

APOSTILAS  
MON'A'XÍ

"AJEUM ORIXÁ"

COMIDA DOS  
ORIXÁS

## AO LEITOR

Apostilas mon'a'xí mais uma vez trazendo informação para você. de forma simples e prática, fazemos seu entendimento ser muito mais preciso e complexo.

Em nosso material focamos sempre a informação de modo que incentive o estudo e aperfeiçoamento de conhecimento dentro da religião, procuramos utilizar uma linguagem "informal", ou seja, uma linguagem fora da gramática linguística culta. mas não para desmoralizar os dialetos, e sim, fazer que o entendimento seja satisfatório.

Não adianta criar um documento totalmente dotado de palavras formais e até mesmo utilizar os verdadeiros dialetos, pois, muitas pessoas não teriam noção do que realmente está escrito ali. dentro deste conceito que desenvolvemos então nosso material, simples, mas preciso.

Ao decorrer da leitura, você observará todos os registros sobre o assunto referido e ter a certeza de como fazer e proceder com o mesmo.

É importante lembrar sempre que, ninguém faz nada igual a ninguém e logo, pode acontecer de algumas informações serem adversas de outras que você já possui conhecimento. porém sempre deve ser visado que conhecimento nunca é demais, e tudo o que aprendemos na vida há ela deve ser agregado.

Nosso material é produzido a partir de depoimentos de pessoas antigas da religião, não com o intuito de banalizar a mesma, mas sim, de propagar o conhecimento para evitar que ela se perda e que seja praticada de forma errada.

Sugiro que para tornar sua assimilação mais precisa agregue o conteúdo de uma apostila com o de outra, pois existem informações que estão divididas em outros exemplares.

BOA LEITURA.

## NOTA

Nesta apostila falaremos sobre um dos temas mais interessantes e mais famosos dentro do candomblé, comidas de santo.

No candomblé a comida é feita com tudo que há na natureza, está presente no dia a dia das funções religiosas.

Estas comidas são ofertadas aos orixás como forma de gratidão ou simbolismo de algum pedido para que o mesmo o atenda.

Existem vários tabus dentro do conceito de cozinhar para os orixás, isso varia de casa para casa, mas não há um terreiro que não empregue as oferendas.

Vejamos então um pouco sobre os princípios deste grandioso mundo de cozinhar para os orixás.

## COMIDAS DE SANTO

NO CANDOMBLÉ A MAIORIA DOS RITUAIS PERTINENTES EMPREGAM O USO DE VÁRIOS TIPOS DE COMIDAS COMO SÍMBOLO DE SÚPLICAS OU GRATIDÃO DE ALGO.

É CERTO AFIRMAR QUE DA MESMA FORMA QUE NÓS PARA PREPARARMOS NOSSAS COMIDAS DO DIA A DIA TOMAMOS VÁRIOS CUIDADOS, COM A COMIDA DOS ORIXÁS NÃO PODE SER DIFERENTE.

NÃO É QUE EM TODAS AS CASAS SE EMPREGA OS MESMOS RITUAIS, MAS NA MAIORIA O PROCEDIMENTO BÁSICO É DA SEGUINTE FORMA:

- \* ANTES DE COMEÇAR A COZINHAR PARA SANTO, A PESSOA DEVE ESTAR DEVIDAMENTE DE PRECEITO AO MENOS POR 24 HORAS, DE BANHO DE ERVAS TOMADO E COM OS TRAJES DA RELIGIÃO, OU SEJA, ROUPA DE RAÇÃO.
- \* DEVE-SE ACENDER UMA VELA BRANCA COM UMA QUARTINHA DE ÁGUA AO LADO NO CHÃO, PARA NEUTRALIZAR ENERGIAS NEGATIVAS E MOSTRAR AO AYE QUE ESTAMOS FAZENDO ALGO SAGRADO.
- \* DURANTE O PREPARO DEVE-SE AINDA SEMPRE ESTAR DE BOM HUMOR E NUNCA PENSANDO EM COISAS RUINS, NÃO XINGAR E EVITAR QUALQUER TIPO DE CONVERSA QUE NÃO FAÇA PARTE DO RITUAL.
- \* AS COMIDAS DEVEM SER TODAS FEITAS COM COLHER DE PAU.
- \* GERALMENTE SE DESPENSA OBJETOS DA ATUALIDADE COMO LIQUIDIFICADOR E OUTRAS COISAS, MAS ISSO JÁ NÃO É MAIS PREOCUPAÇÃO. O MUNDO EVOLUI E A RELIGIÃO SEGUE ESTÁ EVOLUÇÃO, NESTE CASO SE NÃO TEM OUTRA FORMA PODE USAR SIM ESTES TIPOS DE APARELHOS.

