

Comer com os Orixás: alimentos, rituais e resistência na Umbanda

Eating with the Orixás: food, rituals, and resistance in Umbanda

Comer con los Orishas: alimentos, rituales y resistencia en la Umbanda

DOI: <https://doi.org/10.70051/mangt.v5i2.68260>

Paula Cacenot | paulacacenott25@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-4829-7049>

Universidade Cesumar (UNICESUMAR), Maringá, PR, Brasil.

Josias Barros Costa | josias.costa@acad.ufsm.br

<https://orcid.org/0009-0004-0843-2403>

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria, RS, Brasil.



Recebimento do artigo: 05-maio-2025

Aceite: 26-agosto-2025

CACENOT, P.; COSTA, J. B. Comer com os Orixás: alimentos, rituais e resistência na Umbanda. **Revista Mangút: Conexões Gastronômicas**. ISSN 2763-9029. Rio de Janeiro, v. 5, n.2, p. 165-185, out. 2025.

RESUMO

Este artigo investiga a relação entre comida e sagrado na Umbanda, com ênfase na simbologia dos alimentos oferecidos a Orixás e entidades e na culinária ritual como prática de resistência cultural e epistêmica. A partir de pesquisa bibliográfica e diálogo com autores afro-brasileiros e decoloniais, analisa-se como os alimentos são usados como linguagem espiritual e como saberes culinários são transmitidos nos terreiros. Mostra-se que cozinhar na Umbanda é gesto de fé, memória e reexistência, e que a gastronomia sagrada afirma identidades e resgata conhecimentos marginalizados. O estudo evidencia a potência da comida como eixo de espiritualidade, pertencimento e luta frente ao racismo religioso e à colonialidade do saber.

Palavras-chaves: Gastronomia; Umbanda; Comida ritual; Orixás; Resistência cultural; Decolonialidade.

ABSTRACT

This article investigates the relationship between food and the sacred in Umbanda, focusing on the symbolism of ritual offerings to Orixás and entities and on ritual cooking as a practice of cultural and epistemic resistance. Through bibliographic research and dialogue with Afro-Brazilian and decolonial authors, it analyzes how food operates as spiritual language and how culinary knowledge is transmitted in terreiros. It argues that cooking in Umbanda is an act of faith, memory, and re-existence, and that sacred gastronomy affirms identity and revives marginalized knowledge. The study highlights the power of food as a means of spirituality, belonging, and resistance to religious racism and the coloniality of knowledge.

Keywords: Gastronomy; Umbanda; Ritual food; Orixás; Cultural resistance; Decoloniality.

RESUMEN

Este artículo investiga la relación entre la comida y lo sagrado en la Umbanda, con énfasis en la simbología de los alimentos ofrecidos a los Orishas y entidades y en la cocina ritual como práctica de resistencia cultural y epistémica. A través de investigación bibliográfica y diálogo con autores afrobrasileños y decoloniales, se analiza cómo los alimentos se usan como lenguaje espiritual y cómo se transmiten los saberes culinarios en los terreiros. Se muestra que cocinar en la Umbanda es un gesto de fe, memoria y reexistencia, y que la gastronomía sagrada afirma identidades y recupera conocimientos marginados. El estudio evidencia el poder de la comida como eje de espiritualidad, pertenencia y lucha frente al racismo religioso y a la colonialidad del saber.

Palabras claves: Gastronomía; Umbanda; Comida ritual; Orishas; Resistencia cultural; Decolonialidad.

INTRODUÇÃO

A relação entre comida e sagrado é um traço cultural profundo que atravessa tempos e povos. Oferecer alimentos às divindades, prática já presente em civilizações como a egípcia, mostra que o ato de comer transborda a nutrição física e assume dimensões simbólicas e espirituais. No contexto afro-brasileiro da Umbanda, essa ligação é particularmente intensa, embora suas formas variem conforme a linha e a tradição de cada terreiro. Neste trabalho, adota-se como recorte a Umbanda em sua vertente africanista, que mantém maior proximidade com práticas e fundamentos do Candomblé, especialmente no que se refere à alimentação ritual. Desde o século XVI, a formação afro-carioca foi majoritariamente banta, com fluxos do centro-oeste africano e da África Oriental (Barata, 2012), o que ajuda a entender a centralidade da ancestralidade e das hierarquias geracionais no cotidiano e nos rituais.

Entre os adeptos dessa vertente, utiliza-se o termo *amalá*, de origem africana, associado genericamente a “comida”, segundo Costa (2021b) para designar, de forma ampla, os alimentos ritualísticos oferecidos a Orixás e entidades. Pinto (2007) define o *amalá* como a “comida de santo” na Umbanda, um ritual especial que exige cuidado e carinho, comparável a uma homenagem prestada a uma grande personalidade, oferecendo-se ao Orixá o seu banquete predileto. Esse uso, aqui adotado, não se limita a uma única preparação, mas abrange o conjunto das comidas manejadas no âmbito dos terreiros. Cada prato, ingrediente e rito de partilha comunica valores, pedidos e agradecimentos, funcionando como ponte entre o mundo material e o espiritual (Camargo *et al.*, 2021). Como observa Dutra (2020), a comida nutre não apenas o corpo, mas também a mente e a alma. Nadalini (2009) destaca que, embora a alimentação atenda a uma necessidade fisiológica, seu envolvimento afetivo a insere no campo das ciências humanas. Assim, comer na Umbanda é um ato social e espiritual carregado de significado.

Como religião genuinamente brasileira, formada a partir do entrelaçamento de matrizes africanas, indígenas e europeias, a Umbanda expressa essa diversidade também pela comida ritual. Cada Orixá ou entidade cultuada possui preferências alimentares específicas, e as oferendas refletem essa pluralidade cultural: frutas, grãos, pratos e bebidas ofertados remetem aos elementos da natureza e aos mitos associados às divindades. Tais práticas constituem um “idioma alimentar” simbólico, com vocabulário e sintaxe próprios (Camargo *et al.*, 2021), além de regularem a vida dos fiéis. É dever do iniciado prover alimento à sua entidade guardiã e participar das obrigações litúrgicas do terreiro. O cargo de cozinheiro é, portanto, de alta responsabilidade, exigindo amplo conhecimento (Dutra, 2020). Como afirma Verger (2000), nada se faz sem zelar por agradar os Orixás. Muitas vezes, as comidas sagradas são compartilhadas com a comunidade em festas públicas, transformando-se em veículos de axé e sociabilidade.

A alimentação votiva na Umbanda também é intrinsecamente sincrética. As oferendas mesclam elementos africanos com influências indígenas e europeias, formando uma culinária sagrada única. Muitos ingredientes ritualísticos estão presentes no cotidiano alimentar brasileiro, mas, no contexto do terreiro, ganham significados adicionais (Lima; Medeiros, 2012). Pratos como o *amalá* de Xangô ou o *padê* de Exu, embora acessíveis na forma, tornam-se sacralizados no preparo. A comida, assim, vincula o sagrado ao profano e o terreiro à sociedade, expressando a penetração da cultura afro-brasileira na identidade nacional. Pensar a alimentação na Umbanda é compreender um sistema simbólico no qual comida, mito e fé se

entrelaçam, reforçando tanto a coesão interna dos terreiros quanto sua relevância sociocultural.

Além da dimensão litúrgica e cultural, a alimentação ritual possui também caráter político, pois as religiões de matriz africana foram historicamente perseguidas, fruto do racismo religioso e da marginalização colonial, de forma que cozinhar e comer com os Orixás tornou-se, então, ato de resistência e preservação identitária. Estudos como os de Lima e Medeiros (2012) mostram que alimentos e técnicas de origem africana funcionam como veículos de memória e espiritualidade. Na Umbanda, marcada pelo sincretismo, essas práticas passam por adaptações, mas seguem orientadas pela preservação dos saberes ancestrais.

A título de comparação, Martins (1997), ao analisar ritos congadeiros, mostra que porteiras e encruzilhadas são tratadas como espaços liminares de proteção, em que gestos e coreografias funcionam como “engenhosidade liminar” e enraizamento de uma gnose africana; nessa chave, as práticas alimentares da Umbanda também afirmam pertencimentos e resguardos comunitários. A culinária sagrada umbandista atua como arquivo vivo da memória afro-brasileira, guardando histórias, mitos e práticas que resistem à homogeneização cultural. Como observam Souza e Paradella (2020), a comida de santo também cumpre um papel fundamental na preservação oral da memória e na transmissão intergeracional dos saberes e identidades dos povos de terreiro.

