TRATADO DE ADIMÚ



INGREDIENTES , ELEMENTOS INDISPENSABLES ,
PROCEDIMIENTOS , LA ALASHÉ , LA COCINA ,
COMIDAS , FRUTAS , DULCES , BEBIDAS ,
VIANDAS , VEGETALES , SALSAS ,
RECETAS , ADIMÚS

Indice

Ingredientes y Otros Elementos Indispensables
La alashé y la cocina
Adimú Onjé (comidas)
Adimú Adún (dulces)
Adimú Asogí (frutas)
Adimú Ohún Mimú (bebidas)
Adimú Esó (viandas)
Adimú Efó (vegetales y verduras)
Adimú (salsas)
Miscelanea
Orishas que no tienen sus propios adimús o tienen muy pocos
Recetas
1 Tamalitos de frijoles y de maíz
2 Abará
3 Adalú 1
4 Adalú 2
5 Agidí
6 Akará
7 Akará funlé 1
8 Akasá
9 Ekó
10 Ekurú
11 Ekurú aró
12 Olelé
13 Ajiaco
14 Harina con sal
15 Obé ilá (Quimbombó con bolas de plátano)
16 Oshínshín
17 Igbekeré – Mariquitas
18 Arroz con Leche
19 Manjar blanco
20 Plátanos en Tentación
21 Champola de guanábana
22 Sheketé
Procedimientos para servir la comida en una actividad religiosa lukumí
1 La comida en los ritos lukumís
2 Como servir la comida el día del medio al iyawó que está dentro del trono
3 Como servir una mesa para oloshas
4 Comidas que se deben servir el día del medio

5 Comidas que se sirven en la mesa de un pinado
6 Comidas que se sirven en la mesa de las *honras*
7 Observaciones

Lista de Adimús

1 Adimús que se pueden poner en la sarasa de Oyá y para una comida a Egún
2 Adimús para la ceremonia de la plaza de un iyawó
3 Adimús para la carga de Olokún

Fotos

1 Forma típica del Akasá
2 Forma tradicional del “tamalito” lukumí

Ingredientes y Otros Elementos Indispensables

Aceite de oliva
Aceite vegetal
Acelgas u otras verduras
Ají picante
Ajo
Almendras
Anís estrellado
Arroz
Azúcar
Bija (achiote) o azafrán
Boniato
Boniato amarillo
Calabaza
Camarones secos
Canela
Carne de puerco
Carne de res
Cebolla
Coco
Culantro / cilantro
Fríjol de carita
Fríjoles colorados grande
Fríjoles colorados pequeño
Fríjoles negros
Garbanzos
Gofio
Harina de maíz
Hojas de plátano
Huevos
Jengibre
Leche
Leche condensada
Leche de coco
Leche evaporada
Maíz trillado (blanco & amarillo)
Maizena
Maíz tierno y seco
Malanga
Malanga amarilla
Manteca de cacao o shea
Manteca de corojo

Manteca de puerco
Melado de caña o melasa
Miel de abejas
Ñame
Orégano
Pasas
Perejil
Pescado
Pimienta negra
Pimientos verdes y rojos
Plátano macho
Quimbombó
Sal
Salsa de tomate
Tasajo
Ternilla
Vino seco
Yuca

La alashé y la cocina

El cocinar para los orishas no es una tarea simple, y aunque mucha gente sabe cocinar, no todo el mundo sabe hacerlo para las funciones religiosas. El alashé es la persona -usualmente mujer- que cocina en las actividades religiosas lukumí. Este título casi ha desaparecido, substituido por la palabra cocinera en español. El alashé es probablemente una de las personas más importantes en un evento religioso lukumí ya que ella está a cargo de proveer los alimentos a los dioses y los de sus representantes y devotos. La alashé cocina para el mundo de lo divino y también para el profano, ambos igualmente exigentes y a menudo fastidioso en cuanto a sus gustos y aversiones.

En el pasado, durante una ordenación, la ojigbona realizaba muchas de las funciones de la alashé. Incluso, aunque la iyá o el babalorisha haya contratado una alashé para cocinar para la ceremonia, la ojigbona estaba obligada a cocinarle diariamente al iyawó. La ojigbona tenía totalmente responsable por cualquier cosa relacionada con el/la iyawó. Si algo afectase al iyawó durante el período del recogimiento, la ojigbona tendría que rendir cuentas. También la ojigbona estaba obligada/o a cocinar los iñalés para los orishas del iyawó. En la mañana del segundo día -el día del medio- la ojigbona tenía que primero lavar los orishas del iyawó, luego cocinar los iñalés y sus acompañantes -ekó, ekurú, olelé, akará, ñame, maíz, y demás- y tenerlos puesto encima de los orishas del iyawó antes de las doce del día.

El cocinar para las deidades es una tarea muy fastidiosa, pues cada orisha tiene preferencias específicas referente a los alimentos que él o ella acepta y su preparación. El alashé debe ser bien versado en estas preferencias divinas para no cometer ninguna infracción de estos tabúes.

Las comidas de Elegbá, Ogún, Oshosi, y Orishaokó se deben asar, y no guisarlos.

Las comidas de Obatalá se preparan con manteca de cacao, de shea, o de cerdo, sin sal, pimienta, ni vino seco. Tampoco se puede emplear manteca de corojo para cocinarle a Obatalá.

Sin embargo, las comidas de Oduduwá pueden llevar manteca de corojo y sal.

El carnero es el mayor tabú de Oyá, y no se debe cocinar la comida de ella en una cazuela en la cual se haya cocinado carnero.

Las comidas de Shangó y de Aganjú son pimentosas y picantes.

Babaluayé también gusta de la pimienta, el picante, y jengibre, pero no le agrada mucho la sal.

A Yemojá, Erinle, y Oshún le gustan las comidas dulces o glaseadas, casi caramelizadas.

Las comidas de Oba y Yewá la debe cocinar una mujer.

Hay muchísimas observaciones las cuales la alashé debe seguir con exactitud terminante si ella va a ejercer su función correcta y respetuosamente.

Además del conocimiento y la precaución, la alashé debe también practicar una higiene impecable. La limpieza es imprescindible en una cocina lukumí. Ella debe bañarse tan pronto se levante de la cama, antes de entrar a la cocina. Debe tener su pelo recogido y conservar sus manos y uñas especialmente limpias.

La cocina lukumí debe ser inmaculada. Cuando la alashé llega al ilé, debe revisar la cocina para asegurar que tenga todo lo que necesite, incluso los artículos de limpieza como detergentes, paños de cocina, estropajos, papel toalla y otros artículos más. Debe lavar personalmente todos los utensilios y las cazuelas, aunque parezcan estar limpios.

Además, cada vez que ella toma un utensilio o una cazuela, debe asegurarse de que esté limpio, y como mínimo, enjuagarlo con agua caliente antes de usarla. Ella debe asegurar que cada comida tenga su propio cucharón con el cual revolverla, y que éstos no se mezclen. Es incorrecto y peligroso tomar el cucharón usado para revolver un alimento y utilizarlo para revolver otro, pues los orishas y los olorishas tienen sus ewós -tabúes- específicos y la alashé debe tener extremo cuidado de no mezclar los alimentos o los cucharones de modo que ella no viole un ewó.

En área de la cocina debe estar intachable y libre de estorbos, incluyendo a las personas que estén en la actividad. La única otra persona que puede estar en el área inmediata de la cocina durante la preparación de alimentos religiosos es aquella que está directamente involucrada con la preparación de las comidas.

Típicamente en la cocina esta la alashé y algún ayudante.

Destapar una cazuela sin el consentimiento de la alashé es un acto que la mayoría de los alashés consideran altamente irrespetuoso. Nadie, ni si quiera el/la dueño/a del ilé, tiene el derecho de inmiscuirse en los asuntos de la cocina cuando hay una alashé responsable a cargo de ella.

Bajo condiciones ideales, la cocina lukumí debe tener utensilios para cocinar y servir para cada orisha. Cada orisha debe tener sus propias cazuelas, platos, fuentes, cucharones, tenazas, jícaras, cuchillería, y demás utensilios de cocina.
Obatalá debe tener una cazuela en la cual se le pueda cocinar sus comidas, libre de la sal, la pimienta, y la manteca de corojo, de modo que no sea contaminada con las comidas y sazones de los otros orishas. Oyá debe tener cazuelas para su uso exclusivo en las cuales no se cocine carnero o los iñalés de Shangó, Yemojá, u otros orishas que coman carnero. Lamentablemente, debido a numerosas razones, esto no es siempre posible.

Las casas modernas carecen del espacio necesario para poder tener una cocina que sea afín con las necesidades de los orishas. Las cocinas contemporáneas son pequeñas, apretadas, y carecen de suficientes gabinetes para almacenar todos los avíos necesarios. La mayoría de los oloshas que viven en las grandes ciudades moran en apartamentos en los cuales hay aún menos espacio. Incluso esos ilés equipados especialmente para las ordenaciones y los rituales lukumís no tienen a menudo los recursos y el espacio necesarios para instalar una cocina con los recursos apropiados. A veces, la alashé tiene que traer sus propias cazuelas y utensilios porque los que están disponibles en el ilé no son adecuados.

Aparte de los avíos para las deidades, cada ilé debe también tener vajillas o platos y cubiertos dedicados exclusivamente para el uso de los olorishas y los visitantes que acuden a las funciones religiosas del ilé. En el mundo actual los platos, vasos y cubiertos desechables han ido ganando terreno lentamente. La mayoría de los oloshas entienden que los desechables son más higiénicos y menos trabajosos que la loza y cubiertos tradicionales. No obstante, para las mesas formales que se montan para las ordenaciones de Osha o Ifá, y para los *pinados, honras,* y otras ceremonias importantes, la loza, vasos o copas de cristal, y los cubiertos tradicionales son obligatorios.

