

Atenção:

Ao fazer todas as comidas dos orixás, procure estar sempre de corpo limpo, sem sexo, sem menstruação, álcool ou qualquer tipo de ressentimentos no coração e com o seu banho de ervas tomado.

Não esqueça de se certificar, que o seu anjo da guarda está iluminado.

ABADÔ

Assasse o milho

Um dos alimentos preferidos de Omulum.

ABARÁ

Faça uma massa idêntica à de acarajé.

Colocar as porções em folhas de bananeira e formar travesseiros que serão cozidos em banho-maria.

ABERÊM

Um bolo de arroz, feijão e açúcar, embrulhado em folha de bananeira, atado com rafia e cozido a vapor.

ACAÇÃ

Dissolver a farinha em uma panela com água, levar ao fogo brando, sempre mexendo com uma colher de pau, até formar mingau consistente.

Coloque o mingau em pequenas porções, em folhas de bananeira, que deverão ter sido aquecidas nas chamas.

Para murchá-las, cortar as folhas em pedaços do tamanho aproximadamente de dez por quinze centímetros.

Enrolar o mingau de maneira que, quando esfriar, fique do formato de uma pirâmide.

ACAÇÃ DE FUBÁ

Cozinha-se a farinha de milho em água.

É servido embrulhado em folha de bananeira.

Este prato é aceito por quase todos os orixás.

ACARAJÉ

Pôr os feijões de molho em água fria.

No dia seguinte, descascar, feijão por feijão separadamente, passar na máquina de moer carne com a peça mais fina, tendo o cuidado de recolher o caldo.

Passar na mesma peça a cebola e os camarões, e juntar à massa do feijão.

Misturar tudo com o caldo, bater bem com uma colher de pau.

Fritar as colheradas em azeite de Dendê bem quente, e colocar a escorrer em papel absorvente.

ADÓ OU ADUM

Assa-se o milho, misturado com azeite de Dendê e mel.

Esta refeição é apreciada por Oxum.

AFURÁ

Um bolo de arroz feito com açúcar.

AGBÊ

Um estufado feito com ervas e óleo.

AGUXÔ

Uma sopa de vegetais.

AJABÓ

Quiabo picado e adoçado com mel.

ALUÁ

Farinha de arroz ou de milho, fermentada com cascas de ananás e outros frutos, misturada em seguida com raiz de gengibre ralada, açúcar branco ou amarelo e lima.

É a bebida preferida de muitos orixás do Candomblé.

Principalmente de Ogum.

Atualmente, substitui-se, com frequência, por champanhe ou vinho.

AMALÁ

Cortar os quiabos em formato de cruz bem finos.

Colocar numa panela, as cebolas raladas, o azeite e o camarão seco.

Fazer um refogado e despejar o quiabo cortado.

Mexer com uma colher de pau, até perceber que as sementes estão amarelas (cozinhas).

AMBROZO

Farinha de milho misturada com açúcar.

ANDERÉ

Uma espécie de vatapá feito com feijão frade.

Quem aprecia este prato é Nanã.

ANJU DE FUBÁ

Pasta de farinha de mandioca comida com camarões e outros mariscos, peixe e carne.

AUSSÁ

Cozinha-se o arroz com água e sal.

Depois, é batido com uma colher de pau, até ficar em purê.

Por vezes, adiciona-se farinha de arroz, para lhe dar a consistência necessária.

Em seguida dá-se-lhe a forma de um bolo e frita-se em azeite de Dendê.

É uma das comidas preferidas de Oxum.

AXOXÔ

limpar o milho, pôr a cozinhar com o amendoim e algumas tiras de coco.
Após cozido, escorrer e despejar num oberó, enfeitar com tiras de coco cru.

BADOFE

Camarão com azeite de Dendê.

BALAS E BOMBONS

Doces de vários tipos de frutos cristalizados, destinados aos Ibeji.

BATÊTÊ

Inhame cru, misturado com epô e sal.

BEBIDA DE OXÓSSI

É preparada a partir da fermentação do Dendê e do coco.

Para se oferecer ao orixá, coloca-se dentro de uma cabaça, com mel e uma alcachofra dos telhados ou uma rodela de laranja.

BOBÓ

Inhames e mel

BOLINHOS DE EGUM

Misturar a farinha com água e fazer pequenas porções na mão até atingir um formato redondo.

CACHAÇA

Açúcar de cana, conhaque e rum branco.

Quando é utilizada nos rituais, designa-se por marafo.

CANJICA

Milho branco ou amarelo cozinhado com sal.

CARURU

Um purê feito a partir de diferentes tipos de ervas cozidas, tais como a mostarda, unha de gato e pimenta.

Muitas vezes juntam-se-lhe camarões, peixe, quiabos, lima e Dendê.