Em termos históricos, a comida também operou como economia de resistência. Heywood (2017) registra que, nos distritos mineradores, mulheres escravizadas vendiam alimentos e bebidas aos garimpeiros, convertendo ouro em pó em poupança para alforrias; muitas, já livres, figuram como pretas forras e chefes de família, o que evidencia agência econômica e redes de sociabilidade ancoradas no alimento. Esse horizonte ajuda a entender por que, na Umbanda, alimentar e partilhar transbordam o rito: são práticas que organizam a vida e reafirmam pertencimentos.

Essa dimensão de resistência se revela tanto na esfera íntima dos terreiros quanto na arena pública. No dia a dia, a defesa da cultura alimentar tradicional dos terreiros é um processo permanente de resistência dos povos originários e afrodescendentes. Os próprios terreiros, reconhecidos juridicamente como territórios culturais e religiosos, têm sido objeto de políticas públicas e ações de preservação patrimonial que buscam valorizar suas práticas simbólicas, espirituais e comunitárias, embora nem sempre de forma eficaz ou com participação ativa das comunidades envolvidas (Souza, 2020).

Preparar o amalá conforme os preceitos transmitidos por ancestrais é uma pedagogia decolonial, uma vez que se trata de afirmar a legitimidade de saberes afro-brasileiros frente à lógica colonial. Falar em “comida de santo” é adotar uma perspectiva crítica que valoriza epistemologias do Sul Global, desafiando visões eurocêntricas sobre religião e gastronomia. Nesse sentido, a comida ritual convoca reflexões interdisciplinares que envolvem antropologia alimentar, estudos da religião, história e ecologia cultural (Lima; Medeiros, 2012).

A atualidade do tema se reforça por disputas políticas e jurídicas recentes. Terreiros têm reivindicado o direito de praticar seus rituais alimentares conforme as tradições, incluindo o abate religioso de animais, como forma de garantir sua soberania alimentar. Camargo *et al.* (2021) destacam essas mobilizações, que dialogam com a visão de Montanari (2024) ao entender a comida como criação cultural, desde sua produção até o consumo. Em 2019, o Supremo Tribunal Federal reconheceu a legalidade do abate ritual, consolidando importante vitória dos povos de matriz africana (Supremo Tribunal Federal, 2019). Tais episódios

demonstram que, ao lutar pelo direito de alimentar seus Orixás, os umbandistas defendem não apenas pratos, mas uma cosmovisão e uma identidade cultural (Lima; Medeiros, 2012).

Comer com os Orixás, portanto, vai além do ato físico de se alimentar: é partilhar energias, histórias e legados culturais. A comida na Umbanda atua como elo entre o visível e o invisível, o individual e o coletivo, o tradicional e o contemporâneo. Esta introdução buscou evidenciar a relevância simbólica, política e cultural da comida ritual umbandista, a partir de uma leitura crítica e interdisciplinar. Nos próximos tópicos, aprofundaremos como essas práticas operam como formas de resistência e preservação de saberes afro-brasileiros, iluminando a força de uma espiritualidade que celebra, se alimenta e resiste através do ato de comer.

SIMBOLOGIA DOS ALIMENTOS NA UMBANDA

Alimentação e sagrado na Umbanda afro-brasileira

A Umbanda, religião afro-brasileira fundada em 1908 por Zélio de Moraes, destaca-se por sua rica miscigenação cultural e espiritual. Fruto do entrelaçamento de matrizes africanas, indígenas, europeias e kardecistas, trata-se de uma religião genuinamente brasileira, que expressa sua diversidade também por meio da comida ritual. Mais do que apenas evidenciar seu caráter híbrido, a Umbanda assume e valoriza essa multiplicidade como parte constitutiva de sua identidade e força adaptativa, como analisado por Meireles (2020), ao apontar que a religião se orgulha de sua origem múltipla e se afirma a partir dessa fluidez e reinvenção constante.

Na Umbanda, em especial em sua vertente africanista, a alimentação ritual ocupa um papel central, nutrindo não apenas o corpo, mas também a mente e a alma dos participantes. Oferecer comida aos seres espirituais, Orixás e entidades, é uma forma fundamental de comunicação com o sagrado. De modo geral, as cerimônias não ocorrem sem que, antes, as entidades sejam consultadas e, se for o caso, devidamente alimentadas. Os agradados que lhes são oferecidos são considerados essenciais para assegurar a abundância e a proteção espiritual dos participantes. Durante as giras¹, o espaço ritual é tomado por uma sinestesia marcante, em que sensações gustativas, visuais, táteis e sonoras se entrelaçam.

Conforme observa Freitas (2022), “podemos perceber como se misturam e se confundem sabores, cores, texturas e sons que nos permitem ver, degustar e ouvir a doçura das Crianças, que se espalha por doces e corpos açucarados”. Nesse contexto, a comida ritual na Umbanda atua como elo entre os seres humanos e o sagrado, carregando significados de fé, devoção e reciprocidade espiritual.

¹ Na Umbanda, o termo gira (também grafado como jira), tem origem no quimbundo *njira*, que significa “caminho”. Refere-se à reunião ou sessão em que vários espíritos pertencentes a uma mesma falange se manifestam por meio da incorporação nos médiuns. Em essência, a gira é um encontro ritualístico caracterizado por cantos, danças e outros elementos litúrgicos, cuja finalidade é possibilitar o contato entre os participantes e as entidades espirituais, sejam Orixás, guias ou seus falangeiros. Pode ser também chamada de corrente espiritual, já que promove a ligação energética e simbólica entre médiuns, entidades e assistentes, formando uma rede de comunicação e trabalho espiritual no terreiro.

Desde suas origens, a Umbanda incorporou práticas alimentares de matriz africana e indígena, traduzindo a diversidade brasileira em seus rituais. Os terreiros preservam receitas e oferendas tradicionais como verdadeiro patrimônio cultural. Como observa a pesquisa de Gonçalves e Oliveira (2016), a cozinha do terreiro é um dos lugares de maior importância, onde se prepara o alimento dos Orixás e guias com todo cuidado, pois alimentar o sagrado é tão essencial quanto alimentar as pessoas. Tudo é alimentado dentro do terreiro, cada objeto ritual, instrumento ou espaço carece de energia (axé), e esta é mediada pela comida. Assim, comer com os Orixás significa partilhar energia vital, fortalecendo vínculos entre a comunidade e o mundo espiritual.

ALIMENTOS RITUAIS, COMIDAS DE SANTO E SEUS SIGNIFICADOS

Em religiões afro-brasileiras, as oferendas costumam consistir em “comidas de santo” e, especialmente na Umbanda, preparadas geralmente sem sangue, os chamados alimentos secos, embora algumas casas africanistas admitam obrigações específicas com abate, tema presente no debate jurídico-cultural brasileiro. São pratos feitos de grãos, tubérculos, frutas, legumes e mesmo carnes “frias” (como peixes ou camarões), sem envolver sacrifício cruento. Cada ingrediente tem uma explicação mitológica e simbólica ligada ao Orixá a que se destina. Por exemplo, o milho branco cozido (canjica) é tradicionalmente oferecido a Oxalá, remetendo à pureza e à paz associadas a esse Orixá (Marques, 2024). De modo semelhante, o azeite de dendê e o mel, muitas vezes coroados sobre as oferendas, simbolizam a sacralidade da terra e a doçura da vida, elementos com que se busca agradar as divindades e atrair suas bênçãos.

A simbologia alimentar na Umbanda está intrinsecamente ligada às qualidades dos Orixás e à cosmologia da religião. Preparar e oferecer cada prato é um ato ritual de profundo significado: “preparar um acaçá, como todas as oferendas, é um ato de amor e dedicação”, ressalta Miranda (2024). O acaçá, bolinho de milho branco envolto em folha de bananeira, é considerado comida sagrada de Oxalá, representando a vida, a transformação e a pureza. Envolto na folha, ele permanece “puro e imaculado”, simbolizando o sopro vital; ao ser desembulhado no altar, torna-se um “ser” que nasce para trazer prosperidade e proteção, segundo o mesmo autor (Miranda, 2024). Esse cuidado extremo no preparo, muitas vezes até mesmo em silêncio ritual, reforça a crença de que pensamentos e energias positivas devem permear a comida para que ela veicule axé (força sagrada) de forma eficaz.

Outro exemplo é a pipoca, alimento simples que carrega poderosa simbologia na Umbanda. Conhecida como “flores de Obaluaiê/Omulu”, a pipoca está ligada a esse Orixá da cura e da transformação. Ao estourar, o milho duro se torna um floco branco macio, representando a transmutação do sofrimento em saúde. Por isso, rituais como o banho de pipoca são considerados extremamente purificadores, as pipocas brancas absorvem e eliminam as energias negativas, trazendo limpeza espiritual e saúde (Trevisan, 2023). As práticas religiosas influenciam até o paladar e a memória gustativa dos fiéis, de modo que certos alimentos (como a pipoca de Obaluaiê) evocam imediatamente a conexão com aquele Orixá e seu poder de cura (Nadalini, 2009).

