

QUEM COME QUIABO NÃO PEGA FEITIÇO: o alimento como meio de conexão com o sagrado

FERNANDES, Heder Jorge; SERRÃO, Vivian Procópio; Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, MG¹.

IBRAHIM, Marianna de Alencar e Souza; SIMONCINI, João Batista Villas Boas; CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patricia Maia do Vale; Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, MG².

1 INTRODUÇÃO

A chegada de povos africanos sequestrados como escravos resultou na presença de milhões de pessoas de diferentes etnias e culturas no Brasil, que trouxeram contribuições para a culinária brasileira, inserindo no país uma grande variedade de plantas, animais, técnicas e sabores, além de toda a sua cultura e costumes, por vezes distintos dos já existentes, como é o caso da religião. Para a expressão religiosa da população africana no Brasil, em suas diversas tradições étnicas, os alimentos sempre tiveram um papel essencial, sendo utilizados nas oferendas como meio de conexão entre o homem e as divindades. Após séculos de convivência, as religiões de matriz africana ainda enfrentam preconceito, reflexo do racismo estrutural e da influência histórica da Igreja Católica na repressão de práticas não cristãs, muitas vezes consideradas **primitivas** e **fetichistas**. Isso se deve, em parte, ao desconhecimento, mas também à perseguição sofrida pelos povos negros desde o período de escravização (Campos, 2025).

A Ouvidoria Nacional dos Direitos Humanos registrou, no primeiro semestre deste ano, 1940 denúncias de violações de liberdade religiosa no País [...]. As religiões de matriz africana são os principais alvos de discriminação [...]. É importante ressaltar que o preconceito contra religiões de raízes africanas possui uma peculiaridade em relação às outras religiões ocidentais: o racismo (Ozima, 2024, on-line).

Como seria possível utilizar a gastronomia como ferramenta de pertencimento entre a população em geral e as religiões de matriz africana? O objetivo deste trabalho é prestar uma homenagem à Xangô através da criação de um prato autoral que utiliza alimentos tradicionalmente oferecidos a este Orixá

¹ Graduandos do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

² Professores avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

durante os rituais dentro do Candomblé. Sua relevância consiste em familiarizar, por meio do objetivo, as pessoas de fora deste contexto cultural, de maneira que elas possam reconhecer a importância dos alimentos e das religiões de matriz africana na cultura brasileira e dessa forma contribuir para a desconstrução de preconceitos historicamente enraizados na sociedade brasileira.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

A gastronomia, além da função nutritiva, desempenha um papel fundamental na preservação e expressão de identidades, mantendo vivas as tradições ancestrais e se revela como uma ferramenta poderosa para promover o entendimento, o respeito e a valorização dessas tradições. Nas religiões de matriz africana, como o Candomblé, os alimentos não são apenas ingredientes, mas símbolos carregados de significado espiritual e cultural.

Nos próximos subitens há uma breve explicação do modo como a comida é vista no Candomblé e algumas características e hábitos alimentares de Xangô, um dos orixás regentes do ano de 2025 para os candomblecistas, bem como as influências gastronômicas usadas para a criação do prato em sua homenagem, lembrando que a culinária ancestral brasileira, no caso a afro-brasileira, é rica em tradições e ingredientes nativos.

2.1 A COMIDA DE CANDOMBLÉ: SENTIDOS E SIGNIFICADOS

A região africana do povo Yoruba é um dos lugares mais importantes de origem de pessoas trazidas como escravos ao Brasil e com eles chegou a religião dos Orixás. Há quatro tipos de Candomblé: o Queto da Bahia, o Xangô de Pernambuco, o Batuque do Rio Grande do Sul, e o Angola, da Bahia e São Paulo. O Queto chegou com os povos nagôs, que falam a língua iorubá (Candomblé, 2022).

Na concepção do Candomblé, o universo existe em dois níveis, duas formas de existência: o do *Aiye* (universo físico e concreto, material, onde vivem as pessoas) e o do *Orum* (universo sobrenatural, espiritual, onde vivem os Orixás). O que caracteriza o relacionamento entre *Orum* e *Aiye*, entre os Orixás e as pessoas, é a liberação do Axé e com isso a manutenção do sistema preservando o equilíbrio

entre os dois mundos, é um **dar-e-receber**, uma oferta e restituição. No terreiro, onde a comunidade religiosa se reúne para a prática de suas atividades, é que são realizadas as oferendas, que ocupam um lugar bastante central na religião, e onde está inserida a ideia de restituição. É quando acontece a troca sagrada praticada no sistema do dar-e-receber. As ceias de oferendas chamam-se *amalás* (Gomes, 1976).