COMO JÁ MENCIONEI, ISSO NÃO É OBRIGATÓRIO EM TODAS AS CASAS. CADA UMA POSSUI UM REGIMENTO PERTINENTE A SUA DOCTRINA E NAÇÃO.

## TABUS

TABU É ALGO QUE NÃO ENTRA APENAS NA COZINHA DAS CASAS DE CANDOMBLÉ, MAS SIM NELE TODO. PORÉM A CADA DIA QUE SE PASSA TUDO ISSO VAI MUDANDO E FICANDO MAIS SIMPLES DE LIDAR NO DIA A DIA.

É UM FATO QUE OS ANTIGOS CRIARAM MUITAS COISAS PARA REPREENDER OS NOVIÇOS E TENTAR FAZER QUE OS MISTÉRIOS DO CULTO NÃO ESCAPASSEM, MAS CANDOMBLÉ É UMA RELIGIÃO QUE PRECISA LUTAR CONTRA SUA EXTINÇÃO E, PARA ISSO QUE MUITAS COISAS DEVEM MUDAR OU ENTRAR EM UM CONFORMISMO.

UMA DAS PRINCIPAIS CRÍTICAS QUE EXISTEM É A DE QUE, HOMEM NÃO COZINHA PRA ORIXÁ E QUE SOMENTE A YABASÉ PODE FAZER ALGO DO TIPO. SABEMOS QUE ISSO PODE ATÉ SER CORRETO, NÃO PODEMOS CRITICAR, MAS AI ENTRA UMA QUESTÃO:

E SE NÃO TEM UMA MULHER NA CASA E PRECISA-SE FAZER UM EBÓ? NÃO VAI PODER?

OUTRA COISA QUE OCORRE MUITO É:

SE MULHER ESTIVER MENSTRUADA NÃO PODE FAZER NADA PARA ORIXÁ.

MAS E QUANDO UMA ESTÁ RECOLHIDA PRA FAZER SANTO? VAI ATRASAR A INICIAÇÃO OU OBRIGAÇÃO ATÉ O CICLO DO BAJÉ ACABAR?

COLOCANDO ESTES EXEMPLOS É FÁCIL PERCEBER QUE ALGUMAS COISAS TEM DE SER LEVADAS EM CONSIDERAÇÃO E, O QUE IMPORTA É O AMOR E A PUREZA QUE ESTÁ SENDO EMPREGADA NO MOMENTO DE QUALQUER ACONTECIMENTO DENTRO DO CANDOMBLÉ.

DAREMOS ENTÃO SEGUIMENTO DIRETO AO NOSSO ASSUNTO E VAMOS MOSTRAR AS MAIS DIVERSAS COMIDAS DE SANTO.

OBS: AS QUANTIAS DEVEM SER USADAS DE ACORDO COM O QUANTO FARÁ DE COMIDA.

