu ritual com base na cultura antiga e mantém até hoje em dia a tradição de entrega de flores, frutas e alimentos para os orixás que são cultuados dentro da religião.

## O CANDOMBLÉ

O candomblé é uma religião afro-brasileira que agrega elementos da religiosidade africana do culto aos orixás. Foi trazida ao Brasil por meio da diáspora africana, sendo a expressão religiosa de diversas etnias escravizadas. Cada divindade cultuada, denominada orixá, pertencia a um local/região do continente africano – divididas por nações/tribos, as quais ocupavam territórios distintos – e possui características culturais particulares.

Por exemplo, no caso das nações Jeje, Ketu e Angola, com o processo de escravização desses povos no

Brasil e a conseqüente proibição do culto aos orixás africanos, ocorreu em solo brasileiro a unificação dos cultos para que conseguissem resistir e assim dar continuidade a suas crenças. Dessa maneira, as particularidades inerentes de cada nação se propagaram nas práticas religiosas, aumentando o panteão de divindades (denominadas Exú, Ogun, Oxossi, Ossain, Omolu, Oxumaré, Nanã, Xangô, Iansã, Obá, Ewá, Oxum, Iemanjá e assim por diante). O candomblé não possui livro sagrado, assim todos seus ensinamentos são transmitidos de forma oral, sendo a comida uma das formas de transmissão desses conhecimentos.

Tais ensinamentos são repassados a seus “filhos de santo”. Esses ensinamentos são considerados segredos, portanto gradualmente, dependendo do tempo de iniciação e de seu cargo na religião, os segredos poderão ser repassados. Por ser um conjunto de elementos culturais transmitidos oralmente, o candomblé nos apresenta os orixás e suas ligações com os demais e com a natureza através dos itãs, lendas sagradas que versam sobre a trajetória dos orixás. Esses itãs muitas vezes terão outras versões, com mais ou menos elementos, dependendo de cada casa, dos filhos de santo, da nação e da hierarquia.

A comida no candomblé tem função vital para as práticas ritualísticas. Um dos principais rituais é o Bori - Bo (comida) Ori (cabeça) - ou seja, “dar comida à cabeça”, ritual destinado à renovação do asé. Assim, uma das funções dos alimentos é nos aproximar do sagrado, pois tais alimentos carregam em si a energia dos elementos naturais, a sua força e sua divindade. Por ser de extrema importância, o ritual é preparado com muito cuidado, desde a escolha dos ingredientes, observando sua procedência, formatos, sensações e sabores e dando preferência aos alimentos in natura e animais sadios.

A comunidade estabelece uma relação de confiança por meio dos alimentos comercializados por conhecidos, o que de certo modo certifica a qualidade. Para “fortalecer o ori”, é preciso ter alimentos – frutas, doces, pratos quentes e frios, condimentos etc. Também é preciso vestes especiais, esteiras, braceletes, lenços de cabeça, enfeites que não se compram, mas que são feitos à mão. Para fortalecer e celebrar os orixás e seus equivalentes, é preciso tudo que o ori exige, mais sangue vivo de animais sadios, em uma tipologia extremamente variada que não pode ser atendida pela pecuária de grande escala, mas que

depende de um circuito de produtores de pequena escala.

Para a religião, ao transformar os alimentos em comidas, estamos exercendo um ritual importante através das rezas, das colheitas, da comensalidade, no movimento que fazemos com o corpo, com as técnicas de preparo, tornando-o sagrado. Nesse sentido, a religião oportunizou o acesso à alimentação, fazendo referência para além da fé: nutrir biologicamente o corpo. Em outras ocasiões, o alimento que foi oferecido ao orixá, cumprindo sua função de “dar o asé”, deverá seguir o seu ciclo, que finaliza ao ser despachado, servindo de alimento aos animais ou adubo para a terra.

Perceberemos algumas diferenças na preparação das oferendas na umbanda (“ou “amalás”) e, talvez, a maior é que na grande maioria dos terreiros de umbanda não se usa energia animal como elemento composicional da entrega, seja este de agradecimento ou pedido de axé.

## **UMBANDA**

No Brasil, devido ao grande contingente de africanos (diretos ou descendentes) que hoje constituem a população, a cultura e a história africanas precisam fazer parte das reflexões e ações no espaço para a construção e evolução da cidadania.

Resgatar essa trajetória é um indicativo de que estamos preocupados com a contribuição dos africanos para a formação do patrimônio cultural brasileiro. Na história religiosa brasileira, destaca-se que por muito tempo o catolicismo manteve seu reinado, cheio de “altos e baixos”. Quando o catolicismo entrou em declínio e ocorreu a abertura de outras formas religiosas, duas outras fontes de extrema importância também solidificaram sua força: o protestantismo e o espiritismo kardecista. No início do século XX, a diversidade religiosa aumentou e, conseqüentemente, as inúmeras crenças e ritos moldaram a população aos poucos e

a cultura popular moldou-se e adaptou-se às crenças e seitas religiosas.

Essas relações do espiritismo brasileiro com a sociedade influenciaram um grupo de intelectuais religiosos a criar uma nova religião brasileira, com a feição multicultural típica do país ao longo do século XX: a umbanda. A umbanda é uma religião de origem brasileira, que nasceu em 15 de novembro de 1908. Em 8 de novembro de 2016, a umbanda foi incluída na lista de patrimônios imateriais, após estudos do Instituto Rio Patrimônio da Humanidade (IRPH).

Segundo a etimologia, *umbanda* é um vocábulo que decorre do um-

bundo e do quimbundo (duas línguas africanas) e, segundo Barbosa Junior (2014), tem o significado de “arte de curandeiro”, “ciência médica”, “medicina”.

Um dos pontos-chave da crença espírita é a capacidade de comunicação entre o mundo material e espiritual. Para que ocorra tal fenômeno, é necessário a capacidade mediúnica. De acordo com Guimarães (2015): “A umbanda é brasileira, baseada em fatos e personagens na época do descobrimento, tendo nos caboclos, nossos ameríndios, a figura mandante. Mais do que justo, por ser o índio a entidade autenticamente brasileira”.

Os termos “baixo espiritismo” ou “espíritas involuídos” foram por muito tempo utilizados por Kardec, o pai da religião espírita, em relação aos umbandistas. Juntamente com as dificuldades impostas pelo espiritismo, a umbanda também foi alvo de preconceito e ignorância da sociedade em geral. Por muito tempo, e até hoje, muitas pessoas não se intitulam umbandistas, mesmo sendo praticantes. Elas alegam ser espíritas ou católicas, por medo de sofrerem retaliações. Para Oliveira (2008): “A diferença mais marcante da umbanda é a disponibilidade para aceitar a todos, vivos e mortos, do jeito que são. Nela há espaço

para incorporação e a convivência das mais diversas heranças étnicas e culturais”.

A umbanda é uma religião monoteísta e não possui livro sagrado. Em grande escala não é hierárquica, o que facilita a criação de diversas linhas e maneiras de vivenciar a religião. A umbanda tem como sua base não apenas o candomblé, o catolicismo e o espiritismo, mas também fatores culturais e uma fortíssima ligação com a cultura indígena e africana.

Entendendo que a umbanda não é codificada e, assim, cada casa, terreiro, tenda ou templo de umbanda tem sua própria e individual ritua-

lística, para seguirmos a pesquisa, encontramos no Terreiro do Pai Maneco uma linha de pensamento que decidimos usar como parâmetro para embasar esta pesquisa de cultura alimentar. Pela filosofia criada pelo seu fundador, Fernando Macedo Guimarães (Pai Fernando), no Terreiro do Pai Maneco (comunidade pesquisada, que possui mais de 1.800 médiuns), em suas entregas ritualísticas chamadas de amálás, não se usa o sangue oriundo de qualquer animal como elemento de composição da oferenda. Frisando que não é uma questão de certo ou errado, simplesmente de filosofia, visto que a própria Tenda da Pieda-

de, de onde a umbanda se originou, fazia uso de carne (no sarapatel, pedido da entidade orixá Mallet, usado para limpeza e proteção da casa).

A umbanda compreende seu papel agregador e pluralista e, com o passar dos anos, assim como a sociedade que circunda os terreiros, ela mesma incorporou tipos sociais distintos, advindo de mudanças sociais, como a linha dos Mendigos, Baianos, Ciganos etc.

A umbanda é uma religião genuinamente brasileira e, com isso, miscigenada em sua formação como o próprio povo brasileiro. Fruto de uma mistura de rituais, de influências, sua cultura alimentar não poderia passar despercebida.

## OS ALIMENTOS

Aqui, a nossa comida é ritualística. Os alimentos usados nos rituais de cruzamento de pais e mães de santo ou nas entregas de amalás são em sua maioria frutas, legumes que, conforme a localidade e condição metereológica, se tornam difíceis de encontrar. Apesar de já não ser “refém da natureza”, o homem ainda depende da sazonalidade dos produtos.

Mesmo com muita dificuldade de encontrar esses alimentos, é importante que se mantenha a tradição, pois sua inexistência ou a baixa procura pode acarretar a perda e/ou

esquecimento de receitas, causando um apagamento de memórias na religião. Esse acesso a determinados alimentos relaciona-se à importância para a soberania alimentar, já que obtê-los implica a continuidade de um ciclo que faz o alimento circular entre as pessoas.

