

Cozinha de santo e extensão universitária: valorizando a cultura Afro-brasileira na Gastronomia

Sacred kitchen and university outreach: valuing Afro-brazilian culture in Gastronomy

Cocina sagrada y extensión universitaria: valorando la cultura Afrobrasileña en la Gastronomía

DOI: <https://doi.org/10.70051/mangt.v5i2.67917>

Jefferson Nunes Gomes Filho | jeffersonnunesufrj@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-4435-8357>

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Marina Ferreira Chaves | marina.f.chaves24@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-9650-2508>

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Thaina Schwan Karls | thainaschwan.ufrj@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3619-9149>

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Camila Pinheiro Coura | camila.coura.gastronomia@nutricao.ufrj.br
<https://orcid.org/0000-0001-8124-9155>

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Recebimento do artigo: 11-abril-2025
Aceite: 04-setembro-2025

GOMES FILHO, J. N.; CHAVES, M. F.; KARLS, T. S.; COURA, C. P. Cozinha de santo e extensão universitária: valorizando a cultura Afro-brasileira na Gastronomia. **Revista Mangút: Conexões Gastronômicas**. ISSN 2763-9029. Rio de Janeiro, v. 5, n.2, p. 57-70, out. 2025.

RESUMO

Por meio da Extensão Universitária, foi desenvolvido um trabalho voltado para a valorização da Cozinha de Santo, inserido no projeto Saberes, Sabores e Práticas Gastronômicas da Culinária Brasileira - SSPGCB. A metodologia adotada envolveu o uso de referências bibliográficas e de fontes secundárias, como pontos cantados e Itans, elementos fundamentais da tradição oral das religiões de matrizes africanas. Esses materiais serviram de base para a pesquisa e a extensão, a produção e a organização dos conteúdos a serem compartilhados no Instagram® do Projeto de Extensão. Na primeira parte da proposta, foi realizada uma discussão aprofundada sobre a Cozinha de Santo, abordando suas origens, seus significados e sua relevância nos rituais e na cultura afro-brasileira. Já na segunda etapa, o foco se voltou para a produção prática de conteúdos destinados à rede social, utilizando essa plataforma como ponte estratégica para o ensino e a valorização da cultura afro-brasileira, devido ao seu alcance, dinamismo e capacidade de diálogo com o público online. Ao integrar ensino, pesquisa e extensão, a investigação "Comida de Santo: Os Saberes e Sabores Sagrados" reafirma o papel da universidade como agente de transformação social, promovendo a inclusão, combatendo preconceitos e enaltecendo saberes tradicionais que são partes essenciais da identidade cultural brasileira.

Palavras-chaves: Gastronomia; Comida de Santo; Pesquisa; Identidade; Extensão.

ABSTRACT

Through University Extension, a project was developed aimed at valuing Sacred Cuisine (Cozinha de Santo), as part of the program Knowledge, Flavors, and Gastronomic Practices of Brazilian Cuisine – SSPGCB. The methodology adopted involved the use of bibliographic references and secondary sources, such as pontos cantados (ritual chants) and Itans (sacred narratives), which are fundamental elements of the oral tradition of African-based religions. These materials served as the foundation for research and extension activities, as well as for the production and organization of content to be shared on the Extension Project's Instagram® page. In the first part of the proposal, an in-depth discussion was carried out on Sacred Cuisine, addressing its origins, meanings, and relevance in rituals and Afro-Brazilian culture. In the second stage, the focus shifted to the practical production of content intended for social media, using this platform as a strategic bridge for teaching and valuing Afro-Brazilian culture, due to its reach, dynamism, and ability to foster dialogue with online audiences. By integrating teaching, research, and extension, the investigation "Sacred Food: The Sacred Knowledge and Flavors" reaffirms the role of the university as an agent of social transformation, promoting inclusion, combating prejudice, and highlighting traditional knowledge that is an essential part of Brazilian cultural identity.

Keywords: Gastronomy; Sacred Food; Research; Identity; Extension.

RESUMEN

A través de la Extensión Universitaria, se desarrolló un trabajo enfocado en la valorización de la Cocina de Santo, en el marco del proyecto Saberes, Sabores y Prácticas Gastronómicas de la

Cocina Brasileña (SSPGCB). La metodología adoptada incluyó el uso de referencias bibliográficas y fuentes secundarias, como puntos cantados e Itans, elementos fundamentales de la tradición oral de las religiones de matriz africana. Estos materiales sirvieron como base para la investigación, producción y organización de los contenidos que fueron compartidos en el perfil de Instagram® del Proyecto de Extensión. En la primera parte de la propuesta, se realizó una discusión profunda sobre la Cocina de Santo, abordando sus orígenes, significados y su relevancia en los rituales y en la cultura afrobrasileña. En la segunda etapa, el enfoque se dirigió a la producción práctica de contenidos para la red social, utilizando esta plataforma como un puente estratégico para la enseñanza y valorización de la cultura afrobrasileña, por su alcance, dinamismo y capacidad de diálogo con el público en línea. Al integrar enseñanza, investigación y extensión, el estudio “Comida de Santo: Saberes y Sabores Sagrados” reafirma el papel de la universidad como agente de transformación social, promoviendo la inclusión, combatiendo prejuicios y enaltecendo saberes tradicionales que son parte esencial de la identidad cultural brasileña.