### **PADÊ DE AZEITE DE DENDÊ - (EXÚ, OSSAIM, OGUM, EBÓS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
AZEITE DE DENDÊ

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE AZEITE, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE AZEITE DE OLIVA – (EBÓ BRANCO, EGUM)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
AZEITE DE OLIVA

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE AZEITE, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE MEL – (EXÚ, OGUM, OSSAIM, EBÓS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
MEL

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE MEL, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE PINGA – (EXÚ, OGUM, OSSAIM, EBÓS, EGUM)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
PINGA

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE PINGA, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE VINHO – (EXÚ, OGUM, OSSAIM, EBÓS FEMININOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
VINHO

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE

VINHO, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE AÇÚCAR – (EBÓ BRANCO, EGUM)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
AÇÚCAR  
ÁGUA

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE ÁGUA E AÇÚCAR, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE ÁGUA - (EGUM, EXÚ, OGUM, OSSAIM, EBÓS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE ÁGUA, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE CANELA – (EXÚ, EBÓS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
VINHO TINTO DOCE  
CANELA EM PÓ

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE CANELA EM PÓ E VINHO, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE CARVÃO – (EXÚ, EBÓS, EGUM)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
CARVÃO EM PÓ

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE ÁGUA E CARVÃO EM PÓ, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA

FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE WAJI – (EXÚ, OGUM)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
WAJI

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE WAJI E ÁGUA, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE EFUM – (EBÓ BRANCO)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
EFUM RALADO

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE ÁGUA E EFUM, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **PADÊ DE OSUN – (EXÚ, OYA, EBÓS FEMININOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
OSUN EM PÓ

COLOCAR A FARINHA EM UM RECIPIENTE E COLOCAR UM POUCO DE ÁGUA E OSUN, MISTURAR COM AS MÃOS FORMANDO UMA FAROFA BEM SOLTINHA.

### **BOLA DE DENDÊ – (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
AZEITE DE DENDÊ

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA E UM POUCO DE AZEITE ATÉ FORMAR UMA MASSA QUE DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE ÁGUA - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA ATÉ FORMAR UMA MASSA QUE DÊ  
PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE MEL - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
MEL

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA E UM POUCO DE MEL ATÉ FORMAR  
UMA MASSA QUE DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE AZEITE DE OLIVA - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
AZEITE DE OLIVA

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA E UM POUCO DE AZEITE ATÉ FORMAR  
UMA MASSA QUE DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE CACHAÇA - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
CACHAÇA

MISTURAR A FARINHA COM CACHAÇA ATÉ FORMAR UMA MASSA QUE  
DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE AÇÚCAR - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
AÇÚCAR

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA E UM POUCO DE AÇÚCAR ATÉ  
FORMAR UMA MASSA QUE DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM  
DEFEITOS.

### **BOLA DE WAJI - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
WAJI

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA E UM POUCO DE WAJI ATÉ FORMAR UMA MASSA QUE DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE CARVÃO - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
CARVÃO EM PÓ

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA E UM POUCO DE CARVÃO EM PÓ ATÉ FORMAR UMA MASSA QUE DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE OSUN - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
OSUN EM PÓ

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA E UM POUCO DE OSUN EM PÓ ATÉ FORMAR UMA MASSA QUE DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE EFUM - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
EFUM EM PÓ

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA E UM POUCO DE EFUM EM PÓ ATÉ FORMAR UMA MASSA QUE DÊ PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS.

### **BOLA DE EGUM - (EBÓS DIVERSOS)**

FARINHA DE MANDIOCA FINA OU GROSSA, BRANCA E CRUA  
ÁGUA  
PEDACINHOS DE CARVÃO

MISTURAR A FARINHA COM ÁGUA ATÉ FORMAR UMA MASSA QUE DÊ  
PARA FORMAR BOLAS BONITAS, SEM DEFEITOS, ENFEITAR A  
SUPERFÍCIES DAS BOLAS COM 9 PEDACINHOS DE CARVÃO.

### **BOLA DE INHAME - (EBÓS DIVERSOS)**

COZINHAR CARÁ DO NORTE DESCASCADO EM UMA PANELA ATÉ QUE  
FIQUE BEM MOLE, AMASSAR O MESMO ATÉ QUE FORME UM PURÊ DURO  
E DEIXE ESFRIAR UM POUCO. APÓS JÁ MORNADO, COMECE A TIRAR  
PEQUENAS QUANTIDADES E FORMAR BOLAS BEM BONITAS.

