

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ALDJON RIBEIRO DE ARAÚJO
DAYENE SILVA DOS SANTOS

**A NUTRIÇÃO E A RIQUEZA DAS COMIDAS DE
TERREIRO**

RECIFE 2021

ALDJON RIBEIRO DE ARAÚJO
DAYENE SILVA DOS SANTOS

A NUTRIÇÃO E A RIQUEZA DAS COMIDAS DE TERREIRO

Artigo apresentado ao centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em
Nutrição

Professora Orientadora: Marcela Sarmiento.

Coorientador: Prof. Dr. Luiz Domingos do Nascimento Neto
(IFAL)

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A663n Araújo, Aldjon Ribeiro de
A nutrição e a riqueza das comidas de terreiro / Aldjon Ribeiro de
Araújo, Dayene Silva dos Santos. Recife: O Autor, 2021.
35 p.

Orientador(a): Dra. Marcela Sarmiento Valencia.
Coorientador(a): Dr. Luiz Domingos do Nascimento Neto.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2021.

Inclui Referências.

1. Alimentação. 2. Ancestrais. 3. Nutrição. 4. Religião. I. Santos,
Dayene Silva dos. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos este trabalho a nossos pais e ancestrais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a nossos, pais, familiares, amigos, gratidão ao ser supremo do universo, por nos dar forças para conclusão desse artigo, tão importante para nosso amadurecimento. Os agradecimentos são inúmeros, a mínima participação foi maior do que se pode imaginar. As palavras determinação, empenho e gratidão, nunca foram tão bem, sentidas e registrada como aqui e agora.

À nossa orientadora Marcela Sarmiento, gratidão pela dedicação e incentivo para conclusão.

À nosso Co orientador Luiz Domingos pela paciência e por ser uma das peças chaves, para conclusão dessa pesquisa.

À gratidão a nossa Coordenadora acadêmica Priscila Maia, pelo acolhimento e direcionamento dentro da academia.

A NUTRIÇÃO E AS RIQUEZAS DAS COMIDAS DE TERREIRO

ALDJON RIBEIRO DE ARAUJO

DAYENE SILVA DOS SANTOS

Professora Orientadora: Dr.^a Marcela Sarmiento Valencia

Professor Orientador: Dr. Luiz Domingos do Nascimento Neto

Resumo

A história alimentar do Brasil, tem forte influencia do povo negro, seus saberes ancestrais, se entrelaçaram a adaptações feitas ao desembarcarem em terras desconhecidas. As religiões de matrizes africanas tem como um dos seus principais pilares, o alimento tanto de origem animal como vegetal como oferenda para seus ancestrais divinizados, levando em consideração suas preferências e rejeições denominadas quizilas que também são evitadas por seus adeptos a depender da divindade que o rege. Neste presente trabalho, será abordado como as religiões de matrizes africanas trazem de forma tradicional, uma alimentação qualitativa seguida por uma forte corrente social de alimentar a todos de forma igualitária, dentro do terreiro e como essa visão se torna comportamental. Com base em livros e artigos científicos, a análise nutricional de algumas oferendas, feitas aos orixás, comprovou a potencia de suas riquezas baseando se em seus principais componentes, assim como constatou se que as oferendas tanto animal como vegetal, alimentam não só as divindades, mais toda uma comunidade. Os alimentos rejeitados dentro dos resultados podem ser substituídos por outros de mesmo valor nutricional, sem causa de prejuízo a adeptos da religião.

Palavras-chaves: Alimentação. Ancestrais. Nutrição. Religião.

ALDJON RIBEIRO DE ARAUJO

DAYENE SILVA DOS SANTOS

Professora Orientadora: Dr.^a Marcela Sarmiento Valencia

Professor Orientador: Dr. Luiz Domingos do Nascimento Neto

ABSTRACT

The food history of Brazil is strongly influenced by the black people, their ancestral knowledge intertwined with adaptations made when disembarking in unknown lands. One of the main pillars of African-based religions is food of both animal and vegetable origin as an offering to their deified ancestors, taking into account their preferences and rejections called quizillas that are also avoided by their followers depending on the divinity that the governs. In this present work, it will be discussed how religions of African origins traditionally bring a qualitative diet followed by a strong social current to feed everyone on an equal basis, within the yard, and how this vision becomes behavioral. Based on books and scientific articles, the nutritional analysis of some offerings made to the orishas, proved the potency of their riches based on their main components, as well as it was found that the offerings, both animal and vegetable, feed not only the deities, plus a whole community. Foods rejected in the results can be replaced by others with the same nutritional value, without harming followers of the religion.

Keywords: Food. Ancestors. Nutrition. Religion.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

QUADROS

QUADRO 1- Proteínas presentes no albume_____ 24

QUADRO 2- Vitaminas presentes na gema e no albume_____ 25

QUADRO 3- Vitaminas do complexo B presentes no milho branco __26

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REFERENCIAL TEORICO.....	11
2.1 Ajeumbó: Cosmovisão do Candomblé	12
3. DELINEAMENTOS METODOLÓGICOS	15
4 RESULTADOS E DISCURSSÃO	16
4.1 ASPECTOS NUTRICIONAIS E SOCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DOS TERREIROS 16	
4.2 O alimento ritual	18
4.3 Dos sacrifícios de animais	20
4.4 Segurança alimentar nos terreiros de Candomblé.....	21
4.5 Racismo e preconceito estrutural	22
4.6 A nutrição e as comidas dos Orixás	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

O culto aos Orixás foi trazido enraizado entre homens e mulheres, retirados do seio da mãe África, para uma desconhecida terra além-mar. De acordo com Verger (2005) “quando o africano era transportado para o Brasil, o Orixá tomava um caráter individual, ligado à sorte do escravo”.

O culto a ancestralidade na África, difere de região para região, tornando um caráter particular em meio a experiência do tráfico negreiro, pois a devoção de cada indivíduo que aqui chegava guardava traços de sua etnia de origem.

Evidentemente, não podemos pensar na continuidade do culto aos Orixás no Novo Mundo sem falar da transmigração forçada sob as águas do Atlântico entre os séculos XV e XIX. O tráfico negreiro, trazia em suas embarcações africanos escravizados de várias regiões, não só da parte Centro-Occidental do continente negro, como também das terras banhadas pelo Oceano Índico.

Homens, mulheres e crianças africanas foram trazidos da forma mais precária que se possa imaginar. Amontoados nos porões das embarcações, dispostos de pouco alimento, a mercê de todo tipo de maus tratos, obrigados a deixar em sua terra nativa suas vidas, histórias e sentimentos. Em terras brasileiras eram distribuídos de acordo com a necessidade da colonização e ao mesmo tempo para separar possíveis vínculos entre os escravizados (CARNEIRO, 1978, p.17).

Essa lógica, tinha o objetivo de promover o esfacelamento da identidade cultural dos sujeitos e dificultar as possibilidades de criação de alianças e laços de sociabilidade em prol de possíveis fugas, aquilombamento e demais estratégias de resistências baseadas no pertencimento étnico dos escravos que habitavam a mesma senzala.

Os africanos oriundos do Golfo da Guiné, na atual Nigéria, genericamente assumiram uma identidade lorubá no mesmo contexto do comércio de escravos. (OLIVIA, 2005, p. 146-148).

Entre fins do século XVIII e início do XIX, grande parte dos escravizados dessa região foram trazidos para o Brasil e incrementaram grande parte da população das cidades de Salvador e Recife, potencializando suas tradições, sendo uma delas o

culto aos Orixás que será reelaborado dentro do Candomblé (BERKENBROCK, 2012, p.179).