ORIXÁS NA UMBANDA E SUAS COMIDAS TÍPICAS

Cada Orixá cultuado na Umbanda possui preferências alimentares específicas, carregadas de significados espirituais que refletem seus domínios na natureza e seus arquétipos. Embora a Umbanda não reproduza integralmente os elaborados banquetes do Candomblé, ela reconhece e honra os Orixás com oferendas simbólicas de alimentos, bebidas, flores e velas (Hayes, 2011).

Oxalá, Orixá maior ligado à criação, à paz e à sabedoria, recebe comidas brancas e simples, tradicionalmente sem sal, que traduzem sua pureza. Canjica branca (mingau de milho branco com leite) e acaçá são oferendas clássicas a Oxalá, simbolizando clareza espiritual e a essência da vida. Esses alimentos alvos expressam a ideia de pureza e imaculabilidade, atributos de Oxalá. Também se oferecem a ele frutas claras, como pera, uva verde, melão e coco (Mata, 2021), reforçando a simbologia da cor branca como síntese de todas as cores e representação da paz.

Xangô, Orixá da justiça e dos trovões, ligado à terra e às pedras, tem como prato votivo o caruru de Xangô. O amalá é um ensopado de quiabos com pedaços de carne (peito bovino) e camarão, temperado com dendê e mel. Os quiabos inteiros, dispostos em número de 7 sobre o prato, lembram a forma de uma coroa, remetendo à realeza de Xangô. Além disso, o quiabo com sua textura viscosa representa a capacidade de Xangô de “dar firmeza” e coesão, assim como o quiabo fortifica (por ser rico em cálcio, símbolo de ossos fortes), como esclarece Costa (2021a). O amalá ofertado invoca a estabilidade e força desse Orixá, pedindo-se seu amparo na resolução de questões de justiça e equilíbrio.

Oxum, Orixá das águas doces, do amor e da beleza, aprecia oferendas de natureza doce e dourada. Omolocum, mistura de feijão fradinho cozido com camarão seco, cebolas, dendê, ovos e mel, é uma iguaria tradicional para Oxum. Seus ingredientes dourados evocam a riqueza, a fertilidade e a doçura maternal de Oxum. Mel, frutas doces (como laranjas, caquis) e sobremesas como manjar de milho ou quindim também costumam compor oferendas a ela, simbolizando abundância, dulçor e a energia amorosa que Oxum derrama sobre os fiéis (Júnior, 2024). Tais comidas celebram o poder de geração de Oxum e agradecem sua intercessão em assuntos do coração, fertilidade e prosperidade.

Iansã (Oyá), Orixá dos ventos e tempestades, guerreira impetuosa, tem preferência por alimentos de sabor forte e “quentes”. Acarajé (bolinho frito de feijão fradinho com cebola e camarão) é associado a Iansã, carregando a energia do fogo utilizada no seu preparo. No sincretismo, acarajé também é ligado a Santa Bárbara (associada a Iansã), e por isso é comum oferecê-lo no dia 4 de dezembro. O acarajé traz a pimenta e o azeite de dendê, ingredientes “quentes” que simbolizam a paixão e a intensidade dessa Orixá. Ao ofertá-lo, os umbandistas reverenciam a coragem de Iansã e pedem sua ajuda para enfrentar batalhas e transmutar negativas com a força dos ventos.

Ogum, Orixá guerreiro do ferro e dos caminhos, costuma ser celebrado com comidas substanciosas e bebidas fortes. Em muitos terreiros de Umbanda, o dia de Ogum (sincretizado a São Jorge, 23 de abril) é marcado pela preparação de uma feijoada ou outros pratos com feijão e carne, simbolizando força e vitalidade para as lutas diárias. Ogum também aprecia cerveja ou vinho tinto nas oferendas, representando o brinde da vitória e a energia combativa. Frutas como uva e manga são atribuídas a Ogum, assim como o inhame cozido ou assado (tubérculo terrestre, firme como o caráter do orixá), elementos celebram Ogum como provedor do

sustento (feijão, base alimentar) e protetor nos embates, “alimentando” sua coragem dentro dos fiéis.

Oxóssi, Orixá caçador das florestas, recebe oferendas que refletem a fartura da mata. Axoxó, prato de milho vermelho cozido com coco ou mel, é uma comida típica para Oxóssi, simbolizando a abundância de grãos e frutos que ele provê. Além disso, ofertam-se a Oxóssi frutas diversas (mangas, cajus, laranjas) e milho tostado ou pipoca, tudo representando a generosidade da natureza. Como senhor das matas e da provisão, Oxóssi é homenageado com alimentos “verdes” e silvestres, folhagens, coco, ervas, enfatizando sua ligação com o mundo natural e pedindo-se sua ajuda para a prosperidade e sustento da comunidade.

Obaluaiê/Omulu, Orixá das doenças e da cura, possui na pipoca (deburu) sua oferenda mais emblemática. Conforme mencionado, a pipoca estourada em azeite transforma-se em flor branca que representa a cura, sendo espalhada sobre o corpo dos doentes em rituais de sacudimento e limpeza espiritual (Trevisan, 2023). Ofertas a Omulu também incluem milho torrado, feijão preto, coco e aluá (bebida fermentada de milho), alimentos simples, associados à terra e ao ciclo de vida, morte e renascimento regido por esse Orixá. Ao alimentar Omulu com pipoca e outros elementos, os umbandistas expressam respeito por sua dor, uma vez que, as pipocas estourando lembram as feridas de pele do Orixá e rogam por sua misericórdia na cura das enfermidades, transmutando dor em saúde.

Iemanjá, Orixá mãe das águas salgadas e da família, é celebrada com oferendas lançadas ao mar, especialmente no dia 2 de fevereiro. São comuns frutas aquosas e doces como melancias, melões, uvas e peras, além de comidas brancas e pratos leves. Um exemplo frequente é o manjar branco (pudim de leite de coco), que, adornado com flores, é entregue às ondas em agradecimento e pedido de bênçãos. Também é habitual a entrega de itens como flores, espelhos, perfumes, pipocas, mel e doces, todos escolhidos por seus significados simbólicos: a fertilidade (frutas), a doçura e generosidade maternal (mel e doces), a beleza e o cuidado (espelhos e perfumes), e a purificação (água do mar). A comida e os objetos ofertados a Iemanjá procuram agradá-la em sua essência nutridora, invocando sua proteção aos filhos, harmonia familiar e abundância, como o próprio oceano que ela rege.

Importante reiterar que, na Umbanda, as oferendas aos Orixás, não implicam sacrifício animal na maioria das casas, ao contrário de algumas outras tradições afro-brasileiras. Os alimentos preparados, canjicas, acarajés, frutas, doces, entre outros, são dispostos geralmente em alguidares de barro ou em folhas, como a da bananeira, e apresentados em ambientes da natureza correspondentes a cada Orixá, como praias para Iemanjá, pedreiras para Xangô, cachoeiras para Oxum, campos abertos para Oxóssi. Essa comida sagrada, muitas vezes não consumida pelos humanos, é deixada como oferenda para que os espíritos absorvam sua energia. Há, contudo, ocasiões festivas em que os pratos votivos servem também de alimento comunitário após a devida ritualização, por exemplo, distribui-se a canjica de Oxalá entre os participantes após o ritual, compartilhando-se a bênção. Esse ato reforça a comensalidade ritual, integrando fiéis e divindades numa só família espiritual que “come junto”, celebrando a união entre o mundo material e o invisível.

ALIMENTOS E ENTIDADES NA UMBANDA: CABOCLOS, PRETOS-VELHOS, CRIANÇAS E EXUS

Além dos Orixás, a Umbanda se caracteriza pelo culto a entidades espirituais que atuam como guias e protetores. Cada linha de entidade (Caboclos, Pretos-Velhos, Erês, Exus, entre outros) possui preferências e simbologias alimentares próprias, relacionadas às suas identidades e histórias. Enquanto os Orixás representam forças cósmicas e ancestrais, essas entidades foram espíritos humanos (índigenas, escravos, crianças, malandros) e por isso seus gostos culinários remetem ao mundo terreno que conheceram, tornando-os ainda mais próximos dos fiéis. Na prática, os umbandistas concentram grande parte de sua devoção e atenção ritual nessas entidades “mais próximas”, oferecendo-lhes comidas e bebidas em seus *trabalhos espirituais*, giras e consultas (Hayes, 2011).