Ressalta-se a grande importância da diversidade alimentar para as práticas religiosas de matriz africana e, mais que isso, do acesso a determinados alimentos não industrializados que possuem aditivos ou modificações em sua composição. Preservar essas práticas culturais passa a ser determinante para preservar a manutenção de determinados alimentos a elas relacionados.

Nossa proposta é a defesa da comida como patrimônio, com os seus vários sentidos para as diferentes culturas alimentares. Reafirmamos que a nossa biodiversidade é protegida pela diversidade cultural, ou nossa sociobiodiversidade, com os vários segmentos do campesinato, povos e comunidades tradicionais que fazem a história, e que precisam ter seu direito às terras e ao território e seus modos de vida protegidos.

**CULTURAS SECULARES  
PRATICADAS POR POVOS  
NATIVOS USADAS NA  
CULTURA ALIMENTAR DA  
UMBANDA**

**Milho** – Os primeiros registros de cultivo desse cereal datam de 7300 anos, tendo sido encontrados em pequenas ilhas próximas ao litoral do México. O nome *milho* tem origem indígena caribenha, significando “sustento da vida”. Por séculos foi a alimentação-base de diversas civilizações, como os olmecas, maias, astecas e incas, que faziam referência ao milho tanto na arte quanto na religião. Na América do

Sul o milho era cultivado há pelo menos 4000 anos.

O milho se popularizou entre os europeus, que o descreviam como um “tipo de grão”, de bom sabor quando cozido e também como farinha, tendo sido fundamental para as antigas civilizações tanto no âmbito alimentar quanto cultural.

No Brasil, as roças ainda utilizam a forma ancestral do plantio do milho, sendo considerada uma técnica ancestral e pouco desenvolvida. Apesar do consumo do milho estar sendo ampliado no Brasil, países como o México e o Caribe ainda são os maiores consumidores (entretanto o maior produtor mundial de milho ainda são os Estados Unidos).

O milho é um cereal de altas qualidades nutritivas. Importante fonte energética, não sofre muito processo de industrialização, sendo consumido praticamente *in natura*, portanto é uma rica fonte de fibras. Também encontramos nesse grão calorias, gordura puras, vitaminas (B e complexo A), sais naturais (metais, magnésio, fósforo, cálcio), óleo e grandes quantidades de açúcares, gorduras e celulose. Maior que as qualidades nutricionais do milho, só mesmo sua versatilidade para o aproveitamento na alimentação humana. No Brasil, é a matéria-prima principal de vários pratos da culinária típica brasileira.

Para a umbanda, o milho está presente no amido do manjar branco, nas farofas e canjicas de inúmeros orixás. É considerado um dos alimentos mais nutritivos, sendo rico em aminoácidos, excelente fonte de carboidratos, ou seja, energia. Lembrando que seu nome indígena significa “sustento a vida”, acreditamos que os orixás, por serem energia da natureza e responsáveis por nossa energia vital, utilizam esse alimento como base de regeneração vital aos adeptos da religião.

**Mandioca** – Câmara Cascudo (2004) diz que o nome mandioca advém de *Mani* + *oca*, significando “casa de Mani”. É, segundo esse au-

tor, um mito tupi. Outra origem mitológica da mandioca é entre os parecis, povo do Mato Grosso. Devido à sua provável origem, a mandioca caracteriza-se por ser um produto brasileiro. Seu consumo tem importante relevância, sendo produzida em aproximadamente 1,7 milhão de hectares em todo o Brasil, sendo que cerca de um bilhão de pessoas em todo o mundo a utilizam como fonte alimentar.

Os maiores produtores no Brasil são: Pará, Paraná, Bahia e Maranhão. Da mandioca, além das comidas são feitas bebidas como o cauim (indígena), feito através da fermentação, ou a tiquira, feita através da

destilação, e ambas possuem elevado teor alcoólico.

A mandioca possui grande valor: na sua forma cozida contém cálcio, magnésio, fósforo, potássio e vitamina C. É uma rica fonte de calorias e carboidratos. Traz benefícios para a saúde melhorando a digestão, o trato cardiovascular, combate a artrite e diabetes, e fortalece o sistema imunológico. Sendo a umbanda uma religião brasileira que traz consigo a cultura indígena, africana e europeia, achamos importante destacar tanto a sua história quanto a sua ausência nos rituais. Ou seja, apesar de seu amplo consumo e cultura indígena, ela não é muito utilizada nos amalás da umbanda.

**Pinhão, eis a questão** – O pinhão é a semente de uma árvore tipicamente paranaense, a Araucária. Ele se forma dentro de uma pinha, que com o tempo se abre e o pinhão é liberado. Pode ser preparado assado ou cozido. Suas qualidades não são apenas no sabor, seus aspectos nutricionais são relevantes e pouco divulgados. Do ponto de vista nutricional, é rico em calorias, fibras e vários minerais. Ainda encontramos ácidos graxos linoleico (ômega 6) e oleico (ômega 9), ajudando assim na prevenção de doenças cardiovasculares.

É colhido entre os meses de maio a agosto, sendo a colheita autorizada a partir de 15 de abril, pois é o perí-

odo que as sementes já estão maduras. A sua colheita e comercialização só é permitida se o pinhão for encontrado no chão e se não estiver verde. As árvores de araucária eram tão abundantes no Paraná que deram origem ao nome da capital: do guarani, *kur yt yba* quer dizer “grande quantidade de pinheiros, pinheiral”, na linguagem dos índios, primeiros habitantes do território.

A espécie não era encontrada apenas em Curitiba e região metropolitana: até o século passado o estado do Paraná era coberto por matas de araucárias em uma área de 80 mil km<sup>2</sup>. Atualmente essa área está reduzida em apenas 4% da original.



## O PAI MANECO

Como estamos em suma falando de cultura, cabe aqui o pensamento formador da filosofia aplicada na conduta da comunidade de terreiro de nome Pai Maneco, idealizada e instituída por Fernando Macedo Guimarães, assim pensava ele:

Por ser um ferrenho pregador da liberdade do ser humano, por convicção não estou filiado a nenhuma Federação ou Confederação para não ter que obedecer qualquer regra humana ou política. Não quero dizer que a liberdade seja absoluta, ela vai até onde inicia a liberdade de outro. O respeito, a educação, a honestidade e o bom senso são os reguladores do comportamento de todos que estiverem sob a tutela do terreiro de

todos nós. Não gosto de segredos e adoro desmistificar o que por conveniência está mistificado por alguns pregadores carentes da ousadia. Não posso entender uma religião que não possa caminhar com a modernidade, a humildade e coragem para mudar conceitos, descobrindo e adotando novos valores. O que hoje é tido como certo pode ser modificado diante de uma evidência mais forte. É assim que penso e assim vou agir até onde minha força possa me manter. Gosto da franqueza e não admito traição. Não ligo o que pensam de mim, mas respeito o pensamento dos outros. Entendo o erro, mas não aceito a exploração da religião. Não admito o uso do sangue como elemento de trabalho, por respeito à vida dos animais. Meus mestres são os espíritos e só deles recebo ordens (Guimarães, 2015).

Fernando ainda discorre a respeito de seu entendimento de o que

é um amalá, para que serve e de que modo pode ser feito para estar em harmonia com o meio ambiente, no qual será inserido:

A comida que se oferece ao Orixá é o Amalá e é um grande campo de força. Muita gente pensa que a finalidade de um amalá é dar de comer aos espíritos. Erro grosseiro porque o espírito de luz não tem nenhuma necessidade de comidas humanas, por não terem mais o corpo físico. O amalá é um ritual que se faz com elementos que vibram na sintonia dos espíritos, que eles usam para criar um campo de força. O amalá reúne a força do médium, do Orixá e dos espíritos que vêm aceitar e se comprometer a executar o trabalho. Muitos pais- de-santo que por um motivo ou outro não possuem terreiro, trabalham com muita eficiência somente através das entregas aos Orixás. Em momentos de dificuldade, para a cura da saúde, o equi-

líbrio e a paz familiar, levantar as forças pela energia, e muitas outras necessidades, um amalá bem feito e direcionado à entidade certa resolve o problema. Pela quantidade de situações fica difícil enumerá-las nesta oportunidade. Cada objetivo tem que haver um trabalho certo, com a entidade especialista, e tudo isso ainda sob a inspiração de uma intuição. Essa matéria deve ser analisada quando estivermos mais aprofundados nessas nossas conversações. Vou fazer uma observação de grande importância: o umbandista pela sua religião que manipula e usa a natureza como para seus trabalhos é um ecologista em potencial. Qualquer material não biodegradável não deve ser deixado no local da entrega do amalá, exceto as velas que se queimam e derretem. Se isso não for possível a pessoa tem a obrigação de ir um dois dias após levantar toda a entrega feita. Os materiais usados nos amalás são: velas, charutos, cigarros, fumo, caixa de fósforos entreaberta, frutas, comidas e bebidas. Todo esse

material são biodegradáveis. O alguidar que é onde se deposita a comida, segundo algumas correntes, forma uma ligação do amalá com o elemento terra por ser feito de barro. Mas se a entrega for feita no chão, o contato se dá mesma forma, razão por que recomendo que ao invés do alguidar, que se faça um canto bonito com folhas naturais, como folha de bananeira e outras de forma larga, e que se use uma porunga substituindo o alguidar de barro. Deixar ponteiro e facas que não têm nenhum efeito no amalá choca com a natural energia ecológica do umbandista. Copos de vidro ou copos de plásticos também caem no absurdo e no erro, por não terem nenhuma energia. Para a bebida deve ser usado um coitê e o que sobrar na garrafa deve ser jogado em círculo em volta do trabalho. Não vejo necessidade das fitas coloridas, se o trabalho pode ser cercado com raízes de folhagens extraídas do próprio mato. (Guimarães, 2015)

Alimentos e comidas utilizados na composição do amalá, segundo orientação da direção do Terreiro do Pai Maneco; sua composição, sua influência no organismo e sua importância na conexão do material com o espiritual e o divino através do ritual do preparo e entrega do amalá.