Sendo assim a religião afro-brasileira, se caracteriza pela mescla de costumes necessária para manutenção da vida do povo negro, essas tradições se mantiveram vivas, através de gerações e se constitui num dos aspectos abordados neste trabalho.

No primeiro capítulo é dada uma explanação sobre as bases das religiões afro-brasileiras para melhor conhecimento e entendimento geral. Assim os Orixás, o terreiro, hierarquias, o destaque das mulheres responsáveis pelo alimento dentro do terreiro as Yabassé, a ato de dar e receber o “ Axé “. as comidas rituais que alimentam o orixá, a nutrição e a as riquezas desses alimentos.

As quizilas e suas possíveis substituições, assim como, a partilha do alimento dentro da comunidade do terreiro, entre adeptos e não adeptos o jejum são presentes no segundo capítulo. As oferendas e suas riquezas, entre macro e micro nutrientes estão presentes neste capítulo. .

Mesmo com toda a riqueza cultural e a importância civilizatória, ainda nos dias de hoje, o racismo religioso em relação às religiões afro-brasileiras é um dura realidade. Esse preconceito é fortemente agravado pelo desconhecimento aliado ao racismo estrutural, que demoniza as manifestações religiosas negras sempre colocando-as no mesmo lugar de inferioridade, comparada às demais .

Diante do exposto, o objetivo desse trabalho foi promover uma análise das comidas de terreiro, esclarecendo o sentidos ritualísticos da religião para quebra de preconceitos. .

2 REFERENCIAL TEORICO

Segundo Santos (2005), o candomblé traz o entrelace, entre humanos, ancestrais e divindades que comungam em níveis diferentes, a experiência dinâmica pelo bem está na terra. Essa tríade está sempre em comunicação dentro da religião, potencializada pelos seus tradicionais rituais, seja no toque dos tambores, na dança ou nas oferendas.

Os orixás cultuados no candomblé são divindades ligadas aos fenômenos e elementos da natureza, por exemplo: Oxum e suas águas doces de rios e lagos, Iemanjá nos oceanos, Xangô senhor das pedreiras, do fogo e trovões. Dentro da religião, uma das principais ligações entre homens e essas divindades são as oferendas de alimentos e sacrifícios (NADALINE, 2012, p.315).

O alimento faz parte da estrutura da religião, sendo uma das suas principais bases. Determinados alimentos que devem ser ofertados aos orixás, estão presentes em seus mitos, estes trazem suas prescrições alimentares, assim como o que não pode ser ofertado (AGUIAR, 2013, p.161) Os adeptos da religião devem levar à risca, o que é do agrado do Orixá, tendo todo cuidado para que tudo saia de acordo com o rito alimentar.

Dentro do candomblé existem as hierarquias, que funcionam com rígida organização, são caracterizadas como funções que facilitam o andamento dentro do terreiro. (MURICIO; OXALA, 2015 p 112).

Importante frisar que a arte de cozinhar para o orixá é dada à mãe de santo (Ialorixá) e para a Yabassés, que é a cozinheira responsável pelo preparo dos alimentos do santo. Ou seja, é uma atribuição primordialmente feminina e de muita responsabilidade dentro da religião e que alça a escolhida a um patamar de grande distinção dentro da hierarquia do Terreiro (MASCARIM, 2013)

Neste sentido, toda junção de oferendas, comidas de festa, símbolos, cantos, temperos, ingredientes trás a conclusão de que o candomblé é uma religião da qual, a comida divina e a cozinha do homem tem tamanha conexão, que não pode ser separada (NADALINE, 2012).

Na literatura, o candomblé é a religião que mais utiliza os alimentos com forte simbolismo, dentro dos rituais, garantindo a presença dos orixás na vida dos adeptos, é o alimento que traz o divino para comer com o homem (BELTRAME; MORANDO, 2008, p.246).

2.1 Ajeumbó: Cosmvisão do Candomblé

Desde a chegada dos primeiros povos africanos escravizados, a adaptação a nova terra foi imposta pela crueldade da escravidão. Para muitos cativos, tentar sobreviver foi uma questão de primeira ordem diante de sua nova condição. Conforme afirmado por Tavares “Os africanos se aperceberam das semelhanças ecológicas que havia entre o lado de cá e sua terra natal, clima, céu, mar, topografia, se não eram iguais, pouco se diferenciava dos da África” (TAVARES, 2009, p.69). Com o passar do tempo, marcado pelas misturas étnicas e, por conseguinte, (re)significações de elementos culturais, alguns escravizados, já tinham construído conhecimentos que lhes permitiam uma “silenciosa” expressão de fé. Os rituais que por sua vez, já eram repasses dos mais velhos e sendo já uma mescla de tudo que se podia ser. De acordo com Bastide o candomblé é uma religião que tem origem em diversas nações que possuem tradições diferentes, podendo distingui-las, através dos toques dos tambores, vestimentas, cânticos, nomes dos Orixás e rituais (BASTIDE, 1961, p.19).

Esses diferenciais, são de total importância para compreensão da religião. Segundo Berkenbrock a nação que mais influenciou o candomblé foi a de tradição lorubá. “Esta é sem dúvida a religião africana que mais influenciou a formação das religiões afro-brasileiras”. (Berkenbrock, 2012, p.176)

No candomblé, existe o ser criador de todas coisas, a força suprema chamado Olorum, entre muitos nomes, que concedeu aos Orixás o dever de governar o mundo, ficando cada um responsável por um elemento da natureza e dimensões da vida humana (PRANDI, 2020, p. 22). “ O Orixá é uma força pura, axé imaterial que só se torna perceptível aos seres humanos, incorporados a um deles” (VERGER, 2005, p. 4).

Segundo Eduardo Fonseca Júnior: "orixá, significa anjo da guarda, em sua etimologia ori significa cabeça e sá significa guardião, portanto orixá é o guardião da cabeça, divindade elementar da natureza; é a figura central do culto afro” (FONSECA, 1988, p.311). Os Orixás possuem invocações, denominadas qualidades, cada um com particularidades e repertórios diferentes. (PRANDI, 2020, pag.46).

O palco central das atividades litúrgicas do candomblé é o local onde a comunidade se reúne: o terreiro. (BERKENBROK, 2012, p. 191). Ainda segundo o

autor, os terreiros fazem parte da representatividade lendária da África, no Brasil. É o espaço onde os Orixás podem se manifestar e as pessoas podem ter contato com essa manifestação divina (BERKENBROK, 2012 pág.19).

A elaboração de um terreiro de candomblé evidencia todo um dinamismo que abarca uma edificação e arquitetura singulares. Isso demanda uma cadeia de procedimentos ritualísticos por se tratar de um local sagrado de morada dos Deuses e de explanação de forças ocultas, o chamado *Asé* (Axé) que é o “poder de realização, transmitido através de uma combinação particular, que contém representações materiais e simbólicas” no sentido de garantir o equilíbrio entre o plano espiritual dos Ancestrais (Orum) e o nosso (Ayê) (SANTOS, 2012, p. 44)..

A hierarquia sacerdotal e a autoridade religiosa firmam-se na notoriedade de experiência de vida, de familiaridade, de conhecimento e de aprendizado dos membros. Cujas classificações, nesta religião, dá-se resumidamente em duas amplas categorias de idade de inicialização: os *iaôs*, que foram iniciados há pouco tempo representando a camada júnior e os iniciados já a muito tempo chamados de *ebomis* ou camada sênior, e devido a essa temporalidade possuem autonomia para realizar rituais que demandam mais complexidade e prestígio dentro do grupo (PRANDI, 2001, p.47).