Os Caboclos, espíritos de indígenas ou sertanejos, ligados às matas e à sabedoria nativa, apreciam alimentos naturais e rústicos, provenientes da terra. Suas oferendas costumam conter frutas frescas (abacaxi, laranja, uva, limão, carambola, entre outras) e raízes ou tubérculos como mandioca e batata-doce, simbolizando sua conexão com a natureza. Muitos caboclos também recebem como agrado bebidas fermentadas suaves (vinho de palma, aluá de milho, garapa de cana) ou mesmo uma bebida de guaraná, representando a energia da floresta. Pratos simples, porém fortificantes, fazem parte de seu gosto: arroz com lentilhas, milho torrado, peixe assado, mel silvestre. Esses alimentos evocam a vida livre nas matas e a fartura oferecida pela Mãe Terra, reforçando o poder curador e caçador dos Caboclos. Durante as giras, é comum ver Caboclos fumando charutos (símbolo de conexão com o fogo e o ar) e bebendo cálices de ervas ou melado, enquanto mastigam folhas como fumo-de-rolô, todos elementos da flora que representam sua essência indígena.

Os Pretos-Velhos, espíritos de antigos escravizados africanos, representando humildade, paciência e sabedoria ancestral, têm na comida caseira e agrícola seu principal símbolo. Café torrado e sem açúcar servido em cuias de barro ou ágata é a oferenda quase obrigatória aos Pretos-Velhos, lembrando as longas conversas ao pé do fogão de lenha. Junto ao café, costuma-se oferecer rapadura ou açúcar mascavo e um pedaço de pão de milho ou broa, alimentos simples, mas carregados de afeto e memória da vida no engenho. Outros pratos favoritos incluem feijão preto temperado (virado de feijão), couve refogada, angu (polenta de fubá) e batata-doce assada, remetendo à subsistência rural dos tempos da escravidão. Doces artesanais como cocada (doce de coco) e mingau de milho também podem aparecer, simbolizando o carinho maternal dos Pretos-Velhos, que tratam seus “afilhados” com doçura e conselhos. Esses alimentos terrestres, de coloração escura ou terrosa, reafirmam a ligação dos Pretos-Velhos com o elemento terra e com a ancestralidade africana plantada no Brasil. No rito, além de beber o café, os Pretos-Velhos costumam fumar cachimbos de ervas, cujo aroma cria uma atmosfera de calma e introspecção, um “alimento para a alma” dos consulentes que buscam conforto e orientação.

Os Erês, espíritos de crianças ou ligados à infância, que trazem alegria, pureza e inocência, naturalmente preferem guloseimas e iguarias doces. Suas oferendas se assemelham a uma festa infantil: balas, chocolates, pirulitos, bolos, brigadeiros, doces caseiros e frutas doces (banana, uva, maçã) enchem os pratinhos coloridos das Erês. Um elemento clássico é o guaraná, refrigerante doce que simboliza a energia infantil e costuma ser servido em copinhos para as Crianças. Pipocas, cocadas, paçoca de amendoim e outras lembranças de quitutes de festa junina também aparecem, já que muitas “Crianças” se apresentam como Cosme e Damião

(santos gêmeos cuja celebração, em 27 de setembro, envolve distribuição de doces às crianças). O significado simbólico desses alimentos é evidente: o doce representa a pureza e a alegria despreocupada da infância, e ao ofertá-los, os umbandistas esperam invocar a leveza, a esperança e a renovação que as Crianças trazem. Durante a gira de Crianças, é comum os médiuns incorporados brincarem, cantarem e distribuírem doces aos presentes, reforçando a comunhão festiva, todos se tornam “crianças de Oxum” por um momento, partilhando doces para adocicar a vida e superar tristezas.

Os Exus e Pombagiras, espíritos mensageiros que atuam na linha da esquerda, ligados aos caminhos, encruzilhadas e às paixões humanas, possuem uma relação particularmente intensa e negociadora com a comida e a bebida. Diferente dos Orixás e guias da direita (mais “elevados”), os Exus e Pombagiras são frequentemente descritos como espíritos que comem de “tudo que a boca come” (Oxalá, 2023), sem restrições, apreciando especialmente aquilo que é forte ao paladar. Costuma-se dizer que Exu come primeiro, indicando que nenhuma oferenda está completa sem antes agradar a Exu, o guardião dos caminhos. Suas comidas favoritas na Umbanda incluem: farofa de dendê apimentada (às vezes chamada padê de Exu), ebó (bolo de farinha de milho com mel e dendê), miúdos ou carnes assadas, além de frutos como caju, pitanga, maçã, uva roxa e cana-de-açúcar.

A pimenta malagueta, o azeite vermelho de dendê e o álcool (cachaça, marafo, champanhe) são elementos quase sempre presentes, simbolizando a vibração quente, sensual e ardente desses espíritos. Pombagiras, por sua vez, gostam de vinho licoroso ou champanhe rosa, frutas vermelhas (morango, ameixa, cereja) e bombons finos, refletindo sua imagem de mulheres sedutoras e refinadas mesmo na espiritualidade (Fernandes, 2013). A relação com Exus/Pombagiras é muitas vezes baseada na reciprocidade direta: eles cobram seus agrados favoritos em troca dos serviços espirituais que prestam. Por exemplo, numa oferenda a Exu feita numa encruzilhada, podem-se depositar farofa, pão, cebolas roxas, malagueta, charutos acesos e garrafas de cachaça, pedindo-se a abertura de caminhos ou proteção contra inimigos.

À Pombagira, num cruzeiro ou jardim, oferecem-se rosas vermelhas, batom, espelhos, bijuterias, ao lado de bolos, champanhe e cigarros, em troca de ajuda nos assuntos amorosos. Esses itens simbolizam prazeres materiais e mundanos, Exu e Pombagira os aceitam como pagamento e, em contrapartida, “executam qualquer pedido”, até mesmo os moralmente suspeitos, segundo Hayes (2011). Essa fama de Exu, capaz de agir em demandas de vingança ou paixão desregrada, rendeu-lhe por muito tempo associações com o diabo no imaginário cristão. Contudo, na visão umbandista, Exu não é mau por natureza: é antes energia de transformação, que atua conforme a intenção de quem o evoca. Alimentar Exu corretamente é garantir que tal energia seja canalizada para o bem, daí a importância de conhecer seus gostos e quízilas (tabus). Por exemplo, alguns Exus não toleram comida sem sal ou bebida batizada com água (seria uma ofensa à sua franqueza), enquanto outros exigem que a farofa seja bem apimentada, “quente” como eles.

Em síntese, as entidades de Umbanda são alimentadas de acordo com sua persona espiritual: os Caboclos recebem os frutos da terra, os Pretos-Velhos os quitutes da roça e do engenho, as Crianças os doces da inocência, e os Exus e Pombagiras as iguarias ardentes e mundanas. Essa variedade reflete a abrangência da Umbanda, que abarca desde a inocência à malícia, do matuto ao urbano, harmonizando tudo no contexto ritual. Oferecer comida a essas entidades é, para os umbandistas, uma demonstração de respeito e amizade. Alimenta-se o guia que, em vida, talvez tenha passado fome ou privação (caso dos pretos-velhos e crianças de rua), partilha-se com ele o prazer de comer (no caso de Exu, que “come e bebe” junto ao

médium), ou evoca-se sua lembrança ancestral (como os caboclos, que ao “beber o mel da Jurema” recordam as tradições indígenas). A comida atua assim como ponte de empatia entre encarnados e desencarnados, fortalecendo o laço de parceria e confiança: o guia satisfeito cuida melhor de seu médium e dos consulentes.

RESISTÊNCIA CULTURAL E MEMÓRIA ANCESTRAL ATRAVÉS DA COMIDA

Os rituais alimentares da Umbanda não são apenas atos de devoção individual, mas também representam uma poderosa forma de resistência cultural. Durante séculos, práticas afro-brasileiras envolvendo oferendas foram marginalizadas e combatidas pela sociedade e pelo discurso religioso hegemônico, sendo rotuladas pejorativamente de “macumba”. O estudo de Caleiro e Mota (2015) mostra justamente como o tratamento pejorativo, preconceituoso e discriminatório ainda é recorrente quando se trata de práticas pertinentes às culturas de origem africana, especialmente no que diz respeito a suas práticas religiosas. Ainda assim, as comunidades de terreiro persistiram em alimentar seus santos e guias, mantendo viva a herança africana e indígena através dos sabores e aromas cerimoniais. Cada pipoca estourada para Obaluaiê, cada café ofertado a um Preto-Velho, carrega em si a memória de antepassados que resistiram à escravidão e à opressão coloniais por meio da fé e da partilha de alimentos.