Fernando Macedo Guimarães  
Foto: Lucília Guimarães.

# OXALÁ

Fé! Eis o que melhor define o orixá Oxalá. O Pai da umbanda é o orixá irradiador da fé em nível planetário e multidimensional. O polo positivo e irradiante é Oxalá tem por polo negativo e “absorvente” Logunan. Oxalá irradia fé o tempo todo, e Logunan absorve as irradiações religiosas desordenadas vibradas pelos “desequilibrados”. Ela se contrapõe a ele porque

a atuação dela é no sentido de absorver os excessos religiosos vibrados pelos seres que se excedem nos domínios da fé.

Importante conhecer as características do Santo ou Orixá, para compreendermos sua conexão com o alimento usado no preparo do alimento e da Comida ritualística.



## COMIDA RITUALÍSTICA

Canjica branca cozida coberta com algodão, com folhas de boldo e regadas com mel. É um alimento bem completo nutricionalmente (contém proteínas, fibras, vitaminas, minerais e ácido fólico), pleno assim como o Orixá a quem é destinado. O ácido fólico, em especial, é responsável pela formação de outras células do corpo humano (essencial para formação do DNA), e contribui para o equilíbrio do organismo. Talvez aí esteja a relação com o Orixá Criador de todas as coisas.



# OXUM

Como “Mãe da Concepção”, do “Amor Divino e da Concepção da Vida” em todos os sentidos, ela estimula a união matrimonial. Favorece a conquista da riqueza espiritual e da abundância. A Orixá Oxum atua na vida dos seres, estimulando em cada um os sentimentos de amor, fraternidade e união. A água é o melhor condutor das energias minerais e cristalinas.

Por essa qualidade única, surgem diversos tipos de água, sendo que a água “doce” dos rios as melhores “rede de distribuição de energias minerais” que temos na face da Terra (sendo que o mar é o melhor irradiador de energias cristalinas).

Justamente nesse ponto surgem confusões, quando confundem a orixá Oxum com Yemanjá. A energia mineral está presente em todos os seres e, também, em todos os vegetais. Por isso, Oxum também está presente na linha do Conhecimento, pois sua energia cria a “atração” entre as células vegetais carregadas de elementos minerais. Já em nível mental, a atuação pelo conheci-



mento é uma irradiação carregada de essências minerais ou de sentimento típicos de Oxum, a concepção em si mesma.

## **COMIDA RITUALÍSTICA**

Canjica amarela e/ou frutas como o melão – De maneira geral, o melão é composto por 80% de água e por uma quantidade moderada de açúcares. É uma das frutas mais ricas em sódio, mas também contém outros minerais. Quanto mais alaranjada a coloração da polpa, maior a concentração nutricional. Devido ao seu alto teor de água, ele tem

efeito diurético e, aliado à presença de potássio, ajuda também no controle de pressão arterial.



Além de tudo isso, a vitamina C, que também está presente na fruta, têm uma ação antioxidante no organismo, ajudando a prevenir vários tipos de doenças. Também fortalece o sistema imunológico e participa da formação de colágeno, ossos e glóbulos vermelhos e, ainda, facilita a absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal. Então se Oxum para os umbandistas é a maior “equilibradora emocional” e espiritual, o melão com suas propriedades reguladoras e circulatórias, está bem relacionado à função da orixá sobre nós.

# OXÓSSI

O caçador por excelência, mas sua busca visa ao conhecimento; logo, é o cientista e o doutrinador, que traz o alimento da fé e o saber aos espíritos fragilizados, tanto nos aspectos da fé quanto do saber religioso. Para as religiões de matriz africana, como a umbanda e o candomblé, Oxóssi é muito ligado à natureza, sempre enaltecendo tudo o que ela pode nos proporcionar, conforme a necessidade

humana. Por esta razão, ele também é conhecido como o “Orixá da Caça, da Fartura e do Sustento”.

Na África Antiga, Oxóssi era considerado o guardião dos caçadores, pois a eles cabiam a responsabilidade de trazer o sustento para a tribo. Atualmente, ele protege todos os que saem de casa todos os dias para o trabalho, pois é desse esforço que vem o sustento das famílias.

Os seguidores dessa entidade espiritual são conhecidos como “filhos de Oxóssi” e, de acordo com a religião, são dotados de algumas características que definem o seu comportamento e remetem ao ori-



xá. As pessoas consideradas filhas de Oxóssi são, de acordo com a interpretação dessa crença, bastante agradáveis, alegres e comunicativas, além de serem ótimas companhias. O elemento de Oxóssi é a terra e a liberdade de expressão. Normalmente, sua saudação é “okê arô” ou simplesmente “okê”.

## **COMIDA RITUALÍSTICA**

São bem variados os alimentos usados na preparação da comida (amalá) para Oxóssi; assim como a natureza plural, esse orixá é a representação divina de nossa natureza produtiva e reprodutiva. Entre

os alimentos a abóbora se destaca, pela variedade de sua utilização. A abóbora é um dos alimentos mais versáteis do mundo, já que é pos-



sível consumir sua semente, broto, folhas, fruto verde e maduro, além de ser usada com fins ornamentais.

Quibebe – Refogar a cebola picadinha na manteiga, até dourar. Juntar tomates picadinhos, pimenta malagueta e uma abóbora cortada em pedaços, um pouco de água, sal e açúcar. Tampar a panela e cozinhar em fogo lento até que a abóbora esteja bem macia. Amassar um pouco e o colocar sobre folhas de abóbora ou numa gamela;

Moranga levemente aferventada em água e depois aberta no topo. Cozinhar espigas de milho e as colocar dentro da moranga.

Regar com mel e enfeitar com morangos e cravos da Índia;

Moranga com canjica amarela. Cozinhar ligeiramente a moranga e abrir no topo. Colocar sobre palha de milho ou ervas frescas e variadas. Ferver a canjica, escorrer e colocar na moranga. Regar com mel, cobrir com coco ralado e enfeitar com cravos da Índia;

Abacate com amendoim: cortar ao meio o abacate e retirar o caroço. Nesse espaço, colocar os amendoins inteiros e crus, regados com mel. Servir sobre folhas de abacate ou ervas frescas e variadas.

Abóbora – No Brasil, as abóboras são cultivadas há muito tempo e

já faziam parte da alimentação dos indígenas bem antes da colonização. Apesar de estar no grupo das hortaliças e muitos acharem que se trata de uma verdura ou legume, a abóbora é considerada um fruto rasteiro. A abóbora é rica em sais minerais e, principalmente, betacaroteno (substância que protege a pele e a visão). Muito interessante esse alimento na comparação ao orixá a quem é ofertado: o sentido da visão é importante para Oxóssi, como caçador, e a proteção da pele se faz muito necessária, evitando a entrada de bactérias nocivas e, em se tratando da espiritualidade, as larvas astrais.

Suas sementes (e o óleo extraí-

do delas) são uma excelente fonte de gorduras insaturadas, além de ter uma boa quantidade de ferro. Por possuir boas quantidades de antioxidantes, o consumo de abóbora reduz o risco de certos tipos de câncer, doenças cardiovasculares e derrames. O ferro e o zinco têm ligação no que diz respeito à formação adequada dos glóbulos vermelhos e ao funcionamento adequado do sistema imunológico.

# IEMANJÁ

Protagonista de milhões de lendas, Iemanjá se multiplica em várias versões e se transforma de acordo com a cultura. Chegou ao Brasil nos tempos coloniais, trazida pelos escravos. Em terras africanas era a “Deusa do rio Ogun”, rainha das águas doces. “Entre nós, ela se tornou a rainha do mar”, explica o antropólogo. Os cabelos negros, os traços delicados e os seios fartos sintetizam na bela divindade o arquéti-

po da maternidade. Esse seu grande valor: acolher a todos que lhe pedem ajuda, sem julgar nem minimizar a dor de ninguém. Isso lhe vale mais um título: “Deusa da Compaixão”, do perdão e do amor incondicional.

## **COMIDA RITUALÍSTICA**

A comida servida à rainha do mar é o manjar branco ou peras, geralmente frutas suculentas e brancas. O leite utilizado no preparo do manjar obviamente tem associação direta a uma divindade mãe, que emana a maternidade. Por si só, o leite já é simbólico com a natureza da mulher, gerar e alimentar a todos.



## COMPONENTES DO LEITE

1. Água: é o que existe no leite em maior quantidade, onde se encontram os demais componentes.