Palabras claves: Gastronomía; Comida de Santo; Investigación; Identidad; Extensión.

INTRODUÇÃO

A comida é uma expressão da cultura (Montanari, 2013). Contudo, ao examinarmos a cultura brasileira, torna-se evidente que as tradições africanas e indígenas coexistem em constante tensão com os padrões estéticos e costumes eurocêntricos (Borges, 2010). Mesmo em um país onde 55% da população se identifica como negra ou parda, segundo o último censo (IBGE, 2022), as desigualdades, estereótipos e ideologias excludentes ainda persistem. Essas dinâmicas reforçam uma visão social que privilegia a branquitude e valoriza as influências europeias, enquanto marginalizam e invisibilizam as contribuições das culturas africanas e indígenas (Borges, 2010).

No entanto, como argumenta Rufino (2019), vivemos um momento propício para cruzar saberes e reconhecer as epistemologias ancestrais que foram historicamente descredibilizadas e silenciadas no decorrer da história. Nesse contexto, a Comida de Santo emerge como um símbolo de resistência e preservação, capaz de resgatar histórias, memórias e identidades que enfrentaram o apagamento imposto ao longo dos séculos.

As práticas alimentares nos terreiros de Candomblé, Umbanda, Tambor de Mina e tantas outras religiões, são impregnadas de simbolismo e espiritualidade, fazem da comida um elemento essencial, tanto nos rituais quanto na vida cotidiana das casas de santo (Ribeiro e Souza Júnior, 2018). Luiz Antonio Simas (2019) destaca que essa culinária sagrada ultrapassa os limites dos terreiros, influenciando a formação da cozinha nacional e o cotidiano do povo brasileiro, deixando marcas profundas na identidade cultural do país.

Reconhecer e valorizar essas tradições por meio de Projetos de Extensão Universitária não apenas amplia o repertório acadêmico, mas também fomenta a construção de uma sociedade mais plural, consciente e respeitosa com a diversidade cultural do País. A Extensão Universitária, conforme definido pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras (FORPROEX) em 1987, é guiada pelo princípio da

indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Essa prática busca um currículo dinâmico e transformador, que conecte o conhecimento acadêmico às demandas e saberes da sociedade.

Foi nesse contexto que surgiu o “Comida de Santo: Os Saberes e Sabores Sagrados”, uma iniciativa de um projeto de extensão - Saberes, Sabores e Práticas Gastronômicas da Culinária Brasileira (SSPGCB) - da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) voltada para a valorização e disseminação da culinária brasileira por meio de rede social (*Instagram*®) e oficinas escolares. Embora o SSPGCB realize atividades interativas com escolares, o presente trabalho não aborda esse vetor teórico-empírico da ação extensionista.

O Projeto de Extensão Saberes, Sabores e Práticas Gastronômicas da Culinária Brasileira busca destacar, valorizar e preservar a riqueza identitária e histórica da culinária nacional e por meio dessa série de postagens pretendeu enaltecer a grandiosidade das religiões de matrizes africanas, especialmente a comida de santo, utilizando estratégias educativas e interativas para dialogar com diferentes públicos no formato *on-line*.

As publicações na conta oficial do projeto, teve como objetivo apresentar e discutir os saberes ancestrais relacionados à cozinha sagrada das religiões de matrizes africanas. Para além da prática de ensinar o preparo das comidas, as postagens tiveram o intuito de abordar os significados espirituais, simbólicos e culturais dos pratos, conectando o público a essas tradições por meio de narrativas que envolvem *Itans* (mitos), pontos cantados e referências literárias.

Ao integrar as práticas alimentares dos terreiros às suas atividades de extensão, a UFRJ reafirma o papel central desses saberes na história e cultura brasileira. O SSPGCB não apenas fortalece o diálogo intercultural, mas também atua como ferramenta de combate às estruturas de preconceito e apagamento historicamente consolidadas. Assim, “Comida de Santo: Os Saberes e Sabores Sagrados” se apresenta como uma ponte entre o sagrado e o cotidiano, promovendo o reconhecimento e a valorização da cultura afro-brasileira.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Candomblé configura-se como uma religião de matrizes africanas, introduzida no Brasil pelos povos negros submetidos ao regime escravista (Alves, 2019). Trata-se de uma tradição religiosa plural e dinâmica, composta por múltiplas variações decorrentes da diversidade étnica africana e dos complexos processos de interação cultural vivenciados no contexto brasileiro (Alves, 2019). A influência africana constitui um elemento fundamental na formação econômica, histórica e cultural do Brasil, sendo as religiões de matrizes africanas, como o Candomblé, expressões significativas dos processos de resistência, reconstrução simbólica e reafirmação identitária dos sujeitos que sobreviveram à diáspora forçada (Alves, 2019).