Autores como Roger Bastide (1958) registraram como as religiões afro-brasileiras transformaram simbolicamente ingredientes do cotidiano em sacramentos de resistência, citando que a cozinha dos terreiros não apenas preservou receitas e rituais, mas também influenciou a própria culinária nacional, sendo “uma das glórias da Bahia”, ao manter viva a memória africana em cada prato. Por outro lado, Delgado (2022) analisa o sincretismo como uma tecnologia de resistência e sobrevivência que, por vezes, também implicou no apagamento das influências africanas na Umbanda. Para o autor, “o sincretismo tem por habilidade a destituição de tudo aquilo que remeta à identidade africana”, o que torna fundamental o resgate da ancestralidade negra como forma de afirmar a identidade e a dignidade dos povos de terreiro. Desta forma, a comida é parte central dessa dinâmica: receitas africanas, indígenas e crioulas foram adaptadas e preservadas nos terreiros, de modo que celebrar um Orixá com acaçá ou amalá é também afirmar uma identidade brasileira mestiça, que não renega suas raízes.

Miriam Rabelo (2013), em sua pesquisa sobre o Candomblé de Salvador, descreve como os alimentos participam de uma rede de relações que envolve humanos, orixás, objetos sagrados e o próprio ambiente do terreiro, sendo que a comida, segundo a autora, “é chave importante para se entender o tipo de relacionalidade que vigora no Candomblé, uma relacionalidade que envolve misturas, transformações, fluxos”. Assim, os alimentos não apenas alimentam corpos e divindades, mas estabelecem e reforçam os laços entre os membros da casa, operando também como dispositivos éticos e sensíveis. Em outros termos, o alimento ritual nas religiões afro-brasileiras não se limita à sacralidade do altar, mas circula por mãos, corpos e histórias, como elo entre mundos visíveis e invisíveis.

Essa troca coletiva em torno do alimento sagrado reforça laços de solidariedade e mantém vivas narrativas ancestrais, compondo um sistema culinário onde cada iguaria é gesto de memória, resistência e afeto. Na Umbanda, especialmente em suas vertentes africanistas,

os alimentos também expressam essa lógica relacional e espiritual, sendo oferecidos em firmezas, pontos de força e obrigações que, mesmo com estruturas menos formalizadas que as do Candomblé, mantêm o vínculo entre o humano e o sagrado por meio da comida como portadora de axé.

Além disso, a Umbanda demonstrou grande criatividade e adaptabilidade na dimensão alimentar. Em ambientes urbanos, muitas vezes os ingredientes originais tiveram de ser substituídos por equivalentes locais, sem que o simbolismo se perdesse. O dendê africano deu lugar ao azeite de oliva em alguns contextos, o inhame foi trocado pela batata, mas a intenção profunda de nutrir o sagrado permaneceu. Hoje, líderes umbandistas conscientizam os fiéis para práticas sustentáveis, como o uso de materiais biodegradáveis nas oferendas e o cuidado com a natureza ao entregar comidas (por exemplo, embrulhar o alimento em folhas em vez de plástico). Esse cuidado reflete não só respeito ambiental, mas também o princípio religioso de que a natureza é sagrada e fornece o alimento do corpo e do espírito.

Outra face da resistência é a visibilidade pública dessas oferendas. Festas como a de Iemanjá, que reúnem milhares de pessoas em praias do Brasil, exibem orgulhosamente as comidas rituais afro-umbandistas perante a sociedade. A própria distribuição de doces no Dia de Cosme e Damião, amplamente praticada no Brasil, inclusive por não-umbandistas, é um legado direto das religiões afro que se incorporou ao folclore nacional, rompendo preconceitos.

Tais tradições, antes perseguidas, hoje são reconhecidas como parte do patrimônio cultural e gastronômico brasileiro. A Umbanda, ao comer com os Orixás e guias, reafirma seu lugar na identidade do país, mostrando que há resistência e sabedoria em cada gesto de temperar um amalá ou adoçar um agrado. Como bem disse um adepto (Manuela, 2008), “Dividir o alimento com os deuses é ter a insigne honra de comer com eles, garantindo, dessa forma, a presença dos Orixás em nossas vidas”. Comer com os Orixás, em suma, é um ato de fé que nutre corpos, espíritos e também toda uma história de luta e perseverança cultural.

SÍNTESE INTERPRETATIVA: A COMIDA COMO LINGUAGEM RITUAL

Neste artigo, exploramos como a Umbanda atribui sentidos simbólicos profundos aos alimentos em seus rituais, conectando-os a Orixás e entidades diversas. Vimos que cada comida oferecida, seja um simples milho estourado, seja um elaborado prato de feijão fradinho com dendê, carrega significados que dialogam com mitos, lendas e valores da religiosidade afro-brasileira. A Umbanda, através da comida, ensina a partilhar: partilhar o pão (ou a pipoca) com o santo, partilhar a alegria com a criança espiritual, partilhar a luta com o caboclo, partilhar a experiência amarga e doce com o preto-velho, partilhar até os prazeres e agrados com Exu, numa imensa corrente de troca entre mundos.

Ao manter o foco nas práticas específicas da Umbanda, sem compará-la diretamente a tradições irmãs como o Candomblé ou Santería, evidenciamos sua originalidade em fazer da comida ritual um instrumento de resistência e de união sincrética. Nadalini (2009) destaca que a identidade do povo-de-santo é moldada também pelo paladar e pelas lembranças gustativas transmitidas pelas gerações. Assim, estudar a simbologia dos alimentos na Umbanda nos revela não apenas aspectos teológicos (o que cada Orixá “come” e por quê), mas também aspectos sociais e históricos: fala de sofrimento e superação, de escravidão e liberdade, de esquecimento e memória. Em cada oferenda depositada, perpetua-se uma história coletiva.

Desse modo, a Umbanda se mostra uma religião viva e dinâmica, que cozinha a fé todos os dias em seus altares e terreiros. Através dos alimentos, os umbandistas expressam reverência e mantêm acesa a chama de suas tradições. Como vimos, alimentar o sagrado na Umbanda é alimentar a própria vida, é acreditar que, tal qual o ciclo alimentar nutre o corpo, a comunhão alimentícia com os guias e Orixás nutre a alma e a comunidade. Por ora, fica a certeza de que “comer com os Orixás” é um ato simbólico riquíssimo, onde cada garfada ritual contém uma oração, cada receita conta uma história e cada sabor desperta uma força do invisível em prol da resistência e da esperança.

SABERES CULINÁRIOS E RESISTÊNCIA NOS TERREIROS DE UMBANDA

Práticas culinárias no terreiro de Umbanda

Dentro dos terreiros de Umbanda, a cozinha é um espaço sagrado e central na vida ritual. Não se trata de uma cozinha comum: ali preparam-se as chamadas comidas de santo, alimentos oferecidos aos Orixás e entidades, que possuem receitas, técnicas e significados próprios, como expõe Lody (2017). Essa cozinha ritual, que no Candomblé Bantu é chamada de *kafubera*, constitui um verdadeiro território sagrado, onde se constroem memórias, se transmitem saberes e se formam identidades, conforme observa Lima (2023). Essas comidas fazem parte de uma cozinha específica, também chamada de “cozinha de santo” ou “cozinha do santo”, que desenvolve pratos típicos associados às preferências de cada divindade dentro do terreiro, conforme também analisa Melo (2019) ao tratar da culinária ritual no Candomblé.

O preparo envolve uma série de preceitos transmitidos oralmente e, de fato, as religiões afro-brasileiras não possuem escrituras sagradas; todo o conhecimento é passado de forma oral entre as gerações, e a comida é uma das formas privilegiadas de transmissão desse saber tradicional, sendo que esse conhecimento é guardado muitas vezes em segredo, revelado gradualmente conforme o grau de iniciação do adepto e sua função no terreiro (Costa, 2021b). A memória culinária do terreiro é, portanto, ancestral e comunitária, preservada de mãe/pai-de-santo para filhos-de-santo ao longo do tempo.

Um ponto crucial é quem cozinha e como se aprende a cozinhar no terreiro. Em geral, a tarefa de cozinhar para os Orixás e para a comunidade é atribuída a iniciados de confiança, tradicionalmente mulheres mais velhas da casa. Conforme a tradição iorubá-nagô (de onde Umbanda herdou muitos fundamentos via Candomblé), costuma-se escolher uma mulher com “mão de cozinha”, ou seja, com vocação e talento culinário, para a função de cozinheira principal (Lody, 2017). Essa *iyá agbã sê* (*iyabassê*) passa por iniciação específica e por um longo processo de aprendizado dos segredos culinários rituais, aprendendo com outros membros experientes do terreiro.