La mayoría de los orishas no tienen preferencias específicas referente a las cazuelas y utensilios que se usan para preparar sus alimentos. Los cucharones de madera son preferidos a los de metal o plástico, y las cazuelas u ollas de aluminio pesado o acero inoxidable preferibles a otras. No obstante, hay algunas excepciones.

Naná Burukú y Yemowó (Yembó)

Como el metal es ewó para Naná debido a su rechazamiento de Ogún, sus alimentos se deben cocinar en cazuelas de barro y revolver con cucharones de madera. Ella debe tener sus propias jícaras, palangana, platos, y fuentes, separados de los demás artículos de cocina del ilé. Yemowó también rachaza a Ogún. Ella también proscribe el metal, por lo cual se debe usar cazuelas de barro y cucharones de madera para preparar sus comidas. Los sacrificios para estas dos orishas se deben realizar con un cuchillo de caña brava, de madera, o de cristal. A pesar del tabú del metal, es difícil cortar las carnes para los iñalés de Naná y de Yemowó sin usar un cuchillo del metal. En este respecto, los alashés a menudo no tienen otro remedio que pasar por alto el tabú pues no hay mejores opciones.

Yewá y Oduduwá

Estos dos orishas son muy meticulosos. Cada uno debe tener cazuelas individuales, cucharones, platos, fuentes, jícaras, palanganas, y demás artículos para su uso exclusivo. Éstos deben ser claramente identificados para que no se utilicen para ningún otro orisha. Si ocurriera esto, el articulo se considera contaminado y no debe ser utilizar más para Yewá u Oduduwá.

Además, no todo alashé puede cocinar para Yewá. La persona ideal para cocinarle a Yewá es una muchacha señorita o una mujer mayor que haya atravesado la menopausia. Preferiblemente un omó de Oshún o de Yemojá. Los hombres nunca deben cocinarle a Yewá.

Obatalá

Como ya se indicó, las comidas de Obatalá no pueden contener sal, pimienta, manteca de corojo, o vino seco. Idealmente, él también debe tener sus cazuelas, utensilios, jícaras, platos, fuentes, palanganas, y demás artículos. Lamentablemente esto raras veces es el caso.

Shangó

Aunque la mayoría de las alashés son mujeres, algunos hombres también cocinan. Aunque es aceptable que un hombre cocine los iñalés y otros adimús, los hombres no pueden cocinarle ni amalá ilá -harina y

quimbombó- ni kalalú a Shangó. Éstos deben ser cocinados por una mujer.

Oyá

Nunca se debe cocinar carnero en una cazuela en la cual se cocinen los alimentos de Oyá. Tampoco se deben contaminar con la carne del carnero los cucharones usados para revolver sus comidas ni las jícaras, los platos o las fuentes usados para servírselas. Oyá también tiene aversión a la carne de la jicotea, aunque este ewó no es bien conocido ni es tan riguroso como el del carnero.

Oba

Algunos oloshas afirman que hay un poco de fricción entre Oba y Oyá. Como tal, hacen el esfuerzo de mantenerlas separadas. Esta separación también se puede extender a la cocina.

Adimú Onjé (Comidas)

Onjé	Comida	Orisha
	Muñeta de garbanzos	Egúngún
	Ternilla asada	Ogún, Aganjú, Oduduwá
	Galletas de manteca con manteca de corojo	Aganjú
	Viandas hervidas con cáscara	Orishaokó
Abará	Tamalito de fríjol de carita con cáscara, con bija y camarón seco	Shangó, Aganjú
Adalú 1	Tamalito de fríjol colorado	Oyá
Adalú 2	Tamalito de fríjol colorado y maíz tierno	Elegbá, Oyá
Adalú 3	Maíz y frijoles colorados guisados juntos se le pueden echar plátano maduro y / o ñame	Oyá, Shangó, Aganjú
Agbadó sisé	Maíz tierno hervido	Todos los orishas
Agbadó sisún	Maíz tierno asado	Elegbá, Ogún, Oshosi, Babaluayé, Aganjú
Agidí	Bola dulce de harina de maíz fermentada	Aganjú, Oyá
Aká Akará oyimbo	Pan	Obatalá, Oduduwá y todos los orishas
Aká ti emú 1	Torre de pan desmoronado en leche con manteca de cacao y cascarilla	Obatalá
Aká ti emú 2	Bolas de pan desmoronado en leche con manteca de cacao y cascarilla	Dadá

Akalá	Tamalito de maíz tierno, calabaza y huevo	Oshún, Oba
Akará	Bollito de carita	Yemojá, Oshún, Oyá, Olokún
Akará agbadó Lapatá	Frituras de maíz	Oshún, Erinle
Akará awón	Frituras de ñame y quimbombó	Obatalá, Oduduwá
Akará elegedé	Frituras de calabaza	Oshún, Erinle
Akará funlé 1	Tamalito de frijol de carita sin cáscara con quimbombó, sin sal	Obatalá, Oduduwá
Akará funlé 2	Tamalito de fríjol de carita sin cáscara con quimbombó, sal y bija	Shangó, Aganjú, Dadá
Akará funlé 3	Tamalito de fríjol de carita sin cáscara con quimbombó, sal camarones secos	Oba
Akará ikokó	Frituras de malanga	Yemojá, Erinle, Olokún
Akasá	Tamalito de maíz trillado blanco	Obatalá, Oduduwá
Amalá	Harina de ñame	Shangó, Dadá, Obatalá, Oduduwá
Amalá ila	Harina y quimbombó, servidos uno al lado del otro (no se cocinan juntos)	Shangó, Aganjú
Amalá Lukumí	Harina de maíz en cazuela	Shangó, Aganjú
Amalá ogedé	Sopa espesa de plátano (puede llevar ternilla o puerco)	Aganjú
Amibó	Harina de maíz cocinada con consumé carne de guinea y jengibre	Babaluayé, Nanú
Ashoshó	Maíz cocinado con sofrito de ajo y cebolla	Oshosi

Este adimú es brasileño

Buburú	Bolas de pescado con salsa roja y gofio	Yewá
Edé	Camarones enchilados	Oshún, Oba, Orúnmilá
Egbó	Maíz trillado blanco hervido	Obatalá, Oduduwá
Egbojá	Maíz finado con camarones secos o carne de puerco	Yemojá, Olokún
Ejá bó `tí adó	Pargo en salsa roja con gofio	Yewá
Ejá bó 1	Pargo en salsa roja	Todos los orishas menos Obatalá
Ejá bó 2	Pargo en salsa verde	Erinle, Yemojá, Olokún
Ejá bó Obatalá	Pargo frito en manteca de shea o cacao con efún y cebollas blancas	Obatalá, Oduduwá
Ejá gbigbé	Arenque	Elegbá, Babaluayé, Naná Burukú
Ejá sisún	Pargo asado	Elegbá, Ogún,Oshosi Orishaokó, Babaluayé
Ekó	Tamalito de maíz amarillo	Todos los orishas
Ekurú aró	Tamalito de fríjol de carita con cáscara	Yemojá, Olokún
Ekurú o kudurú	Tamalito de fríjol de carita sin cáscara	Obatalá, Oduduwá
Elegedé	Calabaza hervida, y servida con miel y grageas encima	Oshún, Egúngún
Ení adié 1	Huevos	Oshún

Ení adié 2	Huevos hervidos	Orishaokó
Ení adié `tí alubosa	Huevos hervidos con cebollas rebanadas	Naná Burukú
Erán eledé	Chicharrones o masitas de puerco frita	Yemojá, Olokún
Erán eledé sisún	Carne de puerco asada	Ogún, Babaluayé, Yemojá, Olokún
Erán malú	Carne guisada	Ogún, Oyá
Erán malú sisún	Carne asada	Ogún, Aganjú, Oyá
Eré (ewá)	Frijoles	Babaluayé
Eré 1	Fríjol de carita con puerco	Yemojá, Olokún
Eré 2	Fríjol de carita con camarones secos o pescado	Oshún, Oba, Erinle, Yewá
Eré 3	Frijol de carita con ternilla	Aganjú
Eré dudú	Muñeta de frijoles negros	Ogún, Babaluayé, Olorishas
Eré funfún	Muñeta de fríjol blanco	Obatalá, Oduduwá
Eré otilí	Gandul guisado con puerco	Yemojá, Olokún, Babaluayé
Eré pukpá gangán	Muñeta de fríjol colorado tipo riñón	Oyá, Shangó
Eré pukpá keké	Potaje de fríjol colorado pequeño	Ibejí
Ewó	Bolas de ñame con sal y manteca de corojo	Oduduwá, Elegbá
Fufú	Bolas de plátano macho con puerco o camarones), sal, manteca o manteca de corojo	Aganjú
Gbagurá	Quimbombó batido con la mano	Shangó, Aganjú,