Dentro desse universo religioso, as práticas alimentares desempenham um papel central e são profundamente regidas pelos *Itans*, conjunto de narrativas mitológicas da tradição iorubana. Esses mitos, transmitidos oralmente de geração em geração, orientam tanto os preceitos rituais quanto os tabus alimentares. Assim, no Candomblé, o ato de se alimentar transcende suas funções biológicas e adquire um caráter simbólico e espiritual. Cada prato preparado, qualquer oferenda disposta, todo alimento respeitado ou evitado integra um

complexo sistema de saberes e práticas que reafirma a fé, a identidade cultural e a força de um povo que, mesmo em terras estrangeiras, preserva viva a sua essência ancestral.

O Candomblé, religião afro-brasileira marcada pelo culto aos Orixás, Inquices e/ou Voduns, dependendo da nação que rege a casa, fundamenta grande parte de sua prática na alimentação ritualística. A comida sagrada, popularmente conhecida como “comida de santo”, vai além da simples nutrição: ela representa energia, força — o axé — e estabelece um canal de comunicação com o divino (Nadalini, 2012). Segundo Lourence Alves (2019), a Cozinha de Santo constitui o conjunto de saberes e práticas que sistematizam os procedimentos de renovação e potencialização do axé, movimentado por meio dos alimentos. Conforme destaca Ribeiro (2004), o preparo desses alimentos deve observar uma série de preceitos, entre os quais se destaca a necessidade de realizar a obrigação a Exu antes de qualquer oferenda.

As comidas sagradas são tradicionalmente acompanhadas de flores, velas, frutas e bebidas, compondo oferendas que visam satisfazer e homenagear os Orixás (Ribeiro, 2004). No Candomblé, o alimento ocupa um lugar central, configurando-se como uma de suas bases teológicas (Nadalini, 2012). Um ponto crucial nesta base teológica é a compreensão dos Orixás como entidades ligadas aos elementos da natureza e aos ancestrais divinizados (Nadalini, 2012). A comida ofertada aos Orixás constitui, portanto, uma forma de conexão entre o humano e o sagrado. Fernández-Armesto (2014) ressalta que há substâncias consumidas para aproximar o ser humano dos deuses, enquanto outras aumentam a distância entre ambos. Essa lógica se manifesta no Candomblé por meio dos tabus alimentares, chamados quizilas, que restringem determinados alimentos para certos Orixás e configuram um aspecto fundamental na sabedoria sagrada dos terreiros.

A transmissão de saberes no Candomblé é predominantemente oral. As histórias dos Orixás, codificadas nos *Itans*, são passadas de geração em geração, resguardando o conhecimento ancestral (Alves, 2019). O saber acerca dos alimentos sagrados abrange não apenas os ingredientes como o dendê, o cará e o quiabo, mas também os utensílios específicos, a exemplo da colher de pau e da gamela, próprios da Cozinha de Santo (Nadalini, 2012). A “cozinha ritual dos candomblés” constitui, assim, um espaço sagrado, no qual o saber ancestral é continuamente renovado (Ferreira et al., 2022).

Compreender o significado de cada alimento para cada Orixá implica mergulhar em um universo mítico, fundamentado no axé, a força energética que circula através dos alimentos e de seu consumo (Santos, 2012; Beniste, 2019; Ferreira et al., 2022). Essa profunda relação entre comida e energia integra o legado africano no país. Como afirma Laurentino Gomes, “existem muitas Áfricas escondidas no Brasil” (Gomes, 2021, p. 249), e essas múltiplas Áfricas manifestam-se de maneira vibrante nos terreiros.

Mãe Stella de Oxóssi, eminente ialorixá do Ilê Axé Opô Afonjá, ensina que “todos os rituais visam cultuar as divindades e obter Àşę (axé), que significa força, poder e energia” (Santos, 2010, p. 89). O espaço da cozinha, nesse contexto, exige respeito e reverência. Cada gesto — desde o manuseio da colher de pau até o cuidado com o fogo e o sal — deve ser realizado com plena consciência da presença dos Orixás (Ferreira et al., 2022). O preparo adequado das comidas de santo depende também da energia pessoal de quem está à frente da cozinha, pois a influência do Orixá pode interferir no resultado final da comida (Ferreira et al., 2022).

A cozinha ritual é, portanto, o espaço onde se preparam “vários axés” (Almeida, 2012, p. 65). Nesse local, o saber-fazer ritualístico exige profundo conhecimento, pois cada alimento

possui sentido e significado próprios, intrinsecamente ligados à preferência e ao simbolismo de cada Orixá (Ferreira *et al.*, 2022). A alimentação ritual no Candomblé configura-se, assim, como uma forma de manutenção e revitalização da tradição africana em solo brasileiro. O modo de fazer, os ingredientes, os temperos e até mesmo a forma de servir remetem à memória ancestral dos povos de santo, fundindo-se aos hábitos locais e compondo a rica e diversa culinária afro-brasileira (Ferreira *et al.*, 2022). Comer, nesse contexto, não é apenas satisfazer uma necessidade fisiológica, mas um ato de fé, prazer e resistência, pois alimentar os Orixás assegura proteção, bênçãos e equilíbrio para toda a comunidade (Ferreira *et al.*, 2022).