É atribuição dela selecionar ingredientes, utensílios adequados, manejar o fogo da forma prescrita (por exemplo, mexendo as panelas no sentido certo, em respeito às entidades), e conhecer as receitas de cada ocasião ritual. Além disso, ela deve ensinar os mais jovens, garantindo a continuidade desse saber. Assim, a transmissão oral e prática acontece no dia a dia da cozinha, onde aprender a cozinhar é também aprender mitos, cantos e histórias ligados a cada alimento e cada divindade.

A divisão de tarefas na cozinha do terreiro segue a lógica hierárquica e de parentesco religioso, chamado “parentesco de santo”, como estudado e definido por Flaksman (2018). Entretanto, nem todos podem manipular qualquer comida sagrada: há limites conforme o grau iniciático. Como destacam Barbosa e Silva (2025), as cozinhas de santo se estruturam como uma rede familiar de confiança: os laços não são apenas de sangue, mas de pertencimento mútuo dentro do universo simbólico do terreiro.

Por isso, há muito cuidado na escolha de quem pode atuar na cozinha sagrada, e quem não pertence à tradição dificilmente será autorizado a cozinhar essas comidas, pois se considera que a conexão espiritual do cozinheiro com os Orixás e com a casa é fundamental para a comida “dar certo”. Mesmo fora do ambiente religioso, como em iniciativas de culinária afro-brasileira, há relatos de preocupação com a preservação dos valores simbólicos e espirituais do preparo, preferindo-se pessoas ligadas às tradições de terreiro para garantir o respeito e a autenticidade. Em outras palavras, a cozinha de terreiro é uma extensão da comunidade religiosa: a confiança e os vínculos sagrados entre os participantes são essenciais para a integridade do processo culinário.

Os modos de fazer na cozinha umbandista envolvem técnicas tradicionais muitas vezes diferentes da culinária “profana”. Por exemplo, há preferência por utensílios de barro e madeira, fogo de lenha ou carvão, e uma série de cuidados de pureza ritual durante o preparo. As cozinheiras de santo costumam trajar branco e usar colares (guias) do Orixá para quem cozinham, incorporando-se na própria vestimenta o respeito ao sagrado. Determinados ingredientes são obrigatórios, como azeite de dendê, certas ervas, grãos específicos, enquanto alguns temperos podem ser proibidos para certas divindades, por exemplo, Oxalá não leva sal. Cada Orixá e cada entidade de Umbanda tem suas comidas preferidas e interditos conhecidos como quizilas. Assim, o ato de cozinhar no terreiro requer conhecer profundamente essas correspondências entre alimentos e divindades, conhecimento esse geralmente transmitido pela oralidade e experiência.

Vale notar também a relação de gênero nessa divisão de tarefas: tradicionalmente, cozinhar para os santos é um ofício feminino nos terreiros, enquanto os homens podem ocupar outras funções, como tocar atabaque. Isso não é rígido em todos os casos, a Umbanda é bastante diversa, mas a literatura e a memória oral ressaltam o papel central das mulheres na cozinha ritual. Essa função confere às mulheres um status de guardiãs do axé através do alimento, ocupando um papel-chave tanto na dimensão sagrada quanto no cotidiano comunitário.

A preparação das inúmeras receitas, do simples acarajé para Iansã ao ebó branco para Oxalá, marca os calendários de obrigações internas e festas públicas, organizando a vida ritual da casa. Assim, a cozinha do terreiro torna-se local de saberes multifacetados: é escola (onde se aprende fazendo), é farmácia (pois lida com ervas de poder curativo e banhos de descarrego), é templo (consagrada aos Orixás) e é também espaço de trabalho e cooperação diária.

Por fim, a comensalidade é parte fundamental dessas práticas culinárias. Após os rituais, é costume que todos os membros e visitantes compartilhem a comida preparada. Muitos terreiros também realizam grandes banquetes sagrados nas festas dos Orixás (feijoada de Ogum, caruru de Cosme e Damião), onde a fartura de comida simboliza a bênção dos deuses e reforça os laços do grupo. Quem chega de fora costuma se encantar com esse espírito coletivo: “alimentos oferecidos aos orixás são gestos de amor à coletividade”, como resume Carvalho (2022).

Diferentemente da lógica individualista comum na sociedade ocidental, na cultura de terreiro a cozinha expressa uma visão comunitária do mundo, onde alimentar o sagrado e as pessoas ao redor é parte do mesmo gesto. Enquanto em muitas culturas ocidentais o centro da vida social é a sala de estar, nas tradições afrocentradas, como as que estruturam os terreiros, é a cozinha que assume esse papel. É ali que as memórias são cultivadas, os vínculos se fortalecem e a comunidade se alimenta tanto no sentido literal quanto simbólico. No terreiro, a cozinha é mais que um espaço funcional: é um lugar de convivência, transmissão de saberes e reafirmação coletiva.

GASTRONOMIA SAGRADA COMO RESISTÊNCIA CULTURAL E EPISTÊMICA

A culinária sagrada da Umbanda não é apenas uma prática ritual, mas também um ato de resistência cultural, religiosa e epistêmica. Ao preparar e ofertar suas comidas tradicionais, os umbandistas estão afirmando e preservando um patrimônio cultural afro-brasileiro que historicamente foi marginalizado pelo racismo e pela colonialidade. Desde o período colonial, as autoridades buscaram reprimir os cultos e costumes afrodescendentes, incluindo suas práticas alimentares e celebrações, por considerá-los primitivos ou incompatíveis com os preceitos da Igreja Católica, a ponto de toda manifestação religiosa diversa ser enquadrada como contravenção penal, conforme aponta Fernandes (2017). Porém, as comunidades de terreiro resistiram, elas mantiveram vivas receitas, ervas e ritos culinários como uma forma de sobrevivência e afirmação identitária frente à opressão.

Na perspectiva de teóricos decoloniais, essas práticas culinárias podem ser vistas como formas de subversão da lógica colonial. Conforme apontam Pereira *et al.* (2023) e Santos (2009), religiões afro-brasileiras configuram-se como verdadeiras resistências anticoloniais nas comunidades latino-americanas, elas resistem cotidianamente, cultural e politicamente, à colonialidade que busca silenciá-las, estigmatizá-las e subalternizá-las. Em outras palavras, cada vez que uma mãe-de-santo acende o fogo da cozinha do terreiro e prepara um amalá para Xangô ou um padê para Exu, ela está desafiando padrões hegemônicos de religião e ciência, reivindicando o valor do conhecimento ancestral que não está nos livros.

Nas palavras de Costa (2021b), “tratar sobre a cultura alimentar e suas conexões entre a fisicalidade dos alimentos e seus efeitos sobre a psique humana por meio da prática ritualística da oferenda do amalá, torna essa obra ainda mais desafiadora dos padrões hegemônicos religiosos, científicos e culturais. É resistência.”. Trazer à luz esses saberes “das sombras”, muitas vezes desvalorizados pela racionalidade ocidental, é um ato de resgate epistemológico que confronta a colonialidade do saber. É resistência, pois rompe com o que foi imposto e recupera parte da magia legada pelos ancestrais.

A comida, assim, atua como vínculo entre o sagrado e o profano, entre o terreiro e a sociedade em redor, demonstrando a penetração da cultura afro-brasileira na formação da identidade nacional. Nesse contexto, a alimentação ritual pode ser compreendida também como expressão de uma ética religiosa que articula valores espirituais, práticas cotidianas e compromissos com a coletividade e a natureza. Como destaca Nascimento (2018), quando há coerência entre os princípios religiosos professados e os gestos práticos dos fiéis, as práticas litúrgicas assumem pleno sentido e se estruturam como formas consistentes de saber e resistência.

Além disso, como observa Ribeiro (2009), muitos dos alimentos ofertados nos rituais, como milho, pipoca, feijão e farinha de mandioca, também compõem a dieta cotidiana dos brasileiros, demonstrando como a culinária sagrada dos cultos afro-brasileiros transbordou os limites do terreiro e contribuiu para moldar o gosto nacional.

A comida de terreiro carrega, portanto, uma dimensão política profunda. Em um contexto de racismo religioso persistente no Brasil, onde terreiros são alvo de intolerância e violência, a manutenção da gastronomia sagrada é também um ato de coragem e afirmação. Assim, é essencial reconhecer o caráter da resistência ao racismo, à colonialidade e ao sexismo, para entender a violência sofrida pelos praticantes das religiões de matriz africana. Cada oferenda realizada, cada festa de santo celebrada com banquetes tradicionais, reafirma que a cultura afro-brasileira está viva e não se deixa apagar. Essa continuidade é uma resposta direta ao projeto colonial de homogeneização cultural, onde se queria apagar, há recriação e reexistência.