Gbugburú	Rositas de maíz	Elegbá, Babaluayé, Naná Burukú, Ibejí
Igbereké	Mariquitas	Yemojá, Olokún
Ishín	Seso vegetal sofreído en aceite de oliva, ajo y cebolla	Obatalá, Oduduwá
Ishú sisé 1	Bolas de ñame hervido sin sal	Obatalá, Oduduwá y todos los orishas
Ishú sisé 2	Loma de ñame hervido sin sal	Obatalá
Ishú sisún	Ñame asado entero	Todos los orishas, Elegbá, Ogún, Oshosi
Iyan'miyán	Viandas y carnes de todos tipos guisadas	Todos los orishas. Cuando se haya casi terminado de cocinar, se le sacrifica un pollo y se le echa la carne.
Kunkundukú pukpá sisé	Bolas de boniato amarillo hervido	Yemojá, Erinle, Oshún, Oshumaré, Yewá
Kunkundukú sisé	Bolas de boniato hervido	Yemojá, Obatalá, Oduduwá
Kunkundukú sisún	Boniato asado entero	Elegbá, Ogún, Oshosi
Maí maí 1	Frijoles de carita y maíz guisados con camarones secos	Oshún, Oba
Maí maí 2	Frijoles de carita y maíz guisados con ternilla	Aganjú
Maí maí 3	Frijoles de carita y maíz guisados con carne de res	Ogún, Aganjú
Malagidí	Bolas de malanga salsa de ajo, cebolla,	Egúngún

	y chicharrones sofreídos en manteca (o aceite de oliva)	
Obé ilá `tí edé	Sopa de quimbombó con camarones	Oba
Obé ilá `tí erán gbigbé o erán eledé	Sopa de quimbombó con tasajo o puerco	Shangó,Aganjú
Obé kalalú	Kalalú	Shangó
Ogedé sisé	Bolas de plátano maduro hervido	Ibejí, Aganjú, Erinle, Oshún, Oba
Ogedé sisún	Plátano asado	Ogún, Aganjú
Olelé	Tamalito de fríjol de carita sin cáscara con bijol o colorante	Oshún, Oba
Omolokun	Muñeta fríjol de carita y maíz con camarones secos	Oshún, Erinle, Logún Edé
Oshínshín	Acelgas, espinaca u otra verdura con camarones secos, huevos y condimentos	Oshún
Oshínshín'fín 1	Acelgas, espinaca o higo con claras de huevos, ajo y cebolla	Obatalá, Oduduwá
Oshinshín'fín 2	Revoltillo de claras de huevos con ajo y cebollas	Obatalá Oduduwá
Shinkafá `tí edé	Arroz con camarones	Oshún, Oba, Orúnmilá
Shinkafá `tí eré dudú	Moros y cristianos	Babaluayé, Naná Burukú
Shinkafá `tí eré otilí	Arroz con gandules y carne de puerco	Yemojá, Olokún
Shinkafá `tí eré pukpá	Arroz con frijoles colorados	Oyá

Shinkafá `tí sesé	Arroz con ajonjolí	Egúngún
Shinkafá `tí'gbín	Arroz con babosas	Obatalá, Oduduwá
Shinkafá eyín	Arroz amarillo	Oshún
Shinkafá eyín ti adié	Arroz con pollo	Ibejí
Shinkafá funfún	Arroz blanco	Obatalá, Oduduwá
Soyún lerí eledé kalalú	Ajiaco con cabeza de puerco y otras carnes	Egúngún

Adimú Adún (dulces)

Adún	Dulces	Orisha
	Almendritas	Obatalá, Oduduwá
	Cabezota	Oshún, Erinle, Oba
	Capuchino	Oshún, Erinle, Oba
	Brazo gitano	Oshún, Erinle
	Buñuelos	Oshún
	Flan	Oshún
	Flan de calabaza	Oshún
	Manjar blanco	Yemojá, Olokún, Obatalá, Oduduwá
	Masa real	Elegbá
	Mazapán	Obatalá, Oduduwá
	Merengue	Obatalá, Oduduwá
	Mermelada de guayaba	Elegbá
	Natilla	Oshún
	Natilla de chocolate	Oyá
	Panetela borracha	Oshún
	Torrejas	Oyá
	Torticas de Morón	Erinle, Yemojá Olokún
Adó	Gofio	Yemojá, Olokún, Oshún y todos los orishas

Adó ti oyín	Palanquetas de gofio con miel de abejas	Oshún y todos los orishas
Adó ti oyín ireké	Palanquetas de gofio con melado de caña	Yemojá,Olokún Erinle, Orishaokó
Adún agbón dudú	Dulce de coco prieto (en almíbar o seco)	Yemojá, Olokún, Erinle
Adún agbón fin	Dulce de coco blanco (en almíbar o seco)	Obatalá, Oduduwá
Adún aká	Pudín de pan	Obatalá
Adún elegedé	Dulce de calabaza	Oshún
Adún eyebalé eledé	Dulce de sangre de puerco	Egúngún
Adún guafá	Cascos de guayaba en almíbar	Elegbá
Adún ibepé	Dulce de papaya	Oya
Adún ireké	Raspadura (cono de azúcar)	Elegbá
Adún ogedé	Plátano en tentación	Erinle, Aganjú
Adún omí wara	Dulce de leche	Obatalá, Oduduwá
Akasá adún	Tamalito de maíz trillado blanco con azúcar	Obatalá, Oduduwá
Akasá ti agbón	Tamalito de maíz trillado blanco con azúcar y leche de coco	Obatalá, Oduduwá
Agidí	Bola dulce de harina de maíz fermentada	Aganjú, Oyá
Amalá'dún	Harina en dulce	Shangó, Aganjú
Igbekurú	Pan de maíz	Elegbá, Ogún, Oshosi, Erinle, Oshún

Kunkundukú adun 1	Boniatillo	Yemojá, Erinle, Olokún
Kunkundukú adún 2	Mala Rabia	Oyá, Aganjú
Shinkafá adún	Arróz con leche	Obatalá, Oduduwá
Shinkafá ti agbón	Arróz con leche de coco	Obatalá, Oduduwá, Yemojá, Olokún

Adimú Asogí (frutas)

Asogí	Fruta	Orisha
Obí omí tutú	Coco partido y agua	Todos los orishas (1)
	Canistel	Oshún
	Frambuesa	Elegbá, Ibejí, Oyá
	Fresa	Elegbá, Ibejí, Oyá
	Mamey de Santo Domingo	Shangó
	Mandarina	Oshún
	Manzana blanca	Obatalá
	Manzana roja	Shangó
	Melocotón	Oshún
	Pera	Obatalá, Oduduwá
	Toronja	Oshún
	Uva blanca	Obatalá, Oduduwá, Oshosi
	Uva negra	Yemojá
	Uva roja	Oyá
Agbón	Coco seco	Elegbá y todos los orishas
Agbón	Coco verde	Babaluayé
Arére	Anón	Obatalá
Asán	Caimito	Oyá
Atá	Ají picante	Elegbá, Ogún, Shangó

Bara agbeyé	Melón de agua (Colorado; sandía)	Yemojá, Olokún
Bara eguré	Melón de castilla	Oshún
Bara ifín	Melón blanco	Obatalá
Egboibo	Piña	Ogún, Aganjú
Eko omondé	Guanábana	Obatalá, Oduduwá
Emí	Mamey	Shangó
Gberefú	Fruta del pan	Obatalá, Oduduwá, Aganjú
Guafá	Guayaba	Elegbá, Naná Burukú
Ibepé	Fruta bomba	Oyá, Oba
Ireké	Caña	Elegbá, Ogún
Iyeyé	Jobo	Shangó
Kajú	Marañón	Shangó, Oshún, Ibejí
Mekerí	Chirimoya	Obatalá, Orishaokó
Nekigbé	Zapote (Níspero)	Obatalá, Ibejí
Ogedé	Plátano burro	Ogún
Ogedé	Plátano manzano	Shangó
Ogedé	Plátano Johnson	Yemojá
Ogedé agbagba	Plátano macho	Ogún, Aganjú
Ogedé keké	Plátano niño (dátil; ciento en boca)	Elegbá, Ibejí, Oshún
Ogedé pukpá	Plátano indio	Oyá

Okiká	Ciruela	Shangó, Elegbá
Omoilá	Mamoncillo	Elegbá, Ibejí
Opotó	Higo	Erinle, Oduduwá
Oro	Mango	Oshún, Ibejí
Oroko	Granada	Obatalá, Shangó, Oyá
Orombó	Naranja	Oshún
Pitangá	Cereza	Elegbá, Ibejí, Oyá

Notas

(1) Es importante enfatizar que el primer adimú que se pregunta como *larishe* es *"obí omí tutú."* Aunque es bien sabido ya que la palabra *obí* en sí refiere al *obí* kola -la nuez de kola (Cola acuminata, L.), debido a su ausencia en Cuba, el coco -*agbón*- fue el substituto lukumí para el *obí kolá*. El coco asume el nombre de la nuez de cola a medida que se comienza a emplear para funciones oraculares y religiosas.

Típicamente, se ofrece partido en los pedazos que resulten, con cáscara. Esto se coloca en un plato blanco y se le pone en el centro una jícara con agua fresca. Se le ofrece al orisha que lo haya pedido, y se le encienden dos velas blancas al lado. Este adimú lo mismo se le puede poner encima del orisha (la forma preferible) que en el piso, delante de él o ella.