No interior dos terreiros, a comida e o ato de comer assumem múltiplas funções simbólicas. Conforme aponta Sousa Júnior (2014), as comidas dedicadas aos ancestrais diferem das refeições cotidianas pelo tratamento ritualístico que recebem. A comida é compreendida como força, dom e energia, presentes nos elementos naturais — grãos, raízes, folhas e frutos (Sousa Júnior, 2014). Essa sacralidade é reiterada na "cozinha do axé", espaço sagrado também denominado "cozinha ritual dos candomblés" (Sousa Júnior, 2014).

A chamada "comida de santo" é aquela que possui caráter votivo, sendo dedicada exclusivamente aos Orixás (Sousa Júnior, 2014). Nesse universo alimentar sagrado, não apenas o que se come importa, mas também o que não se come — o "não comer" —, quem come junto e o momento do comer, pois todos esses aspectos são integrados às práticas e aos significados rituais do Candomblé (Sousa Júnior, 2014).

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma ação integrada de extensão e pesquisa, elaborada a partir de um levantamento bibliográfico realizado entre dezembro de 2024 e março de 2025. Utilizou-se as bases de dados *Scielo*, Google Acadêmico e Periódicos Capes, complementando a busca a análise de livros, poemas e músicas relacionados à Cozinha de Santo na culinária brasileira. Para a busca, utilizou-se os descritores: "cozinha de santo", "comida de santo" e "candomblé".

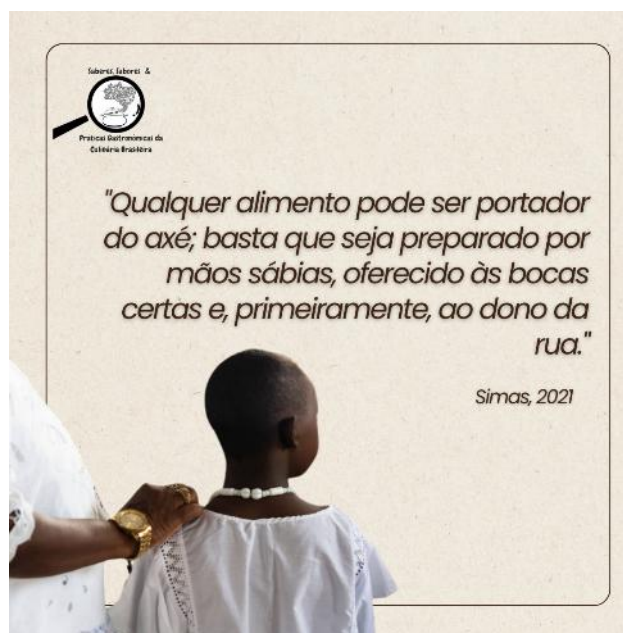
O artigo foi baseado na criação de postagens informativas para o *Instagram*® do Projeto de Extensão SSPGCB da Universidade Federal do Rio de Janeiro, publicadas durante os meses de setembro de 2023 a janeiro de 2024. A metodologia utilizada envolveu revisão bibliográfica e consulta a fontes secundárias, como pontos cantados e *Itans*, para abordar os saberes, sabores e práticas da alimentação de terreiro.

Segundo Mãe Olga do Alaketu, no Candomblé há, é claro, as comidas que todos os santos comem, mas existem também aquelas que são preferenciais, próprias de cada Orixá (Ribeiro e Sousa Júnior, 2018, p. 8). Visto isso, a criação da série buscou reunir e difundir saberes ancestrais e culturais, assim como expandir o universo religioso afro-brasileiro, cuja escassez de estudos sobre a temática se torna preocupante, uma vez que a culinária trazida há tantos anos pelo povo negro em diáspora se configura como identidade, herança e preservação da história e cultura nacional. Tal culinária também é responsável pela formação dos hábitos alimentares do povo brasileiro, mesmo que silenciosamente, o que se concretiza através da fala de Vilson Caetano de Souza Júnior, em que diz que os Orixás comem o que os homens comem (Ribeiro e Sousa Júnior, 2018, p. 14).

1ª) Elaboração dos posts

Para a elaboração das postagens, inicialmente foram determinados quais Orixás seriam representados e as respectivas ordens, considerando aqueles que são mais cultuados no Brasil e as tradições dentro da religião. Com isso, foram elaborados no total quinze *posts*, sendo treze sobre cada Orixá e suas comidas referentes, um (primeiro a ser publicado) de introdução e o último de conclusão da série, trazendo um fechamento e reflexão sobre os assuntos abordados no decorrer das postagens. O *layout* foi criado por meio da plataforma de design gráfico gratuita *Canva*®, como mostra a figura 1, a seguir:

Figura 1. Exemplo de postagem



Fonte: Elaboração dos autores, 2023

2ª) Escolha dos *Itans* e seleção das preparações

Inicialmente, para contar a história dos Orixás, optou-se pelos *Itans*, conjunto de histórias mitológicas que compõem a mitologia yorubana, que constituem a base dogmática que rege muitas práticas alimentares da religião (Alves, 2019). Como cita Reginaldo Prandi em sua obra *Mitologia dos Orixás* (2007), é pelo mito que se alcança o passado e se explica a origem de tudo, é pelo mito que se interpreta o presente e se prediz o futuro. Visto isso, os *Itans* foram selecionados visando trazer as histórias dos Orixás e apresentar suas preferências alimentares, estas justificadas por narrativas míticas, no qual foram acrescentadas nas publicações, conforme o exemplo na Figura 2.