2. Gordura: é o que dá ao leite cor amarelada. A gordura é um dos componentes mais ricos do leite. A gordura se separa em forma de creme, o qual pode ser empregado industrialmente, para fabricação de manteiga, chantilly etc.

3. Proteínas: as proteínas são as principais formadoras de massa branca, quando o leite coagula e é manipulado para fabricar queijos, por exemplo. São formadas por caseína, albumina e globulina.

4. Lactose: é o açúcar do leite, e o responsável pelo gosto adocicado. Industrialmente, a fermentação da lactose é por ação microbiana (a adição de um número elevado de microrganismos transforma a lactose em ácido láctico).

5. Vitaminas: o leite constitui uma larga fonte para fornecimento de vitaminas necessárias ao organismo. São encontradas no leite as seguintes vitaminas: A; B<sub>1</sub>; B<sub>2</sub>; B<sub>4</sub>; B<sub>6</sub> e B<sub>12</sub>, D. O leite constitui a fonte mais rica de vitamina C de origem animal. O leite normal conta com todos os elementos vitamínicos e sais minerais a uma boa nutrição, principalmente, na formação de ossos e dentes.

A figura de Iemanjá é sempre associada à maternidade, por isso a alimentação – sendo o leite de grande valor nutricional – é seu símbolo de ligação à grande “Rainha do Mar”.



# OGUM

Ogum é símbolo de luta e conquistas, um orixá muito respeitado e cultuado aqui no Brasil. Tem um dos mais fortes sincretismos, representado por São Jorge, também destemido guerreiro que nunca abandonou sua causa. Ele é a figura do “comandante supremo”.

Ogum é um temido guerreiro que sempre lutou, sem parar, contra todos que o desafiam em sua fúria. É



também, porém, um irmão amoroso (de Exu e Oxóssi). Filho de Iemanjá, pelo qual sempre teve grande estima, ele faz suas armas com as suas próprias mãos. Ogum passou para todos os seres humanos o conhecimento sobre batalhas e o trabalho com o metal, trazendo a evolução para toda a humanidade.

## **COMIDA RITUALÍSTICA**

Toda oferenda deve ser orientada por alguém responsável do candomblé ou umbanda: cada orixá possui suas peculiaridades, que devem ser respeitadas. Ogum aprecia muito a manga, feijão-fradinho,

melancia, romã. São as oferendas mais simples entre os orixás, que podem ser entregues em até mesmo em um jardim. O interessante é que se deve forrar com folhas de couve e pôr os alimentos em cima.

## **A MANGA-ESPADA**



Originária da Índia, as árvores de manga podem atingir entre 35 e 40 metros de altura. À medida que a folha cresce, ela muda de cor, passando por diferentes tons. As flores são pequenas, com cinco pétalas. Exalam um doce odor suave. A manga varia consideravelmente em tamanho, forma, cor, presença de fibras, aroma, sabor, entre outros. Sua polpa é extremamente suculenta, com uma gama de sabor muito doce. Em seu interior encontra-se uma única semente (grande, localizada no centro). A manga amadurece em 100 a 150 dias após a floração.

Fruta rica em uma variedade de fitoquímicos e nutrientes, a polpa

da manga é rica em prebióticos, fibras alimentares, vitamina C, polifenóis, carotenoides e provitamina A. Pelos amplos benefícios à saúde, é uma fruta muito “combatente”, que realmente “entra em luta” para o bom funcionamento do organismo, uma boa característica aplicada a Ogum.

## **FEIJÃO-FRADINHO**

O feijão-fradinho tem uma boa quantidade de fibras dietéticas: uma xícara de feijão fradinho fornece 8 gramas de fibra, quase 22 por cento da quantidade diária recomendada. O ferro presente

no alimento transporta o oxigênio através do corpo – se o fornecimento está baixo você pode ter anemia. O zinco é bom para os olhos e pode ajudar a reduzir o risco de degeneração macular. Ele também é um importante impulsionador do sistema imunológico.

A proteína é importante, porque ela favorece músculos, pele, cabelo e unhas. Além disso, ajuda as células a crescerem e se repararem. A meia xícara de feijão-fradinho cozido contém aproximadamente 6 gramas de proteína. O manganês é um antioxidante com uma função importante: ele protege as mitocôndrias, as estruturas

dentro das células que produzem energia. Uma xícara de feijão-fradinho fornece 40-50% por cento da ingestão diária.



A meia xícara de feijão-fradinho tem apenas 100 calorias e 1 grama de gordura, tornando-o uma escolha perfeita para dietas de restrição calórica, e aumento do aporte nutricional e proteico. Vale a pena observar que o ferro é um elemento da energia de Ogum, sua vibração sobre ele é bem mais acentuada, alguns indicam ainda, para entregar o amalá, que se faça uma cama de couve, outro alimento rico em ferro.

# IAN SÃ

Quando Dióscoro degolou sua filha, Santa Bárbara, a sua cabeça rolou pelo chão e, então, um raio riscou o céu e um enorme trovão foi ouvido pelo povo. Para o assombro de todos, o corpo de Dióscoro caiu no chão sem vida, atingido pelo raio. Parece que a natureza se revoltou contra a atitude desse pai infanticida. Depois desse fato, Santa Bárbara ganhou o status de “protetora contra relâmpagos e



tempestades”, além de ser nomeada “Padroeira dos Artilheiros e dos Mineradores” (das pessoas que trabalham com fogo).

## COMIDA RITUALÍSTICA



A “senhora dos ventos e dos temperamentos extremados” pode, sim, ser associada com nossos hormônios. Vejamos quais alimentos estão relacionados com isso.

**Mel** — Pesquisas mostraram que bactérias causadoras de algumas doenças são sensíveis à ação antibacteriana do mel.

1. Combate dor de garganta; como possui ação antimicrobiana, ele pode aliviar a dor de garganta. As características desse adoçante natural, que fazem com que ele tenha essa ação antibiótica, são: acidez (baixo ph) que inibe o desenvolvimento de micro-organismos, e pouca quantidade de água

(desfavoráveis ao crescimento das bactérias). Além disso, o mel possui o ácido glucônico, um poderoso antibactericida.

2. Benéfico para a pele: o mel é rico em antioxidantes, como ácidos fenólicos, flavonoides e carotenoides. Por isso, o alimento contribui para a diminuição dos radicais livres e, assim, previne o envelhecimento precoce. O produto pode ser ingerido ou utilizado em cosméticos como sabonetes e cremes.

3. Melhora o sono: o mel estimula a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar. O alimento é um carboidrato fonte de

triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, que é o hormônio responsável por baixar os níveis de estresse do organismo, melhorando o bem-estar. Ele também tem uma função importante como regenerador da microbiota intestinal, quando combinado aos lactobacilos presentes no intestino.

4. Reduz o estresse metabólico: todo estresse, seja emocional, psicológico ou fisiológico, é traduzido para o corpo como um estresse metabólico. O mel natural produz glicogênio no fígado, que é a reserva de energia necessária para o funcionamento normal do cérebro.

5. Melhora o sistema imuno-

lógico: o mel possui propriedades antibacterianas e antifúngicas que o tornam ideal para estimular o sistema imunológico, não apenas quando ingerido, mas também quando aplicado sobre a pele. Essas propriedades ajudam a limpar feridas e cortes e mantê-los livres de infecção, tornando-se um bom anti-séptico natural.

Agora você já reconhece quão “metabólica” é essa energia de Iansã, quando vibra em nosso organismo através de uma alimentação saudável.

# XANGÔ

São Jerônimo foi um homem de grande cultura, era doutor nas Sagradas Escrituras, teólogo, filósofo, historiador e escritor. Foi ele quem traduziu a Bíblia pela primeira vez, do hebraico e grego para o latim, a língua falada pelo seu povo. Sua tradução foi chamada de *Vulgata*, ou seja, popular.



## COMIDA RITUALÍSTICA



O quiabeiro (*Abelmoschus esculentus*) é uma planta da família *Malvaceae*, que provavelmente foi introduzida no Brasil pelos escravos. Ele é um arbusto que pode

atingir cerca de três metros de altura, que sobrevive melhor em temperaturas que variam entre 22 e 25°C (não apresentando boa produtividade em temperaturas muito baixas ou muito altas).

A planta é muito conhecida pelo seu fruto, o quiabo, que é usado na culinária por várias pessoas para a realização, principalmente de pratos típicos regionais. Entretanto, apesar de ser amplamente utilizado, ele nem sempre é apreciado, principalmente em razão da produção de uma “gosma” característica (que lhe dá um aspecto pouco agradável). O produtor deve ficar atento à colheita, uma vez que,

se não coletado no momento certo, ele torna-se duro e fibroso. Normalmente ela é feita 60 a 80 dias após o momento do plantio.

O quiabo é uma grande fonte de vitaminas, principalmente A, C e B1. Também se destaca por possuir cálcio, importante no fortalecimento dos nossos ossos. Em razão da quantidade de fibras presente no fruto, ele também é indicado no combate à aterosclerose, e ajudam na saúde do intestino e previne o câncer nesse órgão.

Em relação à qualidade de Xangô de nos dar firmeza, está muito presente no quiabo já que o cálcio fortalece os ossos – os quais com-

põem nosso esqueleto e são a sustentação do nosso corpo como um todo. Ressaltando que, para os orixás, entregamos em sua maioria os alimentos sem muita preparação (em sua forma natural) e, por isso, uso das frutas como “carro-chefe” nas entregas: sua facilidade de compra e sua praticidade.