Adimú Ohún Mimú (bebidas)

Ohún Mimú	Bebida	Orisha
	Agua con azúcar prieta	Remanente de la esclavitud que se le daba al esclavo como trago energético.
	Anís	Oshosi, Obatalá, Oduduwá
	Atol (de maíz)	Remanente de la esclavitud que se le daba para el desayuno a los esclavos en algunas haciendas.
Mimú ekó omondé	Champola de guanábana, anón o chirimoya	Obatalá, Oduduwá
Ojé ireké	Guarapo	Elegbá, Ogún
Mimú amati o yanmotí	Horchata de ajonjolí	Obatalá, Oduduwá
	Horchata de almendras	Obatalá, Oduduwá
Mimú shinkafá	Horchata de arroz	Obatalá, Oduduwá
Ojé bara	Jugo de melón	Yemojá, Olokún, Oyá
	Ponche de huevos con vino Sansón (o tinto) y canela	Naná Burukú
	Vino tinto	Shangó, Aganjú, Oyá
Asará ekó	Ekó diluido en agua con miel	Olorún, Obatalá, Oduduwá y todos los Orishas
Ekó gboná o ekó mimú	Atól de maizena	Todos los orishas.
Emú	Vino de palma/vino seco blanco sin sal	Elegbá, Babaluayé, Aganjú, Shangó,

		Osayín
Garí	Atol de harina de yuca	Obatalá, Oduduwá, Shangó, Dadá, Aganjú
Gbogbó otí	Caramanchel (liga de 7 bebidas alcohólicas)	Naná Burukú
Omí gboná/omí dudú	Café	Egún
Otí	Aguardiente	Ogún En la época de la esclavitud, se le daba un trago de aguardiente al esclavo en ayunas como trago energético. En algunas haciendas ese era el desayuno del esclavo.
Otí olojé	Ginebra	Babaluayé
Shekete	Bebida de naranja agria fermentada	Oshún y todos los orishas

Adimú Esó (viandas)

Esó	Vianda	Orisha
	Corazón de palma	Shangó, Aganjú
Agbadó	Maíz	Todos los orishas
Elegedé	Calabaza	Shangó, Oshún
Gbaguda	Yuca	Orishaokó
Ikán o igbá oyinbó	Berenjena	Oyá
Ikokí eyín	Malanga amarilla	Orishaokó, Egúngún
Ikokó	Malanga	Obatalá
Ilá	Quimbombó	Shangó, Aganjú, Dadá
Ishín	Seso vegetal	Obatalá, Oduduwá
Ishú	Ñame	Obatalá,Oduduwá,Olokún, Orúnmilá y todos los orishas
Ishú ewurá	Ñame peludo	Todos los orishas
Ishú eyín	Ñame amarillo	Todos los orishas
Kunkundukú pukpá	Boniato amarillo (o anaranjado)	Orishaokó, Erinle
Kunkunkdukú	Boniato blanco	Ogún, Obatalá, Yemojá,Erinle
Wóbedo	Chayote	Orishaokó

Adimú Efó (vegetales y verduras)

Efó	Vegetal/Verdura	Orisha
Ajefowo	Cresta de gallo	Aganjú, Shangó
Alubosa	Cebolla	Obatalá, Oshosi, Babaluayé (roja)
Atalé	Jengibre	Babaluayé, Shangó
Ayo o ayu	Ajo	Obatalá
Efo	Acelgas	Oshún, Erinle
Efó	Espinaca	Oshún
Efó yanrín	Berro	Oshún -todos los caminos menos Oló Lodí- Yemojá, Olokún
Ilása	Hojas de quimbombó	Shangó, Aganjú, Oba
Ilenké, ogó yeyé	Lechuga	Yemojá, Olokún
Isako	Perejil	Oshún
Ishoró	Culantro	Yemojá
Ishoró keké	Cilantro	Oshún
Kalalú	Kalalú	Shangó, Aganjú
Ooyó	Grengeré	Shangó, Aganjú
Papasán	Verdolaga	Yemojá
Teté 1	Bledo francés	Oshún
Teté 2	Bledo colorado	Yemojá, Olokún, Oshún

Adimú (salsas)

Obe	Salsa	Orisha
	De ajo	
	Sofrito-cebollas, ajo y tomates (puede llevar pimientos y / o cilantro)	Todos los orishas menos Obatalá
	Verde-perejil, ajó y aceite de oliva	Erinle, Yemojá, Oshún
Atá	Salsa con cebollas, ají picante, pimienta y manteca de corojo	Todos los orishas menos Obatalá
Fúnfún	Sofrito blanco de ajó, cebolla y manteca de cacao o shea, aceite de oliva o manteca	Obatalá
Oyín	Miel, pasas y almendras	Oshún, Erinle
Pukpá	Roja-tomate, ajo, y cebolla rebanada y demás ingredientes	Todos los orishas menos Obatalá.

Notas
La palabra *obe* tiene varios significados en yoruba/lukumí, de acuerdo a la posición de los acentos. En este contexto, se aproxima más la palabra "sopa", no "salsa."

Miscelanea

Onirurú	Miscelánea	Orisha
	Aceite de almendra	Babaluayé, Erinle, Obatalá
	Aceite de oliva	Obatalá, Oshún
	Canela	Oshún, Erinle
	Miel rosada	Oba
	Miel de la tierra	Oshún, Orishaokó
Adín	Aceite vegetal	No se usa para cocinarle a los orishas
Adín agbón	Aceite de coco	Babaluayé
Agbadó gugurú	Maíz tostado	Elegbá, Babaluayé
Ashá	Tabacos	Elegbá, Ogún, Oshosi, Osayín, Babaluayé, Egúngún
Efún	Cascarilla	Obatalá, Oduduwá
Eja gbigbé	Pescado ahumado	Elegbá, Ogún, Oshosi, Babaluayé, Ibejí
Ekú	Jutia ahumada	Elegbá, Ogún
Epó	Manteca de corojo	
Eré	Frijoles de carita tostado	Oshosi, Yemojá
Etá	Manteca de puerco	Todas las comidas para los orishas en Cuba se cocinan con manteca, posiblemente

		por ser el óleo más fácil de adquirir. Por lo tanto, la manteca se ha convertido en el óleo "oficial" de los orishas.
Orí	Manteca de shea (en Cuba se desconocía la de shea y se adaptó la manteca de cacao)	Obatalá, Oduduwá
Oyín	Miel de abejas	Oshún
Oyín ireké	Melado de caña o melasa	Yemojá, Olokún

Orishas que no tienen sus propios adimús o tienen muy pocos

Existen una serie de orishas que por varios factores o tienen muy pocos adimús conocidos o no tienen ninguno. En este caso, estos orishas dependen de otra deidad con el/la cual tienen correspondencia o asociación. Es muy probable que una gran parte del conocimiento sobre estas deidades o se haya perdido o que haya sido muy limitado el número de olorishas diestros en la adoración de estos orishas en Cuba. Este ciertamente es el caso con deidades como Orishaokó, Dadá, Yemowó, y Boromú.
La siguiente lista expone un grupo de orishas que caen dentro de este grupo y su orisha aliado o asociado.

Orisha	Orisha asociado
Ainá	Ibejí, Shangó, Yemojá
Ajeshaluga	Olokún, Yemojá, Obatalá
Boromú	Obatalá, Oduduwá
Borosía	Obatalá, Oduduwá
Dadá	Shangó
Ibú Ayé	Oshún
Idowú	Ibejí, Oshún
Irokó	Yemojá, Shangó, Obatalá, Oduduwá
Korinkoto	Yemojá
Obalogé	Oshosí, Ogún, Obatalá, Yemojá
Ogé	Shangó
Oké	Obatalá
Olosá	Olokún, Yemojá
Oranyán (Oroiña)	Aganjú
Orishaokó	Yemojá
Oshosi	Ogún, Obatalá, Yemojá
Yemowó (Yembó)	Yemojá y/o Obatalá

Recetas

Tamalitos de frijoles y de maíz

Receta básica para los "tamalitos" de frijoles (abará, ekurú aró, olelé y demás)
1 libra de fríjol de carita
1 cdta de pimienta
1/2 cdta de sal
1 cebolla blanca mediana (1)
6-10 dientes de ajo (2)
1/4 de taza de manteca, manteca de corojo, aceite vegetal o de oliva (3)
Hojas de plátano amortiguadas al fuego

Procedimiento:
Se remojan los frijoles desde la noche anterior y al día siguiente, se le bota el agua y se pelan. Se muelen los frijoles con los ingredientes y se bate bien la mezcla. Se cortan las hojas de plátano ya amortiguadas en pedazos rectangulares de aproximadamente 8 pulgadas de largo por 6 pulgadas de ancho. Se engrasa la hoja con un poco de aceite o manteca y se echa dos o tres cucharadas de la mezcla sobre el aceite. Luego, se envuelve la mezcla asegurando de siempre dejar una pequeña apertura en la parte superior para que la masa respire mientras se cocina. La forma final del "tamalito" debe ser cónica.
Se pone a hervir agua en una cazuela u olla ancha. Esta se puede cubrir con alguna tela metálica a través de la cual pueda pasar el vapor creado por el agua hirviente. Los tamalitos se cocinan al "baño de María" (al vapor) durante 30 a 45 minutos. La forma tradicional yoruba es de llenar la cazuela con palos o piedras sobre los cuales se colocan los tamalitos para cocinarles.
La masa también se puede preparar con harina de frijoles de carita.

Observación:
Es preferible usar cuchara de madera para revolver toda masa de fríjol o maíz. La cuchara o espumadera de metal, aunque parezca cuento o majadería, agria la masa, y altera el gusto y el resultado final. En la mayor parte de los casos, se obtiene mejor gusto si se cocina sobre leña o carbón.

Abará

Para hacer abará, se pelan los frijoles y se le agrega 1 taza de camarones secos molidos y 1 cucharada de bija o achiote a la mezcla.

Adalú 1

El primer tipo de adalú se hace con frijoles colorados en vez de frijoles de carita. Se le puede echar camarones secos molidos a la mezcla pero no es necesario.

Adalú 2

El segundo tipo de adalú se hace con fríjol colorado y maíz trillado amarillo, ambos remojados la noche anterior. Los frijoles se muelen siguiendo la receta básica. El maíz se hierve con sal hasta que se ablande. Luego se le echa el maíz a la masa de frijoles y se bate bien para que se distribuya bien dentro de la masa. El resto del procedimiento es el mismo que el de la receta básica.

Una segunda variante se hace moliendo ambos granos y haciendo una masa de fríjol y maíz molidos.