A partir dos *Itans* escolhidos e partindo de uma conversa entre os extensionistas responsáveis pela produção do trabalho, foram selecionadas as comidas de santo ofertadas a cada Orixá, escolhidos a partir dos critérios culturais e representativos. Em seguida, para melhor compreensão sobre a importância de cada alimento, se fez necessário apresentar de modo breve seus significados e formas de preparos, mantendo a base na literatura, porém considerando que o preparo se difere de terreiro para terreiro, uma vez que nesta religião, o saber é propagado pela oralidade, com isso, cada casa irá apresentar doutrinas e costumes diferentes.

Figura 2. Exemplo de postagem Itans



Fonte: Elaboração dos Autores, 2023

RESULTADOS E DISCUSSÃO

a) Post 1 - Introdução: Costuma-se dizer que “no Candomblé tudo come”, ou seja, além das pessoas, come divindades, objetos litúrgicos, o chão, a cumieeira, o jogo de búzios, o fio de contas e os assentamentos dos Orixás (Alvarenga, 2018). Isso porque nada se mantém vivo sem a comida, uma das principais ligações entre o reino dos homens e do divino e principal fonte de fortalecimento do axé.

Uma cozinha faz parte de um sistema alimentar, ou seja, está inserida em um conjunto de elementos, técnicas, produtos, hábitos e comportamentos relacionados à alimentação (Alves, 2019). É na cozinha de um terreiro onde são preparadas as comidas dos Orixás e da comunidade, o que faz deste um espaço essencial para a continuidade das atividades religiosas. Pensando nisso, a postagem introdutória buscou trazer conceitos da cozinha de santo.

Comida de Santo, comida de obrigação, comida de Orixá, comida sacralizada, comida de preceito ou dieta sacrificial dos terreiros de Candomblé e o nome como “os de comer” oferecidos aos ancestrais nas religiões de matrizes africanas são chamados (Ribeiro e Sousa Júnior, 2018).

Ao falar da cozinha de terreiro, faz-se fundamental citar um dos termos mais popularizados dentro da religião: *labassé*, “a matriarca que cozinha”. Cargo exclusivamente feminino, a *labassé* é a sacerdotisa preparada especialmente para manipular a comida, esta deve conhecer as técnicas de preparo de cada alimento, saber os certos e aqueles vetados para cada Orixá (Simas, 2019).

Também é importante lembrar o significado do termo yorubá “*ajeum*”, que significa comer junto. O momento da refeição é quando a comunidade se reúne em torno de um

alimento comum, quando ocorre a divisão do alimento e com isso a confraternização, encontros e reencontros. Por isso, ao compartilhar com o Orixá o mesmo alimento que lhe é ofertado, ocorre a distribuição e movimentação do axé, fortalecendo a relação das forças divinas com o homem (Kileuy e Oxaguiã, 2009).

b) Post 2 - Exu: Assim como a cozinha é a essência do terreiro, Exu é a essência do Candomblé. Aquele que intercede em nome dos Orixás e dos homens e estabelece a comunicação entre Olorum com os homens e os Orixás. Irmão de Ogum, Xangô e Oxóssi, senhor das ruas, o primeiro que come, tudo começa com o padê de Exu, feito principalmente com farinha de mandioca, azeite de dendê e cachaça.

Apreciador de comidas bem temperadas e cheirosas, Exu foi escolhido como primeiro Orixá pois é aquele quem abre os caminhos para a efetivação dos desejos do homem; sendo o primeiro a ser servido, permite levar e espalhar o axé das divindades entre os homens, estabelecendo e propagando a união (Kileuy e Oxaguiã, 2009).

c) Post 3 - Ogum: Orixá da evolução, guardião das estradas, Ogum manifesta grande ligação com os seres humanos, estando presente nas batalhas físicas e espirituais. Foi o criador de ferramentas que possibilitaram ao homem cuidar da agricultura e da produção de alimentos, da caça e da pesca, trazendo sustento à comunidade e à família e acabando com a fome (Kileuy e Oxaguiã, 2009).

Seu alimento de preferência é o inhame, uma das principais e mais antigas raízes cultivadas, que pode ser preparado assado na brasa ou cozido. Porém, também é comumente conhecido pela apreciação à feijoadada, ou farofa de feijão, que é quente e vem da terra (Farelli e Silva, 1997). Este prato geralmente é feito nos terreiros de Candomblé e servido à comunidade, de forma coletiva, como homenagem e a fim de propagar a força e axé do Orixá guerreiro.

d) Post 4 - Oxóssi: Oxóssi, senhor da terra e rei dos caçadores, foi um dos primeiros Orixás trazidos para o Brasil pelos escravos. Caçador, guardião da floresta e da caça, fornece o cultivo, ensina, ajuda e permite o homem levar o alimento para casa, por isso, está ligado à fartura e a alimentação (Kileuy e Oxaguiã, 2009). Apreciador de carnes e alimentos em grãos, provenientes da agricultura, este Orixá tem como comida preferida o Axoxó, prato feito com milho vermelho cozido, enfeitado com lascas de coco e pode conter um pedaço de carne por cima.