A autoridade máxima dentro dessa ordenação são o pai e a mãe de santo, aceitando acima deles apenas a superioridade dos orixás, essa linha hierárquica se desdobra na escolha, pela mãe de santo em suas assessoras, no gerenciamento das atividades dentro do terreiro (CARNEIRO, 1978 p 103).

Um desses membros denominados “ senior ou ebomis “ são as *Yabassês*, termo que possui ascendência *lorubá*, “ *Yagba-sé* “, dialeto nigeriano” ritualístico presente em todas as cerimônias (RIBEIRO, 1996). *lába* tem um significado literal “ mãe da mãe “ ou seja avó, mulher de idade com mais experiência; já o termo “ sé “ vem de cozinhar, portanto o termo que dá nome ao título em questão pode ser traduzido como: a senhora que cozinha (LIMA, 1977).

Conhecimento, experiência da religião e mãos habilidosas definem essas mulheres dentro do terreiro. As *Yabassês* são mulheres escolhidas, por sua responsabilidade junto ao terreiro, no importante conhecimento do trato alimentar, bem como dos ingredientes, rituais e rezas. (SANTANA, 2007, p.4).

De acordo com a visão de Lody, estes cargos são responsáveis pelo preparo dos alimentos sagrados dos orixás, que além de nutrir os integrantes do terreiro também distribuem os alimentos para os visitantes, evitando qualquer tipo de desperdício. Lody prossegue afirmando que é na cozinha de terreiro, dita como ambiente sagrado, que as Yabassés dão à comida uma coerência histórica e mitológica, compartilhando do poder dos Deuses africanos, onde em muitos casos sem comida não há poder. (LODY, 1992 p. 57).

As Yabassés “ Senhoras da cozinha “ assumem toda organização da cozinha de terreiro, desde as compras dos alimentos até os pratos ofertados. (AGUIAR, 2013) Dessa forma “ A cozinheira não se limita só a preparar o animal sacrificado, cozinha também, tantos pratos quantos forem os deuses chamados no decorrer da cerimônia” (BASTIDE, 1961, p.22).

Aguiar (2013) destaca desde o início de sua análise, que existe toda uma constância no sentido de palavras, gestos, roupas e acessórios principalmente para aquelas que estão diretamente ligadas a cozinha, tudo deve estar em perfeita sintonia.

De acordo com Mascarim (2013) O alimento é parte fundamental na vivência dentro do terreiro. A condição física do ser humano, dar-se através da alimentação, da mesma forma que dentro da religião esse alimento protagoniza, a conexão homem com o Orixá, potencializando vínculos, trocas entre o dar e receber. O alimento consegue nutrir o corpo ao mesmo tempo que em conexão com as divindades fortalecesse o espírito. Através do poder ritual, o homem se torna transumano e a divindade se torna mais humana. O ofertório, quando feito corretamente, tem a aceitabilidade do orixá, tornando o homem sagrado nessa troca.

O alimento além de suas propriedades nutricionais, trazem o proveito de tranquilizar, agradar e invocar os Orixás, seus efeitos são benéficos em muitos sentidos (Lody, 1977). Ainda de acordo com Lody temos que:

Entender da comida, decodificar cada ingrediente, oferecer, provar, nutrir são alguns dos caminhos, que o candomblé segue na aliança permanente com a ação de alimentar, fortalecer e manter vivos deuses e homens. Essa preocupação está nos planos do sagrado e do homem. O candomblé é um bom lugar onde se comer. Santo também come e muito – uma variedade de pratos, incluindo cardápios elaborados, diferentes, sofisticados. O importante não é só saber preparar os alimentos, mas saber organizá-lo em utensílios

de barro, louça e madeira. Cada comida diz a intenção dos deuses, mostrando preferências e proibições. (LODY, 1992, p.54).

Neste sentido, a comunidade de Axé, ou do Axé busca por equilíbrio entre Orum, plano divino e Aiye, o mundo dos homens é permanente através dos ritos preparatórios. Sua manutenção acontece através das atividades religiosas que tem a função de dar vida, força e atualizar o axé, este deve ser conquistado. (BERKENBROCK, 2012)

3. DELINEAMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo foi estruturado por meio de pesquisa bibliográficas realizadas em artigos científicos, já publicados, encontrados em base de dados como SCIELO e PUBMED, citados nos últimos 16 anos.

Para o levantamento da pesquisa foram utilizados os seguintes relatores: A história das religiões Afro-brasileiras e suas conexões com o alimento, as comidas rituais e seus valores nutricionais, substituições de alimentos restritos dentro da religião.

Os discernimentos de inclusão utilizados foram artigos publicados entre 2000 e 2021, estudos bibliográficos citados em português, inglês e espanhol. Foram pesquisados 56 artigos sendo todos aproveitados e utilizados.

4 RESULTADOS E DISCURSSÃO

4.1 ASPECTOS NUTRICIONAIS E SOCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DOS TERREIROS

Várias são as instruções repassadas pelos membros mais velhos dentro do terreiro para as novas gerações, que dizem respeito sobre as peculiaridades que os rituais devem abordar como danças, vestimentas, acessórios e alimentos. Dentre elas, as relacionadas as comidas, base das oferendas aos orixás, são categoricamente detalhadas, pois para cada divindade são ofertados alguns alimentos específicos de acordo com as suas preferências e da mesma forma alguns itens são rejeitados, por não serem do agrado destes. A base para essas orientações é retirada de toda a mitologia, toda crença e todos os costumes, advindos do continente africano, sendo interpretados e analisados para a elaboração de um verdadeiro cardápio para os orixás, mantendo assim vínculos em sintonia entre os ancestrais e seus devotos (AGUIAR, 2012).

Essa atenção dos membros do terreiro aos orixás, é realizada de forma permanente, sendo essa tarefa passada de geração em geração. Em troca dessas oferendas, os orixás protegem, e ajudam os filhos de santo (PRANDI, 2001, p. 49).

Dentro desse tratamento distinto dado a potestade do terreiro, repleto de especificidades, são as denominadas “quizilas”, que são determinações de comportamentos, objetos, utensílios, alimentos dos quais podem ou não ser realizados ou consumidos. O que dá embasamento para justificar essas aversões, tão peculiares de cada divindade, vem através de uma análise na mitologia destes, onde certos elementos estão ligados a acontecimentos ruins experimentados por eles, uma vez que os orixás possuem maior sensibilidade á substancias da natureza (BASSI, 2012).

De acordo com Ribeiro, (2013) essas intervenções possuem um caráter protetor dos deuses Yorubás, pois devido a alguma prática contrária a essas diretrizes ocorrem consequências que impactam os iniciados, como reações de intolerância ou alergias alimentares ou alguma outra reação, sendo interpretadas como exteriorizações das entidades nas suas vidas.

Ainda de acordo com o autor citado, as quizilas podem ter como classificação três categorias distintas: As quizilas da nação, da casa e do “dono da cabeça”. As duas primeiras fazem, respectivamente, referências as restrições alimentares de cada nação de Candomblé e dos preceitos dos orixás protetores de cada casa dentro de uma mesma nação da religião. Já a terceira categoria aponta para o indivíduo, o iniciante, onde cada qual possui um orixá, que manifestam tabus específicos para

cada pessoa, com determinações que guiarão o filho de santo. Em similar, todas em comum com aspecto de sua confirmação que pode ser feita de forma prévia através de consulta oracular do jogo de búzios.