Agidí

1 libra de harina de maíz amarilla
3 tazas de agua
4 estrellitas de anís estrellado
3-4 rajas de canela
1 taza de azúcar
1/8 cdta de sal
Hojas de plátano amortiguadas al fuego

Se pone a remojar la harina de maíz cuatro o cinco días antes cosa que la harina se agrie. Cuando se va a preparar el agidí, se lava bien la harina para que pierda la fetidez. Se pone la harina en agua (3-4 tazas) y se pone a cocinar a fuego lento. Se le agrega el anís, la canela, el azúcar y la sal y se cocina, revolviéndole constantemente. Una vez cuajada, se deja refrescar un poco antes de envolverla.

Se pican las hojas de plátano amortiguadas en cuadritos de aproximadamente 6 x 6. Se echa de dos o tres cucharadas de la masa a la hoja, y se envuelve en forma de bola, cerrándosele arriba torciendo la hoja como si fuese la envoltura de un caramelo.

Akará

La mezcla para hacer akará consiste de los mismos ingredientes de la receta básica ya descrita, exceptuando las hojas de plátano. Adicionalmente, la grasa o aceite debe ser una cantidad mayor (2 o más tazas) ya que el akará es frito. Al freírse, absorbe bastante grasa. En la forma tradicional lukumí no se le remueve la cáscara al fríjol para hacer akará. No obstante, si el preparador desea removerlas no afecta el resultado final.

Es importante que la masa se bata con una cuchara de madera para que esta se infle y crezca. También se le puede echar levadura (1 cucharada) pero el resultado final de la levadura -inflar la fritura- también se obtiene batiendo bien la masa.
Se pone el aceite o la manteca a fuego mediano y una vez caliente, se va echando la masa por cucharadas. La masa debe flotar casi enseguida que se eche al aceite. Si al echar la primera cucharada se desmorona la masa, el aceite no está suficientemente caliente o la masa está muy licuada. Una vez se dore la fritura por un lado, se voltea hasta que se haya dorado por el otro lado. Al retirar la fritura del aceite, es aconsejable colocarla sobre papel toalla para que escurra un poco del aceite que absorbe mientras se frie.

Akará funlé 1
Se sigue la receta básica con fríjol de carita pelado, eliminando la sal, la pimienta, y la manteca de corojo. Se le agrega a la masa 1/2 taza de quimbombó picado en trocitos o rueditas pequeñas. Es necesario remojar el quimbombó en agua con limón por aproximadamente una hora para cortarle un poco la baba natural de este.

Akasá
1 libra de maíz trillado blanco (4)
6 tazas de agua
1/4 taza de manteca o aceite vegetal
Hojas de plátano amortiguadas al fuego

El procedimiento para hacer akasá es el mismo del ekó. Se puede proceder de dos maneras usando maíz trillado. De la primera forma -quizás la más fácil de las dos- se muele el maíz seco para hacer una harina de maíz trillado que quede lo más fina posible. Se echa una parte de la harina y tres partes iguales de agua, y se pone al fogón. Se cocina a fuego mediano, revolviéndole constantemente, hasta que la harina cuaje.

La segunda forma es remojando el maíz trillado la noche anterior y cocinándole en la misma agua a fuego lento al día siguiente hasta que el maíz se ablande. Luego, se pasa el maíz por algún molino o procesadora de comida para hacer una pasta de maíz.

Se cortan las hojas de plátano ya amortiguadas en pedazos rectangulares de aproximadamente 8 pulgadas de largo por 6 pulgadas de ancho. Se engrasa la hoja con un poco de aceite o manteca y se

echa dos o tres cucharadas de la mezcla sobre el aceite. Luego, se envuelve la mezcla asegurando de siempre dejar una pequeña apertura en la parte superior para que la masa respire mientras se cocina. La forma final del "tamalito" debe ser cónica.
El akasá también se puede hacer con maizena y agua. Se cocinan dos tazas de maizena dentro de 4 tazas de agua hasta que cuaje. Luego se envuelven en las hojas de plátano igual que el anterior.

Ekó
1 libra de maíz trillado amarillo (5)
6 tazas de agua
1/4 taza de manteca o aceite vegetal
Hojas de plátano amortiguadas al fuego

Se puede proceder de dos maneras usando maíz trillado. De la primera forma -quizás la más fácil de las dos- se muele el maíz seco para hacer una harina de maíz trillado que quede lo más fina posible. Se echa una parte de la harina y tres partes iguales de agua, y se pone al fogón. Se cocina a fuego mediano, revolviéndole constantemente, hasta que la harina cuaje.

La segunda forma es remojando el maíz trillado la noche anterior y cocinándole en la misma agua a fuego lento al día siguiente hasta que el maíz se ablande. Luego, se pasa el maíz por algún molino o procesadora de comida para hacer una pasta de maíz.

Se cortan las hojas de plátano ya amortiguadas en pedazos rectangulares de aproximadamente 8 pulgadas de largo por 6 pulgadas de ancho. Se engrasa la hoja con un poco de aceite o manteca y se echa dos o tres cucharadas de la mezcla sobre el aceite. Luego, se envuelve la mezcla asegurando de siempre dejar una pequeña apertura en la parte superior para que la masa respire mientras se cocina. La forma final del "tamalito" debe ser como la de una almohada con una inclinación cónica en el centro.

Ekurú
El ekurú, como ofrenda para Obatalá, difiere de la receta básica en que no lleva ni sal ni pimienta, ni manteca de corojo. Es necesario pelar el fríjol para que la masa quede blanca.

Ekurú aró
Para hacer ekurú aró no se pelan los frijoles. Los demás pasos obedecen los pasos de la receta básica.

Olelé

Para hacer olelé, se sigue los pasos de la receta básica agregándole una cucharada de manteca de corojo, bija o achiote a la masa para darle color. El olelé debe quedar amarillo, aproximando el color de una yema de huevo.

Ajiaco

Carnes:

1/2 lb. tasajo	1 lb. masa de puerco
1/2 gallina o pollo	1 lb. agujas (lomo) de puerco
1 lb. de falda	7 litros de agua

Viandas:

2 mazorcas de maíz	1/2 lb. malanga blanca
1/2 lb. Malanga amarilla	1/2 lb. de ñame
2 plátanos verdes	2 plátanos maduros
1 lb. de yuca	2 limones
1 lb. de boniato	

Sofrito:

2 cdas. de manteca	1 ají grande
1 cebolla grande	1 lata salsa de tomate
3 dientes de ajo	2 cdas. de sal (aprox.)

Bolitas de maíz:

1 lb. de maíz tierno molido	2 cdas. de manteca
1 cdta de sal	2 dientes de ajo
2 cdas. leche	

Corte el tasajo en tres o cuarto pedazos y póngalo a remojar desde la noche anterior. A la mañana siguiente bótele el agua.

En una cacerola grande ponga el tasajo remojado y la media gallina cortada en dos partes. Déjelo hervir aproximadamente una hora. Añádale la falda y la masa de puerco cortada en trozos. Si la masa de puerco tiene mucha grasa, debe aprovecharla para sacar de ahí la manteca del sofrito y hacer las bolitas de maíz. Añada también las agujas de puerco. Déjelo hervir durante una hora más aproximadamente. Cuando las carnes hayan hervido un rato, debe quitarle un poco de grasa y espuma al caldo.

Mientras se cocinan las carnes haga el sofrito y pele las viandas. Cuando ya las carnes estén blandas, añada las viandas en el mismo orden en que aparecen en la receta, cada vez que añada plátanos écheles jugo de limón para que el caldo no se oscurezca. Al empezar a

echar las viandas eche también el sofrito de modo que todo se vaya cocinando a la vez. Ya cuando vaya a echar los plátanos maduros prepare también las bolitas de maíz para echarlas al final.
Mezcle el maíz molido con la sal, leche y manteca en la que se fríen dos dientes de ajo. Tome esta masa por cucharadas. Ponga las bolitas sobre las viandas en el caldo. Tápelo y déjelo cocinar a fuego lento aproximadamente una hora más. No lo revuelva hasta que no se cocinen las bolitas de maíz. Para espesarlo, aplaste dos o tres pedazos de viandas en un poco de caldo.

Harina con sal

2 tazas de harina de maíz (6)
2 cdas. de sal
1/2 taza de manteca, aceite vegetal o de oliva
6 tazas de agua
6-10 dientes de ajo
Pimienta a gusto

Se lava la harina y se pone a un lado. Se echa la manteca o el aceite en una cazuela profunda, se pone la llama a fuego mediano-alto, y se sofríe el ajo sin dejarlo dorar. Se echa la harina, el agua, la sal y la pimienta. Se baja la llama a fuego mediano hasta que la harina empiece a cuajar. Se baja un poco el fuego y se continúa revolviendo. Se sabe que esta lista cuando la cuchara se sostiene sola en el centro de la cazuela sin caerse. El secreto de la harina es revolverla constantemente con una cuchara de madera. Si se deja de revolver, se empelota y no adquiere la textura requerida.

Si la harina es para Shangó o Aganjú, la debe cocinar una mujer. Los hombres no deben cocinar harina para Shangó.

Obé ilá (Quimbombó con bolas de plátano)

1/3 taza de aceite
2 lbs. de tasajo, jamón, puerco, o res
1 cebolla
1 ají de ensalada
3 limones
1/4 cdta. de pimienta
1 lata salsa de tomate
3 cdtas. de sal (omítala si es con tasajo) (7)
1/3 taza de vinagre
1 taza de caldo de pollo
1 taza de vino seco
3 tazas de agua
1 lb. de quimbombó
2 o 3 plátanos pintones

Si lo hace con tasajo, póngalo en agua desde la noche anterior, cambiándole frecuentemente el agua para que pierda la mayor parte de la sal. Al día siguiente, pique el tasajo en cuadritos de 1-2 pulgadas y póngalo a hervir hasta que este casi blando. Si es con jamón, carne de puerco o de res, corte la carne en trocitos de 1-2 pulgadas. La carne de

puerco o res se pueden adobar levemente con alguna sazón comercial o ajo y limón.

