



**JOÃO EMERSON DA COSTA**

**CULTURA  
ALIMENTAR  
NA UMBANDA  
ALIMENTO DA ALMA**



## Flap

Esse é um livro que desvenda parte da brasilidade de nossa cultura. Os amalás, assim chamadas as oferendas da Umbanda, ocupam o centro dessa obra que reúne estudos da cultura alimentar, envolvendo gastronomia e nutrição, e destacando a dimensão ritualística e espiritual desse alimento. Oferecido aos Orixás e Guias, os amalás são uma porta de entrada para os saberes da religiosidade brasileira, especialmente contribuindo para combater a intolerância.



## João Emerson da Costa

Formado em Letras (2019) pelo centro universitário UNINTER e Pedagogia (2020) pela Faculdade UNIBF. É professor do Estado do Paraná e, no ensino técnico, atuou como professor das disciplinas de Português Instrumental na escola Grau Técnico, Curitiba, PR. Possui especializações em Literatura infantil, pela Faculdade FAPAN, Paraíso do Norte. Alfabetização e Letramento, pela faculdade Cidade Verde, Maringá. Tutoria em Educação

a Distância e Docência no Ensino superior, pela faculdade Dom Alberto. Ensino Religioso e Artes, pela FAVENI. Gestão Escolar (Administração, Supervisão, Orientação e Inspeção) pela FAVENI. Ciência da Religião pela Faculdade Dom Alberto. Etnologia Indígena pela faculdade FAVENI. Autor do livro *7 Ponteiros da verdade: uma Odisseia Tapuia*. Pesquisador das religiões afro-brasileiras, especialmente a Umbanda. Membro do grupo de pesquisa ECCOS - Estudos em Comunicação, Consumo e Sociedade, na Linha de pesquisa: Consumo, Imaginário e Urbanidades, do curso de

Publicidade e Propaganda  
da Universidade Federal  
do Paraná (UFPR),  
desenvolvendo a pesquisa  
“Rituais na Umbanda:  
consumo, imaginário e  
produção de sentidos”.

**JOÃO EMERSON DA COSTA**

**CULTURA  
ALIMENTAR  
NA UMBANDA  
ALIMENTO DA ALMA**

*Londrina  
2021*



SYNTAGMA

**Capa** > Terri Ulbrich  
**Diagramação** > Hertz Wendell  
**Coordenação Editorial** > Celso Mattos  
**Revisão** > Josemara Stefaniczen  
**Produção Eletrônica** > Syntagma Editores  
**Foto da Capa** > Terri Ulbrich

**Conselho Científico Editorial**

Dr. Antonio Lemes Guerra Junior (UNOPAR)  
Dr. Aryovaldo de Castro Azevedo Junior (UFPR)  
Dra. Beatriz Helena Dal Molin (UNIOESTE)  
Dr. José Ângelo Ferreira (UTFPR-Londrina)  
Dr. José de Arimatheia Custódio (UEL)  
Dra. Pollyana Mustaro (Mackenzie)  
Dra. Vanina Belén Canavire (UNJU-Argentina)  
Dra. Elza Kioko Nakayama Murata (UFG)  
Dr. Ricardo Desidério da Silva (UNESPAR-Apucarana)  
Dra. Ana Claudia Bortolozzi (UNESP-Bauru)  
Dra. Denise Machado Cardoso (UFPA)

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

J62 Costa, João Emerson da.  
Cultura alimentar na Umbanda: alimento da alma. / João Emerson da Costa. –  
Londrina : Syntagma Editores, 2021.  
208 p.

ISBN: 978-65-88724-25-5

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

CDD: 306  
CDU: 572 / 29



**SYNTAGMA**

Copyright © 2021, Syntagma Editores Ltda. Londrina (PR), 02 de novembro de 2021.

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



“ Quando fazemos um amalá,  
pedimos, agradecemos e  
louvamos: pedimos por uma  
graça divina, agradecemos  
a graça quando recebida e  
louvamos a existência da energia  
da qual fomos gerados.

**João Emerson da Costa**



# SUMÁRIO

12	<b>Prefácio 1</b>
16	<b>Prefácio 2</b>
21	<b>Agradecimentos</b>
22	<b>A filosofia do Terreiro Pai Maneco</b>
30	<b>Oxalá</b>
38	<b>Oxum</b>
48	<b>Oxóssi</b>
60	<b>Iemanjá</b>



# SUMÁRIO

- |            |                              |
|------------|------------------------------|
| <b>75</b>  | <b>Ogum</b>                  |
| <b>88</b>  | <b>Iansã</b>                 |
| <b>98</b>  | <b>Xangô</b>                 |
| <b>107</b> | <b>Linha dos Boiadeiros</b>  |
| <b>113</b> | <b>Linha dos Ciganos</b>     |
| <b>126</b> | <b>Linha dos Marinheiros</b> |
| <b>133</b> | <b>Linha dos Baianos</b>     |
| <b>142</b> | <b>Linha das Crianças</b>    |
| <b>151</b> | <b>Linha dos Mendigos</b>    |



## SUMÁRIO

**158**

**Linha dos  
Pretos Velhos**

---

**168**

**Linha dos Caboclos**

---

**171**

**Linhas dos Exus e  
Pombagiras**

---

**187**

**Contemporaneidade**

---

**192**

**Referências**

---

**207**

**Contatos do Autor**

## **PREFÁCIO**

### **I**

## **Alimento da alma**

Antes de escrever este prefácio terei que situar você leitor, pois lucros são atemporais. Vivemos o ano de 2021 e estamos há praticamente dois anos convivendo com a pior doença do século que se chama Covid-19. Essa pandemia matou milhares de pessoas no mundo inteiro.

Abraços e beijos e encontros presenciais foram proibidos. Nossos

olhos são nossas únicas expressões já que a boca está escondida atrás das máscaras faciais que devemos usar o tempo todo quando estamos fora de casa. Estão sendo dias terríveis. É muita tristeza. Estamos em busca de novos caminhos para termos convivência.

Dito isto, vou falar um pouco da Umbanda, religião praticada em rodas de pessoas e com muita conversa ao pé do ouvido. Passamos um ano sem poder nos encontrar, ou seja, sem giras (encontros). Portanto, nossas “ferramentas” para a prática religiosa tornaram-se importantíssimas neste momento.

Entendo que nesta nova busca, o

papel do amalá para o desenvolvimento espiritual tem uma enorme contribuição, pois é por meio deles, da comida sagrada, que criamos um ambiente de magia. Como Mãe de Santo preciso estar segura de que todos entendam a importância de fazer as suas entregas.

Todos os anos durante os trabalhos, na praia e na mata, realizamos entregas coletivas para todas as linhas que trabalham no Terreiro Pai Maneco. Essa ação garante que os médiuns participantes realizem suas entregas. Se posso aconselhar alguém, digo que homens e mulheres de fé sempre devem fazer oferendas. Elas nos fortalecem, nos

engrandecem e nos carregam de boas energias. O amalá é um campo energético criado para você, para seu fortalecimento.

E você? Está com suas entregas em dia? Leia esse *smartbook* do querido amigo João e se encha de esperança.

**Lucília M. Guimarães**

**\* Mãe Lucília de Iemanjá \***

## **Ciência e Umbanda**

No sentido figurado, ciência é um saber, uma instrução, um tipo de conhecimento amplo e profundo sobre determinado assunto, comportamento humano ou fenômeno da natureza. Estar ciente é o mesmo que estar em sintonia com uma informação do mundo. No outro lado, arrisco em dizer que seria o lado oposto, se encontra a magia. Há milhares de anos, a magia acompanha

a humanidade e, curiosamente, foi a fonte de um saber, uma instrução e um conhecimento profundo da realidade e seus fenômenos. A magia, por muito tempo, foi a nossa ciência e produziu, como efeito, a consciência (um saber-junto), um tipo de conhecimento compartilhado, coletivo.

A Umbanda é uma religião brasileira que aos poucos adentra, com sua magia e encantos, o campo da ciência. Seria uma Umbanda acadêmica aquela que agora pode ser estudada por pesquisadores mestres e doutores? Por razões de localização desse objeto tão rico e interessante dentro dos estudos no

campo científico das humanidades, sim, podemos chamá-la dessa forma. No entanto, nenhuma expressão, nomenclatura, classificação ou categoria pode dar conta do sentido da Umbanda viva, em sua prática. A Umbanda se faz no terreiro que é a encruzilhada onde se esbarram as relações humanas, os olhares, o movimento de corpos, as luzes das velas, sons da *ngoma*, espiritualidades, ciências e inconsciências. Portanto, nem mesmo um livro como esta obra daria conta de traduzir a verdade factual que só tem existência no e durante o ritual.

Mas o livro *Cultura alimentar: alimento da alma*, de João Emer-

son da Costa, é um sopro de vida sobre a aridez que a academia, muitas vezes, produz em torno de temas como as religiões ameríndio-afro-brasileiras, sobre a religiosidade sincrética do brasileiro, sobre a ciência das macumbas. Tratar sobre cultura alimentar em si seria um desafio acadêmico, porém, tratar sobre a cultura alimentar e suas conexões entre a fisicalidade dos alimentos e seus efeitos sobre a psique humana por meio da prática ritualística da oferenda do amalá, torna essa obra ainda mais desafiadora dos padrões hegemônicos religiosos, científicos e culturais. É resistência. E traz à luz parte da

magia que foi legada às sombras. Somente trabalhos de pesquisa que juntam ciência e oralidade umbandística (o conhecimento ancestral que não está nos livros) podem resgatar a completude daquilo que foi separado um dia. Este livro é um reencontro entre corpo e alma, Eros e Psique, um reencontro entre ciência e magia.

**Hertz Wendell de Camargo**

Doutor em Estudos da Linguagem,  
pesquisador do PPGCOM-UFPR



## **Agradecimentos**

Meus sinceros agradecimentos a Marco Nasser pelos registros fotográficos e a Yedda Guimarães pela confiança e carinho de sempre.

**O autor**

## **A filosofia do Terreiro Pai Maneco**

Ao falarmos 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, 2017, s/p.).