O orixá Oxalá por exemplo que tem como quizila comidas salgadas, carnes vermelhas e peixes de couro, assim como o orixá Oxaguiã com o Café, a jaca, a carne de porco e o Dendê, de acordo com OLIVEIRA, 2016.

De posse destas informações, o profissional nutricionista ao atender algum paciente que seja membro desta religião, pode elaborar um cardápio para substituir os alimentos que estiverem em período de restrição, respeitando sua crença e práticas religiosas. Sendo assim, segue algumas sugestões de troca com base nos componentes nutricionais dos itens citados.

Começando pelas restrições do orixá Oxalá, uma vez que o alto consumo de sal é visto como o fator preponderante de risco para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) que ocasionam acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio, miocardiopatia hipertensiva, doença renal crônica, câncer de estômago, osteoporose e obesidade (MILL et al., 2020).

E a alta ingestão de carnes vermelhas são ligadas a ocorrência de câncer e doenças cardiovasculares, pois têm em sua composição uma grande concentração de colesterol, ácidos graxos saturados e sódio, que são agente precursores dessas doenças (SCHNEIDER et al., 2013).

Em seguida, como substituto dos peixes de couro pode-se utilizar peixes de escamas, pois ambos são fontes de diversos nutrientes importantes como a vitamina D, a vitamina E e principalmente dos ácidos graxos poliinsaturados ômega 3, dos ácidos eicosapentaenóico (EPA), dos ácido docosapentaenóico (DPA) e dos ácido docosahexaenóico (DHA), que não são produzidos pelo corpo humano. Esses ácidos têm atuação direta na prevenção de doenças cardiovasculares, depressão, transtorno bipolar, transtorno bipolar, acidente vascular isquêmico e algumas variantes de câncer (Silva, 2012).

Já a jaca rica em potássio, tem um equivalente como fonte desse nutriente a banana. Na carne de porco que possui em uma porção de 100g aproximadamente 18,8g de proteína de alto valor biológico, tem-se uma ótima fonte da mesma proteína em uma porção de 100g de peito de frango com 20,7g de proteína. segundo dados da Tabela brasileira de Composição de Alimentos – TACO, 2020. A mesma tabela

apresenta no azeite de oliva quantidades similares dos ácidos graxos essenciais encontrados no azeite de dendê. E vale salientar que o azeite de oliva está presente na dieta ritualística de todos os orixás, não sendo um tabu alimentar para nenhum dos iniciados.

Por fim, tem-se o café que se pode utilizar como substituto o chá verde que apresenta em uma xícara uma quantidade de cafeína que varia de 10 a 80mg, semelhante ao de uma xícara de café que possui cerca de 73mg de cafeína em sua composição (Lamarão; Fialho, 2009). Inclusive a substituição das bebidas de cor escura (chocolate, refrigerante à base de cola) é uma constante nos processos de recolhimento dos adeptos das religiões de atriz africana. Geralmente, por estarem num processo de purificação através dos banhos e ebós, bebidas escuras devido a sua composição química devem ser evitadas em respeito ao orixá Alá fun fun (senhor do pano branco). Tendo seu consumo liberado ao fim do período de recolhimento e resguardo estabelecido pela tradição da Nação ou da casa de Axé.

4.2 O alimento ritual

Os rituais no candomblé, conhecidos como “ebó”, objetivam recriar com eficiência as circunstâncias para a passagem das memórias religiosas, para isso são utilizados gestos performados, limpezas e oferendas, (Bassi, 2016).

O Ebó tem a finalidade de limpar a aura da pessoa, possibilitando que o adepto adquira vigor e confiança para enfrentar qualquer tipo de aflições. Além do alimento, compõem essa oferenda músicas e cantigas referentes ao orixá que será solicitado para atender aquela tarefa (RIBEIRO, 2013).

“Ebó - sacrifício oferecido aos deuses.” (Bastide, 1958, p. 355).

A oferenda é uma representação, um gesto simbólico onde o orixá não consome de fato a comida, ele retira dela a energia, o axé, inseridos nos elementos que a compõem. E assim como as quizilas, os orixás também possuem preferências no que lhe é ofertado (OLIVEIRA, 2016).

Ainda conforme o autor, tem-se como algumas das principais preferências alimentares seguidas pelas nações de Candomblé: o Itepé feito com inhame

amassado misturado no azeite de dendê, na cebola ralada e no gengibre; o Amalá é preparado com o quiabo, a cebola, o azeite de dendê e o fubá branco. E também no Olubajé, que é um momento festivo onde são servidas as comidas dos orixás, dentre elas o feijão preto, o milho branco, vatapá, azeite de dendê, carne de galo e de bode.

Dentro dos elementos dessas oferendas pode-se destacar os componentes do quiabo, que é fonte de cálcio, das vitaminas A, C e E, além do zinco, do potássio, do fósforo, do magnésio e do ferro, do azeite de dendê, iguaria bastante utilizado na culinária do Candomblé, que é fonte de ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 e ômega-6, que apresentam funções essenciais no desenvolvimento do cérebro e da retina (MARTIN et al., 2006). O ômega -3 também é relacionado com resultados positivos contra doenças cardiovasculares, diabetes e câncer (TUFINÕ et al., 2020).

Do inhame como fonte de fibras, de proteínas, de fósforo, de potássio e de vitaminas do complexo B (TAVARES et al., 2010).

Tem-se também, o gengibre que apresenta efeitos de melhora da função cognitiva, de diminuição de estresse oxidativo e ainda trazem efeitos anti-hipertensivos (MARMITT et al., 2016). Além disso, essa planta possui elementos bioativos, como os gingeróis, os shogaióis, o zingibereno, a zingerona e o paradol, que podem ajudar nas secreções gástricas e orais, normalizando a motilidade gastrointestinal (BORGES et al., 2020).

Já a carne de bode se apresenta como uma excelente fonte de aminoácidos essenciais, pois possui um alto teor de proteínas e um teor baixo de gordura (MADRUGA et al., 2005).

Portanto, fica evidente como os preparos alimentares nos rituais dos terreiros de candomblé trazem uma seleção quantitativa observadas em diferentes componentes de muitas de suas oferendas aos Orixás, mas também, principalmente pelos aspectos qualitativos verificados nessa breve análise dos elementos nutricionais presentes nos preparos.

4.3 Dos sacrifícios de animais

Há no candomblé um culto público, uma festa dedicada a um ou a outro Orixá em especial. Nesses eventos ocorrem o “ebó”, um sacrifício de um animal junto com os preparos das comidas de preferência do Orixá festejado, e este animal muda de

acordo com a divindade reverenciada, podendo ser um animal de duas patas ou um de quatro patas e o sexo do animal também deve estar de acordo com o do Orixá cultuado (BASTIDE,1958).

Outrossim, existe um simbolismo referente a representação do sangue do animal posto em sacramento. O sangue para o Candomblé representa vida, a troca, a saúde, o poder. É uma força sagrada, fonte de axé, ofertada aos orixás. E é pela oferta do sangue, adquirido através do ritual onde o animal é sacramentado, que se realiza a subsistência da energia vital, do axé, de forma individual ou coletiva. O sangue é tido como uma fonte do axé e que serve para nutrir o espírito. Dessa maneira os deuses do Candomblé se nutrem tanto com o líquido sagrado como com as oferendas alimentares (GAMA, 2009).