Vale falar que “orixá é natureza” e, como seria importante o compartilhamento dessa energia na hora de entrega do amalá, assim como o orixá, “eu também sou” parte dessa natureza, seja ela física seja espiritual.

Lembrando que esses são os sete orixás aos quais os filhos da casa Terreiro do Pai Maneco fa-

zem suas práticas devocionais e ritualísticas. Agora então falaremos das entregas para linhas neutras de trabalho, em que os alimentos in natura são preparados, cozidos, transformados, conforme também a natureza da inspiração da linha à qual pertencem tais espíritos. Claro, são sempre permitidos os alimentos in natura, como as frutas... mas a cozinha ritual das linhas neutras acompanham a cultura das identidades que elas representam.

## **LINHA DOS BOIADEIROS**

O boiadeiro na umbanda possui o estereótipo do homem sertanejo, de vida simples, que age instintivamente de forma que consiga compreender e agir melhor no meio em que habita. Ele pode ser descendente de brancos, negros e índios – um verdadeiro mestiço – queimado do sol, pois passou a vida nos campos. Os boiadeiros recebem as oferendas em pedreiras, espaços abertos e campinas.



Os alimentos mais comuns e de maior agrado desses guias são frutas como abacaxi, laranja, uva, limão e carambola. Os pratos preferidos: arroz com lentilhas, batata-doce, arroz integral, virado de feijão-preto, batata assada, rapadura, cocada.

## **COMIDA RITUALÍSTICA**

A lentilha é um alimento muito rico em vitaminas e minerais, que pode trazer vários benefícios para a saúde, como diminuir o colesterol (pelas fibras insolúveis, que diminuem a absorção de gorduras), regular o organismo por desintoxicar o organismo, e prevenir a anemia

(grande quantidade de ferro). Também pode diminuir a tensão pré-menstrual, pois contêm uma substância chamada de lignana, com ação semelhante aos hormônios femininos que ajudam a diminuir os sintomas de TPM (estrogênios).



Ajudam a prevenir o câncer, porque, além de serem ricas em fibras, que diminuem o risco de câncer no cólon, têm antioxidantes que protegem as células do corpo. Por fim, melhoram a saúde dos ossos, pois além de cálcio, contém isoflavonas que ajudam a produzir hormônios importantes para fortalecer os ossos.

## **LINHA DOS CIGANOS**

Os ciganos são regidos naturalmente pela alegria e independência, por isso em uma linha de trabalhos espirituais eles sempre buscam seu espaço próprio. Tudo será direcionado ao bem-estar pessoal e social, com saúde, dinheiro e paz. Esse povo acredita e cultua o amor incondicional e a proteção da natureza. Durante as giras com ciganos não é comum vermos trabalhos de quebra de demandas ou algo mais pesado,



simplesmente porque eles estão presentes para ensinarmos a encararmos os obstáculos da vida e entendermos o seu fluxo natural. Eles querem que todos percebam que tudo é opcional – a dor também – e que somos livres para buscarmos o que nos traz a verdadeira felicidade.

## COMIDA RITUALÍSTICA

Frutas (como maçã, pêsego, uva), podendo ser utilizadas também frutas secas. Arroz integral e batatas assadas pequenas e descascadas, cobertos com canela e mel.

**Frutas secas ou desidratadas** – As frutas desidratadas são



divididas em dois grupos, os frutos secos oleaginosos (amêndoas, castanha de caju, nozes e outros) e as frutas secas (damasco, uva passa, banana, figo e outros). As frutas secas mantêm todos os nutrientes da fruta

in natura, e a oleaginosas são ricas em gorduras saudáveis, que trazem diversas vantagens ao organismo.

1. Altos níveis de fibras: contêm mais fibras do que a mesma quantidade de porção das suas versões in natura, que contribuem para um bom funcionamento do intestino, garantindo uma maior sensação de saciedade.

2. Antioxidantes: são excelentes fontes polifenóis vegetais, que ajudam a combater doenças cardíacas, câncer, osteoporose, diabetes e doenças neurodegenerativas.

3. Densidade dos nutrientes: como quase toda água é retirada dos frutos secos, os nutrientes presen-

tes são condensados num pequeno volume, com grandes quantidades de betacaroteno, vitamina E, ferro, magnésio, potássio e cálcio.

4. Nutritivas: são fontes poderosas da vitamina A, B e, também, em ácido pantotênico, dois nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do sistema imunológico.

5. Ricas em minerais: cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre e manganês são alguns dos minerais presentes nesses alimentos.

### **Benefícios das oleaginosas**

– No geral, são ricas em ômega 3 e 6, gorduras que auxiliam na diminuição dos níveis de colesterol “ruim”, aumentando o “bom”.

Também, contêm muitas fibras e minerais essenciais à saúde.



1. Castanha-do-pará: possui o selênio em sua composição, um excelente nutriente no combate ao câncer.

2. Castanha-de-caju: fornece energia imediata para o corpo, combate o câncer e promove ações positivas para o sistema cardiovascular. Também ajuda a amenizar os sintomas da TPM e menopausa.

3. Pinhão: famoso no Sul do país, é conhecido por manter a saúde do coração. Por ser rico em vitaminas E e K, ferro, cobre e manganês, esse alimento atua também na saúde dos olhos e tem ação antioxidante – que impede o envelhecimento precoce.

4. Pistache: fonte de potássio, magnésio e ferro. Importantes na

hora de controlar a pressão arterial, para a saúde dos ossos, na prevenção de diabetes e no funcionamento do sistema imunológico.

5. Macadâmia: extremamente nutritiva, a macadâmia é uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, selênio, ferro, cálcio, cobre e zinco.

6. Nozes: beneficiam a saúde cardiovascular, ajudam na prevenção do câncer de próstata, melhoram a qualidade do sêmen e garantem boas noites de sono.

7. Avelãs: são ricas em cálcio, magnésio e fibras, ou seja, são excelentes para a saúde cardiovascular, protegem as articulações e os ossos.

8. Amêndoas: uma das oleagino-

sas mais conhecidas e consumidas, as amêndoas são ricas em diversos nutrientes essenciais para o nosso corpo, entre eles estão os agentes antioxidantes, as fibras, vitamina E, cálcio, fósforo e magnésio.

# **LINHA DOS MARINHEIROS**

O marinheiro da umbanda é o que faz a retirada das energias negativas do homem, procurando de qualquer maneira uma forma de “sepultá-las” no fundo do mar para sempre. Seu passe é uma verdadeira “sessão de descarrego”, em que o diálogo acontece de forma prática e direta, porém muito acolhedora. A vibração que eles trazem ao terreiro é de grande

comemoração e alegria. Costumam ser muito agitados e brincalhões, e têm uma característica bem interessante: assim que chegam ficam cambaleando, como se estivessem bêbados. Essa situação confunde muito as pessoas que não conhecem seus “trejeitos”, pois esse desequilíbrio não possui relação alguma com bebida, mas sim com o balanço do mar. Eles entram para o trabalho totalmente envolvidos nas ondas da energia de Iemanjá, e é por isso que ocorre a tontura e o desequilíbrio.



## COMIDA RITUALÍSTICA

**Arroz branco, batata com mel, pedaços de coco** – O arroz é o segundo alimento mais consumido no mundo, sendo o terceiro cereal mais produzido em todo o globo (atrás apenas para o milho e para o trigo). O seu cultivo é tão antigo quanto a própria civilização. Por isso, sua origem ainda é motivo de muitas controvérsias, apesar de evidências apontarem a Ásia, mais especificamente a China, como o local de início do plantio.

A ingestão de arros previne a diabetes, pois possui boas quantidades de amido, que controla o ín-

dice glicêmico no sangue. Também tem sais minerais, como potássio, ferro e magnésio, que ajudam a equilibrar a pressão arterial e os níveis de colesterol.



A combinação com leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico etc.) fornece um aporte proteico de boa qualidade, pois os alimentos se complementam. O arroz branco contém muito carboidrato, e sua principal função é fornecer energia.

## **LINHA DOS BAIANOS**

Os baianos na umbanda representam um povo alegre, que adora desmascarar qualquer mal. São espontâneos, mas também diretos e sinceros quando necessário. Esses guias da umbanda trabalham um diálogo mais fácil de ser entendido por nós, pois, comparados às demais entidades, desencarnaram há pouco tempo.



O baiano carrega a força acolhedora, é um Ser de Luz que age “na direita”, mas que conhece muito bem as necessidades de proteção que “a esquerda” possui. Seu axé é identificado com uma grande energia positiva; ele atende de forma muito amigável e adora contar “causos”, mas está a todo momento atento a traços de vibrações negativas que procuram persuadir e rebaixar as pessoas. Costuma afastar energias ruins através de seus movimentos enérgicos e das famosas “benzidas” (tão populares entre o povo nordestino) mas, também, é responsável pela limpeza energética e por curas diversas.

## COMIDA RITUALÍSTICA

As oferendas aos baianos são à base de coco, por isso eles apreciam muito a cocada e, também, o aipim com melaço. As campinas são os principais pontos de natureza para a entrega da oferenda.