Fernando ainda discorre a respeito de seu entendimento do conceito de 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 equilíbrio 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 porque

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, 2017, s/p.).

Alimentos e comidas utilizados na composição do amalá, segundo orientação da direção do Terreiro do Pai Maneco tem na 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.

**Figura 01 - FERNANDO MACEDO GUIMARÃES**



Foto de Lucília Guimarães

## **Oxalá**

É o Trono Natural da Fé e seu campo de atuação preferencial é a religiosidade dos seres, aos quais ele envia o tempo todo suas vibrações estimuladoras da fé individual e suas irradiações geradoras de sentimentos de religiosidade. Fé! Eis o que melhor define o Orixá Oxalá. Sim, amamos irmãos na fé

em Oxalá. O nosso amado Pai da Umbanda é o Orixá irradiador da fé em nível planetário e multidimensional. Oxalá é sinônimo de fé. Ele é o Trono da Fé que assentado na Coroa Divina, irradia a fé em todos os sentidos e a todos os seres. Comentar Oxalá é desnecessário porque ele é a própria Umbanda. Logo, vamos nos afixar nas suas qualidades, atributos e atribuições.

**Figura 02 - OXALÁ**



FONTE: Google.

As qualidades de Oxalá são todas elas, mistérios da Fé, pois ele é o Trono Divino irradiador da Fé. Nada ou ninguém deixa de ser alcançado por suas irradiações estimuladoras da fé e da religiosidade. Seu alcance ultrapassa o culto dos Orixás, pois a religiosidade é comum a todos os seres pensantes. Jesus Cristo é um Trono da Fé de nível intermediário dentro da hierarquia de Oxalá. E o mesmo acontece com Buda e outras divindades manifestadoras da fé, pois muitos Tronos Intermediários já se humanizaram para falar aos homens como homens e, assim, estimularem a fé em Deus. Todas as divindades irradiam a fé, mas

os Tronos da hierarquia de Oxalá são mistérios da Fé e irradiam-na o tempo todo.

Os atributos de Oxalá são cristalinos, pois é através da essência cristalina que suas irradiações nos chegam, imantando-nos e despertando em nosso íntimo os virtuosos sentimentos de fé, considerando que a essência cristalina irradiada pelo Divino Trono Essencial da Fé é neutra quando irradiada. Mas, como tudo se polariza em dois tipos de magnetismos, então o polo positivo e irradiante é Oxalá e o polo negativo e absorvente é Logunan. Oxalá irradia fé o tempo todo e Logunan absorve as irradiações reli-

gias desordenadas vibradas pelos religiosos 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. Oxalá irradia a fé a todos.

As atribuições de Oxalá são as de não deixar um só ser sem o amparo religioso dos mistérios da Fé. Mas nem sempre o ser absorve suas irradiações quando está com a mente voltada para o materialismo desenfreado dos espíritos encarnados. É uma pena que seja assim, porque os próprios seres se afastam da luminosa e cristalina irradiação do divino Oxalá e entram nos gélidos

domínios da divina Oiá, a Senhora do Tempo e dos eguns negativados nos aspectos da fé. Importante conhecer as características do Santo ou Orixá, para compreendermos sua conexão com o alimento usado no preparo da comida ritualística.

A comida ritualística é a canjica branca cozida coberta com algodão, folhas de boldo e regada com mel. A canjica contém proteínas, fibras, ferro, magnésio, fósforo, zinco, vitaminas B1, B2, B3, B5 e B6 e também ácido fólico. Parece um alimento bem completo assim como o Orixá a quem é destinado. A canjica possui em seus nutrientes uma grande quantidade de áci-

do fólico, sendo este o responsável pela formação de outras células do corpo humano, contribuindo para o equilíbrio do organismo. O ácido fólico é essencial para formação do DNA, talvez aí esteja a relação com o Orixá Criador de todas as coisas.

**Figura 03 - CANJICA BRANCA**



FONTE: Arquivo pessoal.

**Figura 04 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA OXALÁ**



FONTE: Marco Nasser

## **Oxum**

O Trono irradiador do Amor Divino e da Concepção da Vida em todos os sentidos. Como “Mãe da Concepção” ela estimula a união matrimonial, e como Trono Mineral ela favorece a conquista da riqueza espiritual e a abundância material. A Orixá Oxum é o Trono Regente do polo magnético irradiante da linha

do Amor e atua na vida dos seres estimulando em cada um os sentimentos de amor, fraternidade e união.

Seu elemento é o mineral e junto com Oxumaré forma toda uma linha vertical cujas vibrações, magnetismo e irradiações planetárias multidimensionais atuam sobre os seres e estimula os sentimentos de amor e acelera a união e a concepção. Na Coroa Divina, a Orixá Oxum e o Orixá Oxumaré surgem a partir da projeção do Trono do Amor, que é o regente do sentido do Amor.

Oxum assume os mistérios relacionados à concepção de vidas porque o seu elemento mineral atua nos seres estimulando a união

e à concepção. Todos devem saber que a água é o melhor condutor das energias minerais e cristalinas. Por esta ser sua qualidade única, surgem diversos tipos de água, sendo a água “doce” dos rios a melhor rede de distribuição de energias minerais que temos na face da Terra e o mar é o melhor irradiador de energias cristalinas.

**Figura 05 - OXUM**



FONTE: Google.

Saibam que a energia irradiada pelo mar é cristalina e a energia irradiada pelos rios é mineral. E justamente neste 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. E assim, 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 conhecimento é uma irradiação carregada de essências minerais ou de sentimento típicos de Oxum, a concepção em si mesma.

Saibam que a Ciência dos Orixás é tão vasta quanto divina, e está na raiz do todo o saber, na origem de todas as criações divinas e na natureza de todos os seres. É na Ciência dos Orixás que as lendas se fundamentam, e não o contrário. Leiam e releiam estes comentários até entenderem esta magnífica ciência divina e aprenderem suas chaves interpretadoras da ciência dos entrecruzamentos.

Se conseguirem estas duas coisas, certamente compreenderão porque a rosa vermelha é usada como presente pelos namorados e a rosa branca é usada pelos filhos quando presenteiam suas mães.

Ou porque se oferece rosas vermelhas para oferendar pomba-gira, rosas brancas para Yemanjá, rosas amarelas para oferendar Oxum ou rosas “cor-de-rosa” para as crianças (Erês). Saibam que, se todas são rosas, no entanto os pigmentos que as distinguem são os condutores de “minerais” e de energias minerais. Para um leigo, todas são rosas. Mas para um conhecedor, cada rosa é um mistério em si mesma. E o mesmo acontece com cada cor, certo? Logo, o mesmo acontece com o Orixá Intermediário, que são mistérios dos Orixás Maiores.

Saibam também que todo jardim com muitas roseiras é irradiador

de essências minerais que tornam o ambiente um catalisador natural das irradiações de amor da divindade planetária, que amorosamente chamamos de Mamãe Oxum.

A comida ritualística é a 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 o potássio, magnésio e cálcio. A quantidade de betacaroteno varia. Quanto mais alaranjada a coloração da polpa, maior a concentração destes nutrientes. Devido a seu alto teor de água ele auxilia com efeito

diurético, aliado a presença de potássio, ajuda também no controle de pressão arterial. Além de ter um efeito levemente laxante, por conta da presença de água, fibras e do magnésio, que fazem do melão um bom auxiliar do trabalho intestinal. Além de tudo isto, a vitamina C que está presente na fruta têm uma ação antioxidante no organismo, ajudando a prevenir vários tipos de doenças, por exemplo, as doenças do coração. E esta vitamina C 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 grande equilibradora emocional e espiritual, o melão com suas propriedades reguladoras e circulatórias está bem relacionado a função do Orixá sobre nós.

**Figura 06 - MELÃO**



FONTE: Arquivo pessoal.

**Figura 07 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA OXUM**



FONTE: Marco Nasser

## **Oxóssi**

O caçador por excelência, mas sua busca visa o 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 deste esforço que vêm o sustento das famílias. Oxóssi também é considerado um orixá de contemplação, amante das artes e das coisas belas, sendo também um caçador de axé, em busca de boas influências e

energias positivas para um ilé, espaço onde são realizadas as festas públicas no Candomblé.

**Figura 08 - OXÓSSI**



FONTE: Google.

Os seguidores desta 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 orixá. As pessoas consideradas filhas de Oxóssi, de acordo com a interpretação desta crença, são 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”.

A comida ritualística deste Orixá é destacada por: Axoxô - Milho vermelho levemente cozido em água com um pouco de amendoim. Após frio é colocado sobre palha de milho ou numa gamela e enfeitado com fatias de coco.

O Quibebe, refogado com cebola picadinha na manteiga, deixando dourar e após colocar tomates picadinhos, pimenta malagueta e uma abóbora cortada em pedaços, um pouco de água, sal e açúcar. Com a panela tampada, deixa cozinhar em fogo lento até que a abóbora esteja bem macia e após amassar um pouco e o colocar sobre folhas de abóbora ou numa gamela.

A Pamonha é ralada as espigas de milho verde não muito fino e escorrido o caldo emisturado o bagaço com coco ralado (sem tirar o leite do coco), temperando com sal e açúcar. Depois, enrolado pequenas porções em palha de milho e amar-

rar bem, cozinhar numa panela grande, em água fervente com sal, até que desprenda um bom cheiro de milho verde.

A Moranga levemente aferventada em água e depois aberta no topo. Aferventar espigas de milho e colocar dentro da moranga, regada com mel e enfeitada com morangos e cravos da Índia. O Milho verde ligeiramente cozido (grãos) e amendoim levemente torrado. Colocado sobre palha de milho, regado com mel, coberto com coco ralado e enfeitado com morangos ou com carambolas fatiadas.

A Moranga com canjica amare-

la é cozida ligeiramente e aberta no topo. Colocada sobre palha de milho ou ervas frescas e variadas e ainda aferventada a canjica, escorrida e colocada na moranga, regada com mel, coberta com coco ralado e enfeitado com cravos da Índia.

O Purê de abóbora ou de moranga é feito com caldo de cana e mel, colocado sobre folhas de abóbora e enfeitado com frutas ou com pedaços de cana-de-açúcar.