### **BOLA DE ARROZ - (EBÓS DIVERSOS)**

COZINHAR ARROZ BRANCO SOMENTE COM ÁGUA ATÉ QUE FIQUE BEM  
PAPA. MEXA BASTANTE O MESMO PARA QUE FIQUE BEM GRUDENTO.  
TIRE DO FOGO E DEIXE DESCANSAR ATÉ QUE FIQUE COM UMA  
TEMPERATURA QUE DE PARA MANUSEÁ-LO COM AS MÃOS. FORME  
BOLAS COM O MESMO E DEIXE ESFRIAR.

### **BOLA DE ACAÇÁ BRANCA- (EBÓS DIVERSOS)**

COLOQUE A FARINHA DE MILHO BRANCO DE MOLHO EM ÁGUA POR  
ALGUNS MINUTOS PARA SER DISSOLVIDA, DEPOIS LEVE AO FOGO E  
COZINHE ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO. DEIXE FICAR MORNA E COM AS  
MÃOS FORME BOLAS.

### **BOLA DE ACAÇÁ AMARELA - (EBÓS DIVERSOS)**

COLOQUE A FARINHA DE MILHO AMARELO DE MOLHO EM ÁGUA POR  
ALGUNS MINUTOS PARA SER DISSOLVIDA, DEPOIS LEVE AO FOGO E  
COZINHE ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO. DEIXE FICAR MORNA E COM AS  
MÃOS FORME BOLAS.

### **BOLA DE FUBÁ – (EBÓS DIVERSOS)**

COZINHE FUBÁ COM ÁGUA ATÉ QUE VIRE UMA POLENTA BEM DURA E  
ESTEJA DESGRUDANDO DA PANELA, ESPERE FICAR MORNO E FOME  
BOLAS COM AS MÃOS.

### **BOLA DE TAPIOCA – (EBÓS DIVERSOS)**

COLOQUE FARINHA DE TAPIOCA EM UMA BACIA E ACRESCENTE ÁGUA MORNA POUCO A POUCO, VÁ DEIXANDO DESCANSAR E AO MESMO TEMPO MEXENDO COM AS MÃO PARA VER SE ESTÁ NO PONTO DE MASSA, CHEGANDO AO PONTO PEGUE UM POUCO DA MASSA E ENROLE COM AS MÃOS PARA FORMAR BOLAS.

### **BOLA DE FEIJÃO PRETO - (EBÓS DIVERSOS)**

COZINHE FEIJÃO-PRETO SÓ COM ÁGUA ATÉ QUE O MESMO FIQUE BEM MOLE, TIRE DA PANELA E ESCORRA-O, EM SEGUIDA COMECE A AMASSAR ATÉ FORMAR UMA MASSA CONSISTENTE E DEIXE FICAR MORNO. APÓS ISSO VÁ TIRANDO PORÇÕES COM AS MÃOS E FORME BOLAS.

### **BOLA DE FEIJÃO FRADINHO - (EBÓS DIVERSOS)**

COZINHE FEIJÃO-FRADINHO SÓ COM ÁGUA ATÉ QUE O MESMO FIQUE BEM MOLE, TIRE DA PANELA E ESCORRA-O, EM SEGUIDA COMECE A AMASSAR ATÉ FORMAR UMA MASSA CONSISTENTE E DEIXE FICAR MORNO. APÓS ISSO VÁ TIRANDO PORÇÕES COM AS MÃOS E FORME BOLAS.

### **BOLA DE CANJICA BRANCA - (EBÓS DIVERSOS)**

COZINHE MILHO DE CANJICA BRANCA APENAS COM ÁGUA ATÉ QUE FIQUE MUITO MOLE, ESCORRA A MESMA E DÊ UMA AMASSADA PARA FICAR PASTOSA, DEIXE FICAR MORNA E DEPOIS VÁ FORMANDO BOLAS COM AS MÃOS.