Meta AI

**O coco** – o coco é uma das frutas mais saudáveis que existem e, graças ao fato de morarmos em um país tropical, é bem acessível. Além de saboroso, é fonte de nutrientes que colaboram – e muito – para o bom funcionamento do nosso organismo. A fruta é rica em vitaminas, fibras e muitos minerais, como potássio, cálcio, magnésio etc. Também é fonte de ácidos graxos importantes, e ácido láurico, um componente com propriedades antimicrobianas.

1. **Água:** é uma das melhores bebidas para se manter hidratado. Graças ao fato de ser rica em minerais (sódio e o potássio), é ótima

opção para quem precisar repor o líquido perdido durante a prática de atividades físicas, além de prevenir câibras. Tem ação antioxidante, isto é, protege o organismo de diversas doenças ao combater os radicais livres. O consumo regular da água de coco ainda ajuda a controlar os níveis de glicemia e a circulação sanguínea.

2. Polpa: os pigmentos que conferem a cor branca da polpa são ricos em flavonoides, responsáveis por evitar doenças cardíacas e estimular a produção de enzimas que reforçam a imunidade. Essa parte do coco ainda possui ação antibacteriana, antiviral e anti-inflamatória.

3. Óleo: fortalecimento do sistema imunológico, melhora do funcionamento da tireóide, aumento de energia e queima de gorduras. O produto, com potencial hidratante, também é indicado para uso no corpo e nos cabelos.

4. Leite: opção para veganos, para quem tem intolerância à lactose ou para quem simplesmente deseja reduzir o consumo de leite de origem animal. Livre de glúten e colesterol, é uma bebida fonte de vitamina A, E e minerais.

5. Farinha: é uma alternativa para quem tem intolerância ao glúten, já que é livre dessa proteína. Por outro lado, é rica em outras

proteínas e, ainda, contém uma grande quantidade de fibras.

6. Açúcar: extraído das flores da palmeira, esse é um dos açúcares mais saudáveis, por não ser processado e nem conter conservantes, o que faz dele 100% natural. Tem baixo índice glicêmico, menor até mesmo do que o mel. Se consumida com moderação, essa fruta ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue. Isso evita as crises de hipoglicemia, assim como diminui a resistência à insulina.

## **LINHA DAS CRIANÇAS**

Erê é uma palavra originária do yorubá e tem o significado de “diversão e brincadeiras”. Quando eles surgem no terreiro é a mais bela e verdadeira expressão de festa e alegria, seu sorriso é contagiante e sua energia é a mais pura a ser notada, pois eles veem o existir como uma grande benção. Trazem energia de renovação e esperança, com empolgação por tudo que é novo, pois eles sabem que é na incerteza que



se pode encontrar as melhores respostas. Esses espíritos, como os de qualquer criança, esbanjam disposição e sinceridade e, por isso, necessitam de pessoas que os possam controlar sabiamente, para que eles consigam se concentrar na missão para a qual foram enviados.

## **COMIDA RITUALÍSTICA**

Doces de qualquer tipo, balas e pirulitos (em formato de chupeta). Alguns erês podem querer comidas que conheciam quando encarnados e, portanto, os doces podem ser não somente os industrializados, mas também geleias ou curais de milho, por exemplo.



**Açúcar** – Em quantidade adequada, dá energia e estimula o cérebro a produzir serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar e prazer. Já o consumo frequente de açúcar pode aumentar a incidência de cáries, tornar o consumidor obeso e aumentar a incidência de doenças cardiovasculares. Além disso, pode sobrecarregar o pâncreas para a produção de insulina e, com o tempo, levar ao diabetes tipo 2.

## **LINHA DOS MENDIGOS (LINHA AUXILIAR)**

Como o próprio nome já diz, essa linha é composta por espíritos que, em alguma de suas encarnações, foram mendigos, andarilhos, pedintes e, até mesmo, frades. Hoje trabalham na umbanda como entidades de muita luz, confortando os corações apertados e arrependidos. Apresentam-se de forma muito humilde e serena.



Por terem passado por todo tipo de dificuldade, tornaram-se especialistas em apontar um caminho seguro para a solução dos problemas. São chamados no terreiro por meio dos pontos cantados para Oxalá, mas são considerados entidades de linha auxiliar, que nos trazem o ensinamento da humildade e o desapego da materialidade.

## **COMIDA RITUALÍSTICA**

**Pão** – O trigo é o alimento. O cereal “bruto” é consumido e cultivado desde 4.000 a.C e pode ser dividido em três partes: a casca do grão de trigo (rica em vitaminas do

complexo B, sais minerais e fibras); a amêndoa (amido); e o gérmen do trigo, que é composto por proteínas e gordura. O gérmen do trigo acumula vitaminas A, E e K em grandes quantidades, que possuem excelente poder antioxidante, previnem o envelhecimento das células e contribuem para o aumento da imunidade, além de ajudar a regular o sistema digestório, estimular o apetite e tonificar a pele, mantendo-a saudável. Ele também é responsável pela boa coagulação sanguínea e contribui para o fortalecimento dos ossos. Conhecido como fibra de trigo, o farelo é composto pela camada externa do cereal, rico em

fibras solúveis e insolúveis, proteínas e ferro, que ajudam a baixar os níveis de açúcar e colesterol no sangue, tornando-o um excelente aliado no controle de diabetes e colesterol alto.



O trigo é mais comumente utilizado como farinha, que é a mais tradicional e utilizada pelos brasileiros. Seu processo de produção consiste, basicamente, na moagem do produto. Dessa forma, ela mantém todos os nutrientes e atua na prevenção de diversas doenças, além de fornecer nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Assim tão simples e tão rico, é o trigo e a linha a quem é oferendado.

Agora que já conhecemos bem melhor as qualidades nutricionais e a composição de alguns alimentos e comidas ritualísticas, as quais na umbanda entregamos aos orixás e às linhas neutras e auxiliares,

vamos nos ater a mais três linhas, também de muita importância na umbanda: Pretos-Velhos, Exus e Pomba-giras.

## **LINHA DOS PRETOS-VELHOS**

Esses guias são mais do que especiais, além de toda inteligência e experiência de vida que carregam, eles conseguiram aumentar essa qualidade natural e passaram a atender aqueles que os procuram, sendo considerados, assim, como entidades muito elevadas. Optaram por orientar todos que confiam em sua sabedoria, e mantém



toda força e poder para abrir caminhos, por isso nunca os julguem por sua aparente fragilidade física, pois a energia que carregam em seu peito os motivam a alcançar pontos inimagináveis. Aqui cabe meu agradecimento e homenagem a alguns espíritos desta linha: Pai Maneco, Pai Joaquim da Pedreira, Dona Maria Redonda, Vovó Maria Chica e Vovó Catarina.

A linha para a qual trabalha está direcionada ao “mistério ancião”, e tem como fundamento proporcionar a evolução dos seres. Em seus atendimentos, eles abrem o caminho, “limpando” a mente, o físico e o espírito de cada um, o colocando

no caminho correto para a felicidade por meio da compreensão. Além do poder com o uso das plantas, na umbanda o Preto-Velho também trabalha de forma primorosa com tudo que está ligado à natureza (como os próprios elementos).

As imagens de Pretos-Velhos apresentam em suas qualidades: a forte vibração de espíritos humildes, que parecem que enriqueceram suas almas com o sofrimento em vida. Embora nem todos fizeram parte da época da escravidão, a maioria provém desse período. As marcas dessa vida de luta os “premiaram” com a serenidade de quem acredita no amanhã, e que conhe-

ce a verdadeira natureza humana, podendo assim presentear com os mais belos e tocantes conselhos.

## COMIDA RITUALÍSTICA

Tutu de feijão, feijão-fradinho, doces naturais como cocada, rapadura, frutas como a banana, couve e bolo de milho.

**Banana** – A banana é um daqueles alimentos versáteis. A fruta, além de muito saborosa, pode ser consumida sozinha, usada em diversos tipos de receitas de vitaminas e doces, ou como substituto de outros ingredientes (como o açúcar). Por ser rica em vitaminas

e minerais, a banana traz diversos benefícios para a nossa saúde e é considerada um superalimento. Ela também é muito prática e fácil de transportar, além de estar disponível o ano inteiro.



1. Faz bem para o coração: o potássio ajuda na estabilidade dos batimentos cardíacos. O mineral também auxilia no controle da pressão arterial, diminuindo as chances de ataques cardíacos e derrames.

2. Auxilia na perda de peso: a fruta é rica em fibras solúveis, que retardam a digestão e diminuem a fome, pela maior sensação de saciedade.

3. Melhora a saúde dos olhos: rica em vitamina A, preserva as membranas oculares - melhorando a saúde dos olhos e a qualidade da visão. Esse nutriente também ajuda a evitar a “cegueira noturna”.

4. Reduz os sintomas da TPM:

como é rica em vitamina B6, ela é importante para minimizar os sintomas da tensão pré-menstrual. Isso porque a vitamina auxilia na síntese da serotonina – o hormônio do “bem-estar” – reduzindo dor de cabeça, cólicas e a irritabilidade.

5. Ajuda na digestão: as fibras, presentes em grande quantidade na banana, ajudam a regular o sistema digestivo, além de evitar a constipação intestinal.

6. Evita câibras e outros problemas musculares: o potássio fortalece os músculos e evita problemas como as câibras, muito comuns em atletas. Ela também ajuda no ganho de massa muscular.