A Batata doce cozida ou assada (ou purê da batata, feito com leite de coco), regada com mel. Oferenda sobre folhas de batata doce ou sobre ervas variadas e frescas.

O Abacate com amendoim é cor-

tado ao meio e retirado o caroço. Nesse espaço, colocar os amendoins inteiros e crus, regados com mel. Servir sobre folhas de abacate ou ervas frescas e variadas.

A Paçoca de amendoim é o amendoim torrado, moído e misturado com mel, até formar uma paçoca e servido sobre ervas frescas variadas. A Mandioca, cenoura, pepino e legumes com ação decantadora. Oferendar sobre a rama (folhas) da cenoura. Nesse sentido, são bem variados os alimentos usados para preparação da comida (amalá) para Oxossi, assim como a natureza, plural, este Orixá é a representação divina de nossa natureza produtiva e reprodutiva.

Entre os alimentos a abóbora se

destaca, pela variedade de sua utilização. 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 pertence à mesma família do chuchu, pepino, melancia e melão. A abóbora é um dos alimentos mais versáteis do mundo, já que é possível consumir sua semente, broto, folhas, fruto verde e maduro, além de ser usada com fins ornamentais.

A abóbora é rica em sais minerais, como cálcio, fósforo, zinco, se-

lênio, magnésio e principalmente, betacaroteno, substância que protege a pele e a visão. Suas sementes e o óleo extraído delas são excelentes fontes 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, derrames e problemas nos olhos, como a catarata. As fibras da abóbora auxiliam na diminuição do apetite, fazendo parte de dietas para o controle de peso.

O ferro e o zinco têm ligação no que diz respeito à formação adequada dos glóbulos vermelhos e ao

funcionamento apropriado do sistema imunológico. Também combate a prisão de ventre e é indicada para doenças do aparelho digestivo e dos rins. Muito interessante este alimento na comparação ao Orixá a quem é ofertado, pois Oxóssi como caçador, considera o sentido da visão como importante, a proteção da pele se faz muito necessária, pois evita a entrada de bactérias nocivas, e em se tratando da espiritualidade as larvas astrais.

**Figura 09 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA OXÓSSI**



FONTE: Marco Nasser

## Iemanjá

Protagonista de infinitas 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 arquétipo da maternidade. Pois é 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, o de deusa da compaixão, do perdão e do amor incondicional.

O nome Iemanjá significa a mãe dos filhos-peixe. Filha de Olokum, Iemanjá foi casada com Oduduá, com quem teve dez filhos orixás. Por amamentá-los, seus seios ficaram enormes. Infeliz com o casamento e cansada de morar na cidade de Ifé, um dia ela saiu em rumo ao oeste e conheceu o rei Okerê,

por quem se apaixonou. Envergonhada de seus seios, Iemanjá pediu ao novo esposo que nunca a ridicularizasse por isso. Ele concordou, porém, um dia embriagou-se e começou a ofender a esposa. Entristecida, Iemanjá fugiu.

Desde menina, ela carregava um pote com uma poção que o pai lhe dera para casos de perigo. Durante a fuga, Iemanjá caiu quebrando o pote e a poção a transformou num rio cujo leito seguia em direção ao mar. Okerê, que não queria perder a esposa, transformou-se numa montanha para barrar o curso das águas. Iemanjá pediu ajuda ao filho Xangô e este, com um raio, partiu

a montanha ao meio, o rio seguiu para o oceano e, dessa forma, a orixá tornou-se a rainha do mar.

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

**Figura 10 - IEMANJÁ**



FONTE: Google.

Os componentes do leite são os descritos na sequência: a água, que é o componente existente no leite em maior quantidade, onde se encontram dissolvidos, suspensos ou emulsionados os demais componentes. A água comum é igual a água do leite em todos os sentidos. Isto é, praticamente provado quando se dissolve leite em pó na água e se obtém o leite líquido com algumas modificações pequenas nos sólidos.

A gordura é o componente que dá ao leite cor amarelada. A gordura é um dos componentes mais ricos do leite. A matéria gorda do leite forma uma emulsão relativamente estável, constituída por gló-

bulos de pequenos diâmetros, bem distribuídos, que 1 milímetro cúbico de leite contém 1 a 5 milhões de glóbulos. Os glóbulos são cobertos por uma membrana protetora. A batadura do creme resultante do desnate do leite, rompe a membrana protetora e permite a união dos glóbulos para formar a manteiga. A gordura pode ser retirada do leite por processo natural, retirando-se a nata que sobe à superfície quando o leite fica em repouso, isto porque é mais leve que os outros componentes do leite, ou pelo processo do desnate, através de máquina denominada desnatadeira. É o que se chama de desnate do leite. A gor-

dura se separa em forma de creme. Emprego industrial da gordura: fabricação de manteiga; fabricação de creme de mesa; fabricação de queijo; fabricação de creme chantilly; fabricação de sorvetes, etc.

As proteínas dão ao leite a cor esbranquiçada opaca. É fácil de conhecer as proteínas do leite, pois são elas as principais formadoras de massa branca quando o leite coagula, e é manipulado para fabricar queijos. As proteínas do leite são formadas de Caseína (maior parte) e Albumina e globulina. A caseína é formada por uma solução coloidal constituindo-se na maior parte de matéria azotada do leite.

É um dos componentes mais úteis do leite. Obtém-se a caseína propriamente dita: pela precipitação natural do leite, fermentação láctica e pela coagulação com auxílio de coalhos (enzima) e ácidos, fermento láctico, etc. A importância industrial da caseína está na fabricação de queijos, caseína propriamente dita e leite em pó associado a outros componentes do leite. A albumina, denominada também de lacto- albumina, é solúvel na água, não se coagula pelo coalho, mas pelo calor e pelos ácidos. Quando se fabrica queijos, a albumina sai junto com o soro. Este soro é aproveitado para fazer ainda outro

queijo, a ricota obtida pelo aquecimento do soro e adição de ácido láctico, fermento láctico ou ainda soro ácido a 90°D. As proteínas existentes no leite apresentam-se nas seguintes percentagens médias: 3,0%, lacto- albumina 0,5%. Estas percentagens são muito mais fixas que as referentes à gordura.

A lactose é o açúcar do leite, sendo praticamente o único que nele existe e se apresenta no leite de todos os mamíferos. Portanto, é a responsável pelo gosto adocicado. Industrialmente, a fermentação da lactose por ação microbiana ocupa lugar de maior destaque. O número elevado de microrganismos

transforma a lactose em ácido láctico. Uma molécula de lactose transforma-se em 4 moléculas de ácido láctico. No leite, a acidificação natural é um fato de observação corrente. Em muitos casos a fermentação da lactose com a acidificação do leite é um fenômeno devidamente controlado e dirigido, é aproveitado na indústria de laticínios para obtenção de diversos produtos derivados do leite: iogurte, leite acidófilo, queijos, requeijões, ácido láctico, caseínas e etc.

O emprego industrial da lactose: preparo de leite maternizados; preparo de produtos farmacêuticos; em laboratórios de fabricação

de queijos (como componente natural do leite). Sais minerais: no leite existem principalmente fosfatos, citratos, carbonato de sódio, cálcio, potássio e magnésio. A ação fisiológica dos diferentes sais do leite é importante, principalmente do fosfato de cálcio, na formação de ossos e dentes. Daí a necessidade de se alimentar as crianças com maior quantidade de leite.

As vitaminas do leite se constituem em uma larga fonte para fornecimento de vitaminas necessárias ao organismo. São encontradas no leite as seguintes: A vitamina A é relativamente abundante no leite, estritamente associada à gordura, mas

o seu teor é muito variável, tendo como função básica a alimentação verde fornecida ao gado (pastagem); Vitamina B1 existe no leite em proporções variáveis, cerca de 750 miligramas por litro, os quais 75% das necessidades humanas. Vitamina B2, riboflavina, desempenha papel importante nas fermentações, na produção dos aromas característicos na manteiga pela formação de diacetil, está presente no leite numa proporção em torno de 1 mg por litro, quantidade que cobre boa parte das necessidades humanas. Vitamina B4 desempenha ação co-fermento na fermentação láctica. Vitaminas B6 e B12 são outros componentes

do complexo B presentes regularmente no leite, em quantidades que exercem um papel fisiológico importante. O leite constitui a fonte mais rica de vitamina C de origem animal, encontra-se nele na proporção de 10 a 20 mg por litro. As necessidades humanas são de 50 a 70 mg por dia. O leite, de modo geral, não é muito rico nesta vitamina, pois contém apenas 1 a 2 miligramas por litro. Considera-se que as necessidades alimentares são de 10 mg. A irradiação do leite pelos raios ultravioleta aumenta extraordinariamente o seu teor de vitamina D, até 1.000 a 2.000 vezes. Encontra-se associada à gordura do leite, mas em quanti-

dade insuficiente para atender as necessidades humanas de 1 mg diariamente. A Vitamina K tem sido encontrada em quantidades variáveis, mas é comum estar presente no leite. Assim, pode-se afirmar que o leite normal conta com todos os elementos vitamínicos necessários a uma boa nutrição.

A figura de Iemanjá é sempre associada a maternidade, e com isso a alimentação, sendo o leite de grande valor nutricional é o símbolo de ligação à grande Rainha do mar.

**Figura 11 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA IEMANJÁ**



FONTE: Marco Nasser

## Ogum

Ogum é símbolo de luta e conquistas, um Orixá muito respeitado e cultuado aqui no Brasil. Tem um dos mais fortes sincretismos por ser representado por São Jorge, também destemido guerreiro e que nunca abandonou sua causa. Ele é a figura do comandante supremo, e quem necessitar de proteção em momentos de perigo chame por Ogum,

pois esse Orixá ferve seu sangue no momento de batalha e lutará a sua frente com todas suas forças.

Ogum é temido guerreiro que sempre lutou sem parar contra todos que o desafiassem ou procurassem por sua fúria. É também irmão amoroso, filho de Iemanjá, irmão mais velho de Exú e Oxóssi, pelo qual sempre teve grande estima, ele que fez as armas de Oxóssi com 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.