### **BOLA DE CANJICA AMARELA - (EBÓS DIVERSOS)**

COZINHE MILHO DE CANJICA AMARELA APENAS COM ÁGUA ATÉ QUE FIQUE MUITO MOLE, ESCORRA A MESMA E DÊ UMA AMASSADA PARA FICAR PASTOSA, DEIXE FICAR MORNA E DEPOIS VÁ FORMANDO BOLAS COM AS MÃOS.

### **MILHO TORRADO - (OXOSSÍ, EXÚ, OSSAIM, OGUM, EBÓS)**

COLOCAR MILHO DE GALINHA EM UMA FRIGIDEIRA OU PANELA E IR

TORRANDO EM FOGO BAIXO ATÉ QUE O MESMO FIQUE BEM PINTADINHO, ESPERE ESFRIAR E OFEREÇA-O.

### **FEIJÃO PRETO TORRADO - (OGUM, EXÚ, EBÓS)**

COLOCAR FEIJÃO-PRETO EM UMA FRIGIDEIRA OU PANELA E IR TORRANDO EM FOGO BAIXO ATÉ QUE O MESMO FIQUE BEM PINTADINHO, ESPERE ESFRIAR E OFEREÇA-O.

### **FEIJÃO FRADINHO TORRADO - (OXOSSÍ, OGUM, EXÚ, EBÓS)**

COLOCAR FEIJÃO-FRADINHO EM UMA FRIGIDEIRA OU PANELA E IR TORRANDO EM FOGO BAIXO ATÉ QUE O MESMO FIQUE BEM PINTADINHO, ESPERE ESFRIAR E OFEREÇA-O.

### **GRÃOS TORRADOS – (EBÓS DIVERSOS)**

COLOCAR O GRÃO DETERMINADO EM UMA FRIGIDEIRA OU PANELA E IR TORRANDO EM FOGO BAIXO ATÉ QUE O MESMO FIQUE BEM PINTADINHO, ESPERE ESFRIAR E OFEREÇA-O.

### **FEIJÃO FRITO PARA OGUM**

COLOCAR FEIJÃO-PRETO CRÚ EM UMA PANELA ACRESCENTAR AZEITE DE DENDÊ E DEIXAR O MESMO FRITAR ATÉ QUE FIQUE COM UM CHEIRO BOM, DEIXE ESFRIAR E OFEREÇA-O.

### **FEIJÃO DE OGUM**

COZINHAR FEIJÃO-PRETO OU CARIOCA EM UMA PANELA COM AS CARNES DA MATANÇA EM PEDAÇOS, COLOCAR TAMBÉM CEBOLA, PIMENTA DA COSTA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO VERDE E UM POUCO DE SAL. SERVIR EM ALGUIDAR MORNO.

### **CARÁ DE OGUM**

COLOCAR UM CARÁ DO NORTE COM CASCA E INTEIRO PARA ASSAR EM FORNO OU NA BRASA ATÉ QUE FIQUE MOLE. ABRIR O MESMO NA HORIZONTAL, COLOCAR EM UM PRATO DE BARRO E REGAR O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ, MEL E GIM.

### **CARÁ DE OGUM COM TALISCAS DE MARIWO**

COLOCAR UM CARÁ DO NORTE COM CASCA E INTEIRO PARA ASSAR EM FORNO OU NA BRASA ATÉ QUE FIQUE MOLE. ABRIR O MESMO NA HORIZONTAL, COLOCAR EM UM PRATO DE BARRO E REGAR O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ, MEL E GIM. ENFEITAR O MESMO COM LASCAS FINAS DA FOLHA SECA DO MARIWO (ESTE SERIA O TAL "PALITEIRO DE OGUM" QUE O POVO FAZ COM PALITOS DE DENTE...)

### **FAROFA DE OGUM**

COLOCAR FEIJÃO-PRETO CRÚ EM UMA PANELA COM AZEITE DE DENDÊ E DEIXAR O MESMO FRITAR ATÉ QUE FIQUE COM UM CHEIRO BOM, EM SEGUIDA ACRESCENTE CEBOLA PICADA, CAMARÃO SECO E DEIXE FRITAR MAIS UM POUCO, POR FIM COLOQUE SAL E FARINHA DE MANDIOCA CRUA FINA OU GROSSA E MISTURE TUDO. ESPERE ESFRIAR E OFEREÇA.