A possibilidade de escolha da comida é muito ampla e há uma infinidade de possibilidades de preparação para ela nos rituais, porém sempre é feita de maneira que corresponda às propriedades dos Orixás aos quais é oferecida, evidenciando a intenção e a devoção dos praticantes, ocasião em que são fortalecidos os aspectos ou as características do Orixá em questão para que este possa transmitir mais Axé, entendido como a energia, a força vital que constitui e mantém a ordem cósmica (Berkenbrock, 1999).

Essa conexão entre alimento e divindade está presente em diversas religiões no mundo e também no Candomblé, extrapolando o plano material e o seu valor nutricional sendo capaz de fortalecer os laços com as entidades e o plano espiritual. A compreensão das características de cada orixá é fundamental, pois os rituais e as oferendas são estruturados para agradar, homenagear e fortalecer os laços com essas divindades, consideradas intermediárias entre o mundo espiritual e material. Também servem para reforçar os laços comunitários e principalmente a identidade cultural da religião, já que neste ponto de interseção entre *Orum* e *Aiye*, a pessoa humana encontra-se tanto como indivíduo, como também como ligação entre os Orixás e a comunidade humana, entre os Orixás e todo o *Aiye*, funcionando como um elo do todo. Não há nunca uma relação da comunidade como tal com os Orixás. Esta é feita sempre passando pelo indivíduo. Através da pessoa, o Orixá entra em contato com toda a comunidade humana e com a natureza e o Axé liberado nesta relação reverte tanto em favor da dinâmica individual como da comunitária (Berkenbrock, 1999).

Durante o século XIX até 1930, o Candomblé, uma religião tradicional de origem africana, era visto como uma herança cultural dos descendentes africanos, considerada uma religião de negros e mulatos. As religiões afro-brasileiras desempenham um papel crucial na aproximação desse saber transmitido oralmente, preservado através dos preceitos e rituais que compõem a prática religiosa desses grupos, especialmente o Candomblé (Oliveira, 2013).

2.2 XANGÔ: A ENTIDADE E SUAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

O Candomblé é a religião dos orixás que reverencia as forças da natureza, mas também está intimamente ligada à noção de família numerosa, originária de um mesmo antepassado, que engloba os vivos e os mortos. O orixá seria, em princípio, um ancestral divinizado que teria, após sua morte, a faculdade de encarnar-se momentaneamente em um de seus descendentes. Os orixás seriam intermediários entre o deus supremo (Olorum) e o mundo material, teriam sido criados para governarem e supervisionarem este mundo sendo, pois, a eles, que os homens devem dirigir suas preces e oferendas (Verger, 2002).

Os orixás no Candomblé são divindades mediadoras que em louvores recebem alimentos como sinal de respeito, honra e devoção. Existem muitas tradições e mitos que explicam o gosto e paladar de cada entidade, dada principalmente a variedade de nações e culturas dos povos africanos, sendo tal conhecimento transmitido de forma oral dos mais velhos aos mais novos. Cada orixá tem suas preferências alimentares. A cozinha é, portanto, um local sagrado. Na relação com os alimentos, o saber fazer e o modo de fazer demandam reverência dos indivíduos, que seguem todo um ritual com cuidado e devoção (Prandi, 2007).

Por sua vez, Xangô é o orixá que possui exacerbado senso de justiça. Também é considerado o orixá do fogo, poderoso, autoritário e inspira respeito por onde passa, dominando também o raio e o trovão. Xangô representa a justiça através de seu machado de dois gumes, que simboliza a imparcialidade e também reproduz o som dos trovões. É o orixá da justiça e da sabedoria. (Tavares, 2019)

A Xangô sacrifica-se, em primeiro lugar, o carneiro, mas também o cágado e o galo. Constitui-se tabu alimentar para Xangô o caranguejo, o feijão branco e o peixe de pele, *quizila*, como se diz na nação de Angola, *euó*, como se diz no Keto. Essas suas quizilas (alergias) são estendidas a todos os membros, as pessoas de Xangô não devem consumir essas três comidas jamais. As quizilas são tudo aquilo que provocam uma reação contrária ao Axé, são as energias contrárias às energias positivas do orixá (Tavares, 2019).