**Figura 12 - OGUM**



FONTE: Google.

Sobre a comida ritualística podemos destacar que toda oferenda deve ser orientada por alguém responsável do Candomblé ou Umbanda, cada Orixá possui suas peculiaridades que devem ser respeitadas e guiadas por quem os conhecem após anos de prática na religião.

Ogum aprecia muito a manga, feijão fradinho, melancia, romã. São as oferendas mais simples dentre os Orixás, elas podem ser entregues em beira de cachoeira, praias, estradas de terra, mato e até mesmo em um jardim. O interessante é que se deve forrar com folhas de couve e colocar os alimentos em cima.

A manga espada, originária da Índia, as árvores de manga podem atingir entre 35 e 40 metros de altura. Suas folhas perenes estão alternadamente dispostas e atingem entre 15 e 35 cm de comprimento. À medida que a folha cresce, ela muda de cor passando por diferentes tons. Quando maduras, sua su-

perfcie superior é brilhante e verde escuro, enquanto a inferior é verde claro. Quando esmagadas, as folhas têm fibras e crepitação, e exalam um forte cheiro de terebina. As flores são pequenas, com cinco pétalas em inflorescências paniculadas nas extremidades dos ramos e exalam um doce odor suave como os lírios.

A manga varia consideravelmente em tamanho, forma, cor, presença de fibras, aroma, sabor, entre outros. O formato do fruto varia de arredondado a oval-oblongo ou alongado, com comprimento entre 6,25 e 25 cm em variedades diferentes. São encontradas nas cores amarelo, laranja e vermelha. Quando a fruta ainda não está

madura, sua cor é verde. Sua polpa é extremamente suculenta, com uma gama de sabor muito doce. Em seu interior encontra-se uma única semente grande localizada no centro, que contém o embrião da planta. A manga amadurece em 100 a 150 dias após a floração<sup>1</sup>.

Fruta rica em uma variedade de fitoquímicos e nutrientes, a polpa da manga é rica em prebióticos, fibras alimentares, vitamina C, polifenóis, carotenóides e provitamina A. Além disto, a fruta tem muitas propriedades benéficas para saúde, tais como: ajuda a purificar o sangue, diurético, combate a

---

<sup>1</sup> Disponível em: <https://www.infoescola.com/frutas/manga/>. Acesso em: out. 2020.

bronquite, tem efeito expectorante e combate a acidez estomacal. As mangueiras crescem em solo que esteja bem drenado e úmido. Preferem um ph que esteja entre 5,5 e 7,5, pois são pouco tolerantes a alcalinidade. No Brasil, a manga é cultivada em todas as regiões, com destaque para o Sudeste e para o Nordeste. No Nordeste, a manga é cultivada em todos os estados, em particular nas áreas irrigadas da região semi-árida, que apresentam excelentes condições para o desenvolvimento da cultura e obtenção de elevada produtividade e qualidade de frutos. Em 2007, o Brasil representava o 7º lugar no ranking

de maiores produtores de manga do mundo, cuja Índia representava o 1º lugar. É uma fruta muito combatente, que entra realmente em luta para o bom funcionamento do organismo, sendo uma boa característica aplicada a Ogum.

A fibra é essencial para a manutenção de um processo digestivo saudável e diminuição da constipação. Também é útil na redução do risco de doença cardíaca e diabetes e obter uma quantidade adequada de fibras, ajuda você a manter um peso saudável. O feijão fradinho tem uma boa quantidade de fibras dietéticas, uma xícara de feijão fradinho fornece-lhe 8 gramas de fi-

bra, o que é quase 22 por cento da quantidade diária recomendada<sup>2</sup>.

Obter ferro suficiente em sua dieta previne a anemia, a qual produz fadiga e fraqueza. O ferro transporta o oxigênio através do corpo para seus órgãos, células e músculos, e se o fornecimento está baixo você experimenta a fraqueza. O zinco é bom para os olhos e pode ajudar a reduzir o risco de degeneração macular e proteger contra a cegueira noturna. Ele também é um importante impulsionador do sistema imunológico e pode ajudar a combater a gripe e curar feridas.

A proteína é importante porque

---

<sup>2</sup> Disponível em: <https://lineaverde.com.br/7-beneficios-do-feijao-fradinho/>. Acesso em: out. 2020

ela favorece a maioria das partes do corpo, incluindo músculos, pele, cabelo e unhas. Além disso, a proteína ajuda as células crescerem, se repararem e fornece energia ao seu corpo. Meia xícara de feijão fradinho cozido contém 6,7 gramas de proteína, e 1/2 xícara de feijão fradinho enlatado contém 5,7 gramas. 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 por cento da ingestão diária para os homens e 52 por cento para as mulheres.

O potássio é um nutriente que

ajuda a manter os níveis da pressão arterial em números saudáveis, o que reduz seu risco de doença cardíaca. Meia xícara de feijão fradinho cozidos contém 239 mg de potássio e a mesma quantidade de uma lata tem 206 mg. Uma dieta que é baixa em gordura e calorias ajuda a perder peso, previne o ganho de peso e protege você de muitas condições de saúde, incluindo doenças cardíacas, diabetes e depressão. Meia xícara de feijão-fradinho tem apenas 100 calorias e 1 grama de gordura, tornando-o uma escolha perfeita para sua dieta de perda de peso.

Vale a pena observar que o fer-

ro 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.

**Figura 13 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA OGUM**



FONTE: Marco Nasser

## **Iansã**

Quando Dióscoro degolou a filha e a cabeça de Santa Bárbara rolou pelo chão, um raio riscou o céu e um enorme trovão foi ouvido pelo povo. E, 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 infanti-

cida. Depois deste fato, Santa Bárbara ganhou o status de “protetora contra relâmpagos e tempestades”, além de ser nomeada Padroeira dos artilheiros, dos mineradores e das pessoas que trabalham com fogo. A comida ritualística dedicada à Iansã baseia-se em:

Acarajé de feijão ou milho em espiga coberto com mel ou ainda canjica amarela. São alimentos indicados para a composição do amalá. A senhora dos ventos e dos temperamentos extremados, pode sim ser bem associada com nossos hormônios, vejamos quais alimentos estão relacionados com isso. Um deles é o Mel, que atua no

combate a dor de garganta; como o mel possui ação antimicrobiana, capaz de impedir o crescimento ou destruir micro-organismos, ele é interessante para aliviar a dor de garganta momentaneamente.

**Figura 14 - IANSÃ**



FONTE: Google.

As características deste adoçante natural que fazem com que ele tenha esta ação antibiótica são: o baixo ph, proporcionando um ambiente ácido que pode inibir o desenvolvimento de muitos micro-organismos, pouca quantidade de água, que não proporciona condições favoráveis para o crescimento das bactérias. Além disso, o mel possui o ácido glucônico que contribui para a formação do peróxido de hidrogênio, um poderoso antibactericida.

Também previne problemas respiratórios. Pesquisas mostraram que bactérias causadoras de algumas doenças são sensíveis a ação antibacteriana do mel. Entre esses

micro-organismos estão a *Haemophilus influenzae*, responsável por infecções respiratória e sinusites, *Mycobacterium tuberculosis*, que leva a tuberculose, *Klebsiella pneumoniae* e *Streptococcus pneumoniae*, que causa a pneumonia. Nesse caso, vale a mesma ressalva em relação à dor de garganta. O mel pode ajudar aliviando os sintomas e o desconforto, mas não promove a cura da doença em si. O tratamento dessas doenças, portanto, deve ser indicado por um especialista.

O mel é rico em antioxidantes, como ácidos fenólicos, os flavonoides e os carotenoides. Por isso, o alimento contribui para a dimi-

nuição dos radicais livres e assim previne o envelhecimento precoce e contribui para a pele mais bonita e saudável. O produto pode ser ingerido ou utilizado em cosméticos como sabonetes e cremes.

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.

Todo estresse, seja emocional, psicológico ou fisiológico é traduzido para o corpo como um estresse metabólico. Uma das funções da glândula adrenal é produzir adrenalina e cortisol, que estimulam a quebra da proteína muscular em aminoácidos para produzir novos açúcares. Isso ocorre quando o cérebro pensa que corre o risco de ficar sem combustível, por exemplo, ao fazer exercícios físicos ou durante o sono noturno.

O mel natural produz glicogênio no fígado, que é a reserva de energia necessária para o funcionamen-

to normal do cérebro. Teremos reservas suficientes de glicogênio se consumirmos mel natural no café da manhã, antes de dormir e em intervalos regulares ao longo do dia, esses estoques de glicogênio do fígado impedirão a liberação de hormônios do estresse.

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.

Então agora você já reconhece quanto metabólica é esta energia de Iansã, quando vibra em nosso organismo através de uma alimentação saudável.

**Figura 15 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA IANSÃ**

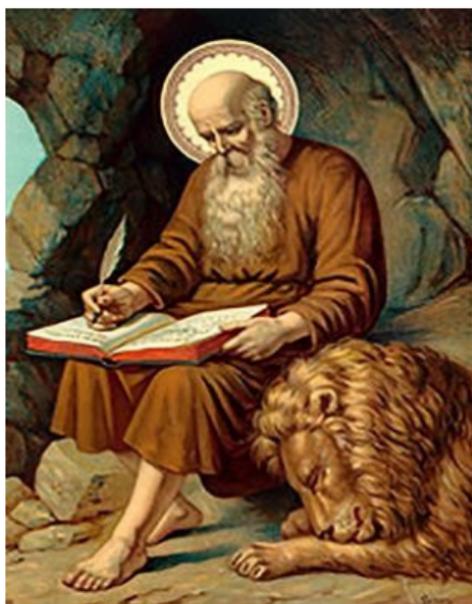


FONTE: Marco Nasser

## **Xangô**

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

**Figura 16 - XANGÔ**



FONTE: Google.

A comida ritualística para este orixá se baseia em quiabo e/ou frutas, como exemplo, o abacaxi. O quiabeiro (*Abelmoschus esculentus*) é uma planta da família Malvaceae, que provavelmente foi in-

roduzida no Brasil pelos escravos. Ele é um arbusto que pode atingir cerca de três metros de altura, medida que varia de acordo com a variedade, e 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 “baba” característica que lhe dá um aspecto nada agradável.