Caliente el aceite a fuego mediano y dore la carne con la cebolla, ají y ajos machacados, añádale la sal, pimienta, salsa de tomate, vinagre, caldo y vino seco. Corte el quimbombó en rueditas y póngalo a remojar en agua con el jugo de los limones. Cuando la carne esté media cocinada, escurra el quimbombó y añádalo al guiso. Déjelo todo al fuego hasta que el quimbombó este blando. Ralle o muela los plátanos y échele 1/4 de cucharadita de sal a esta masa. Luego forme bolas con ella y faltando más o menos cinco minutos para que se termine de cocinar la sopa, échele las bolas de plátano al guiso hasta que se cocinen.

Oshínshín

4 tazas de acelga o espinaca fresca
1/2 taza de camarones secos (8)
4 taza de salsa de tomate
1/8 cdta. de sal
1 hoja de laurel
5 huevos
1 cebolla mediana
3-4 dientes de ajo
1 cda. de vino seco
sin sal
1/2 cda. de manteca de corojo o aceite de oliva
Pimienta y cilantro molido (opcional)

Se lavan bien las hojas y se ponen a escurrir. Se lavan los camarones y se dejan remojando en agua. Se pica la cebolla en trocitos pequeños y se machaca el ajo. Se parten los cinco huevos y se baten como si fuesen para una tortilla. Se le puede echar sal y pimienta a gusto al huevo batido. Se echa la manteca de corojo o el aceite de oliva en una sartén y se pone a sofreír la hoja de laurel hasta que dé aroma, observando que esta no se dore ni se queme. Próximamente se echa a sofreír la cebolla picada hasta que se dore, y una vez dorada, se agrega el ajo y la sal. Se echa el vino seco e inmediatamente los camarones, y se sofríen ligeramente. Si usa camarones frescos, se espera que estos adquieran un color vidrioso pero no blancos cosa que no se cocinen en exceso. Luego se agrega la salsa de tomates y por ultimo, las hojas de acelga o espinaca, revolviendo ligeramente para que se liguen todos los ingredientes. Una vez las hojas estén casi cocidas, se agregan los huevos batidos y se continúa revolviendo hasta que los huevos adquieran la consistencia de un revoltillo.

Igbekeré - Mariquitas

2 plátanos verdes
Sal a gusto
1 taza de manteca o aceite vegetal

Se pelan los plátanos y se cortan en lascas lo más finitas posibles. También se pueden rallar usando la sección del rallo (guayo) de tasquear papas. Se pone una cazuela a la hornilla y se le echa la manteca o el aceite. Se enciende la llama a fuego mediano hasta que la manteca se haya calentado. Cuando la manteca esté en su punto, se echan a freír las lascas de plátano hasta que estén semi-doraditas, revolviéndolas constantemente para que no se peguen. Se escurren sobre papel toalla u otra forma. Échele sal a gusto.

Arroz con Leche

1/2 taza arroz	1 taza azúcar blanca
1/2 taza de agua	1/4 cdta. de sal (9)
1 pedazo cáscara de limón	1 cdta. vainilla
1 rama canela	Canela en polvo

Lave el arroz y póngalo a cocinar con el agua, limón y canela en rama hasta que se ablande. Añádale la leche, sal y azúcar. Déjelo cocinar a fuego mediano hasta que espese, aproximadamente una hora. Revuélvalo de vez en cuando para que no se pegue en el fondo. Viértalo en la dulcera y espolvoréelo con canela.
Con leche evaporada, use una lata de leche evaporada diluida en 2 tazas y 1/4 de agua. Con leche condensada, use una lata de leche condensada diluida en 3 tazas de agua. No use azúcar.

Manjar blanco

4 tazas de leche de coco fresca o de lata	2 tazas de leche
1 taza y 1/2 de azúcar	1/4 cdta. de sal
1 taza de maizena	Canela en polvo

Separe 1/2 taza de la leche del coco y combine el resto con la leche normal, la sal y el azúcar en una cazuela honda. En la leche de coco que separó, diluya bien la maizena asegurando que no tenga pelotas y agréguelo al contenido de la cazuela. Cocínelo a fuego mediano, revolviéndolo constantemente con una cuchara de madera hasta que cuaje. Redúzcale el fuego y déjelo que cueza por unos 5 minutos más, sin dejar de revolverlo para que no se empelote. Viértalo en un recipiente de cristal o madera y déjelo enfriar. Una vez frío, se le espolvorea la canela por encima.

Plátanos en Tentación

3 plátanos bien maduros	2 ramas canela
1/3 taza azúcar blanca	1/3 taza azúcar prieta

3 cdas. de mantequilla 1/8 cdta. canela en polvo

Encienda el horno a 375° F. Engrase un molde llano. Pele los plátanos y colóquelos en el molde. Espolvoree los plátanos con la mitad del azúcar. Agregue el vino seco y entierre en los plátanos los pedacitos de canela. Espolvoreemos con el resto del azúcar y la canela en polvo. Corte la mantequilla en pedacitos y colóquelos por encima de los plátanos. Hornéelos aproximadamente una hora.

Champola de guanábana

2 tazas de pulpa de guanábana 1-2 rajas de canela
1/8 cdta. de sal (10) 3/4 taza de azúcar blanca
3 tazas de leche fresca o 1 lata de leche condensada (14 oz.) y 2 tazas de leche (11)

Desmenuce la guanábana asegurando que no tenga semillas. Hierva la canela en 1/2 taza de leche para que el gusto de la canela impregne la leche. Pase 1 taza y 1/2 de la pulpa, el azúcar (y la leche condensada, si la usa) y la sal por una licuadora y luego líguela con la leché restante. Échele la pulpa restante y líguelo todo bien. La champola se debe dejar reposar un rato para que el sabor de la fruta se impregne en la leche.

Sheketé

8 tazas de jugo de naranja agria 2 mazorcas de maíz tierno
4 tazas de azúcar prieta o melado de caña (12)
1 manzana

En un recipiente de cristal, barro, o plástico, se liga el jugo de naranja con el azúcar o melado y se revuelve bien. Se pasan las mazorcas de maíz por una llama alta para tostarlas, sin que se quemen demasiado. De la candela, se lanzan directamente dentro del jugo cosa que desprendan las burbujas dentro del jugo. Se sella bien el recipiente para que no le caiga basura ni bichos y se deja reposar en algún lugar donde no le dé el sol. Mientras más tiempo se deje reposar, más se fermenta e incrementa el sabor del *sheketé.* Idealmente, se debe dejar reposar por lo menos una semana. Cuando se vaya a consumir, se le echa la manzana picada en trocitos pequeños (13). Se sirve con hielo o al tiempo. No se refrigera.

Notas

1 La cantidad puede variar de acuerdo al gusto del preparador.
2 La cantidad puede variar de acuerdo al gusto del preparador.
3 Al gusto del preparador.

4 El proceso tradicional para hacer akasá es mucho más complejo y toma alrededor de siete días.
5 El proceso tradicional para hacer ekó es mucho más complejo y toma alrededor de siete días. En la actualidad, la mayoría de los oloshas hacen ekó con harina de maíz fina.
6 Aunque la gruesa es preferible, puede ser fina o gruesa, dependiendo del gusto individual.
7 Es aconsejable no usar sal si se hace con tasajo o jamón ya que estas carnes son saladas de por sí.
8 También se puede preparar con camarones frescos, pero el seco es el tradicional.
9 Si es para Obatalá, omita la sal.
10 Si es para Obatalá, omita la sal.
11 Si usa leche condensada, reduzca el azúcar a 1/2 taza o menos.
12 La cantidad del azúcar puede variar a gusto.
13 Existen una serie de variaciones. Hay quien le echa lascas de platanitos manzanos o de jengibre. También hay quien le agrega aguardiente.

Procedimientos para servir la comida en una actividad religiosa lukumí

La comida en los ritos lukumís

En las actividades religiosas nunca puede faltar la comida. Típicamente, se hacen dos comidas, el desayuno y el almuerzo, aunque también puede haber cena. La mesa del desayuno no tiene procedimiento ritual, pero sí se observan ciertos patrones de conducta por respeto al estatus y la jerarquía de los oloshas que se sienten a comer en esta mesa.

El desayuno típico en algún ritual lukumí consiste de pan, jamón, queso, leche, jugo, café y agua. En Miami, los pasteles de guayaba, queso, jamón, carne, y coco son muy populares. En otros sectores de Estados Unidos es común encontrar pancakes, panetelas, donas y otros dulces americanos. También ha crecido la presencia del huevo y la tocineta, costumbre americana no común entre los cubanos. En Cuba, debido a que el almuerzo era una comida fuerte, el desayuno típico era muy ligero.

El almuerzo es una comida fuerte, lo que para otras culturas quizás equivale a una cena. En la tradición cubana se almuerza con sopas, ensaladas, arroz, potajes, carnes, viandas, pan, refrescos (y a veces cerveza y vino), café y postre. Muchos ilés lukumí siguen esta tradición.

En Cuba, el chivo de Elegbá era la carne principal que se cocinaba para el almuerzo, ya que este chivo no tiene ewó. Todo olosha puede ingerir la carne de este chivo pues no se prohíbe en itá. Las ordenaciones comenzaban muy temprano en la mañana, y el sacrificio se hacía relativamente temprano. Por lo tanto se podía cocinar el chivo de Elegbá en tiempo para el almuerzo.