7. Previne alguns tipos de câncer: a ação antioxidante da vitamina C é fundamental para combater os radicais livres, que podem causar câncer.

8. Faz bem para o cérebro: por conter manganês, um antioxidante e anti-inflamatório natural, auxilia na atividade cerebral e é um reconhecido agente para evitar doenças como a epilepsia e o Parkinson.

9. Melhora a pele e os ossos: a fruta também é rica em vitamina C, que estimula a produção do colágeno (proteína que ajuda na saúde e elasticidade da pele). Além disso, o manganês também auxilia na produção do colágeno e no for-

talecimento dos ossos, evitando a osteoporose.

Talvez, o potássio e o manganês sejam grandes símbolos atrelado à linha de Preto-Velho, pois um não deixa que músculos atrofiem em câimbras, que nos paralisam, e outro age no bom funcionamento e na sensação do bem-estar do cérebro, já que Pretos-Velhos trabalham muito em nosso psicológico. Corpo bom para o trabalho e cérebro bom para o pensamento: “*mens sana in corpore sano*”.

## LINHA DOS EXUS E POMBAGIRAS

Quem já foi ao ritual sabe que é costumeiro os Exus darem passes para proteger e orientar quem os procuram, mas, ao fazerem essa limpeza espiritual, são *Guias Exus* (e não um orixá em si). Exu na umbanda é entidade, e não orixá. Trabalham “sob a supervisão” dos Pretos-Velhos. Dessa forma, podemos entender que Exu não

é um ser maligno, ao contrário, ele possui um grande amor pelas causas humanas, é fascinado por nosso existir e isso faz com que ele nos enxergue e aja por nós com “outros olhos”. Quem souber tratá-lo como merece, e andar nos bons caminhos sob sua proteção, encontrará somente a felicidade e a força necessária para superar qualquer que seja o desafio.



## COMIDA RITUALÍSTICA

Exu precisa sempre ser o primeiro a receber uma oferenda e, pela sua diversidade e proximidade com o ser humano, aceita praticamente de tudo em seu prato. Preferencialmente, prepara-se o Padê, mistura feita a partir da farinha de mandioca grossa com azeite de dendê ou pinga, com adicionais como pimentas, cebola ou farofa de milho amarela.

**A pimenta** – Considerada um dos melhores alimentos termogênicos, entre os benefícios da pimenta se destaca a capacidade de acelerar a queima de gordura

e facilitar a perda de peso. Mas não é só para isso que serve o fruto picante: a pimenta melhora o humor, combate radicais livres e ainda tem ação antibactericida, entre outros benefícios. O ardor característico do fruto é causado pelo mesmo composto responsável pelos benefícios da pimenta, a capsaicina. De 0,1 a 1% da massa total da pimenta vermelha é constituída pela substância que tem efeito termogênico e digestivo. Além da capsaicina, a pimenta fresca é fonte das vitaminas A e C e de flavonoides. Enquanto o potássio é um importante componente das células e dos fluidos corporais que aju-

dam a controlar a pressão arterial, o manganês é utilizado pelo corpo para sintetizar a enzima superóxido dismutase, um potente antioxidante natural.



A pimenta serve para estimular o metabolismo de maneira natural, prevenir doenças cardíacas e combater o câncer, combater o estresse oxidativo causado pelo excesso de radicais livres na circulação, controlar os níveis de colesterol e diminuir dores e inchaço nas articulações.

Poderíamos ficar linhas e mais linhas falando dos benefícios da pimenta, mas percebo que sua ligação com o trabalho dos exus é justamente a ardência de onde brota o sarcasmo e o calor do afeto, que recebemos com a energia que emana dessa entidade.

## POMBAGIRA

Conhecida como Pomba-Gira, Pombagira, Pombajira, Bombo-gira, seu nome deriva de “Pambu Njila”, como é conhecida em Angola. Na umbanda, a Pomba-Gira sempre luta contra pensamentos machistas, ela não é subjugada e não há interferência mundana alguma em suas ações, sendo assim poderosa e destemida, não abaixando a cabeça para nenhum confronto, livre de qualquer estereótipo e das convenções sociais: espere sempre por sinceridade, se desligue da hipocrisia e seja honesto, pois o sorriso dela vai te render

e facilmente até mesmo os mais tímidos entregam todas as verdades para ela. Essa sua visão mais ampla da vida e dos instintos humanos a tornam dominadora do campo em que se manifesta e passa sua mensagem sempre com muito crédito e de fácil compreensão.



## COMIDA RITUALÍSTICA

São vários os alimentos ritualística relacionados às Pombagiras tais como a farofa com dendê, maçã, ameixa, morangos, uva.

**A maçã** – Associada ao fruto proibido da Bíblia, a maçã é uma das frutas mais consumidas e cultivadas do mundo. Ela é originária da Ásia e acompanha a humanidade desde o período neolítico (entre 10000 a.C. e 3000 a.C.). A combinação de fitonutrientes encontrados na polpa e na casca da fruta é uma importante fonte de antioxidantes, pois evita que os radicais livres presentes no orga-

nismo causam danos aos tecidos e às células.



A fruta que “tirou” Adão e Eva do paraíso é considerada também um “alimento detergente”, que ajuda a manter a boa higiene bucal, promovendo a limpeza dos dentes, evitando a formação de placas bacterianas que causam cáries e problemas na gengiva. Por conter 85% de água, e aproximadamente 60 calorias a cada 100 g da fruta, é uma excelente opção para pessoas que precisam manter o peso em dia.

A maçã auxilia na autolimpeza do organismo, assim também é o trabalho da entidade à qual o alimento é oferecido – a senhora Pomba-Gira também nos ajuda a promover a autolimpeza do espírito.

## **AMALÁS**

Com o desencarne de Fernando Macedo Guimarães, o Terreiro do Pai Maneco passou a ser dirigido e conduzido por sua filha, Lucília Macedo Guimarães. Yedda, esposa de Fernando, assim como o fazia com o marido, continua apoiando a filha na direção da casa. Hoje, algumas questões são pensadas e revistas, no que tange à cultura alimentar, mas o pensamento conti

# Amalá coletivo para Ogum

Foto: Marco Nasser



# *Amalá coletivo para Iemanjá*

Foto: Marco Nasser



# *Amalá coletivo para Oxalá*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Oxum*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Oxóssi*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Xangô*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Iansã*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Preto Velho*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Boiadeiros*

Foto: Marco Nasser



# Amalá coletivo para Erês

Foto: Marco Nasser



# *Amalá coletivo para Marinheiros*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Ciganos*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Baianos*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Mendigos*

*Foto: Marco Nasser*



# *Amalá coletivo para Exu*

Foto: Marco Nasser



# *Amalá coletivo para Pombagira*

Foto: Marco Nasser



## **TEMPOS CONTEMPORÂNEOS**

Com o desencarne de Fernando Macedo Guimarães, o Terreiro do Pai Maneco passou a ser dirigido e conduzido por sua filha, Lucília Macedo Guimarães. Yedda, esposa de Fernando, assim como o fazia com o marido, continua apoiando a filha na direção da casa. Hoje, algumas questões são pensadas e revistas, no que tange à cultura alimentar, mas o pensamento conti-

nua conforme Fernando idealizou. Mãe Lucília, inclusive, já disse: “o pai já deixou tudo organizado para prosseguirmos o trabalho, é só continuarmos”.

Com respeito à cultura alimentar, esperamos ter contribuído, mesmo que seja de forma simples, com novas formas de entender as relações dos alimentos e comidas com os orixás e guias a eles oferecido, como a comida para Exu (entidade), feita com farinha que vem da terra e com alimentos quentes, porque Exu mexe com materialidade, sexualidade, uma energia quente. Para Oxalá (orixá), que é um orixá de serenidade, então

você serve canjica fria, já que ele mexe com calma, paz e plenitude.

Compartilhar a mesa significa compartilhar as mesmas crenças e visão de mundo. Quem não come as mesmas coisas é considerado diferente e, nesse sentido, as práticas alimentares exercem a função de construir e representar identidades. Isso ocorre naturalmente na esfera secular, mas realmente é um divisor quando se trata de alimentação no contexto religioso. A alimentação determinada pela religião apresenta-se como bastante nucleadora, no sentido de que aproxima os que têm as mesmas práticas, os que consomem a mesma cultura e afas-

ta os que têm práticas diferentes, formando núcleos.

As práticas alimentares têm a função não apenas de marcar identidades, mas também espaços no tempo. Os alimentos associados simbolicamente a seus respectivos mitos evocam e rememoram tais acontecimentos em ciclos frequentes, tornando-se um calendário litúrgico e ao mesmo tempo culinário.

## REFERÊNCIAS

ANCHIETA, José de.

**Correspondência ativa e passiva.** Cartas. Edição de Pe. Hélio Viotti. São Paulo: Edições Loyola, 1984.

BARBOSA, Ademir Junior. **O livro essencial da umbanda.** São Paulo: Universo dos Livros Editora, 2013.

\_\_\_\_\_. Novo dicionário de umbanda. Universo dos Livros Editora, 2014.

BASSO, Rafaela. **A cultura alimentar paulista: uma civilização do milho? (1650-1750).** Campinas: Editora Alameda, 2012.