### **AXOXÓ**

COZINHE UMA PORÇÃO DE MILHO DE GALINHA COM ÁGUA E SAL ATÉ QUE FIQUE MACIO, DEPOIS REFOGUE O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ, CAMARÃO SECO, CEBOLA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE. COLOQUE EM UM ALGUIDAR E ENFEITE COM FITAS DE COCO SECO.

### **MILHO COM FEIJÃO DE OXOSI**

COZINHAR UMA PORÇÃO DE MILHO DE GALINHA E OUTRA DE FEIJÃO-CARIOCA COM ÁGUA E SAL ATÉ QUE FIQUE MACIO, DEPOIS REFOGUE OS DOIS JUNTOS COM AZEITE DE DENDÊ, CAMARÃO SECO, CEBOLA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE. COLOQUE EM UM ALGUIDAR E ENFEITE COM 6 ESPIGAS DE MILHO DESFIADAS E GALHOS DE PITANGUEIRA.

### **ERAM PETERÉ**

PEGUE VÁRIOS MIÚDOS DE BOI E PIQUE EM PEDACINHOS BEM PEQUENOS, COLOQUE JUNTO CEBOLA RALADA, PIMENTA DA COSTA, SAL E DANDÁ DA COSTA RALADO. COLOQUE ESSA MISTURA SEM O CALDO EM FOLHAS DE MAMONA E FAÇA TROUXINHAS AMARRADAS COM PALHA DA COSTA EM FORMATO DE PETECA. CORTE O EXCESSO DAS FOLHAS E COLOQUE PARA COZINHAR NO BANHO MARIA.

## **ABADÔ**

COLOQUE FEIJÃO-FRADINHO DE MOLHO COM ÁGUA E SAL, DEPOIS VÁ LEVANDO PEQUENAS PORÇÕES DESTE SEM NADA DE LIQUIDO HÁ UMA PANELA EM FOGO BAIXO, VÁ MEXENDO O MESMO ATÉ QUE FIQUE BEM TORRADINHO E SECO.

## **ERAM ODÉ**

PEGAR UM GRANDE PEDAÇO DE CARNE DE BOI (LAGARTO) E TEMPERAR COM UMA PASTA FEITA DE GENGIBRE, PIMENTÃO, AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA, SAL, PIMENTA AROEIRA E ALECRIM. ASSAR EM FORNO ATÉ QUE FIQUE BEM DOURADA. COLOCAR EM UM PRATO DE BARRO E ENFEITAR COM BATATA-DOCE E CARÁ COZIDO EM RODELAS.

## **FAROFA DE OSSAIM**

FRITAR EM UMA PANELA AMENDOIM SEM CASCA COM AZEITE DE DENDÊ E SAL, DEPOIS DE FRITO ACRESCENTAR FARINHA DE MILHO AMARELA PENEIRADA OU FARINHA DE MANDIOCA GROSSA E MISTURAR TUDO, SERVIR EM UMA CUIA DE CABAÇA.

## **AMENDOIM DE OSSAIM**

TORRE AMENDOIM SEM CASCA ATÉ QUE FIQUE BEM MORENO, DEPOIS QUE ESFRIAR COLOQUE UM POUCO DE AÇÚCAR MASCAVO OU SAL E MISTURE TUDO. OFEREÇA EM TROUXINHAS DE FOLHA DE MAMONA.

## **MILHO COM FUMO DE OSSAIM**

COZINHE MILHO DE GALINHA COM ÁGUA E SAL ATÉ QUE FIQUE MACIO. DEPOIS REFOGUE O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ E CEBOLA. COLOQUE EM UM ALGUIDAR E ENFEITE COM LASCAS DE FUMO-DE-CORDA.