e) Post 5 - Xangô: Rei do fogo, senhor dos raios, dos trovões, da justiça e das leis, Xangô representa o fogo que mantém a vida, não aceita injustiças e maldades (Kileuy e Oxaguiã, 2009). Sua comida preferida é o Amalá, prato que tem como base o quiabo, tido como primeiro legume que surgiu na terra, refogado com azeite de dendê, camarão e cebola, também pode ser acompanhado de rabada. É servido quente, assim como são considerados os principais temperos do prato, como o gengibre, amendoim, castanha de caju e pimenta branca (Kileuy e Oxaguiã, 2009).

f) Post 6 - Iansã: Iansã, ou Oiá, é conhecida como a senhora dos raios, dos ventos e das tempestades, representa o amor ardente e a paixão. É por meio de seus ventos que Oiá se comunica com todos os elementos da natureza, o fogo, a terra, a água, o ar e também as matas. O fogo, alimentado pelo ar, é o elemento que sustenta a vida e um de seus símbolos mais marcantes e importantes, pois permitiu ao homem melhorar sua alimentação (Kileuy e Oxaguiã, 2009). *Iyabá* guerreira, tem como comida de preferência o acarajé, um bolinho de feijão fradinho amassado, frito no azeite de dendê e acompanhado de cebola e camarão seco.

g) Post 7 - Oxum: *Iyabá* da beleza, do amor e da fertilidade. Senhora das águas doces, tem seu nome ligado a um rio africano que banha as regiões de Ilexá, Ijebu e Oshogbo, na Nigéria (Kileuy e Oxaguiã, 2009). A Oxum foram dadas as cascatas, os rios, as cachoeiras, os córregos e todas as águas doces que tivessem movimento, o que se faz muito importante uma vez que é através da água que a terra é fertilizada, produzindo o alimento; é a água que mata a sede e sustenta a vida.

Senhora do mel, que representa a doçura e calma, Oxum tem este como seu alimento preferido. Também está ligada ao ovo, símbolo da fertilidade. A ela é servido o Ipetê, prato que tem como base o inhame cozido e pilado, servido com azeite de dendê, camarões secos e cebola ralada.

h) Post 8 - Nanã: Senhora da terra, da lama e de águas paradas dos pântanos e manguezais. Guardiã do saber ancestral, Nanã é considerada por algumas nações como a criadora do mundo, ajudando na criação dos seres vivos e renovando o mundo através da morte. Em suas terras são fecundados os grãos e as sementes, concedendo ao homem o alimento (Kileuy e Oxaguiã, 2009). Para Nanã é oferecido o Dandaró, prato preparado à base de feijão fradinho descascado, refogado no azeite de dendê com cebola e camarões secos.

i) Post 9 - Obaluaê: Filho de Nanã, também conhecido como Omolu, está ligado à saúde, regendo os efeitos e as curas das doenças, e à terra quente, estabelecendo assim, relação com a gestação vegetal, pois garante através do calor todas as manifestações de vida na terra (Kileuy e Oxaguiã, 2009). Como forma de representar as epidemias e doenças eruptivas como sarampo, catapora e varíola, surgem as pipocas oferecidas a ele. Chamadas de Doburu, as pipocas ao eclodirem do milho quente e do azeite de dendê simbolizam as erupções que explodem no ser humano.

j) Post 10 - Oxumarê: Orixá representado míticamente pela cobra, está ligado ao movimento, à continuidade e à transformação. Oxumarê também regula a chuva, distribuindo-a por todo o planeta e promovendo a abundância no cultivo (Kileuy e Oxaguiã, 2009). Sua comida preferida é o Adimu, prato feito com batata doce amassada, feijão fradinho e camarões.

k) Post 11 - Ossain: Também chamado de senhor das folhas, sem a sua presença e permissão para o uso destas nas funções sagradas, a religião não teria continuidade (Kileuy e Oxaguiã, 2009). Foi Ossain quem ensinou a Oxóssi o nome e o uso das ervas, e junto com Iroco, os três Orixás são moradores e protetores das florestas e daqueles que nelas habitam. A ele é ofertado o Efó, prato preparado com camarões batidos e espinafre.

l) Post 12 - Ibejis: Embora sejam venerados como uma só divindade, os Ibejis são gêmeos, os Orixás crianças, símbolo da alegria. Representam a duplicidade, o início da vida, a inocência e a energia das crianças (Kileuy e Oxaguiã, 2009). Têm preferência por todos os tipos de doces, balas, refrigerantes, frutas e também o caruru, prato preparado com quiabo, amendoim torrado, camarões secos e frescos, cebola e azeite de dendê.