BEM PARANÁ. **Projeto “Latinidades Curitibanas” mostra a cultura alimentar da América Latina.** Disponível em: <https://barulhocuritiba.bemparana.com.br/post/projeto-latinidades-curitibanas-mostra-a-cultura-alimentar-da-america-latina#X6ch7W5KjIU>. Acesso em: 18 nov.

2024.

BERNARDO, André. **Como Allan Kardec popularizou o espiritismo no Brasil, o maior país católico do mundo.**

Publicado em 2019. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-47751865>. Acesso em: 18 nov. 2024.

CALDAS TIBIRIÇÁ, L. **Dicionário Guarani-Português.** [s.l.]: Editora Traço, 1989.

CANDOMBLÉ. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Candomblé>. Acesso em: 18 nov. 2024.

CAMBOIM, A; RIQUE, J.  
Religiosidade e espiritualidade de adolescentes e jovens adultos.  
**Revista de História das Religiões**, n. 3. p. 251-263, 2010.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil.** São Paulo: Global, 2004.

CASTRO, Francileia Paula. Cultura alimentar e agroextrativismo: saúde

na mesa e renda no campo. **Revista Agriculturas**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, dez. 2014. Disponível em: [https://aspta.redelivre.org.br/files/2019/09/Agriculturas\\_v11-n-4\\_artigo1\\_CulturaAlimentar.pdf](https://aspta.redelivre.org.br/files/2019/09/Agriculturas_v11-n-4_artigo1_CulturaAlimentar.pdf). Acesso em: 19 nov. 2024.

CASTRO, Josué de. **A alimentação brasileira à luz da geografia humana**. Rio de Janeiro: Livraria do Globo, 1937.

CAVALCANTE, Messias S. **Comidas dos nativos do Novo Mundo**. Barueri, SP: Sá Editora, 2014.

CHIELLA, Ivanete Vanzela Filippi; MALACARNE, Vilmar. **Candomblé e umbanda na escola: cultura, história e origem das religiões de matriz africana**. Curitiba: SEED-PR, 2014. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2014/2014\\_unioeste\\_hist\\_artigo\\_ivanete\\_vanzela\\_filippi\\_chiella.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_unioeste_hist_artigo_ivanete_vanzela_filippi_chiella.pdf). Acesso em: 18 nov. 2024.

ELIADE, Mircea; COULIANO, Ioan P. **Dicionário das religiões**.

Tradução: Ivone Castilho Benedetti. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

**EMBRAPA. Valor nutricional do pinhão.** Disponível em: <https://www.embrapa.br/florestas/valor-nutricional-do-pinhao>. Acesso em: 18 nov. 2024.

**ESTÚDIO C. Mapa mostra regiões do estado do Paraná onde habitam povos indígenas.** Disponível em:

<https://redeglobo.globo.com/rpc/estudio-c/extras-estudio-c/noticia/mapa-mostra-regioes-do-estado-do-parana-onde-habitam-povos-indigenas.ghtml>. Acesso em: 18 nov. 2024.

**FERREIRA, A. B. H. Novo Dicionário da Língua Portuguesa.** 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

**FIESP. Milho e suas riquezas – história.** Disponível em: <https://www.fiesp.com.br/sindimilho/sobre-o-sindmilho/curiosidades/milho-e-suas-riquezas-historia/>. Acesso em: 19 nov. 2024.

GARCIA, C. F. **Biomoléculas, sabões, detergentes e polímeros.** 2. ed. Belo Horizonte: CEFET-MG, 2011.

GIMENES, Ederson. **As diversidades históricas na alimentação paranaense.** Publicado em 15 jan. 2012. Disponível em: [www.webartigos.com/artigos/alimentacao-paranaense/82798](http://www.webartigos.com/artigos/alimentacao-paranaense/82798). Acesso em: 18 nov. 2024.

GONZALES, Alexandra. **Banquete despachado:** oferendas para os orixás. Publicado em 30 nov. 2008. Disponível em: <https://super.abril.com.br/historia/banquete-despachado-oferendas-para-os-orixas>. Acesso em: 18 nov. 2024.

GUIMARÃES, Fernando M. **Grifos do passado.** 2. ed. Curitiba: Reproset Gráfica e Editora Ltda, 2015.

\_\_\_\_\_. **Umbanda Pés no Chão.** Disponível em: <https://www.paimaneco.org.br/2017/07/27/umbanda-pes-no-chao/#1500763242305-e39ee5b7-1c3a>. Acesso em: 18 nov. 2024.

INMETRO. **Açúcar**. Disponível em: <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/acucar.asp>. Acesso em: 18 nov. 2014.

JARDIM, Tatiana. **Umbanda**: história, cultura e resistência. Escola de Serviço Social da Universidade Federal do Estado, Curso de Serviço Social, Rio de Janeiro, 2017 [TCC].

LABORANÁLISE. **Conheça os benefícios da canjica para a alimentação**. Disponível em: <http://www.laboranalise.com.br/conheca-os-beneficios-da-canjica-para-a-alimentacao/#:~:text=O%20consumo%20da%20canjica%20contribui,acelera%20no%20processo%20de%20digest%C3%A3o.&text=Para%20quem%20est%C3%A1%20de%20olho%20na%20balan%C3%A7a%20pode%20substituir%20ingredientes>. Acesso em: 18 nov. 2024.

LINEA VERDE. **Benefícios do feijão-fradinho**. Disponível em: <https://lineaverde.com.br/7-beneficios-do-feijao-fradinho/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

LODY, Raul. **Santo também come**. Rio de Janeiro, Pallas, 1998.

LUZ DIVINA DA UMBANDA. **Orixá Malet**, um personagem da umbanda no Brasil. Disponível em:

<https://luzdivinadaumbanda.wixsite.com/home/orixamalet>. Acesso em: 18 nov. 2024.

MAGALHÃES, José Vieira Couto de. O selvagem. In CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2004, p. 134-135 (verbete *mani*).

MANDIOCA. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Mandioca>. Acesso em: 18 nov. 2024.

MARAJOARA, Tainá. In: **Qual a influência da cultura na alimentação?** Disponível em: <https://todasasrespostas.pt/qual-e-a-influencia-da-cultura-na-alimentacao>. Acesso em: 19 nov. 2024.

MENEZES, H. M. **Pinhão indígena** – culinária do Paraná. Curitiba: SENAC, 2008.

MILHO. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Milho>. Acesso em: 18 nov. 2024.

MINHA VIDA. **Milho é rico em vitaminas e minerais, mas deve ser consumido com moderação.**

Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/17929-milho-e-rico-em-vitaminas-e-minerais-mas-deve-ser-consumido-com-moderacao>. Acesso em: 18 nov. 2024.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura.** São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.

OLIVEIRA, José Henrique Motta de. **Das macumbas à umbanda: uma análise histórica da construção de uma religião brasileira.** Limeira, SP: Editora do Conhecimento, 2008.

PAQUETE, Suzana. **Quais as diferenças entre açúcar cristal, refinado, demerara e mascavo?**

Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/quais-as-diferencas-entre-acucar-cristal-refinado-demerara-e-mascavo>. Acesso em: 18 nov. 2024.

**PARANÁ. Grupo de Trabalho Clóvis de Moura.** Disponível em: <https://www.administracao.pr.gov.br/ArquivoPublico/Pagina/GT-Clovis-Moura>. Acesso em: 19 nov. 2024.

PEREIRA, Regina Célia. É festa de pinhão: os benefícios e a rica história desse alimento. Publicado em 27 set. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/e-festa-de-pinhao-os-beneficios-e-a-rica-historia-desse-alimento>. Acesso em: 18 nov. 2024.

PILLA, M. C. B. A.; RIBEIRO, C. **S. G. Carlos Roberto Antunes dos Santos e a história da alimentação do Paraná.** Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/historia/article/download/51259/34659>. Acesso em: 18 nov. 2024.

PIPOCA. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Pipoca>. Acesso em: 18 nov. 2024.

PORTAL SÃO FRANCISCO. Mandioca. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/mandioca>. Acesso em: 18 nov. 2024.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA. **História** - fundação e nome da cidade de Curitiba.

Disponível em:

<https://www.curitiba.pr.gov.br/conteudo/historia-fundacao-e-nome-da-cidade/207>. Acesso em: 18 nov. 2024.

REVISTA DE ATUALIDADE INDÍGENA. **Comportamento social dos Parakanã**. Fundação Nacional do Índio, 1979, ano III, n. 19, 64p.

SANTOS, Carlos R. Antunes dos. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. **História: Questões e Debates**, Curitiba, n. 42, p. 11-31, 2005. Editora UFPR.

SÓ HISTÓRIA. **Mandioca**: lendas e mitos. <https://www.sohistoria.com.br/lendasemitos/mandioca/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

VEIGA, Vanessa da. **Maçã é rica em nutrientes e ajuda na limpeza do organismo**. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/>

[gastro/2018/05/maca-e-rica-em-nutrientes-e-ajuda-na-autolimpeza-do-organismo.html](https://gastro/2018/05/maca-e-rica-em-nutrientes-e-ajuda-na-autolimpeza-do-organismo.html). Acesso em: 19 nov. 2024.

WESTPHALEN, Cecília, População do Paraná tradicional. In: EL-KHATIB, Faissal. **História do Paraná**. Curitiba: Grafipar, 1969.

# ÁUDIOLIVRO



SYNTAGMA