O fruto é cilíndrico, com aproximadamente dez centímetros de comprimento, e apresenta coloração verde intensa. Em seu interior são encontradas várias sementes de colocação esbranquiçada e de formato arredondado. O produtor deve ficar atento à colheita, uma vez que, se não coletado no momento certo, ele torna-se duro e fibroso. Normalmente a colheita é iniciada com 60 a 80 dias após o momento do plantio.

O quiabo é uma grande fonte de vitaminas, principalmente a A, C e B1. Também se destaca por possuir cálcio, que possui papel importante no fortalecimento dos nossos os-

sos. Existem relatos na literatura de pacientes que se alimentaram desse fruto e tiveram melhoras em problemas como colesterol, refluxo, úlcera e asma. Nesse último caso, o benefício está associado ao elevado teor de vitamina C. Popularmente, o quiabo também é usado no tratamento de depressão e ansiedade.

Em razão da quantidade de fibras presente no fruto, ele também é indicado no combate à aterosclerose, pois diminui os riscos de derrame e ataques cardíacos. As fibras também ajudam no funcionamento do intestino e previnem o câncer nesse órgão. É importante ressaltar que não existem relatos na literatura que indiquem efeitos colaterais

relacionados com o uso da planta. Sendo assim, ela pode ser incluída normalmente na alimentação. Em relação à qualidade de Xangô em nos dar firmeza, está muito presente no quiabo já que o cálcio fortalece os ossos, que compõe nosso esqueleto o qual é sustentação do nosso corpo como um todo.

**Figura 17 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA XANGÔ**



FONTE: Marco Nasser

Ressaltando, para os orixás entregamos em sua grande maioria os alimentos sem muita preparação, o alimento em sua forma natural, por isso uso das frutas, como carro chefe nas entregas, sua facilidade de compra e sua praticidade na hora de entrega. Vale destacar que orixá é a natureza e como seria importante o compartilhamento dessa energia na hora de entrega do amalá, assim como orixá, eu também sou parte dessa natureza, seja ela física ou espiritual. Lembrando que estes são os sete Orixás, aos quais os filhos da casa, Terreiro do Pai Maneco fazem suas práticas devocionais e ritualísticas.

Na sequência falaremos das entregas para linhas neutras de trabalho, onde 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 e que age instintivamente de forma que consiga compreender melhor o 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. A grande maioria foi vaqueiro, boiadeiro, tocador de viola ou laçador. 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 e cocada.

A lentilha é um alimento muito rico em vitaminas e minerais, pode trazer vários benefícios para a saúde, como diminuir o colesterol, desintoxicar o organismo ou

prevenir a anemia. Além disso, podem ser preparadas sem adição de gorduras, se tornando uma ótima refeição para uma dieta de emagrecimento. Apesar de ser consumida com mais frequência na ceia de ano novo, a lentilha podem ser consumida no dia a dia, durante todo o ano, para substituir o feijão, por exemplo.

Os sete principais benefícios de comer lentilhas incluem: ajudar a diminuir o colesterol porque têm fibras insolúveis que diminuem a absorção de gorduras; desintoxicar o organismo regulando o intestino e, por isso, limpam os intestinos absorvendo as toxinas; diminuir a Tensão Pré-Menstrual, pois contêm

uma substância chamada de lignanas, que tem uma ação semelhante aos hormônios femininos como os estrogênios que ajudam a diminuir os sintomas de TPM; combater a diabetes porque apesar de ter muitos carboidratos, têm muitas fibras e fazem com que o açúcar não aumente muito sangue; prevenir e tratar a anemia, alimento muito rico em ferro, recomendado especialmente para vegetarianos com tendência a desenvolver anemia; ajudar 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; melhorar

a saúde dos ossos, além de ter cálcio, contém isoflavonas que ajudam a produzir hormônios importantes para fortalecer os ossos.

**Figura 18 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA OS BOIADEIROS**



FONTE: Marco Nasser

## **Linha dos Ciganos**

O espírito de cigano ou espírito de cigana são regidos naturalmente pela alegria e independência, por isso em uma linha de trabalhos espirituais eles sempre buscam seu espaço próprio. Todo trabalho será direcionado ao bem-estar pessoal, social, saúde, amor, dinheiro, alegria e paz. Esse povo acredita e cultua o amor incondicional e a pro-

teção da natureza. Durante 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 entender 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 trará uma verdadeira felicidade.

Os alimentos e comida ritualística se baseiam em: Frutas (como maçã, pêssego, uva), podendo ser utilizadas também frutas secas. Arroz integral e batatas assadas pequenas e descascadas, coberto com canela e mel.

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). Rica em gorduras saudáveis, as oleaginosas trazem diversas vantagens ao organismo. Contudo, seu consumo deve ser moderado, por ser muito gordurosa pode acabar fazendo mal ao seu corpo. As frutas secas mantêm todos os nutrientes da fruta in natura. Esses alimentos devem ser conservados em ambiente fresco ou na geladeira. Com refrigeração elas duram até quinze dias, já em temperatura ambiente devem ser consumidas em até cinco dias.

Além de deliciosas, as frutas secas podem ser consumidas de formas variadas. Além da forma natural, elas acompanham muito bem sobremesas, pratos salgados e saladas. Por isso, se você não é fã do toque agridoce, saiba que existem outras diversas maneiras de aproveitar os benefícios que esses alimentos têm a oferecer. As frutas secas possuem como características:

Altos níveis de fibras: normalmente, as frutas secas contêm mais fibras do que a mesma quantidade de porção das suas versões in natura. As fibras são as melhores amigas do sistema digestivo, contribuindo para um bom funciona-

mento e garantindo uma maior sensação de saciedade ao ser consumida. Além destes benefícios, elas também ajudam a prevenir a obesidade, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.

**Antioxidantes:** algumas frutas secas, como tâmaras e figos, são excelentes fontes de antioxidantes. Polifenóis vegetais (um dos antioxidantes), por exemplo, são usados no combate às doenças cardíacas, câncer, osteoporose, diabetes e doenças neurodegenerativas.

**Densidade dos nutrientes:** como quase toda água é retirada dos frutos secos, os nutrientes presentes são condensados num pequeno

volume. Damascos, passas, ameixas e figos, por exemplo, contêm grandes quantidades de beta caroteno, vitamina E, ferro, magnésio, potássio e cálcio.

Pouca gordura e energia: as frutas secas possuem muito pouco ou nenhuma gordura. Contudo, contém um número mais alto de calorias, se tornando uma fonte rápida e natural de energia e uma forma saudável de ganhar peso.

Ricas em Vitamina A: algumas das frutas secas, como o damasco, são fontes poderosas da vitamina A, um importante nutriente para a visão e o fortalecimento do sistema imunológico.

Ricas em Vitamina B: as frutas secas são extremamente ricas em vitaminas do complexo B (B1, B2, B3 e B6) e também em ácido pantotênico, dois nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do sistema imunológico.

Ricas em minerais: cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre e manganês são alguns dos minerais presentes nesses alimentos. Eles desempenham funções estruturais e biológicas vitais para manutenção do organismo.

Função cicatrizante: as uvas passas, por exemplo, ajudam no desenvolvimento dos glóbulos vermelhos, combatendo doenças renais e

até a anemia. Elas também podem ser um bom auxílio na prevenção da osteoporose.

**Doces:** por serem docinhas, as frutas secas são uma excelente opção para quem está com vontade de comer um doce, mas não quer consumir um alimento rico em açúcar.

**Castanha do Pará:** rica em ômega 3 e extremamente nutritiva, essas castanhas ajudam a proteger o coração. A gordura presente neste alimento auxilia na diminuição dos níveis de colesterol “ruim” e aumenta o colesterol “bom”. Além disso, possui o selênio em sua composição, um excelente nutriente no combate ao câncer.

Castanha de Caju: rica em minerais, fibras e ômega 3, essa oleaginosa 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.

Pinhão: famoso no sul do país, o pinhão 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 com ação antioxidante e impede o envelhecimento precoce.

Pistache: também rico em ômega 3, o pistache é fonte de potás-

sio, 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.

**Macadâmia:** extremamente nutritiva, a macadâmia é uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, selênio, ferro, cálcio, cobre e zinco. Com tantos nutrientes, a oleaginosas previne alguns tipos de câncer, como útero, mama e estômago. Além disso, é benéfica ao intestino por ser rica em fibras.

**Nozes:** além do ômega 3, as nozes também são fontes de ômega 6. Um excelente nutriente para quem quer controlar os níveis de colesterol. Es-

ses nutrientes também beneficiam a saúde cardiovascular, ajudam na prevenção do câncer de próstata, melhora a qualidade do sêmen e garante boas noites de sono.

**Avelãs:** são ricas em cálcio, magnésio e fibras, ou seja, são excelentes para a saúde cardiovascular, protegem as articulações e os ossos e também ajudam no trato do sistema digestivo.

**Amêndoas:** uma das oleaginosas 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. Con-

sumir regularmente este alimento aumenta os níveis de energia, beneficia a saúde cardiovascular, previne o câncer e melhora o desenvolvimento do bebê durante a gestação.

**Figura 19 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA CIGANOS**



FONTE: Marco Nasser

## **Linha dos Marinheiros**

Sua principal singularidade é a energia que utiliza para levar as pessoas à harmonia espiritual, retirando assim todo tipo de bloqueio que elas sofram, o levando para o fundo do mar e que as impedem de concluírem objetivos na vida e até mesmo de serem plenamente felizes. Entenda a grandiosidade

desse trabalho ao se deparar com os principais males da humanidade sendo gerados por falta de autoconfiança, autoconhecimento e amor-próprio. E isso não se trata de uma filosofia, e sim de problemas de saúde que começam a serem gerados no psicológico quando há abalos emocionais.

O Marinheiro da Umbanda é o que faz essa retirada das energias negativas do homem, procurando de qualquer maneira uma forma de sepultá-las para sempre. Seu passe é uma verdadeira sessão de descarrego, onde 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, e 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 desequilíbrio inicial.