Vale salientar que não ocorrem maus tratos aos animais nos cultos das religiões de matriz africana e que não existe desperdício da carne, pois se acontecer de alguma porção da carne estragar invalida o ritual, por isso toda a carne do animal sacramentado deve ser ingerida, é a chamada “comida de obrigação”. Salienta-se também a questão do respeito aos animais postos em sacramento durante os cultos, observados pela forma como são bem tratados, sendo até recitados rezas e cânticos com pedidos de perdão por estarem utilizando-os para concretizar o sacramento (ORO et al., 2017).

Da mesma forma, pode-se abrir um paralelo com a religião judaica, aonde ocorre abates de animais com fins religiosos, conhecido como abate *Kosher* ou *Kasher*, que é um abate que segue todo um procedimento regulado pelas leis judaicas de alimentação (ROÇA et al., 2001).

Igualmente, na religião Islâmica praticasse sacrifícios de animais seguindo preceitos religiosos, o denominado abate *Halal*, visando garantir a qualidade espiritual da carne (STERZA et al., 2020).

Outrossim, existem dispositivos legais que amparam as práticas religiosas de matriz africanas como o que discorre no artigo 5º da Constituição onde afirma-se ser inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurados o livre exercício dos cultos religiosos e suas liturgias (BRASIL, 1988, Art. 5º. VI).

4.4 Segurança alimentar nos terreiros de Candomblé

Nos festejos públicos do Candomblé o terreiro, que serve de espaço destinado primordialmente aos sacramentos ritualísticos, também se transformam em um ambiente de inclusão social tanto para adeptos quanto para os visitantes, independentemente de suas crenças e religiões. E é nos rituais aos Orixás, com o respaldo de que nos cultos dos terreiros é distribuída a “comida de obrigação”, que os visitantes mais pobres das comunidades das quais os terreiros estão inseridos procuram esses espaços sagrados, sendo um local onde ninguém deve sair sem se alimentar tendo a distribuição dos pratos de forma gratuita. Assim eles conseguem ter acesso não só a um aporte calórico como também nutricional devido aos diversos nutrientes que compõem a diversidade das oferendas elaboradas no Ebó (RIBEIRO, 2013).

Esses cultos públicos do candomblé são denominados de “Ajeum” onde todos participam das festividades com abundância de pratos e preparos. Adeptos e visitantes consomem os assados dos animais dados em sacramento aos Orixás, não ocorrendo assim nenhum tipo de desperdício de alimentos no terreiro. Em relação a bebidas alcoólicas, não é costume o consumo de delas nas festividades, normalmente são consumidas como bebidas refrescos fermentados de frutas e raízes. Outro aspecto interessante é o costume de que as primeiras pessoas a serem servidas são os visitantes, esse comportamento evidencia o caráter comunitário e fraternal que os cultos públicos do Candomblé apresentam (LODY, 1977).

Esse evento é uma parte significativa dos cultos públicos do Candomblé, pois acontece uma comunhão entre os visitantes do terreiro e os filhos de santo, tudo girando em torno dos pratos ali ofertados aos Orixás e repartidos com todos (BARBOSA, 2018).

Ainda de acordo com o autor, a terminologia da palavra Ajeum vem do dialeto Yoruba, o termo vem da junção das palavras “awa”, que tem o significado de nós, todos, trazendo uma ideia de pluralidade e a palavra “jeun”, sendo traduzida como o ato de comer, assim o ajuntamento desses dois termos pode ser interpretado como “comer junto”.

Logo, o termo Ajeum ou comer junto, por definição já expõe qual é o caráter, o propósito, dessa celebração tão importante nas casas de Candomblé, que é a fraternidade e a atenção prestada com o bem estar das pessoas que as visitam e mesmo aquelas que só comparecem em busca de saciar a fome, acabam

encontrando no acolhimento, prestado pelos filhos e filhas de santo, algo ainda mais significativo do que somente o alimento ofertado, que é o sentimento de aceitação e de dignidade em poder realizar uma refeição generosa, saborosa em comunhão com todos.

Em síntese, o Ajeum na prática adquire escopo de ação afirmativa de atuação pública, construindo vínculos sociais com os moradores das comunidades adjacentes ao terreiro. O Candomblé através da prática do Ajeum, nas festas de terreiro, concretiza um acolhimento de indivíduos residentes de comunidades carentes que devido ao estado de pobreza em que se encontram passam por situações de insegurança alimentar. Esse cenário demonstra a importância da contribuição do candomblé, como religião de matriz africana, na propagação de segurança alimentar em comunidades carentes, atuando onde o estado não demonstra alcance, eficácia e nem efetividade (MÚSCARI, 2018).

4.5 Racismo e preconceito estrutural

A falta de amplitude de ações afirmativas do Estado visando uma segurança alimentar para com comunidades carentes, não por acaso, de maioria de etnia negra, não se trata de mera falta de capacidade de planejamento adequado voltado para demandas de uma administração pública, e sim de toda uma estrutura do funcionalismo público pautada pela seletividade de pessoas brancas em comparação com pessoas pretas, desencadeando uma série de disparidades na distribuição de renda, de serviços e oportunidades aos diversos segmentos da população (LÓPEZ, 2012).

Toda esta estruturação racial e preconceituosa afeta primordialmente as populações afrodescendentes, que vivenciam rotineiramente situações de racismo e intolerância religiosa (SILVA et al., 2020).

Em síntese, o preconceito com as religiões de matrizes africanas é fundamentado pelo simples fato de serem práticas religiosas de pessoas negras, pressupondo que apenas práticas ritualísticas de religiões advindas e desenvolvidas de outros continentes com predominância de população branca é que podem ser validadas, comportamento esse enraizado nas estruturas organizacionais do país. Entretanto, os adeptos e representantes do Candomblé e demais religiões de matriz

africana, não aceitam de forma passiva todo esse preconceito estrutural e promovem mobilizações de luta e conscientização, posicionando-se contra a intolerância e o preconceito religiosos (ORO et al., 2017).

4.6 A nutrição e as comidas dos Orixás

Beltrame e Morando definem a nutrição como a ciência que estuda os alimentos e seus nutrientes bem como sua ação, interação e balanço em relação à saúde e a vida. Ainda segundo os autores o alimento é toda substância que ingerido pelo ser vivo o alimenta e o nutre. No candomblé, mais precisamente no orixá, o homem nutre sua alma através da materialização da fé em grãos, legumes, carnes, papas, quitutes e temperos. (BELTRAME; MORANDO, 2008, pag. 243)

A comida que não é preparada para o ritual sagrado pode ser apreciada por qualquer pessoa, a exemplo do acarajé que dentro do terreiro é preparado para o ritual sagrado da orixá Oyá, uma iguaria que é apreciada por muitos. (CARNEIRO, 1978, p.76) Oyá, senhora dos raios, trovões, do horizonte vermelho.

O acarajé é feito com cebola, dendê, sal, camarão seco e o precioso feijão fradinho leguminosa rica vitamina C, Ferro, Vitamina B6, Magnésio, potássio e zinco. O Zinco componente essencial para enzimas, participando da síntese e degradação de carboidratos, lipídios, proteínas e ácidos nucléicos bem como metabolismo de outros micronutrientes, participa como mediador do sistema imune. (TIRAPEGUI; RIBEIRO. 2016 pág.149)

Outro prato bastante apreciado por adeptos de outras culturas é a feijoada de Ogum, o Orixá que dá caminho. “A feijoada foi elaborada pelos negros com pedaços de carne de porco como orelha, rabo, patas, o que não servia a casa grande era usado para fazer um prato saboroso e nutritivo” (CASCUDO, 2004, p.446).