Por exemplo, o simples ato de fazer um acarajé na rua traz embutido séculos de história de resistência. As baianas de acarajé, quituteiras de axé, mantêm até hoje a receita original sagrada de Iansã e Xangô, recusando-se a alterá-la mesmo vendendo num contexto secular (Kliment, 2014). Isso porque para elas o acarajé continua sendo “comida de santo”, e só quem é da religião deve prepará-lo, garantindo respeito ao segredo e à tradição. Durante a escravidão, essas vendedoras de acarajé compravam alforrias e sustentavam irmandades religiosas com seus ganhos, desafiando o sistema; eram vistas como elementos perigosos pelo poder colonial justamente por conquistarem tal autonomia.

Do mesmo modo, nos terreiros de Umbanda, a cozinha de santo simboliza a resistência de um povo. É resistência cultural, na medida em que conserva técnicas, sabores e crenças africanas em solo brasileiro, contribuindo para a diversidade e recusando a assimilação forçada. É resistência religiosa, pois mesmo diante de perseguições, os umbandistas continuam “dando de comer” aos seus Orixás e guias, reiterando seu direito à fé e ao culto público. E é resistência epistêmica, porque afirma uma outra forma de conhecimento sobre alimentos, saúde e espiritualidade, distinta da visão eurocêntrica. Quando um terreiro ensina que determinada folha ou comida tem axé e pode curar espiritualmente, ele está validando um saber tradicional que a ciência ocidental muitas vezes ignora, está pluralizando o conceito de conhecimento válido. A Umbanda, ao valorizar sua cozinha ritual e seus ensinamentos orais, subverte essa hierarquia ao provar na prática que seu conhecimento funciona, cura e alimenta tanto corpos quanto almas.

Ademais, a gastronomia sagrada opera como forma de fortalecimento comunitário e econômico, o que também é resistência. Nos terreiros, ninguém passa fome. As comunidades de santo frequentemente alimentam dezenas de pessoas nas festas, sem distinção. A comensalidade compartilhada nesses momentos, isto é, o ato de comer junto e com propósito espiritual representa um gesto simbólico de integração, acolhimento e conexão com o sagrado, reforçando vínculos entre os membros da comunidade e reafirmando identidades espirituais coletivas, conforme analisam Silva e Tomás (2024). Dessa forma, ao cozinhar juntos e comer juntos, os umbandistas fortalecem sua identidade coletiva e resistem à fragmentação imposta de fora.

Por fim, vale mencionar que essa culinária de terreiro dialoga cada vez mais com os movimentos de valorização das culturas tradicionais e da perspectiva decolonial. Reconhecer e prestigiar as comidas de santo é parte de um movimento maior de reafirmação das

epistemologias afro-brasileiras e indígenas como fundamentais na formação nacional, rompendo com a narrativa única europeia. Há um esforço recente em documentar receitas e histórias da cozinha umbandista (antes transmitidas apenas oralmente) não para petrificá-la em livro de receita, mas para registrar seu valor e garantir que futuras gerações possam aprender desses saberes mesmo fora do terreiro, como afirma Dutra (2020).

Cada vez mais pesquisas acadêmicas e iniciativas culturais têm tratado a cozinha do terreiro como patrimônio imaterial e território de memória e identidade. Como muito bem sintetizam Barbosa e Silva (2025) em seus estudos, “esses laços de parentalidade, tanto consanguíneos quanto espirituais, formam um tecido social e cultural que assegura a continuidade das práticas religiosas e a preservação da identidade cultural através da alimentação”. Em suma, cozinhar na Umbanda é um ato de preservação da vida e da memória afro-brasileira. Cada prato ofertado e compartilhado carrega a força de ancestrais que, por meio do alimento, ensinam sobre cura, fé e resistência. Dessa maneira, “comer com os Orixás” é também lutar com eles, reafirmando a presença viva de uma cultura que venceu séculos de adversidade sem perder o sabor nem a fé.

CONCLUSÃO

Ao longo deste artigo, buscou-se compreender a complexa e profunda relação entre alimentação e religiosidade na Umbanda, destacando o papel central dos alimentos enquanto expressões simbólicas, espirituais e políticas. Vimos que, mais do que simples oferendas, os alimentos na Umbanda são linguagens sagradas que articulam comunicação com os Orixás e entidades, evocam mitos, narrativas ancestrais e ativam forças espirituais que organizam a vida dos praticantes.

Cada prato votivo, cada fruta escolhida, cada farofa preparada carrega uma intenção ritual precisa. Alimentar os Orixás é um gesto de conexão, respeito e troca, um pacto de reciprocidade entre o mundo visível e o invisível. Da canjica branca de Oxalá ao acarajé de Iansã, da pipoca de Obaluaiê ao padê de Exu, cada alimento carrega significados profundos, que ultrapassam o paladar e atingem o plano espiritual, emocional e comunitário.

Mas além da dimensão simbólica e litúrgica, a comida de terreiro é também um ato de resistência cultural, pela preservação de técnicas, receitas e ingredientes ancestrais. Resistência religiosa, frente ao racismo e à intolerância que ainda marginalizam as religiões de matriz africana. E, resistência epistêmica, pois afirma a legitimidade de um saber tradicional, transmitido oralmente, não institucionalizado, mas carregado de sentido e eficácia para quem vive e crê.

A cozinha dos terreiros, em especial, revelou-se um espaço de aprendizado, cuidado e transmissão intergeracional. Ela é ao mesmo tempo templo, escola, arquivo vivo e território político. Ali, saberes são guardados e cultivados pelas mãos (em geral femininas) que cozinham não só para alimentar o corpo, mas para alimentar o axé, curar feridas, firmar caminhos e manter viva a memória ancestral. Cozinhar para os santos é, assim, um gesto cotidiano de reexistência afro-brasileira, que confronta séculos de apagamento com colher de pau, dendê e oração.

A perspectiva decolonial, quando aplicada ao olhar sobre a gastronomia sagrada da Umbanda, revela que a comida também é campo de disputa de saberes e poderes. Revalorizar

os saberes alimentares de terreiro é reconhecer o valor de epistemologias negras, indígenas e mestiças que estruturam o Brasil real, para além das narrativas eurocentradas e das hierarquias impostas. É também romper com a ideia de que fé e comida são temas separados. Na Umbanda, comer é rezar, e rezar é cozinhar.

Por fim, reafirmamos que refletir sobre a comida na Umbanda não é apenas olhar para o que se coloca no prato, é olhar para a história, a dor, a beleza e a força de um povo que transformou o ato de alimentar o sagrado em gesto de amor e resistência. Ao comer com os Orixás, os umbandistas reafirmam sua fé, sua identidade e sua dignidade. Nos convidam, com seus gestos, a reconhecer a potência transformadora da comida quando ela é feita com axé.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, J. D. de. **A Valorização de Terreiros de Matriz Africana ou Afro-Brasileira: um debate jurídico acerca dos instrumentos de proteção no Brasil**. Dissertação (Mestrado em Preservação do Patrimônio Cultural) – Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, 2020.

BARATA, D. **Samba e partido alto: curimbas do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2012.

BARBOSA, I. M. P.; SILVA, J. C. B. V. da. Quem é que pode cozinhar? Comensalidade e as noções de parentesco dentro da cozinha sagrada e profana. **Revista DELOS**, Curitiba, v.18, n.65, p. 01-13, 2025.

BASTIDE, R. **O candomblé da Bahia: rito nagô**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1961.

CALEIRO, R. C. L., MOTA, F. A. Reflexões acerca do preconceito em torno das práticas religiosas afro-Brasileiras: o exemplo carismático. **Revista Escritas**, v. 1: Políticas - Práticas e Representações, 2015.

CAMARGO, H. W. et al. Cultura alimentar: a linguagem da fé e a relação entre alimento divindade e umbanda. **Ecolinguística: Revista Brasileira de Ecologia e Linguagem**, v. 07, n. 03, p. 120-135, Brasília, 2021.

CARVALHO. **Comida de Santo também alimenta a comunidade**. Disponível em: <https://catarinas.info/comida-de-santo-tambem-alimenta-a-comunidade> . Acesso em: 01 de maio de 2025.

CORREIA, B. C. V. **Comida de Candomblé e cozinha contemporânea: as transações das formas de comer nos terreiros de Candomblé e nos espaços de alimentação em Recife**. Tese (Doutorado em sociedade e cultura: história, antropologia, arte e patrimônio). Universitat de Barcelona, 2020.