Os alimentos ritualísticos são: arroz branco, batata com mel, pe-

daços de coco. O arroz é o segundo alimento mais consumido no mundo, sendo o terceiro cereal mais produzido em todo o globo e perdendo 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.

Mesmo com grande quantidade de carboidrato, nutriente muitas vezes taxado erroneamente de vilão, o arroz passou a ser um ingrediente quase obrigatório na mesa de celíacos, já que não possui

glúten em sua composição. Uma pesquisa feita pelo Baylor College of Medicine, nos Estados Unidos, comprovou que o consumo de uma porção diária do cereal, seja ele branco ou integral faz com que o organismo possua menos gordura e mais sais minerais, como potássio, ferro e magnésio, que ajudam a equilibrar a pressão arterial e os níveis de colesterol. Além disso, sua ingestão previne a diabetes, pois possui boas quantidades de amido que controla o índice glicêmico no sangue.

O melhor jeito de consumir o arroz ainda é apostar na tradicional combinação com alguma le-

guminosa, como o próprio feijão, a lentilha ou grão-de-bico. Essa composição fornece um aporte proteico de boa qualidade e se complementam. O arroz branco contém carboidrato e sua principal função é fornecer energia. Apesar de ser o mais consumido no Brasil, é o menos nutritivo, pois as vitaminas e minerais ficam na casca, que é retirada durante o processo de polimento.

**Figura 20 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA MARINHEIRO**



FONTE: Marco Nasser

## **Linha dos Baianos**

Os Baianos na Umbanda representam um povo alegre que adora desmascarar qualquer mal. Quem aparece em um terreiro com pensamento cético, durante uma gira de Baiano sairá de lá surpreso com o que irá escutar. Eles são especialistas em afastar o mal da vida daqueles que os procuram, são espontâneos, alegres mas também

diretos e sinceros quando necessários. 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, adora contar “causos” mas está a todo o momento atento a traços de vibrações negativas que procuram persuadir e rebaixar as pessoas. Costuma afas-

tar energias ruins através de seus movimentos enérgicos e das famosas “benzidas” tão populares entre o povo nordestino, mas também é responsável por limpeza energética e curas diversas.

Os alimentos e comida ritualística como oferendas aos Baianos são a 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.

O coco é uma das frutas mais saudáveis que existem e, graças ao fato de morarmos em um país tropical, é bem acessível por aqui. Motivos não faltam para apostar

nele que, além de saboroso, é fonte de nutrientes e colaboram para o bom funcionamento do nosso organismo. A fruta é rica em vitaminas, fibras e muitos minerais, como potássio, cálcio, magnésio, fósforo, ferro, sódio, selênio, iodo, zinco, flúor e manganês. Também é fonte de ácidos graxos importantes e D, e ácido láurico, um componente com propriedades antimicrobianas.

Uma saborosa água de coco é uma das melhores bebidas para se manter hidratado. Graças ao fato de ser rica em minerais como o sódio e o potássio, é ótima opção para quem precisar repor o líquido perdido durante a prática de atividades

físicas, além de prevenir câibras. O volume de vitaminas A, C e do complexo B faz com que o líquido tenha 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.

Depois de refrescar-se com a água do coco, vale saborear a polpa da fruta, seja em pedaços, ralada ou como parte de receitas. 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 imu-

nidade. Essa parte do coco ainda possui ação antibacteriana, antiviral e anti-inflamatória.

Nos últimos tempos, o óleo de coco virou queridinho de quem investe em produtos funcionais naturais. A utilização na preparação de pratos é considerada uma opção saudável porque ele não perde nutrientes quando exposto a temperaturas elevadas, quais sejam eles: fortalecimento do sistema imunológico, melhora do funcionamento da tireoide, aumento de energia e queima de gorduras. O produto com potencial hidratante, também é indicado para uso no corpo e nos cabelos, podendo ser utilizado sozinho ou misturado em loções.

O leite de coco é um leite vegetal ideal 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, e minerais. A farinha de coco 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. O açúcar extraído das flores da palmeira, é um dos açúcares mais saudáveis, por não ser processado e nem conter conservantes, o que faz dele 100% natural.

Seu grande trunfo é o fato de ter 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.

**Figura 21 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA BAIANOS**



FONTE: Marco Nasser

## **Linha da Crianças**

Erê é uma palavra originária do yorubá e tem o significado de diversão e brincadeiras, contrário ao que muitos acham quando associam sua tradução com criança. 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 exis-

tir como uma grande benção. Esses seres de Luz trazem a energia de renovação, enchem as almas de esperança e empolgação por tudo que é novo, pois eles sabem que são nas incertezas que se pode encontrar as melhores respostas. Estes 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 a qual foram enviados.

A comida ritualística se baseia em: balas, pirulitos que podem ser do formato de chupeta e doces de qualquer tipo. Acredito que alguns

erês, queiram comidas as quais conheciam quando encarnados, os doces podem não ser somente os industrializados, podem ser geleias, curais de milho, já vi espírito de criança no terreiro comer feijão e pepino, então é bem particular o gosto, mas para focarmos em algo mais comum, vamos compreender um pouco mais sobre o Doce.

Sendo 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 do-

enças cardiovasculares. Além disso, pode sobrecarregar o pâncreas para a produção de insulina e, com o tempo, levar ao diabetes tipo 2. Entre os diferentes tipos de açúcar comercial, o açúcar cristal é identificado facilmente por apresentar grandes cristais transparentes de difícil dissolução em água. Sua produção não emprega refinamento intenso e, após sua obtenção, pode servir como matéria-prima para a produção de outras formas, como o refinado. Este apresenta grânulos pequenos, capazes de dissolver facilmente em água. Seu processo de refino é responsável pela completa eliminação de vita-

minas e sais minerais provenientes do caldo de cana.

O açúcar de confeito é caracterizado por apresentar grânulos muito pequenos, brancos e altamente solúveis em água. É geralmente associado ao açúcar impalpável, uma mistura de açúcar de confeito com porções de até 3%, em massa, de amido. O amido protege os pequenos grânulos de açúcar da umidade do meio, impedindo a formação de grumos. Além disso, dificulta a absorção de lipídios, favorecendo sua aplicação sobre a superfície de doces, coberturas e glacês. O açúcar impalpável pode ser preparado na cozinha

de sua casa. O processo é simples, bastando fazer uma mistura de açúcar refinado e de amido de milho com proporção, em massa, 97:3 (97 gramas e 3 gramas, respectivamente).

Em seguida, bate-se a mistura em um liquidificador e peneira-se para eliminar os grânulos maiores. Por sua vez, o açúcar light corresponde ao açúcar refinado misturado com edulcorantes, tais como aspartame e ciclamato. Dessa forma, o açúcar mascara o gosto residual dos edulcorantes e estes tornam a mistura menos calórica. O açúcar mascavo é reconhecido facilmente por sua coloração escura e gos-

to similar ao caldo de cana. É um produto mais bruto, com considerável umidade e não refinamento. Como consequência, conserva os sais minerais do caldo de cana. Já o açúcar invertido corresponde a uma mistura formada por 3 açúcares dissolvidos em água: sacarose, glicose e frutose.

Essa mistura forma um xarope que é usado para adoçar sorvetes, balas, biscoitos, entre outros alimentos, pois apresenta a vantagem de não cristalizar quando o produto comercial é resfriado durante sua fabricação. Por fim, vale a pena enfatizar que institutos autorizados pelo Inmetro, como o ITAL, reali-

zam análises de conformidade em açúcares, principalmente o refinado. Entre seus parâmetros físico-químicos avaliados, pode-se citar o teor de sacarose, resíduo mineral fixo, cor, umidade e teor de ferro.

**Figura 22 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA CRIANÇAS**



FONTE: Marco Nasser

## **Linha dos Mendigos**

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

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

O trigo, cereal “bruto” é consumido e cultivado desde 4.000 a.C e pode ser dividido em três partes. A casca do grão de trigo é rica em vitaminas do complexo B, sais minerais e fibras; a amêndoa é a principal fonte de amido; e o gérmen do trigo é composto por proteínas

e gordura. Devemos também estipular alguns parâmetros sobre o consumo do trigo. O cereal é mais comumente utilizado como farinha, que é diferente da fibra do trigo e do gérmen de trigo. Cada um possui suas próprias propriedades e fornece benefícios específicos para o organismo.

O nome não é muito amigável, mas diz respeito à parte germinativa do grão de trigo, considerada a mais nobre, por concentrar o maior número de nutrientes, proteínas, vitaminas e sais minerais. O gérmen acumula vitaminas A, E, K em grandes quantidades, que possuem excelente poder antioxidante, pre-

vinem 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 contribuir para o fortalecimento dos ossos. Você pode inserir o gérmen de trigo junto aos molhos, iogurtes, frutas e outros alimentos como complemento alimentar.

Conhecido como fibra de trigo, o farelo, é composto pela camada externa do cereal, e 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. A farinha de trigo é a mais tradicional e utilizada pelos brasileiros, e suas variações estão ganhando espaço no mercado, conquistando o paladar brasileiro. Vale lembrar que o processo de produção da farinha consiste basicamente na moagem do produto. Dessa forma, ela mantém todos os nutrientes e atua na prevenção de diversas doenças, além de fornecer vitaminas e minerais 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 me-

lhor as qualidades nutricionais e a composição de alguns alimentos e comidas ritualísticas, as quais na umbanda entregamos aos orixás e as linhas neutras e auxiliares, vamos nos ater nas outras linhas, também de muita importância na Umbanda: Pretos-Velhos e Exús.

**Figura 23 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO  
DA LINHA DOS MENDIGOS**



FONTE: Marco Nasser

## **Linha dos Pretos Velhos**

Esses Guias são mais do que especiais, além de toda inteligência de vida que carregam em seu espírito, eles conseguiram aumentar essa qualidade natural e passaram a atender aqueles que os procuram, sendo considerados assim, como entidades elevadas. Portanto, optaram por orientar todos os que

confiam em sua sabedoria e manter 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 alcançarem 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 seu atendimentos ele abre o caminho, limpando a mente, físico e es-

pírito 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, tudo que está ligado à natureza, como os próprios elementos. Ele utiliza desse domínio para aplicar seus passes espirituais, por isso eles são tão conhecidos e eficientes.