m) Post 13 - Yemanjá: Divindade das águas salgadas, senhora dos mares, lagos, lagoas e da junção do rio com o mar, Yemanjá é tida como a mãe de todos os Orixás e de todas as cabeças (Kileuy e Oxaguiã, 2009). Ao controlar os rios e mares, esta *Iyabá* apresenta relação com a agricultura, que necessita da água para sua produção e consequente colheita, assim como propicia abundância na pesca. A mãe-d'água recebe manjar branco de coco, peixe branco e champanhe, além de sua comida preferida, o Ebô Yá, prato preparado com canjica, camarão seco e azeite de dendê ou oliva.

n) Post 14 - Oxalá: Considerado o primeiro dos Orixás, criador do homem e pai de todos os Orixás, senhor da serenidade e da paz. Oxalá tem preferência por comidas brancas, como o inhame cozido pilado e o Açaçá, prato que consiste em um creme de milho branco enrolado na folha de bananeira.

o) Post 15 - Conclusão: Por muitos anos o Candomblé não foi reconhecido como religião, devido ao medo de se estabelecer como espaço de fortalecimento da população negra. No Brasil, a religião foi ressignificada e, hoje, representa um campo de resistência cultural e religiosa, além de um elo com as raízes e origens africanas.

No entanto, o país ainda enfrenta um cenário de racismo religioso, sustentado por estigmas que cercam as práticas culturais afrodescendentes. O preconceito contra a religião permanece forte, apesar do direito constitucional à liberdade religiosa (Franco, 2021). Terreiros e seguidores continuam sendo alvos de perseguições, sofrendo invasões, destruições, fechamentos forçados e, em muitos casos, sendo vítimas de ameaças e violência física.

Ao final da série, por meio das ferramentas métricas do *Instagram*®, foi possível contabilizar o total de 757 curtidas, 72 comentários, 289 compartilhamentos e 107 ações de salvar. Considerando o impacto positivo causado pela série de postagens, pode-se constatar que a propagação de informações nas redes sociais foi importante ao atingirem maior número de pessoas. Tal fator apresenta relação com maior visibilidade dos casos de intolerância e maior posicionamento judicial (Franco, 2021). Com isso, a postagem de encerramento da série “Comida de Santo: os saberes e sabores sagrados”, obteve sucesso ao desmistificar preconceitos, estimular a reflexão quanto à liberdade religiosa e promover a luta contra a intolerância religiosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Cozinha de Santo é muito mais do que um espaço de preparo de alimentos: é a parte central dos terreiros, onde se entrelaçam espiritualidade, cultura e ancestralidade. Conforme ensina Mãe Stella de Oxóssi (Santos, 2010) cada ato realizado nesse ambiente deve ser consciente, pois o alimento consagrado carrega o axé dos Orixás e estabelece uma comunicação direta entre o mundo material e o espiritual. O cuidado na escolha dos ingredientes, o respeito às técnicas tradicionais e a dedicação no preparo mostram como a Cozinha de Santo é, ao mesmo tempo, um espaço de devoção, educação e resistência cultural.

Ao longo desta proposta de extensão e pesquisa, que se desenvolveu por meio da análise bibliográfica e da produção de conteúdo para rede social, foi possível perceber a riqueza dos saberes envolvidos na Cozinha de Santo e sua importância para a preservação da identidade afro-brasileira. A comida de santo, além de fortalecer os laços com o sagrado, é também uma forma de resistência frente às tentativas históricas de apagamento cultural e religioso sofridas pelos povos de matrizes africanas no Brasil.

A escolha dos *Itans* e pontos cantados como uma das referências para a produção das postagens, entrelaçada com as comidas votivas para cada Orixá, permitiu explorar não apenas o valor simbólico dos alimentos, mas também a maneira como eles carregam narrativas, ensinamentos e formas de viver e se relacionar com o mundo. Incorporar esses saberes em um espaço acadêmico historicamente embranquecido evidencia a necessidade de amplificar vozes e perspectivas que muitas vezes são marginalizadas. Referências afrocentradas e de tradições

orais, como os *Itans* e os pontos cantados, não apenas ressignificam a produção de conhecimento, mas também desafiam as estruturas eurocentradas, valorizando epistemologias plurais e inclusivas.

Trabalhar a gastronomia afro-brasileira no âmbito da Extensão Universitária foi essencial para aproximar o saber acadêmico das tradições culturais vivas que pulsam fora dos muros da universidade. A extensão permite que saberes populares e ancestrais, tantas vezes silenciados ou marginalizados, sejam reconhecidos como fontes legítimas de conhecimento. Ao promover ações educativas sobre a Cozinha de Santo nas redes sociais, ampliamos a consciência sobre a importância da cultura afro-brasileira e fortalecemos o combate à intolerância religiosa. Mais do que uma ponte entre universidade e sociedade, a extensão se revela como território fértil onde se cultiva a escuta, o respeito e o reconhecimento da diversidade como riqueza coletiva. Assim, ela cumpre seu papel de tornar a universidade mais plural, mais viva e mais conectada com as raízes do nosso povo.

É preciso reconhecer, no entanto, que esta pesquisa não abarca toda a complexidade e profundidade que a Cozinha de Santo carrega. A vastidão dos saberes ancestrais, a pluralidade das práticas entre os terreiros e a riqueza simbólica de cada preparo ultrapassam os limites de um único projeto. Ainda assim, este trabalho é uma semente lançada no solo da extensão, um primeiro gesto que aponta para novas possibilidades de escuta, estudo e valorização dessa tradição essencial à identidade afro-brasileira.