Para Xangô oferece-se o Amalá, feito a partir de um cozido composto por um pirão de inhame, camarão, quiabo cortado em rodela, cebola ralada, azeite de

oliva ou azeite de dendê, temperado com sal. Também tem como principal alimento a rabada (nas casas de cultura Ketu a rabada é vista como quizila). Além do Amalá, costuma-se oferecer a Xangô como oferenda uma iguaria conhecida como Beguiri, que consiste num prato elaborado com quiabo, amendoim, castanha, camarão e carne vermelha, regado com azeite de dendê e temperado com pimenta, sal e cebola. (Santos, 2019)

Xangô está aí para dizer: é perigoso brincar com fogo, mas se você aprender o jeito certo de brincar você vai comer as coisas muito bem assadas, ainda mais se você aprender, também, a brincar com os temperos do seu gosto e que lhe fazem bem. Sem fogo é comer cru, insosso; comer sem tempero, ainda mais. Brincar com fogo vale a pena [...] (TAVARES, 2019, on-line).

2.3 ANCESTRALIDADE E FUSÃO: INFLUÊNCIAS DA GASTRONOMIA USADAS NA HOMENAGEM A XANGÔ

A cozinha ancestral é um tema que reúne profissionais e pesquisadores voltados à produção de alimentos que eram produzido pelos antepassados e, geralmente, têm seu modo de preparo passado de uma geração para outra. É uma área ligada à ancestralidade e que valoriza a relação de respeito com o alimento, a terra e o saber fazer.

Hoje em dia, é comum que as pessoas prezem não somente pelo sabor de um prato, mas pela experiência gastronômica completa. A Gastronomia envolve muito sobre a cultura de um povo, suas regionalidades, cultura, tradições e elementos da sua história e na culinária de fusão há essa mistura de cores e sabores, trazendo novas configurações para os pratos. (Senac, 2022)

A influência dessas permutas reflete-se no ritual jejenagô da Bahia, atendendo-se a inclusão do milho nas *comidas* de Oxossi, lemanjá, Omulu ou Xapanã que também gosta de pipocas, o feijão para Oxum, o fumo no culto de Irocô, a farinha de mandioca no *amalá* de Iansã. Serão conquistas brasileiras e não fidelidades sudanesas no cardápio dos orixás. (Casculo, 1967)

Demonstrando a grande diversidade cultural existente no Brasil, o prato também sofre um pouco da influência da gastronomia oriental, mais precisamente a japonesa, na inclusão do tempura de quiabo, onde o alimento é revestido com uma massa de farinha, ovo e água quase gelada antes de ser mergulhado em óleo

quente. O resultado é uma massa leve, aerada e crocante que se difere dos alimentos fritos tradicionalmente feitos com uma massa ou mistura de farinha mais espessa e pesada e que podem ser feitos com diversos ingredientes, enquanto os alimentos normalmente utilizados para o tempura são legumes e frutos do mar (Atherton, 2024).

Por fim, houve influência da cozinha contemporânea com um prato que combina proteína do mar com proteína da terra, o chamado ***surf and turf***.

3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES

O presente trabalho teve como metodologia a pesquisa bibliográfica, por ter base em estudos científicos publicados em livros e em redes eletrônicas, ocasião em que foi proposta a elaboração de um prato autoral, diversas vezes testado e analisado, que fizesse uma homenagem ao orixá Xangô.

O trabalho a seguir vem demonstrar uma pesquisa feita com base no estudo das influências que as religiões de matriz africana trouxeram para a nossa gastronomia e os alimentos utilizados em suas oferendas, através dos ingredientes que compõem o **Beguirí**, que são: o quiabo, pimentas variadas, cebola de cabeça, amendoim, farinhas diversas, carne vermelha (no caso filé mignon), camarões, azeite, sal, que são sua base. Além disso, também foram utilizados ingredientes como creme de leite, manteiga, farinhas de trigo e amido de milho.

O prato foi desenvolvido tendo uma base de caldo de carne reduzido que apura o sabor e aromas da carne vermelha, com purê de cebola com amendoim, uma telha de pimenta, tempura de quiabo crocante, tornedor de filé mignon e camarões salteados no azeite.