Dando destaque ao feijão preto tendo como componentes fibras, ácido fólico, Cálcio, fósforo, potássio, evidenciando o ferro mineral que é transportador e armazenador de oxigênio, conversor de ribose a desoxirribose, co fator em algumas reações enzimáticas e inúmeras outras reações metabólicas essenciais, caracterizando-se como elemento fundamental para crescimento e desenvolvimento do organismo. (RIBEIRO; TIRAPEGUI, 2016 p.101).

Omolocum comida ritual da rainha das águas doces, mãe generosa e fecunda oxum sua comida é feita com feijão fradinho, dendê, camarão, cebola e ovos de galinha cozidos inteiros. Do Omolocum será abordado a riqueza da proteína de alto valor biológico, o ovo. “ Quase tudo o que acontece na célula requer a intervenção de uma ou mais proteínas" (FORSSAS, 2012, p. 23).

De acordo com Tirapegui (2016) no organismo não há reserva de proteína ou aminoácidos, sendo que qualquer quantidade acima das necessidades para síntese protéica celular e para compostos não protéicos nitrogenados é metabolizada. O ovo tem alto valor biológico, possuindo aminoácidos essenciais como lisina, metionina, triptofano, valina, histidina, fenilalanina, leucina, isoleucina e treonina, fundamentais na nutrição humana. (MAZZUCO, 2008, p.14). Ainda segundo a autora, a maioria das proteínas do ovo se encontram no albume, sendo a principal a ovoalbumina, seguida da ovotransferrina, ovomucoide, em quantidade menor é encontrado ovomucina, lisozima e ovostantina.

Quadro 1. Proteínas presentes no albume.

Proteína	Ação no organismo
Ovoalbumina	Anti-hipertensiva
Ovotransferrina	Antibacteriana
Ovomucoide	Inibidora de proteases
Ovomucina	Inibidora de células cancerígenas
L isoizima	Antiviral--
Ovostatina	Antimicrobiana

Adaptado de Mazzulo (2005)

Das vitaminas presentes no ovo, a vitamina A aparece em alta concentração 244 (UI) sua principal função é participar do processo visual formando bastonetes e cones da retina, assim como estruturas da pele, mucosas e influenciando positivamente o sistema imunológico. (RIBEIRO; TIRAPEGUI, 2016, pag.107). As apreciadas vitaminas D, E, K, B1(tiamina), B2 (riboflavina) e B12 também estão presentes no ovo, sendo as vitaminas A, D, E e K, lipossolúvel aparecem na gema, já as vitaminas B1 e B12 hidrossolúveis são encontradas no albume (MAZZULO, 2005, p.16). Na tabela 2 aponta as vitaminas citadas e suas principais funções.

Quadro 2. vitaminas presentes na gema e albume.

Vitamina A ou Retinol	Função crescimento de células epiteliais, mecanismo da visão, defesas imunológicas.
D	Decisiva para metabolismo do cálcio e fósforo,
E	Antioxidante
K	Fundamental para a coagulação do sangue.
B1 ou Tiamina	Participa do metabolismo de macronutrientes e atua na transmissão nervosa.
B12 ou Cobalamina	Intervém no metabolismo do ácido Fólico e de determinados aminoácidos.

Adaptação de Fossas (2006)

Dentre outras riquezas presentes na comida de terreiro está o munguzá de milho branco, oferecido a Oxalá, o Deus que cria, o sábio que veste branco e prega a paz. No movimento das grandes cidades, os filhos de Oxalá encontram a serenidade e equilíbrio, alimentando-o com uma grande bacia de canjica branca (BELTRAME; MORANDO, 2008, p. 242.).

Para fazer o mungunzá é usado milho branco, coco seco, açúcar, pitada de sal, água filtrada, canela em pau, canela em pó e cravo da Índia. O milho branco tem em sua composição nutricional, carboidratos, proteínas, lipídeos, fibras, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, magnésio, potássio e fósforo (ARECO; DUARTE, 2014 p. 111).

A evidência de vitaminas do complexo B, reguladoras das funções e desenvolvimento do sistema nervoso, elevam o valor nutricional desse cereal. Tabela 3. O magnésio mineral envolvido em várias reações enzimáticas como síntese de proteína e de ácidos nucleicos, faz parte da estrutura óssea assim como regula o formato do músculo (RIBEIRO; TIRAPEGUI 2016, p. 145).

Quadro 3. Vitaminas do complexo B presentes no milho branco.

Vitamina Tiamina B1	Principais funções auxilia na metabolização de macronutrientes
Riboflavina B2	Essencial para formação de células vermelhas no sangue
Niacina B3	Consiste em substrato para síntese de coenzimas. Atuam no tratamento de dislipidemia e coronariopatias.
B6	Auxilia no tratamento de fadiga, cefaléia, depressão, convulsões.
Ácido Fólico B9	Essencial para multiplicação celular e crescimento.

Adaptação Tirapegui (2016)

Todos os alimentos citados são compartilhados dentro do terreiro. Se não ofertados aos Deuses, essa partilha acontece através do jejum.

Conforme (SANTOS, 2005) temas relacionados à alimentação abrangem aspectos históricos, nutricionais, sociais, éticos, antropológicos entre outros, evidenciando a interdisciplinaridade em torno do assunto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os nutrientes tão essenciais ao organismo humano, dentro do Candomblé alimenta, fortalece e promove a união, entre pessoas, sem observação de raça, gênero ou classe social. A comida de cada Orixá tem agregada em seus componentes sua forte simbologia, assim como suas composições como o ferro do feijão preto, representa a força de Ogum, o ovo com sua proteína de alto valor biológico faz parte da comida da Deusa da fertilidade Oxum e cada comida dentro do terreiro tem sua riqueza, qualitativa em abundância.

Dessa forma é evidente a relevância da erudição nutricional para com a religião, trazendo um olhar adequado aos adeptos, no tocante das restrições

alimentares, “As quizilas”, adequando as dietas alimentares com as devidas substituições.

Portanto é fato que o conhecimento quebra tabus, no candomblé, o conhecimento se faz fundamental, o sacrifício animal feito nos terreiros, fornece, proteína animal a muitas famílias que não tem o mínimo desse macronutriente, para se nutrir. Indo mais além, os terreiros naturalmente combatem o mal da fome através da comensalidade de adeptos e não adeptos.

Por fim, a riqueza das comidas de terreiro está na dieta dos orixás em frutas, cereais, carnes, ervas e o mínimo de alimentos processados. A mesma riqueza esta na partilha de forte união, que finaliza o ritual da mesma forma que começou, o alimento que se transforma em comida, alimenta o orixá e fortalece a cabeça de quem oferece, através de axé e esse axé em forma de comida, alimenta a vários indivíduos, candomblé é religião que tira do alimento toda sua riqueza e usa como união e partilha entre seres divinos e terrenos. Axé.

REFERÊNCIAS.

ARECO, Kelsy; DUARTE José. Tabela de composição Química dos alimentos. Unifesp. Departamento de informática em saúde. São Paulo. 2014.

AGUIAR, J. C. T. Maia de. OS orixás, o imaginário e a comida no Candomblé. 2012. Itabaiana: Gepiade, ano 6, n. 11 | jan-jun de 2012.