Este é um prato favorito de Ibeji.

COMIDA DE YEMANJÁ

Cozinhar o arroz na água com sal.

Após cozido, escorrer.

Numa panela à parte, colocar cebola ralada, camarão, azeite.

Levar ao fogo.

Fazer um refogado, despejar o arroz dentro de uma travessa, enfeitar com tiras de coco e ovos cozidos inteiros.

Por fim, regar com o molho do refogado por cima.

CONQUÉM

Galinhã da Guiné.

Para além de ser o prato preferido de muitos orixás, as penas são utilizadas nos rituais de cabeça das Iáô.

Espalham-se sobre o sangue que goteja na cabeça da iniciada.

DENGUE

Papa confeccionada com milho branco ou arroz, cozinhado com açúcar.

É uma comida destinada a Oxalá, Ogum e Oxóssi.

DUBURU (PIPOCA)

Numa panela, pôr um pouco de azeite de oliva.

Quando estiver quente, despejar aos poucos o milho de pipoca.

Mexer até os caroços rebentarem ou se abrirem.

Designada por (flores de Omulu).

EBÔ

Cozinhar o milho de canjica branco.

Após estar cozido, escorrer, e está pronto o ebô de Oxalá.

Enfeite o prato com folhas da costa.

ÊCÔ

Papa de milho e açúcar amarelo.

ÊFÔ

Uma espécie de caruru feito de ervas, como a mostarda e a Buglossa (língua de vaca).

ÊFUM ÔGUEDE

Pasta dura de banana seca.

EPADÊ DE MEL

Misture a farinha de mandioca com o mel, até formar uma farofa.

EPADÊ DE DENDÊ

Misture a farinha de mandioca com o azeite de Dendê, até formar um farofa.

FAROFA

Farinha de mandioca, frita em manteiga ou azeite.

Por vezes, juntam-se-lhe tiras de carne seca, cebola ou ovos.

A farofa acompanha feijão, bife ou pratos de aves.

FUBÁ

Refeição de milho.

GRONGA

Whisky com lima, gengibre e outras ervas.

IAPETÉ

Cozinhar o inhame até ficar macio.

Depois, socar bem até formar uma pasta.

quando pronta a pasta, acrescenta-se um refogado de cebola ralada, camarões secos e azeite de Dendê.

Misture a pasta do inhame em um pouco de água até formar uma massa de purê.

IBEJUIRI

Quiabo e peixe seco com camarões, cozinhado em azeite.

ICHÊ

Visceras de animais sacrificados, cozinhados em azeite doce.

JUREMA

Bebida alucinógena preparada com o fruto, as raízes e a casca da planta com o mesmo nome.

KINANA

Sésamo, farinha, sal e açúcar.

LATIPÁ

Comida preparada com a planta da mostarda brava.

LELÊ

Leite evaporado, adoçado e caramelizado, com coco ralado.

Este é um alimento favorito dos orixás femininos.

MANJAR DO CÉU

Pudim de custarda.

MELADINHA

Uma bebida preparada com cana de açúcar, brandi mel.

MI AMI-AMI

Farofa frita em Dendê e oferecida a Exu, como despacho, para que seja portador de uma petição, junto dos orixás.

MOQUECA

Peixe ou mexilhões, fervidos em azeite ou Dendê, com sumo de lima, vinagre e pimenta, embrulhado numa folha de mangueira ou de tabaco.

MUNGUNZÁ

Milho branco seco, cozinhado em leite de vaca e leite de coco, temperado com canela e açúcar.

OGUEDE

Banana da terra, frita em azeite de Dendê.

OLUBÔ

Raiz de mandioca descascada, cortada em tiras muito finas e seca ao sol.
Quando está pronta a ser utilizada, pisa-se num almofariz, estende-se e cobre-se com água a ferver.

OMOLUCUM

Feijão frade e ovos, temperados com sal, camarão moído e Dendê.

OXIN-XIN

Carne fresca, cozinhada com camarão e Dendê.

PAMONHAS

Bolinhos de purê feijão, com camarão seco.
Fritos, e colocados em cima de pedaços de folha de bananeira.

PETÊ

Pasta feita com inhame e camarão seco.

VATAPÁ

Purê de peixe e camarão, cozinhado em leite de coco e Dendê.
É servido com pimenta malagueta.
É acompanhado por anju de fubá.

UADO

Pipocas em pó, misturadas com mel ou açúcar e Dendê.
Oferece-se a Oxóssi e a Oxum.

XEKETÊ

Milho assado, fermentado em conjunto com gengibre em pó e açúcar amarelo.

XIN-XIN

Galinha desfiada, misturada com sal, alho e cebola, e é cozinhada em azeite de Dendê.
Serve-se a Iansã e a Oxum.