## **ABACATE DE OSSAIM**

ABRA O ABACATE AO MEIO E TIRE O CAROÇO, EM UMA BANDA DO ABACATE COLOQUE MILHO DE GALINHA COZIDO E REFOGADO, NA OUTRA COLOQUE FUMO-DE-CORDA E MEL. FORRE UM PRATO DE

BARRO COM FOLHAS DE ALFACE E COLOQUE AS BANDAS DO ABACATE ENCIMA.

### **GRÃO-DE-BICO PARA OSSAIM**

COZINHE GRÃO-DE-BICO COM ÁGUA E SAL ATÉ FICAR BEM MACIO, REFOGUE O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA ROXA, CAMARÃO SECO E CHEIRO VERDE. COLOQUE EM UM PRATO FORRADO COM FOLHAS DE ALFACE OU COUVE.

### **DEBURU DE PRAIA - (OMOLÚ, NANÃ, EBÓS)**

COLOCAR EM UMA PANELA AREIA DE PRAIA E UM POUCO DE MILHO DE PIPOCA, ESPERE ESTOURAR E VÁ SEMPRE SACUDINDO PARA NÃO QUEIMAR, DEPOIS DE ESTOURADA AS PIPOCAS PENEIRE AS MESMAS, COLOQUE EM UM ALGUIDAR FORRADO COM FOLHA DE MAMONA E ENFEITE COM FITAS DE COCO.

### **DEBURU DE AZEITE DE OLIVA - (OMOLÚ, NANÃ, EBÓS)**

COLOCAR EM UMA PANELA AZEITE DE OLIVA E UM POUCO DE MILHO DE PIPOCA, ESPERE ESTOURAR E VÁ SEMPRE SACUDINDO PARA NÃO QUEIMAR, DEPOIS DE ESTOURADA AS PIPOCAS, COLOQUE EM UM ALGUIDAR FORRADO COM FOLHA DE MAMONA E ENFEITE COM FITAS DE COCO.

### **DEBURU DE AZEITE DE DENDÊ - (OMOLÚ, NANÃ, EBÓS)**

COLOCAR EM UMA PANELA AZEITE DE DENDÊ E UM POUCO DE MILHO DE PIPOCA, ESPERE ESTOURAR E VÁ SEMPRE SACUDINDO PARA NÃO QUEIMAR, DEPOIS DE ESTOURADA AS PIPOCAS, COLOQUE EM UM ALGUIDAR FORRADO COM FOLHA DE MAMONA E ENFEITE COM FITAS DE COCO.

### **DEBURU DE TERRA - (OMOLÚ, NANÃ, EBÓS)**

COLOCAR EM UMA PANELA TERRA VERMELHA E UM POUCO DE MILHO DE PIPOCA, ESPERE ESTOURAR E VÁ SEMPRE SACUDINDO PARA NÃO QUEIMAR, DEPOIS DE ESTOURADA AS PIPOCAS PENEIRE AS MESMAS, COLOQUE EM UM ALGUIDAR FORRADO COM FOLHA DE MAMONA E ENFEITE COM FITAS DE COCO

### **FEIJÃO DE OMULU - (OMOLÚ, NANÃ)**

COZINHAR FEIJÃO-PRETO COM ÁGUA ATÉ QUE O MESMO FIQUE MACIO, REFOLGAR COM CEBOLA E AZEITE DE DENDÊ. COLOCAR EM UM ALGUIDAR E ENFEITAR COM FITAS DE COCO E CAMARÕES SECOS INTEIROS.