A difusão desse conhecimento por meio das redes sociais reafirma, também, a urgência de tornar esses saberes mais acessíveis, reconhecendo-os como parte de uma gastronomia brasileira que, infelizmente, ainda é pouco explorada e valorizada nos espaços acadêmicos. Em um contexto social em que a intolerância religiosa persiste, promover o entendimento e o respeito à Cozinha de Santo e aos seus guardiões é, também, um ato político, de afirmação e de justiça.

Concluir este trabalho é, portanto, mais do que encerrar uma etapa: é reconhecer a Cozinha de Santo como um espaço sagrado de aprendizado, onde o alimento nutre corpo e espírito, resgata memórias ancestrais e fortalece a luta por liberdade religiosa em um país ainda marcado pelo racismo estrutural. Que este conhecimento siga se expandindo como um fio de dendê, tecendo caminhos, iluminando consciências, alimentando as futuras gerações com sabedoria, axé e resistência.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Amarildo Fernando de. **A senioridade iniciática do Ilê Wopô Olojukan: origem e extensão do candomblé em Belo Horizonte/MG e as narrativas sagradas das iabás**. 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.

ALVARENGA, M. J. S. D. O Candomblé começa na cozinha: alimentação, aprendizado e transformação. **Habitus**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 275–292, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.18224/hab.v16i2.5718>.

ALVES, Lourence Cristine. **Onje: saberes e práticas da cozinha de santo**. 2019. Tese (Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

BENISTE, José. **Mitos Yorubás: o outro lado do conhecimento**. 8. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2016.

BORGES, Elisabeth Maria de Fátima. A inclusão da história e da cultura afro-brasileira e indígena nos currículos da educação básica. **Revista Mestrado em História (Vassouras)**, v. 12, n. 1, p. 71-84, jan./jun. 2010.

COELHO-COSTA, Ewerton Reubens. Nos banquetes de candomblé os deuses comem: representatividade mitológica nas comidas de santo. **Revista Ágora**, v. 18, n. 1, p. 78-86, 2016.

FARELLI, M. H.; SILVA, N. P. da. **Comida de santo (também comida baiana)**. 8. ed. Rio de Janeiro: [s.n.], 1997. 78 p. ISBN 85-347-0121-0.

FERNÁNDEZ-ARRESTO, Felipe. **Comida: uma história**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

FERREIRA, Amauri Carlos. Posfácio. In: SILVA, Sidney Ferreira da. **Candomblé Kétu: narrativas míticas e culinária afro-brasileira**. Curitiba: Brazil Publishing, no prelo.

FERREIRA, Amauri Carlos; RODRIGUES-JÚNIOR, Adail Sebastião; SILVA, Sidney Ferreira da. A comida sagrada na morada dos orixás. **Revista Calundu**, [S.l.], v. 6, n. 1, jan./jun. 2022. DOI: <https://doi.org/10.26512/revistacalundu.v6i1.41572>.

FRANCO, G. P. As religiões de matriz africana no Brasil: luta, resistência e sobrevivência. **Sacrilegens**, Juiz de Fora, v. 18, n. 1, p. 30–46, 2021.

GOMES, Laurentino. **Escravidão: volume II: da corrida do ouro em Minas Gerais até a chegada da corte de dom João ao Brasil**. Rio de Janeiro: Globo Livros, 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico 2022: resultados**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

I FORPROEX - ENCONTRO DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS, 1987, Brasília. **Conceito de extensão, institucionalização e financiamento**. [S. l.: s. n.], 1987. Disponível em: [coloque o link]. Acesso em: 5 abr. 2025.

KILEUY, O.; OXAGUIÃ, V. de. **O Candomblé bem explicado: nações Bantu, Iorubá e Fon**. Rio de Janeiro: [s.n.], 2009. 554 p. ISBN 978-85-347-0576-9.

MONTANARI, Massimo. **A comida como cultura**. São Paulo: Senac São Paulo, 2008.

NADALINI, Ana Paula. “O nosso missal é um grande cardápio”: Candomblé e alimentação em Curitiba. **Revista Angelus Novus**, Curitiba, n. 3, p. 3-10, maio 2012.

PRANDI, R. **Mitologia dos Orixás**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001. ISBN 978-85-359-0064-4.

RIBEIRO, C.; CAETANO, V. **Comida de santo que se come**. [S.l.:s.n.], 2018. 184 p. ISBN 978-85-5627-011-5.

RIBEIRO, José. **Comidas de santo e oferendas**. São Paulo: Eco, 2004.

RUFINO, Luiz. **Pedagogia das encruzilhadas**. Rio de Janeiro: Mórula, 2019.

SANTOS, Juana Elbein dos. **Os Nagô e a morte**. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

SIMAS, Luiz Antonio. **O corpo encantado das ruas**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2019.

SOUSA JÚNIOR, Vilson Caetano de. Comida de santo e comida de branco. **Revista Pós Ciências Sociais**, v. 11, n. 21, jan./jun. 2014.