Como servir la comida el día del medio al iyawó que está dentro del trono

Típicamente, la comida del iyawó se sirve después de las 6 de la tarde, una vez se le haya quitado el traje de gala y la corona. Antes de servir la comida ritual, la ojigbona debe lavarle la cara y las manos con agua y jabón al iyawó para remover cualquier residuo que reste de la pintura que se empleó para pintar al iyawó.

Todos los iyawós que estén en la casa deben acompañar al iyawó naciente y comer a su lado dentro o alrededor del trono si el espacio no alcanza. Además, si se hizo alguna ceremonias de *elekés* -imposición de collares- ese día, las personas atravesando dicho ritual deberán

cenar en el igbodú -cuarto de iniciación- con los iyawó, aunque nunca entrando al trono. Es preciso enfatizar que ninguna persona que no este ordenada debe entrar dentro de un trono.

La alashé comienza por servir las carnes por orden, en platos o fuentes separadas. Cada carne debe ser propiamente identificada, ya sea con un papel u otro medio. Las carnes se sirven en el siguiente orden: chivo, chiva, carnero, pollo, gallo, gallina, paloma, pato y guinea. Luego, se envían los demás acompañantes: arroz, frijoles, plátanos, *amalá ilá, oshínshín,* ensalada, pan, bebidas y demás.(1) Se envían al *igbodú con* una persona que la alashé u ojigbona considere sea de toda su confianza.

En el *igbodú,* la ojigbona se sienta en la estera de frente al trono. El/la iyawó naciente está sentado adentro, sobre la estera, en el centro del trono, con su espalda hacia la pared. A medida que van llegando los platos con las comidas, la ojigbona los va colocando delante de el/ella de forma que le sea fácil poder servirle al iyawó y sus invitados. Cada comida tiene que tener su propia cuchara ya que no se puede usar la cuchara de un plato para servir el contenido de otro. El único utensilio que puede entrar al trono del iyawó para servir comida es la cuchara. Ni cuchillo ni tenedor puede introducirse en el trono. (2)

La ojigbona comienza sirviéndole al iyawó mayor que esté sentado en la estera o se encuentre en el *igbodú.* Debe tener en cuenta que cada iyawó puede tener distintos *ewós los* cuales tiene que observar. Por lo tanto, se le pregunta al iyawó cuales cosas puede comer. Luego, continuará sirviendo por orden de edad de ordenación hasta terminar con el iyawó que se esta ordenando. El iyawó recién ordenado tiene que obligatoriamente probar de todas las comidas que se llevan al trono, aunque sea un pedacito pequeño de cada cosa. Por último le servirá a las personas que están recibiendo sus *elekés.* Todos deben esperar a que se le haya servido a la última persona para poder comenzar a comer. La ojigbona puede aprovechar y comer junto con los iyawó si desea.

Cuando todos hayan terminado de comer, se empiezan a enviar los platos con las comidas para la cocina. Luego, comenzando por el plato del iyawó mayor, se van echando las sobras dentro de una palangana. Esto incluye las sobras de los que están recibiendo sus *elekés.* Los platos se van enviando a la cocina sin montarse uno encima del otro. Estas sobras se le envían a Eshú al contén de la acera delante de la casa o al monte. Las comidas que sobraron del trono se pueden comer.

Luego de retirar las sobras, se le puede traer algún postre o café a los iyawó, si se desea. Finalmente, se prepara una palangana con agua y un pedazo de jabón blanco. Se comienza pasándosele al iyawó mayor para que este se lave sus manos en el agua con el jabón. Se le facilita también una toalla la cual se utiliza para todos, con la cual se secan después de lavarse. Cada iyawó congratula la atención de la ojigbona, si le es posible, depositando alguna ofrenda monetaria dentro de la palangana. Una vez todos se hayan lavado las manos, se bota el agua y el jabón, y la ojigbona puede tomar el dinero que está en la palangana. Si está/e desea, lo puede compartir con la persona que le trajo las comidas de la cocina.

Luego de enviarle la comida de los iyawós que se encuentran en el igbodú, los siguientes que les corresponde comer en cualquier función lukumí son los niños. No se le puede servir a ningún adulto sin antes servirle a los muchachos. Una vez estén cenando los niños, se procede a servir la mesa de los oloshas.

Como servir una mesa para oloshas (3)
Como es bien sabido, la comida en las actividades religiosas lukumís no puede faltar. La mesa formal para cenar es requerida durante ciertos rituales, especialmente para ordenaciones de osha, *pinados, honras fúnebres, iyoyés* de Ifá, *wemileres, y* otras ceremonias de envergadura. Aunque es necesario que se ponga mesa en estos rituales, cuando en algunos casos no es posible, es requisito que como mínimo se le prepare una mesa apropiada, por más humilde que sea, al babalawo, oriaté, tamboreros, y oloshas distinguidos, por cuestión de respeto a su jerarquía. En las actividades religiosas, sería una gran falta de respeto y consideración cenar antes que estos lo hagan. Por lo general, los omós y del ilé y familiares asociados con el ilé son los últimos en cenar. Por cortesía, estos deben asegurar que los visitantes coman primero.

En una ordenación, ya sea de Ifá o de osha, se debe poner mesa formal el día de la ceremonia, el día del medio (o el día del iyoyé de un Ifá), y el día del itá . La cena formal del *pinado* se hace el día de itá -el tercer día. En los últimos veinticinco años, aproximadamente, ha surgido la errada costumbre de hacer la cena del *pinado* el día de la ceremonia -el primer día.

En las *honras,* se sirve mesa formal para almorzar el día del tivemilere -toque- de Egún. Inclusive, en este día se sirven varías mesas, de acuerdo al estatus del difunto y el número de personas que acudan a la ceremonia. La última mesa que se sirve es la de los omó o ahijados del

difunto/a. Al día siguiente, para el *wemilere* al orisha del difunto/a, también se debe servir una mesa formal de almuerzo, como mínimo para los babalawos, oriates y oloshas de distinción que estén presentes. Estas son en adición a la de los tamboreros a los cuales hay que servirles mesa formal cada vez que vayan a ejercer.

La mesa para los oloshas se prepara con anticipación. Se acomodan los puestos, colocando los platos y vasos bocabajo para que no les caiga ninguna basura o no se pose alguna mosca u otro insecto. Al lado de cada plato se colocan los cubiertos y los vasos. Si hay vino, también se pueden poner copas. Se deja suficiente espacio en el centro de la mesa para colocar las fuentes con las comidas que se van a servir. Si hay pargo, este debe ir en el centro de la mesa, ocupando el lugar más importante, ya que se le considera una de las comidas que se sirve para actividades lukumís.

Una vez los oloshas estén listos para cenar, se sientan todos a la mesa. Si está presente algún babalawo u oriaté, debe sentarse en la cabeza de la mesa (en uno de los extremos). Si hay varios, el mayor ocupa la cabeza. En la otra cabeza se sienta la iyá o el babalorisha del ilé. En los puestos alrededor, se sientan los demás. Los iyawós nunca se deben sentar a cenar en una mesa con los oloshas aunque hayan cumplido sus tres meses. Esto se considera una gran falta de respeto. Los aborishas también se pueden sentar a la mesa de los oloshas siempre y cuando no hayan oloshas para llenar todos los puestos. De lo contrario, deben esperar.

La alashé coloca las carnes y demás comidas en fuentes separadas cada una con su cuchara para servir. Estas se envían a la mesa y se colocan en el centro de la mesa o, si no hay el espacio, en una mesa al lado. Una vez sentadas las personas, se comienza a servir. Típicamente se asigna una o dos personas para que le sirvan a los que cenan. Se debe comenzar por el mayor, ya sea babalawo, oriaté u olosha. Se le pregunta que desea o que puede comer, y se le sirve. Es importante recordar que en la mesa de los oloshas, la fuente nunca se levanta. Al servir, siempre se lleva el plato a la fuente, nunca al reves. En esta mesa, se procede de igual manera que se hizo al servirle a los iyawós. Se debe esperar a que se le haya servido a todos antes de empezar a comer.

Al terminar de cenar, se empieza por retirar las fuentes de la mesa. Luego, se procede a pasar los platos para recoger las sobras que se le envían a Eshú. Estas se pasan al mayor en la mesa o al iyá o

babalorisha de la casa quien las vierte en su plato o dentro de una palangana pequeña. Los platos se devuelven a la cocina, teniendo en cuenta que no se pueden montar los platos -colocar uno encima del otro- encima de la mesa. Al igual que las sobras del iyawó, las de la mesa se depositan en el contén de la acera delante de la casa o se mandan al monte.

Finalmente, se pasa la palangana con agua y jabón blanco. Esta la pasa una de las personas que sirvió la mesa. Comienza poniéndosela sobre la mesa, delante del mayor que haya cenado, para que este/a se lave sus manos. Luego, se le facilita la toalla para que se seque después de lavarse. Cada olosha congratula la atención de la persona, si le es posible, depositando alguna ofrenda monetaria dentro de la palangana. Luego de lavarse, el dinero se humedece con el agua y se afija al costado de la palangana, en la parte superior. Las monedas se dejan en el fondo. Una vez todos se hayan lavado las manos, se bota el agua y el jabón y la persona puede tomar el dinero. Este dinero lo debe compartir con la(s) persona(s) que le ayudó a servir la mesa.