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 pro-

vém deste período, todavia as marcas dessa vida de luta os premiaram com a calma de quem acredita no amanhã e que conhece a verdadeira natureza humana, podendo assim passarem os mais belos, realistas e tocantes conselhos.

A comida e alimentos ritualísticos se baseiam em: Tutu de feijão, feijão fradinho, doces naturais como cocada, rapadura, frutas – como banana, couve, bolo de milho.

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. Como benefícios podemos citar: faz bem para o coração: o potássio, muito presente na banana, ajuda na estabilidade dos batimentos cardíacos. O mineral também auxilia no controle da pressão arterial e evita ataques cardíacos e derrames; auxilia na perda de peso: a fruta é rica em fibras solúveis, que retardam a digestão e evitam que a fome surja logo. Além

disso, a banana dá sensação de saciedade, o que evita que você coma mais que o necessário durante as refeições e diminui o desejo por açúcar - já que ela é naturalmente doce; melhora a saúde dos olhos: a banana é rica em vitamina A, que preserva as membranas oculares - melhorando a saúde dos olhos e a qualidade da visão. Esse nutriente também ajuda a evitar a cegueira noturna; reduz os sintomas da TPM: como essa fruta 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, re-

duzindo a dor de cabeça, cólicas e a irritabilidade; ajuda na digestão: as fibras presentes em grande quantidade na banana ajudam a regular o sistema digestivo, além de evitar a constipação intestinal. Além disso, o potássio ajuda a combater casos de diarreia; evita cãibras e outros problemas musculares: o potássio presente na banana fortalece os músculos e evita problemas como as cãibras, muito comuns em atletas. Ela também ajuda no ganho de massa muscular; previne alguns tipos de câncer: a ação antioxidante da vitamina C é fundamental para combater os radicais livres, que podem causar câncer. A ingestão de fibras também é importante

para evitar alguns tipos da doença; faz bem para o cérebro: a banana é rica em manganês, um antioxidante e anti- inflamatório natural. O mineral auxilia na atividade cerebral e é um reconhecido agente para evitar doenças como a epilepsia e o Parkinson; 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 fortalecimento dos ossos, evitando a osteoporose; aumenta a sensação de bem-estar: além da vitamina B6, a banana tem outros nutrientes que contribuem para o

seu bem-estar. O magnésio, por exemplo, ajuda a relaxar os músculos e os antioxidantes presentes na fruta auxiliam na liberação de dopamina no cérebro. Além disso, o nosso corpo converte o triptofano da banana em serotonina.

Talvez, o potássio e o manganês sejam grandes símbolos atrelados à linha de preto velho, pois um não deixa os músculos atrofiarem em câimbras, que nos paralisam e o outro age no cérebro ajudando no bom funcionamento do mesmo. Pretos velhos trabalham muito em nosso psicológico. Corpo bom para o trabalho e cérebro bom para o pensamento; *men sana in corpore sano*.

**Figura 24 - AMALÁ ENTREGUE NO TRABALHO DE MATA PARA PRETO VELHO**



FONTE: Marco Nasser

## **Linha dos Caboclos**

As sessões de caboclos na Umbanda são alegres e poderosas. Se você precisar de ajuda, peça por um caboclo e ele certamente virá ao seu socorro através de sinais e coincidências no dia-a-dia. São amantes da Natureza e vieram para nos ensinar uma profunda lição de amor a nós mesmos, aos semelhantes e a todo o Universo.

As entregas aos caboclos (de Ogum, de Xangô e de Oxóssi) são muito adequadas ao que estes espíritos pedem em seus amalás. Geralmente são alimentos que vibram também na energia do Orixá a qual linha pertencem. Mas frutas são sempre o elemento principal. Cheias de vitaminas e fibras, nos fortalecem para as batalhas do dia-a-dia.

**Figura 25 - AMALÁ PARA A LINHA DE CABOCLO**



FONTE: Arquivo pessoal

## **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 esses seres de Luz que fazem essa limpeza espiritual, são os **Guias Exus** e não o Orixá em si. Exu na Umbanda é entidade e não orixá. Trabalham sob a supervisão dos pretos velhos. Desta

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 haja 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.

A comida ritualística para Exu precisa sempre ser a primeira oferenda realizada, e que pela sua diversidade e proximidade com o ser humano aceita praticamente de tudo em seu prato. Preferencial-

mente, prepara-se o Padê, mistura feita a partir da mistura da farinha de mandioca grossa com azeite de dendê ou pinga, com adicionais como pimentas, cebola, ou farofa de milho amarela.

**Figura 26 - PIMENTA**



FONTE: Arquivo pessoal.

Considerada um dos melhores alimentos termogênicos do mundo, dentre 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 atuação 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 flavonóides como o betacaroteno, luteína, zeaxantina e beta-criptoxantina.

Enquanto o potássio é um importante componente das células e dos fluidos corporais que ajudam 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, con-

trolar os níveis de colesterol e diminuir dores e inchaço nas articulações. Em uma recente pesquisa, pesquisadores mostraram que pessoas que comem comidas apimentadas regularmente vivem mais. Os antioxidantes da pimenta auxiliam no controle dos radicais livres e das inflamações, o que por sua vez se traduz em um metabolismo acelerado e com menor propensão ao acúmulo de gordura.

A pimenta atua na prevenção do câncer de próstata, de ovários e de mama, entre outros. Cientistas já sabem que existem determinados mecanismos que podem induzir as células tumorais a se “suicidarem”

através da programação bioquímica de alguns processos moleculares.

Acredita-se que a capsaicina ajude a ativar esses processos, através de uma ligação à membrana de determinadas células. Quando as células cancerígenas “notam” essa ligação proteica, automaticamente se “suicidam”. Estudos desenvolvidos em países com grande consumo de pimenta (como o México e a Tailândia) têm demonstrado que pessoas habituadas a consumir o fruto diariamente apresentam uma incidência menor de doenças relacionadas à coagulação do sangue. Esse efeito, combinado com a ação da capsaicina sobre as infla-

mações, a circulação e os níveis de colesterol, tornam a pimenta uma boa adição para a dieta de quem está preocupado com a saúde do coração. Além de ser menos calórico, o fruto ainda estimula a produção de serotonina no cérebro.

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 desta entidade.

**Figura 27 - AMALÁ ENTREGUE PARA  
EXU NO TERREIRO**



FONTE: Dora Cavalcanti

## **Pombagira**

Conhecida como: Pomba Gira, Pombagira, Pombajira, Bombo Gira. Seu nome deriva de *Pambu Njila*, como é conhecida em Angola. Na Umbanda, a Pombagira sempre luta contra pensamentos machistas, ela não é subjugada e não há interferência mundana alguma em tuas 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 seu sorriso te renderá 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. A comida e os alimentos ritualísticos se baseiam em: farofa com dendê, maçã, ameixa, morangos, uva.

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 10.000 a.C. e 3.000 a.C.). Ao longo da

história, inúmeros estudos têm comprovado os vários benefícios da maçã, especialmente devido às suas propriedades antioxidantes e anticancerígenas. Estes benefícios devem-se à quantidade de polifenóis e flavonoides presentes especialmente na casca, substâncias que combatem os radicais livres e ajudam a retardar o envelhecimento, porque preservam as células, explica a nutricionista Vanessa da Veiga, da Yakult do Brasil.

Uma pesquisa desenvolvida pela Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, constatou que 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 organismo causem danos aos tecidos e às células. Análises de células de câncer de cólon e de fígado foram tratadas com extrato de maçã e demonstraram que a proliferação das células foi inibida.

A maçã contém ainda vitaminas B1, B2 e B3 (niacina), sais minerais, fósforo e ferro, e é rica em pectina, uma fibra solúvel que ajuda a manter saudável a flora intestinal, além de facilitar a saída do bolo fecal. Outro componente da fruta é a quercetina, um flavonoide natural que possui propriedades anticar-

cinogênicas e anti-inflamatórias, atuando no sistema imunológico, antiviral, antialérgica e de proteção cardiovascular, por prevenir o aumento das taxas de colesterol e manter os níveis ideais de glicose e triglicerídeos.

Os benefícios da fruta que “tirou” Adão e Eva do paraíso é considerada também um “alimento detergente”, que ajuda a manter a boa higiene bucal, promovendo a autolimpeza nos dentes, evitando a formação de placas bacterianas que causam cáries e problemas na gengiva. A maçã contém 85% de água e aproximadamente 60 calorias a cada 100 g da fruta, o que faz dela

uma excelente opção para pessoas que precisam manter o peso em dia, pois a pectina aumenta a sensação de saciedade, por retardar o esvaziamento gástrico, e a excreção de gorduras nas fezes, e dificulta a absorção da glicose, controlando a glicemia. Outra vantagem é a versatilidade para o transporte e o consumo fora de casa, assim como o preço, que é acessível para a grande maioria da população.

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

**Figura 28 - AMALÁ ENTREGUE  
PARA POMBAGIRA NO TERREIRO**



FONTE: Terri Ulbrich

## **Contemporaneidade**

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 fazia com o marido, continua apoiando a filha na direção da casa. Hoje, algumas questões são pensadas e revistas,

no que tange a Cultura Alimentar, o pensamento continua conforme Fernando idealizou. Mãe Lucília inclusive já disse: “o pai já deixou tudo organizado para prosseguirmos o trabalho, é só continuarmos”.

Então, até que os espíritos orientem a dirigente ou a mesma faça entendimentos devido as situações atuais de Pandemia, que precisa ser observada em todos os sentidos, inclusive na forma de realização do ritual de preparo e entrega da oferta, pois em todos os processos devem ser observadas as medidas impostas pelas autoridades sanitárias e de saúde, assim como a responsabilidade social individual e princi-

palmente de quem dirige um dos maiores terreiros de Umbanda, em números de médiuns registrados e atuantes, responsabilidade com o grupo, com a comunidade interna e externa ao terreiro.