COSTA. J. E. da. **Cultura alimentar na Umbanda: alimento da alma**. Londrina: Syntagma Editores, 2021a.

COSTA. J. E. da. **Cultura alimentar na Umbanda: nada é por acaso**. Londrina: Syntagma Editores, 2021b.

DELGADO, D. D. **Cruzes e Encruzilhadas**: Sincretismo e identidade nos terreiros de Umbanda no eixo Rio – São Paulo. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2022.

DUTRA, R. C. **Comida e umbanda**: uma visão dos alimentos e oferendas na casa de umbanda Pai Benedito de Angola. Trabalho de Conclusão de Curso - Artigo (Bacharelado em Gastronomia) – Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2020.

FALASCO, A. **Cozinha ritualística**. Disponível em: <https://girasdeumbanda.com.br/materia/244/cozinha-ritualistica.html>. Acesso em: 01 de maio de 2025..

FERNANDES, M. **Orixás e Frutas**. Disponível em: <https://marciafernandes.com.br/site/orixas-e-frutas/>. 2013. Acesso em: 13 de abril de 2025.

FERNANDES, N. V. E. A raiz do pensamento colonial na intolerância religiosa contra religiões de matriz africana. **Revista Calundu**, v. 1, n. 1, 2017.

FLAKSMAN, C. 'De sangue' e 'de santo': o parentesco no candomblé. **MANA**, v. 24, p. 124-150, Rio de Janeiro, 2018.

FREITAS, M. B. M. de. Comida de Criança: doces (e) ibejadas da umbanda. **Revista Religião e Sociedade**, v. 42, n. 2, 2022.

GONÇALVES, F. S.; OLIVEIRA, D. C. **A comida dos homens e a comida dos espíritos: um estudo sobre práticas alimentares no Candomblé e na Umbanda**. VIII Encontro Nacional de Estudos do Consumo IV Encontro Luso-Brasileiro de Estudos do Consumo II Encontro Latino-Americano de Estudos do Consumo Comida e alimentação na sociedade contemporânea 9,10 e 11 de novembro de 2016. Universidade Federal Fluminense em Niterói, Rio de Janeiro, 2016.

HAYES, K. E. **Holy Harlots - Femininity, Sexuality, and Black Magic in Brazil**. Disponível em: <https://vdoc.pub/download/holy-harlots-femininity-sexuality-and-black-magic-in-brazil-6eanhkoagmto>. Acesso em: 13 de abril de 2025.

HEYWOOD, L. M. **Diáspora negra no Brasil**. 2ª ed. São Paulo: Contexto, 2017.

JUNIOR, C. D. **Oferendas e Seus Significados**: Conectando-se com os Orixás. Disponível em: <https://candombledesmistificado.com/ofereandas-e-seus-significados-conectando-se-com-os-orixas>. Acesso em: 13 de abril de 2025.

KLIMENT, E. **Acarajé is a central element of Afro-Brazilian culture**. Disponível em: <https://www.wilsoncenter.org/blog-post/acaraje-is-a-central-element-of-afro-brazilian-culture>. Acesso em: 03 de maio de 2025.

LIMA, A. E. F.; MEDEIROS, M. M. L. Ajeun: alimentação e espiritualidade na Umbanda: considerações sobre o Terreiro "Casa de Santo Antônio" - Baturité-CE. IN: MATOS, K. S. A. L. (org.). **Cultura de paz, ética e espiritualidade III**. Fortaleza, CE: Edições UFC, 2012. p. 260-275.

LIMA, L. F. P. **"Eles comem para comermos também"**: alimentação, eguidiá dos n'kisses e a kafubera de um terreiro de candomblé bantu kasanji. Dissertação - (Mestrado em Desenvolvimento Social). Universidade Estadual de Montes Claros. Montes Claros, 2023.

LODY, R. **A senhora que cozinha – A “Iyá agbá sé” ou “iabassé”**. Disponível em: <https://brasilbomdeboca.com.br/a-senhora-que-cozinha-a-iy-a-agba-se-ou-iabasse/> . Acesso em: 01 de maio de 2025.

MANUELA, M. **A Comida dos Orixás**. Disponível em: <https://ocandomble.com/2008/05/13/a-comida-dos-orixas/> . Acesso em: 01 de maio de 2025.

MARQUES, N. **“Comida de Santo”: o que é?**. Disponível em: <https://jornaltsa.org/?p=405#:~:text=,alimento%2oque%2osimboliza%2oa> . Acesso em: 13 de abril de 2025.

MARTINS, L. M. **Afrografias da Memória**. São Paulo: Perspectiva, 1997.

MATA, T. U. Caboclo Sultão da. **As frutas na Umbanda**. Botucatu, 08 set. 2021. Facebook: T.U.Caboclo Sultão da Mata. Disponível em: https://www.facebook.com/permalink.php/?story_fbid=553777162626602&id=111229160214740. Acesso em: 22 out. 2025.

MEIRELES, M. de C. Entre o passado e o futuro: Umbanda, hibridismo e crítica pós-colonial. O Cabo dos Trabalhos. **Revista Eletrônica dos Programas de Doutorado do CES, FEUC, FLUC e III**. n. 22, Coimbra, 2020.

MIRANDA, L. **Àkàsà (acaçá): a maior de todas as oferendas**. Disponível em: <https://www.conversandosobreaumbanda.com/post/%C3%Aok%C3%Aos%C3%Ao-aca%C3%A7%C3%A1-a-maior-de-todas-as-oferendas> . Acesso em: 13 de abril de 2025.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura (2ª ed.)**. São Paulo: Editora Senac, 2024.

NADALINI, A. P. **Comida de santo na cozinha dos homens: um estudo da ponte entre alimentação e religião**. Dissertação (Mestrado em História) - Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2009.

OXALÁ, P. P. **As frutas sagradas dos Orixás**. Disponível em: <https://extra.globo.com/blogs/pai-paulo-de-oxala/post/2023/08/as-frutas-sagradas-dos-orixas.ghtml> . Acesso em: 13 de abril de 2025.

PEREIRA, J. R.; SANTOS, J. V. P.; OLETO, A. F. “Eu respeito seu amém, você respeita meu axé?”: um estudo etnográfico sobre terreiros de candomblé como organizações de resistência à luz de um olhar decolonial. Cad. **EBAPE.BR**, v. 21, n. 4, Rio de Janeiro, e2022-0149, 2023.

PINTO, A. **Dicionário da Umbanda**. Editora Eco, 2007.

RABELO, M. C. M. Os percursos da comida no Candomblé de Salvador. **Papeles de Trabajo**, v. 7, n. 11, p. 86-108, 2013.

RIBEIRO, P. H. M. Comida e Religiosidade: Dos cultos afro-brasileiros para a história da alimentação brasileira. In: XVII SEMANA DE HUMANIDADES. **Anais [...]**. Natal, 2009.

SANTOS, E. F. **O Poder dos Candomblés: perseguição e resistência no recôncavo da bahia**. Salvador: EDUFBA, 2009.

SILVA, F. B. da; TOMÁS, K. M. Conectando sabores e espiritualidade: explorando comensalidades, saberes culturais e identidades alimentares na Umbanda. **Jamaxi**, v. 7, n. 2, 2024.

SOUZA, I. C. F.; PARADELLA, C. L. A Gastronomia e o Sagrado: O alimento que satisfaz o corpo e o espírito. Id On Line, **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 14, n. 49, 2020.

Supremo Tribunal Federal (STF) declara constitucionalidade de lei gaúcha que permite sacrifício de animais em rituais religiosos. **Supremo Tribunal Federal**. Disponível em: <https://portal.stf.jus.br/noticias/vernoticiadetalhe.asp?idconteudo=407159> . Acesso em: 13 de abril de 2025.

TREVISAN, A. J. **Banho de Pipoca: aprenda a fazer o ritual de cura de Obaluaê**. Disponível em: https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/horoscopo/banho-de-pipoca-aprenda-a-fazer-o-ritual-de-cura-de-obaluae,efob6bfc8578c26f82f7ed7f9630a8b66p41yew2.html?utm_source=clipboard . Acesso em: 13 de abril de 2025.

VERGER, P. **Notas sobre o culto dos Orixás e Voduns na Bahia de todos os Santos e na Antiga Costa dos Escravos na África**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo/Edusp, 2000. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/Notas_sobre_o_culto_aos_orix%C3%A1s_e_voduns/mYZtSQsR2v4C?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=Notas+sobre+o+culto+dos+Orix%C3%A1s+e+Voduns+na+Bahia+de+todos+os+Santos+e+na+Antiga+Costa+dos+Escravos+na+%C3%81frica&pg=PA8&printsec=frontcover . Acesso em: 13 de abril de 2025.