BARBOSA, Isabela Maria Pereira. Entre o jejum e a “comida afro-indígena”: Mãe Neide Oyá D’Oxum e a alimentação na Serra da Barriga, Alagoas. 2018. 144 f.

Dissertação (Mestrado em Antropologia) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2018

BASSI, Francesca. Revisitando os tabus: as cautelas rituais do povo de santo. *Religião e Sociedade*, vol. 32, nº 2: 170-193, 2012.

BASTIDE, Roger. O candomblé da Bahia (rito nagô). **Brasiliana**, 1961

BATISTA, Milena Xibile. **Angola, jeje e ketu** : memórias e identidades em casas e nações de candomblé na Região Metropolitana da Grande Vitória (ES). 2014. Dissertação de Mestrado em Ciências Sociais, Centro de Ciências Humanas e Naturais, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988. 4.

BELTRAME, Ideraldo Luiz; MORANDO, Marsal. O sagrado na cultura gastronômica do Candomblé. *Saúde Coletiva*, v. 5, n. 26, 2008.

BERKENBROCK, Volney J. **A experiência dos orixás: um estudo sobre a experiência religiosa no candomblé**. 4 edição. Rio de Janeiro. Editora Vozes, 2012.

BORGES, Dayane Oliveira et al. Benefícios do gengibre no controle de náuseas e vômitos induzidos por quimioterapia. *Revista Brasileira De Enfermagem*. Brasília Df: Assoc Brasileira Enfermagem, v. 73, n. 2, 10 p., 2020. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/197833>>.

CAMPOS, Zuleica Dantas Pereira. **O Combate ao Catimbó**: Práticas Repressivas às Religiões Afro-umbandistas Nos Anos Trinta e Quarenta. Recife 2001. Tese (Doutoramento História) – Programa de Pós-graduação, Universidade Federal de Pernambuco.

CASCUDO, Luís da Câmara. História da alimentação no Brasil. In: **História da alimentação no Brasil**. 2011. p. 954-954.

CARVALHO, Patrícia GB; Machado, Cristina Maria M; Moretti, Celso Luiz; Fonseca, Maria Esther de N. Hortaliças como alimentos funcionais. Revista Horticultura Brasileira. v.24, n.4, out/dez-2006.

CARNEIRO, Edilson. **Candomblés da Bahia**. 6 edição. Rio de Janeiro. Editora Civilização Brasileira; 1978

CORREIA, Bruno Celso Vilela. **Mais que uma oferenda: representações e resistências afro na cozinha brasileira (Recife, 1926-1945)**. 2009. Dissertação de Mestrado em História Social da Cultura Regional. Departamento de Letras e Ciências Humanas, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife.

DE AGUIAR, Janaina Couvo Teixeira Maia. Os orixás, o imaginário e a comida no candomblé. **Revista Fórum Identidades**, 2013.

FALLER , Ana Luísa Kremer; FIALHO , Eliane. Disponibilidade de polifenóis em frutas e hortaliças consumidas no Brasil. 2008. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2008.

FOSSAS, Francisc. **Nutrição: alimentação equilibrada e organismo saudável**. São Paulo. Alaúde, 2006.

GAMA, Ligia Barros. KosiEjé orixá: simbolismo e representações do sangue no candomblé / Ligia Barros Gama. - Recife: O autor, 2009. Disponível em: http://repositorio.ufpe.br/bitstream/handle/123456789/1116/arquivo9420_1.pdf?sequence=1

HIDALGO-TUFINO, Lizbeth et al. Influência do óleo de linhaça (*Linum usitatissimum*) na expressão gênica para desacoplamento da proteína 3 no músculo esquelético e receptor ativado por proliferadores peroxissomais do tipo alfa

LAMARÃO, C. R.; FIALHO, E. Aspectos funcionais das catequinas do chá verde no metabolismo celular e sua relação com a redução da gordura corporal. Revista de Nutrição, v. 22, n. 2, p. 257-269, 2009

LIMA, Vivaldo da Costa. **A família-de-santo nos candomblés jeje-nagôs da Bahia: um estudo de relações intra-grupais. 1977.** 1977. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas)–Universidade Federal da Bahia, Salvador

López, Laura Cecilia O conceito de racismo institucional: aplicações no campo da saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação* [online]. 2012, v. 16, n. 40 [Acessado 2 dezembro 2021], pp. 121-134. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000004>>. Epub 20 Mar 2012. ISSN 1807-5762. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000004>

LODY, R. G. Alimentação ritual. *Ciência & Trópico*, [S. l.], v. 5, n. 1, 2011. Disponível em: <https://periodicos.fundaj.gov.br/CIC/article/view/176>.

LODY, Raul GM. Alimentação ritual. **Ciência & Trópico**, v. 5, n. 1, 1977.

LODY, Raul. Tem dendê, tem axé: etnografia do dendezeiro. **Rio de Janeiro: Pallas**, 1992.

LODY, Raul. Dendê: bom de comer, de ver e de significar a matriz africana no Brasil. **Dendê. Símbolo e sabor da Bahia (organizador). São Paulo: Editora Senac São Paulo**, 2009.

MADRUGA, Marta Suely et al. Características químicas e sensoriais de cortes comerciais de caprinos SRD e mestiços de Bôer. *Ciênc. Tecnol. Alimentos*, v. 25, ed. 4, p. 713-719, out.-dez. 2005.

MARMITT, D. J.; REMPEL, C.; GOETTERT, M. I.; SILVA, A. do C. e. Revisão sistemática das plantas de Interesse ao Sistema Único de Saúde com potencial terapêutico cardiovascular. *Revista Cubana de Plantas Medicinales* 2016; 21(1):108-124, 2016.

Martin Clayton Antunes, Almeida Vanessa Vivian de, Ruiz Marcos Roberto, Visentainer Jeane Eliete Laguila, Matshushita Makoto, Souza Nilson Evelázio de et al. Ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 e ômega-6: importância e ocorrência em alimentos. *Rev. Nutr.* 19(6). Dez 2006, p. 761-770

MALTA, Deborah Carvalho et al. Diferenciais dos fatores de risco de Doenças Crônicas não Transmissíveis na perspectiva de raça/cor. *Ciência e saúde coletiva*, p. 713-725, 2014.

MAZZUCO, Helenice. Ovo: alimento funcional, perfeito à saúde. **Revista Avicultura Industrial**, v. 2, p. 12-16, 2008.

MAURÍCIO, George; OXAGUIÃ, Vera de; BARROS, Marcelo. **O candomblé bem explicado:(Nações Bantu, Iorubá e Fon)**. Pallas, 2009.

c n.15 p. 12 jan/2013

MASCARIN, Tereza. **Memórias e narrativas nas religiões e nas religiosidades**. *Revista Brasileira das histórias das religiões*. Maringá (PR) v. V n.15 jan/2013.

Mill, J.G, Malta, D.C., Nilson, E.A.F, Machado, I.E., Jaime, P.C., Bernal, R.T.I., Cardoso, Laís Santos de Magalhães, Szwarcwald, C.L. Fatores associados ao consumo de sal na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde. *Cien SaudeColet* (2020/Nov).

MUSCARI, Marcelo F. No rastro do Ajeún: religião, Estado e sociedade em perspectiva relacional In *Religião e Sociedade*, Rio de Janeiro, 38(1): 57-83, 2018.