Com respeito a 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, por exemplo, a comida para Exu(entidade) é feita com farinha que vem da terra e com alimentos quentes, porque Exu mexe com materialidade, sexualidade, uma energia quente. Para Oxalá (Orixá),

um orixá de serenidade, você serve canjica fria, já que ele mexe com calma, paz, plenitude.

Compartilhar a mesa significa compartilhar as mesmas crenças e visão de mundo. Quem não come as mesmas coisas é considerado diferente e, neste sentido, as práticas alimentares, exercem a função de construir e representar identidades. Isto ocorre naturalmente na esfera secular, mas realmente 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 afasta 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 termo culinário.



## **Referências**

ABIMILHO. Disponível em: <http://www.abimilho.com.br/milho>. Acesso em: 30 out. 2020.

ALBERNAZ, Dienifer. Conheça as variedades do milho. **MILHAO**. Disponível em: <https://milhao.net/conheca-as-variedades-de-milho/>. Acesso em: 30 out. 2020.

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

BARBOSA, Ademir Junior. **Novo dicionário de Umbanda**. São Paulo: Universo dos Livros, 2014.

BARULHO CURITIBA. **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: 07  
nov. 2020.

BASSO, Rafaela. **A cultura alimentar paulista: uma civilização do milho?** (1650-1750). 2012. 216 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/280958>. Acesso em: 30 out. 2020.

BERNARDO, André. Como **Allan Kardec popularizou o espiritismo no Brasil, o maior país católico do mundo**. BBC News. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-47751865>. Acesso em: 18 maio 2020.

BITAR, Simone. Sac Actun: A Maior Caverna Subaquática Do Mundo Com Raros Artefatos Maias. **AVENTURAS NA HISTÓRIA**. Disponível em: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/search/?q=maior+caverna+subaquatica>. Acesso em: 30 out. 2020.

CALDAS TIBIRIÇÁ, Luís. **Dicionário Guarani Português**. São Paulo: Traço Editora Traço, ISBN 85- 7119-017-8, 1989, 174 p.

CAMBOIM, Aurora; RIQUE, Julio. 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.

CASCUDO, Luis da Câmara. **Canto de Muro**: romance de costumes. 1. ed. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio Editora, 1959.

CASTRO, Josué de. **A Alimentação Brasileira à Luz da Geografia Humana**. Rio de Janeiro: Livraria do Globo, 1937.

CAVALCANTE, Messias S. **Comidas os Nativos do Novo Mundo**. Barueri: Sá Editora, 2014. 403p. ISBN 9788582020364.

CHIELLA, Ivanete Vanzela Filippi;  
MALACARNE, Vilmar. **Candomblé e Umbanda na Escola**: cultura, história e origem das religiões de matriz africana. Cadernos PDE, Os Desafios da Escola pública paranaense na perspectiva do Professor PDE, Paraná. 2014.

COPACABANA RUNNERS. Disponível em: <https://www.copacabanarunners.net/milho.html>. Acesso em: 30 out. 2020.

COUTO DE MAGALHÃES, José Vieira. **O Selvagem**. 3.ed. São Paulo: Ed. Nacional (BPB, ser. 5, Brasiliana 3) 1935, p. 166. [1. ed. 1876].

COUTO DE MAGALHÃES, José Vieira. **O Selvagem**, pp. 134-135 - transcrito por CASCUDO, op. cit, verbete *Mani*.

ELIADE, Mircea; COULIANO, Ioan P. **Dicionário das Religiões**. Tradução: Ivone Castilho Benedetti. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

EMBRAPA. Disponível em: [www.embrapa.br/florestas/valor-nutricional-do-pinhao](http://www.embrapa.br/florestas/valor-nutricional-do-pinhao). Acesso em: 31 out. 2020.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. 2.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

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

GIMENES, Ederson. **As Diversidades Históricas na Alimentação Paranaense**. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/alimentacao-paranaense/82798>. Acesso em: 30 out.2020.

GONZALES, Alexandra. Banquete despachado: oferendas para os orixás. **SUPER INTERESSANTE**. Disponível em: <https://super.abril.com.br/historia/banquete-despachado-oferendas-para-os-orixas/>. Acesso em: 30 out. 2020.

**GSHOW. Mapa mostra regiões do estado do Paraná onde habitam povos indígenas.** Disponível em: <https://gshow.globo.com/RPC/Estudio-C/Extras-Estudio-C/noticia/mapa-mostra-regioes-do-estado-do-parana-onde-habitam-povos-indigenas.ghml>. Acesso em: 30 out. 2020.

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

**GUIMARÃES, Fernando M. Umbanda pés no Chão.** Disponível em: <https://www.paimaneco.org.br/2017/07/27/umbanda-pes-no-chao/#1500763242305-%20e39ee5b7-1c3a>. Acesso em: 09 nov. 2020 às 11h22min.

**HUFFPOST.** Disponível em: <https://www.huffpostbrasil.com/entry/>

beneficios-do-pinhao-e- receitas\_  
br\_5d03a82de4b0304a120e499c. Acesso  
em: 31 out. 2020.

INGRESSO MACHU PICCHU. **As  
oferendas Incas.** Disponível em:  
[https://www.ingressomachupicchu.com/  
as-oferendas-inca/](https://www.ingressomachupicchu.com/as-oferendas-inca/). Acesso em: 30 out.  
2020.

INMETRO. **Açúcar.** Disponível  
em: [http://www.inmetro.gov.br/  
consumidor/produtos/acucar.asp](http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/acucar.asp).  
Acesso em: 30 Abr. 2014.

JARDIM, Tatiana. **Umbanda:**  
História, cultura e resistência. Trabalho  
de Conclusão de Curso (Graduação  
em Serviço Social) - Rio de Janeiro:  
Universidade Federal do Estado do Rio  
de Janeiro, 2017. 111p.

LABORANALISE. **Conheça os**

**benefícios da canjica para a alimentação.** Disponível em: <http://www.laboranalise.com.br/conheca-os-beneficios-da-canjica-para-a-alimentacao/>. Acesso em: 30 out. 2020.

LINEA VERDE. **7 Benefícios do Feijão Fradinho.** Disponível em: <https://lineaverde.com.br/7-beneficios-do-feijao-fradinho/>. Acesso em: 06 nov. 2020 às 10h30.

LUZ Divina da Umbanda. **Orixá Malet, um personagem da Umbanda no Brasil.** Livro impresso Umbanda Pés no Chão, 2019. Disponível em: <https://luzdivinadaumbanda.wixsite.com/home/orixamalet>. Acesso em: 30 out. 2020

MANDIOQUEIRO. **História da Mandioca:** Lendas e Mitos. Disponível em: [https://www.mandioqueiro.com.br/?pg=curiosidade\\_ver&cur\\_id=55](https://www.mandioqueiro.com.br/?pg=curiosidade_ver&cur_id=55). Acesso em: 04 nov. 2020.

MENEZES, Helena Maria. **Pinhão Indígena** – Culinária do Paraná. Curitiba: SENAC, 2008.

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: 30 out. 2020

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

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

PAQUETE, Suzana. Quais as diferenças entre açúcar cristal, refinado, demerara e mascavo? **Mundo Estranho. Super Interessante.** Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/quais-as-diferencas-entre-acucar-cristal-refinado-demerara-e-mascavo/>. Acesso em: 30 out. 2020.

PEREIRA, REGINA Célia. É festa de pinhão: os benefícios e a rica história desse alimento. **VEJA SAÚDE.** Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/e-festa-de-pinhao-os-beneficios-e-a-rica-historia-desse-alimento/> . Acesso em: 31 out. 2020.

PILLA, Maria Cecília Barreto Amorim; RIBEIRO, Cilene da Silva Gomes. Carlos Roberto Antunes dos Santos e a história da alimentação do Paraná. **História: Questões & Debates**, Curitiba, volume 66, n.1, p. 197-221, jan./jun. 2018.

PORTAL São Francisco. Mandioca.  
Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/mandioca>. Acesso em: 04 nov. 2020.

PREFEITURA Municipal de Curitiba.  
**História - Fundação e Nome da Cidade.** Disponível em: <https://www.curitiba.pr.gov.br/conteudo/historia-fundacao-e-nome-da-cidade/207>. Acesso em: 04 nov. 2020.

PREMIER e Medicina. **6 benefícios do mel natural.** Disponível em: <https://premiermedicina.com.br/6-beneficios-do-mel-natural/>. Acesso em: 06 nov.2020 às 11h01.

REVISTA DE ATUALIDADE INDÍGENA.  
Comportamento social dos Parakanã.  
P. 26-33. *In:* **Revista de Atualidade Indígena.** Brasília, Fundação Nacional do Índio. 1979, ano III, n<sup>o</sup> 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.

SO HISTORIA. Mandioca- Lendas e Mitos. Disponível em: <https://www.sohistoria.com.br/lendasemitos/mandioca/>. Acesso em: 04 nov. 2020.

TERREIRO Pai Maneco. **Umbanda Pés no Chão**. Escrito por Pai Fernando Guimarães de Ogum. Disponível em: <https://www.paimaneco.org.br/2017/07/27/umbanda-pes-no-chao/>. Acesso em: 30 out. 2020.

TIERRA AMERICA. Disponível em: <http://www.tierramerica.net/2001/0408/pconectate.shtml>. Acesso em: 30 out. 2020.

TODA FRUTA. Disponível em: <https://www.todafruta.com.br/>. Acesso em: 30 out. 2020.

WESTPHALEN, Cecília Maria. História do Paraná. *In*: EL-KHATIB, Faissal. (org). **História do Paraná**. 2.ed. Curitiba: Grafipar, 1969.

WIKIPEDIA. **Candomblé**. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Candomblé>. Acesso em: 30 out. 2020.

WIKIPEDIA. **Mandioca**. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Mandioca>. Acesso em: 04 nov. 2020.

WIKIPEDIA. **Milho**. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Milho>. Acesso em: 30 out. 2020.

WIKIPEDIA. **Pipoca**. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Pipoca>. Acesso em: 30 out.2020.



## **Contatos do Autor**



### **João Emerson da Costa**

E-mail:

`doutorjack@bol.com.br`

Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/7089896309150159>



SYNTAGMA