Este prato foi pensado primeiramente para ser servido com um *ballotine* de filé mignon revestido com uma camada de musselina de camarão, porém durante a execução do teste verificou-se que o camarão absorvia o sabor do líquido da carne tornando o sabor residual muito forte e ruim que mais parecia o do chouriço de porco. Assim, foi implementada a substituição do elemento para um tornedor de filé mignon fresco, simples e suculento, acrescentado dos camarões salteados, o que valorizou completamente o prato com os demais preparos escolhidos. O tempura de quiabo inicialmente foi pensado com quiabos crus filetados, o que demonstrou

uma textura grosseira, ocasião em que foi decidido por branqueá-los primeiro, adicionando maciez e textura crocante ao elemento já pronto. Para o purê de cebola com amendoim, a preocupação foi com a textura final do creme, tendo sido realizados vários testes na busca de um produto final mais cremoso e sedoso. A telha foi pensada na busca de um elemento crocante que inserisse a pimenta como um item de destaque do prato, e não somente como ingrediente de tempero. Já na finalização, optou-se por um caldo de carne reduzido para unificar os sabores.

No 1º teste foi preparado o purê de amendoim, que conta no quadro 1, com pimentas variadas e azeite de dendê, porém os ingredientes foram cozidos. Após serem mixados e batidos, ficou uma textura grosseira e sabor não muito agradável, ocasião em que se optou por assar a cebola, torrar o amendoim e processar com manteiga e creme de leite até obter um purê liso, o que deu bom resultado no 3º teste.

QUADRO 1: Purê de cebola assada com amendoim

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Purê de Cebola assada com Amendoim		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	2 porções com 100g cada		
Aluno(a)(s):	Heder Fernandes e Vivian Procópio		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Cebola	600	g	
Amendoim descascado e sem pele	150	g	
Manteiga sem sal	200	g	
Creme de leite UHT	200	g	
Sal	9	g	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cobrir as cebolas com papel antiaderente e papel alumínio 2. Torrar o amendoim 3. Triturar o amendoim no processador 			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Assar as cebolas com a casca em forno pré-aquecido a 200 °c por uma hora 2. Após assadas, despejar as cebolas descascadas com os demais ingredientes em um processador e bater até formar um creme 3. Cozinhar o purê por 20 minutos e passar numa peneira para formar um creme liso 			

Fonte: Os autores.

No 2º teste foi feito o tempura de quiabo que ficou com textura grosseira e pesada, uma vez que não foi realizado o branqueamento, problema que foi resolvido no quarto teste.

QUADRO 2 : Tempura de Quiabo

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Tempura de Quiabo		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	2 porções com 50g cada		
Aluno(a)(s):	Heder Fernandes e Vivian Procópio		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Quiabo	1000	g	
Sal	5	g	
Pimenta do Reino	5	g	
Farinha de trigo	240	g	
Amido de Milho	40	g	
Água gelada	480	ml	
Oleo	Q.b	ml	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Branquear os quiabos inteiros por 1 minuto em água quente. 2. Cortar o quiabo em julienne, mantendo as sementes e secar. 3. Misturar a farinha de trigo com amido, água gelada, sal e pimenta <p>EXECUÇÃO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passar o quiabo na mistura. 2. Fritar em óleo bem quente. 			

Fonte: Os autores

No 4º teste foi feito o *ballotine* de filé mignon revestido com camarão, cujos sabor, aroma e textura ficaram desagradáveis. Optou-se pelo preparo do tornedor de filé mignon fresco com camarões salteados que foi fechado no 5º teste.

QUADRO 3: Filé

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Filé		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	2 porções com 100g cada		
Aluno(a)(s):	Heder Fernandes e Vivian Procópio		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Filé Mignon	1000	g	
Sal	20	g	
Pimenta do Reino	10	g	
Azeite	Q.b	ml	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar o filé em torneadores de aproximadamente 3 cm de altura 2. Temperar o filé com o sal e a pimenta <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma frigideira bem quente, adicionar o azeite e dourar o filé por aproximadamente 4 minutos de cada lado e virar assim que dourar. Retirar ainda suculento. 			

Fonte: Os autores.

QUADRO 4: Camarão Salteado

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Camarão Salteado		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	2 porções com 50g cada		
Aluno(a)(s):	Heder Fernandes e Vivian Procópio		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Camarão GG	1000	g	
Sal	10	g	
Pimenta do Reino	5	g	
Azeite	Q.b	ml	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os camarões 2. Temperar com sal e pimenta do reino <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltear os camarões no azeite em uma frigideira antiaderente. 			

Fonte: Os autores.

No último teste foi realizado o teste da telha, que a princípio não deu bom resultado porque, aparentemente, a pasta não foi bem distribuída no silpat, o que

gerou um craquelamento da telha. O problema foi imediatamente resolvido com um novo teste, com a distribuição de uma camada mais fina da pasta.