Hay babalawos y oloshas que mantienen que esta práctica de pasar la palangana debe ser solo para la mesa de los babalawos y la de los tamboreros, y que no se debe hacer en otras mesas. No obstante, la práctica es bastante común, especialmente en la mesa de un *pinado* y en la de las *honras.*

<u>Comidas que se deben servir el día del medio</u>
Chivo, chiva, carnero, pollo, gallo, gallina, paloma, guinea, pato, arroz, frijoles, alguna vianda (plátano, yuca, papa), amalá, *obé ilá, oshínshín,* ensalada, y pan. Además, agua, refresco, café, y si es posible, postre.

<u>Comidas que se sirven en la mesa de un pinado</u>
Pargo asado (u otro pescado grande), las aves que se sacrificaron el día de la ceremonia, arroz (hay quien pone tres tipos diferentes), frijoles, alguna vianda (plátano, yuca, papa), amalá, *obé ilá, oshínshín,* guiso de maíz, ensalada, y pan. Además, dos o más tipos de vino, refrescos, agua, café y si es posible, el postre.

En la actualidad, y más aún en la Diáspora cubana, la mesa del *pinado* se ha engrandecido en cuanto al nivel de exhuberancia del olosha que se somete al ritual o de la iyá o él babalorisha que lo preside. Muchos oloshas actualmente prefieren servir otras comidas en adición a -o reemplazando totalmente- las comidas tradicionales. En las mesas actuales, aparte del lujo -vajillas de porcelana fina, copas de Bacará,

cubiertos de oro, y manteles de seda o de hilo, bordados e importados- muchos insisten en tener carne de res y de puerco, camarones o algún otro marisco, y otros manjares relacionados con el poder adquisitivo y estatus del individuo atravesando la ceremonia. Es importante recordar que aunque deseables, estos lujos no son requeridos.

Comidas que se sirven en la mesa de las *honras*

En la(s) mesa(s) de las *honras fúnebres,* no puede faltar la carne de res, puerco asado, y un pargo entero. Estas tres carnes tienen que estar en la mesa principal de las *honras,* la mesa de los omó del difunto(a), de la cual después procederá el ritual del *levantamiento de platos. El* puerco tiene que comprarse entero y matarse anteriormente, ya que la sangre y la cabeza de este hacen falta para los rituales. Por lo general, se necesitan dos puercos para hacer *honras.* El pargo también debe ser entero, pero no tiene que tener tripas. Se puede comprar ya escamado y limpio. Estas carnes se acompañan con arroz, frijoles, alguna vianda (yuca, plátano, papa), ensalada, pan, vinos, refrescos, agua, café y postre.

Observaciones

Se evita montar platos sobre la mesa para que no se vayan a romper accidentalmente. La rotura de un plato se considera un serio presagio de la muerte de alguno de los oloshas presentes. Esta rotura se asocia con los rituales de las *honras* y el etutú -ceremonias fúnebres del olosha en las cuales es menester romper platos. No obstante, fuera de la mesa, se pueden montar.

Si la mesa fuese para un *pinado* o unas *honras* en las cuales es requisito poner un pargo asado en la mesa, hay que evitar partir el espinazo del pargo al servir el pescado. Este debe permanecer entero ya que este espinzo tiene otras funciones rituales después. Las botellas o frascos vacíos hay que acostarlos de lado ya que se considera se puede introducir alguna energía negativa en ella y ocasionar que se rompa y hiera a alguno de los que están cenando.

Notas

(1) Es necesario tener en cuenta que los acompañantes típicamente varían de acuerdo al país. En Puerto Rico es muy común el fríjol rosado -habichuela rosita- en las actividades de osha. En Venezuela, la arepa es tan común -o quizás hasta más- como el pan. Los plátanos pueden o no estar presentes. El amalá ilá y el oshínshín deben estar.

(2) Esta práctica probablemente data a la época de la esclavitud. El tenedor y el cuchillo le eran prohibidos al esclavo ya que se podían utilizar como arma. Es muy probable que esta práctica haya dado origen a prohibirle el uso del tenedor y el cuchillo al iyawó.
(3) Este patrón sería el mismo si la cena se le estuviera sirviendo a babalawos, tamboreros, si fuese una mesa de *pinado* o de honras.

Lista de Adimús

El material siguiente detalla tres listas de adimús o comidas típicas que se pueden ofrecer en diversas ceremonias y demás en las cuales se ofrece adimú o comida. En su mayor parte, ningunas son imprescindibles. Es una lista de comidas sugeridas, cabiendo siempre la posibilidad de reemplazar o sustituir.

<u>Adimús que se pueden poner en la sarasa de Oyá y para una comida a Egún</u>
Ajiaco con cabeza de puerco y otras carnes
9 ekó
9 akasá
9 olelé
9 ekurú
9 ekurú aró
9 adalú
9 agidí
9 akará (bollitos de carita)
9 akará funlé
9 bolas de ñame
9 bolas de boniato
9 bolas de malanga amarilla
9 bolas de malagidí
9 bolas de plátano
9 bolas de malanga
9 bolas de yuca
9 palanquetas de gofio
Calabaza hervida, con miel y grageas
9 dulces caseros: torrejas, natilla, natilla de chocolate, arroz con leche, dulce de coco, harina en dulce, malarrabia, boniatillo, majarete (pueden sustituirle otros dulces)
9 frutas
9 berenjenas
9 bebidas alcohólicas
9 caldos de yerbas-acelga, espinaca, bledo, verdolaga, cerraja, escarola, col, ensalada del obispo, higo (se pueden sustituir)
9 panes
Oshínshín
Harina y quimbombó
Muñeta de frijoles de carita
Potaje de frijoles negros, colorados y judías
Muñeta de garbanzos

Tasajo
Carne de res
Ternilla de res
Carne de puerco
Mariquitas
Un pescado en salsa
Congrí
Moros y cristianos
Arroz blanco
Arroz amarillo
Arroz con ajonjolí
Agua con azúcar
Café
Café con leche
Cerveza

Adimús para la ceremonia de la plaza de un iyawó
Elegbá:
1 pescado con salsa roja, ekó, ruedas de ñame asado, ruedas de maíz asado, palanquetas de gofio

Ogún:
Carne de res asada, ekó, ruedas de ñame asado, ruedas de maíz asado (si es de cabecera, se le pone un pescado asado), palanquetas de gofio

Oshosi:
1 pescado asado o con salsa roja, ekó, akasá, ekurú aró, ruedas de ñame asado, ruedas de maíz asado, boniatillo

Obatalá:
1 pescado asado o frito en manteca de cacao, adornado con ruedas de cebolla blanca, ajo, aceite de oliva, y espolvoreado con cascarilla; akasá o ekó, arroz blanco o puré o bolas de ñame, pan, arroz con leche o manjar blanco

Oyá:
1 pescado en salsa roja, carne de res guisada, muñeta de frijoles colorados, adalú, 9 palanquetas de gofio, akará, natilla de chocolate, malarrabia, o torrejas

Yemojá:

1 pescado en salsa roja o verde, carne de puerco frita, mariquitas, ekurú aró, akará, ñame asado, maíz asado, palanquetas de gofio, dulce de coco o boniatillo

Oshún:
1 pescado en salsa roja o verde, oshínshín, akará, olelé, frituras de maíz, ñame asado, maíz asado, palanquetas de gofio, natilla, flan

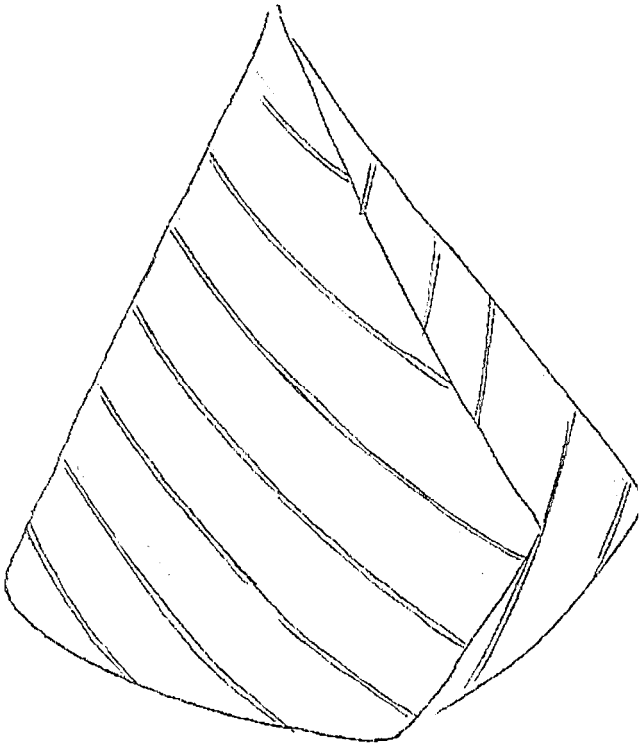
Aganjú:
1 pescado en salsa roja (puede ser picante), bolas de plátano macho verde, harina y quimbombó, agidí, ekó, ternilla asada, ñame asado, maíz asado, plátano en tentación

Shangó:
1 pescado en salsa roja (puede ser picante), harina y quimbombó, ekó, adalú, ñame asado, maíz asado, harina en dulce

<u>Adimús para la carga de Olokún</u>
7 ekó
7 akasá
7 olelé
7 ekurú
7 ekurú aró
7 adalú
7 agidí
7 akará
7 bolas de ñame
7 bolas de boniato
7 bolas de malanga amarilla
7 bolas de plátano
7 bolas de malanga
7 bolas de yuca
7 palanquetas de gofio
Carne de puerco y mariquitas
Un pescado en salsa roja o verde
Dulce de coco prieto
7 frutas
Maíz finado o guiso de maíz
Potaje o muñeta de frijoles de carita

Fotos

Forma típica del Akasá



Forma tradicional del “tamalito” lukumí