NADALINI, Ana Paula. “**O nosso missal é um grande cardápio**”: **Candomblé e alimentação em Curitiba**. *Revista Angelus Novus*, p. 310-322, 2012.

OLIVA, Anderson Ribeiro. **A invenção dos Iorubás na África Ocidental. Reflexões e apontamento acerca do papel da história e da tradição oral na construção da identidade étnica**,

Estudos Afro-Asiáticos, Rio de Janeiro, ano 27,nº1/2/3,jan-dez2005.Disponível: <https://core.ac.uk/download/pdf/33536484.pdf>. Acesso em: 10/11/2021.

OLIVEIRA, Tayane Sahara Medeiros de. **candomblé : práticas alimentares e possíveis repercussões sobre o estado nutricional de seus adeptos**. 2016. 32 f. Trabalho de

Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição)–Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

Oro, Ari Pedro, Carvalho, Erico Tavares de e Scuro, Juan O Sacrifício de Animais nas Religiões Afro-Brasileiras: uma polêmica recorrente no Rio Grande do Sul. *Religião & Sociedade* [online]. 2017, v. 37, n. 2 [Acessado 2 dezembro 2021], pp. 229-253. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0100-85872017v37n2cap09>>. Epub Mayl-Aug 2017. ISSN 1984-0438. <https://doi.org/10.1590/0100-85872017v37n2cap09>.

PESSOA DE BARROS, José Flávio. *O Segredo das Folhas – Sistema de Classificação dos Vegetais no Candomblé Jêje-Nagô do Brasil*. 1. ed. Rio de Janeiro: Pallas, 1983. v.

PEREIRA, Conceição Angelina dos Santos e COSTA, Neuza Maria Brunoro Proteínas do feijão preto sem casca: digestibilidade em animais convencionais e isentos de germes (germ-free). *Revista de Nutrição* [online]. 2002, v. 15, n. 1 [Acessado 2 Dezembro 2021] , pp. 5-14. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000100002>>. Epub 18 Jun 2002. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000100002>

PRANDI, Reginaldo. O candomblé e o tempo: concepções de tempo, saber e autoridade da África para as religiões afro-brasileiras. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 16, p. 43-58, 2001.

PRANDI, Reginaldo. Sincretismo católico e demonização do orixá Exu, *Revista USP*, São Paulo, n.50, p. 46-63, junho/agosto 2001

PRANDI, Reginaldo. **Mitologia dos orixás**. Companhia das Letras, 2020.

OLIVEIRA, Tayane Sahara Medeiros de. *candomblé : práticas alimentares e possíveis repercussões sobre o estado nutricional de seus adeptos*. 2016. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição)–Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

Ribeiro, Horaci Jaqueline Silva de Souza et al. Caracterização de concentrado proteico de feijão comum preto, cultivar lapar 44, novo e envelhecido. Food Science and Technology [online]. 2009, v. 29, n. 3 [Acessado 2 dezembro 2021], pp. 571-580. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-20612009000300019>>. Epub 04 Nov 2009. ISSN 1678-457X. <https://doi.org/10.1590/S0101-20612009000300019>

RIBEIRO, Denize de Almeida. Concepções e Estratégias de Segurança Alimentar e Nutricional entre os Terreiros de Candomblé de Novos Alagados/BA. 2013. 159 f. Tese (Doutorado em saúde pública) - Universidade federal da Bahia, 2013.

RIBEIRO, Denize de Almeida. Práticas Alimentares nos Candomblés de um Território Negro. Dissertação de mestrado apresentada ao Instituto de Saúde Coletiva da UFBA, 2002.

RIBEIRO, Ronildalyakemi. Alma africana no Brasil. Os iorubás. [S.l: s.n.], 1996.

RIBEIRO, Ronilda Iyakemi. Saúde, doença e cura no candomblé: ação profilática e terapêutica em espaço de religiões brasileiras de.

ROÇA, Roberto de Oliveira et al. EFEITOS DOS MÉTODOS DE ABATE DE BOVINOS NA EFICIÊNCIA DA SANGRIA. Food Science and Technology [online]. 2001, v. 21, n. 2 [Acessado 2 dezembro 2021], pp. 244-248. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-20612001000200021>>. Epub 25 Abr 2002. ISSN 1678-457X. <https://doi.org/10.1590/S0101-20612001000200021>

Sterza, A. et al. Abate halal com e sem insensibilização em ovinos: implicações sobre o bem-estar animal e a eficiência da sangria. Arquivo Brasileiro de Medicina Veterinária e Zootecnia [online]. 2020, v. 72, n. 05 [Acessado 2 dezembro 2021], pp. 1839-1844. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1678-4162-11540>>. Epub 09 Nov 2020. ISSN 1678-4162. <https://doi.org/10.1590/1678-4162-11540>

Schneider, Bruna Celestino, Duro, Suele Manjourany Silva e Assunção, Maria Cecília Formoso Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2014, v. 19, n. 08 [Acessado 2

Dezembro 2021], pp. 3583-3592. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.11702013>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.11702013>.

Silva, Rafael & Fernandez, Juan & Silva, Mercês & Sacardo, Daniele. (2020). Para levar a sério o que os terreiros têm a nos dizer sobre saúde. *Religião & Sociedade*. 40. 145-168. 10.1590/0100-85872020v40n3cap06

SILVA, Adriana de Mello. PREVALÊNCIA, FATORES ASSOCIADOS E BARREIRAS AO CONSUMO DE PEIXES E FRUTOS DO MAR EM ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS - SC. 2012. 169 p. Dissertação (Mestrado em nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2012.

SANTOS, Carlos Alberto Antunes dos. **A alimentação e seu lugar na história: os tempos das memórias gustativas. Histórias: Questões & Debates.** Curitiba. Editora UFPR. n. 42, p 11-31, 2005.

SANSI, Roger. **“Fazero santo”**: dom, iniciação e historicidade nas religiões afrobrasileiras. In: *Análise Social*, vol. XLIV(1.º), 2009, p. 139-160. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/262761438_Fazer_o_santo_dom_iniciacao_e_historicidade_nas_religioes_afro-brasileiras. Acesso em: 18/11/2021.

SANTOS, Juana Elbein dos. **Os Nagôs e a morte: Pàde, Àsèsè e o culto Égun na Bahia.** Petrópolis-RJ: Editora Vozes, 2012.

SANTANA, Ursulina Maria Silva. **Cozinha de candomblé e a hospitalidade.** 2007

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020. [Acesso em: 20/11/2021]. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.

Tavares, Sandra Aparecida, Joelma Pereira, Mário César Guerreiro, Carlos José Pimenta, Lucinéia Pereira e Simone Velloso Missagia. "Caracterização física-química da mucilagem de inhame liofilizada". *Ciência e Agrotecnologia* 35, n. 5 (outubro de 2011): 973-79

TAVARES, Ildásio. **Nossos colonizadores africanos: presença e tradição negra na Bahia**. Edfba, 1996.

TAVARES; BASSI (orgs.). Para além da eficácia simbólica: estudos em ritual, religião e saúde. Salvador, Edfba, 2013. 376 páginas.

TIRAPGUI, Júlio; RIBEIRO, Sandra Maria Lima. **Avaliação nutricional: teoria e prática**. Guanabara Koogan, 2009.

VERGER, Pierre Fatumbi. **Lendas dos Orixas**. Salvador: Corrupio, 1981.

Lendas dos Orixás

VERGER, Pierre Fatumbi; ANNOVAZZI, Antonella. **Orixás**. Edizioni Associate, 2005.