QUADRO 5: Telha

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Telha de Pimenta		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	2 porções de 30G		
Aluno(a)(s):	Heder Fernandes e Vivian Procópio		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Pimenta Dedo de Moça	1	Unidade	
Pão	100	g	
Canela	5	g	
Glucose	35	g	
Água	Q.b	mL	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
1. Picar a pimenta dedo de moça			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
1. Bater todos os ingredientes num liquidificador com o mínimo de água até que vire uma pasta homogênea.			
2. Abrir como uma espátula em um silpat e levar ao forno de 150°C por 30 minutos.			

Fonte: Os autores.

Por meio das pesquisas realizadas, nas quais diversos testes foram realizados utilizando elementos e técnicas tradicionais da culinária brasileira e fusões, foi possível atingir um prato final com texturas, sabores e apresentação harmônicos, que homenageiam Xangô e fazem referência aos alimentos utilizados nas oferendas a este orixá.

Figura 1: Tornado de Filé Mignon com camarões salteados, tempura de quiabo, purê de cebola assada com amendoim, telha de pimenta e redução de molho de carne



Fonte: Arquivo Pessoal (2025)

4 CONCLUSÕES

O presente trabalho foi uma tentativa de aproximação da população em geral da cultura afro-brasileira, mais especificamente através da religião de matriz africana, trazendo à luz um tema que ainda hoje sofre com preconceitos enraizados na sociedade.

Buscou-se para tanto, entendendo a diversidade cultural existente dentro das próprias religiões de matriz africana e sabedores de que é necessário um aprofundamento maior do estudo, destacar um elemento fundamental dentro destas religiões que é o alimento.

REFERÊNCIAS

ATHERTON, Avah. **O que é tempurá?** Origens, variações populares e onde experimentar? Atualizado: 09 de dezembro de 2024. Disponível em: <https://www-byfood-com.translate.goog/blog/culture/what-is-tempura?> Acesso em: 14 mai. 2025.

BERKENBROCK, Volney J. **A experiência dos orixás:** um estudo sobre a experiência religiosa no Candomblé. 2.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

CANDOMBLÉ. Candomblé e sua História. Afro Brasil Legaliza. São Paulo, 2022. Disponível em: candomblé.com.br/candomblé. Acesso em: 30 abr. 2025.

CAMPOS, Tiago Soares. Candomblé. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/religiao/candomble.htm>. Acesso em 13 de março de 2025.

CASCUDO, Luis da Camara. **História da Alimentação no Brasil**. 1.vol. São Paulo, SP: Companhia Editorial Nacional, 1967.

CINTRA, Raimundo. **Candomblé e Umbanda: o desafio brasileiro**. São Paulo: Paulinas, 1985.

GOMES, D. Cirilo Folch. **Macumba: Cultos Afro-Brasileiros**. 2ed. São Paulo: Paulinas, 1976.

OLIVEIRA, Luís Carlos Lopes. **Comida de Santo e sua influência na construção da Gastronomia Baiana: Acarajé de Yansã**. Orientador: Soares, Ricardo Vieira; Silva, Tibério Alfredo. 2013. 13 f. Trabalho de conclusão de curso (Gastronomia) - Centro de Ensino Superior, Juiz de Fora, 2013.

OZIMA, Leonardo. Religiões de Matriz Africana são os principais alvos de intolerância e Racismo no Brasil. **Jornal da USP**, Ribeirão Preto, 21 nov. 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/religiões-de-matriz-africana-sao-os-principais-alvos-de-intolerancia-e-racismo-no-brasil/>. Acesso em: 13 mar. 2025.

PRANDI, Reginaldo. **Contos e lendas afro-brasileiros: A criação do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SANTOS, Alessandra Freitas; RIBEIRO, Cilene da Silva Gomes; AULER, Flavia. **Sabores para Orixás: uma mistura de gastronomia e cultura**. UFPB, GCET. 2019. Disponível em: https://www.academia.edu/44166546/SABORES_PARA_ORIXÁS_uma_mistura_de_gastronomia_e_cultura. Acesso em 29 abr. 2025.

SENAC. **Inovação na Gastronomia**. Disponível em: <https://blog.sc.senac.br/inovacao-na-gastronomia>. Acesso em 30 de maio de 2025

TAVARES, Ildásio. **Xangô**. Coleção Orixás. 2ed. Rio de Janeiro: Pallas, 2019.

VERGER, Pierre Fatumbi. **Orixás: Deuses iorubás na África e no Novo Mundo**. Salvador: Currupio, 2002.