### **ABEREM - (OMOLÚ, NANÃ)**

FAZER UMA MISTURA DE MILHA RINA, CAMARÃO SECO PILADO E UM POUCO DE ÁGUA, DEVE FICAR PARECENDO UMA FAROFA BEM MOLHADA. PEGAR FOLHAS DE BANANEIRA SECA E COLOCAR A MISTURA NELAS, FORMAR TROUXINHAS EM FORMATO DE PETECA E AMARRAR COM PALHA DA COSTA, CORTAR O EXCESSO E COLOCAR PARA COZINHAR EM BANHO MARIA POR UMA HORA. OFERECER EM UM PRATO DE BARRO FORRADO COM FOLHAS DE MAMONA OU ENCIMA DE UMA COMIDA DE UM DESTES ORIXÁS. (ESTA COMIDA LIVRA ATÉ DA MORTE)

### **EDAM DE OXUMARE**

COZINHAR BATATA-DOCE ATÉ QUE A MESMA FIQUE BEM MACIA, AMASSAR A MESMA PARA FORMAR UM PURÊ, COLOCAR EM UM PRATO E FAZER COM ESTE PURÊ DUAS COBRAS SE ENCONTRANDO. FAZER OLHOS, LÍNGUA E BOCA E PINTINHAS COM GRÃOS DIVERSOS.

### **FAROFA DE OVOS DE OXUMARE**

EM UMA PANELA QUEBRAR 14 OVOS DE GALINHA E FAZER UM MEXIDO COM CEBOLA E AZEITE DE DENDÊ, ACRESCENTAR FARINHA DE MILHO AMARELA E MISTURAR TUDO. COLOCAR EM UM ALGUIDAR E ENFEITAR COM 14 MOEDAS COLORIDAS OU 14 BÚZIOS.

### **PIA DE OXUMARE**

FAZER UM PURÊ DE BATATA-DOCE E COLOCÁ-LO EM UM PRATO DE BARRO FORMANDO UMA COBRA ENCONTRANDO A PRÓPRIA CALDA. ENFEITAR ELA COM GRÃOS E NO MEIO DA MESMA COLOCAR UM POUCO DE PALHA DA COSTA COMO SE FOSSE UM NINHO. NESTE NINHO COLOCAR 14 MOEDAS, 14 BÚZIOS E UM OVO DE GALINHA CRÚ E ABERTO.

### **PURÊ DE BANANA-DA-TERRA**

COZINHAR 14 BANANAS-DA-TERRA, DEPOIS DE COZIDAS, TIRAR A CASCA E AMASSÁ-LAS PARA OBTER-SE UM PURÊ. REFOGAR ESTE PURÊ COM AZEITE DE DENDÊ E SAL, COLOCAR EM UMA TERRINA E ENFEITAR COM BÚZIOS, ARGOLAS DOURADAS OU MOEDAS.

### **PURÊ DE BATATA-DOCE**

COZINHAR BATATA-DOCE ATÉ QUE FIQUE BEM MOLE, FAZER UM PURÊ E REFOGAR ESTE COM AZEITE DE DENDÊ E SAL. COLOCAR EM UM PRATO EM FORMA DE MONTANHA.

### **BANANA-DA-TERRA FRITA (OXUMARE, NANÃ, OMOLU, OXÓSSI, YEWA)**

DESCASCAR 14 BANANAS-DA-TERRA E CORTÁ-LAS EM TIRAS, FRITAR NO AZEITE DE DENDÊ E COLOCAR EM UM PRATO FORRADO POR FOLHAS DE JIBOIA.

### **ERVILHA COM MILHO PARA OXUMARE**

COZINHAR ATÉ QUE FIQUE MACIO MILHO DE GALINHA E ERVILHA (SEPARADAMENTE). DEPOIS ESCORRA OS DOIS JUNTE-OS E REFOGUE TUDO COM CEBOLA, AZEITE DE DENDÊ E SAL. COLOQUE EM UM ALGUIDAR E ENFEITE COM BÚZIOS.

### **PIPOCA COM CANJICA PARA IROKO**

ESTOURE PIPOCA COM AREIA DO MAR E RESERVE-A. COZINHE UMA PORÇÃO DE CANJICA BRANCA COM SAL E APÓS ESTAR BEM MACIA, LAVE-A E ESCORRA PARA FICAR BEM SOLTINHA. COLOQUE A CANJICA EM UM ALGUIDAR E COLOQUE AS PIPOCAS POR CIMA, ENFEITE COM FITAS DE COCO SECO E NO CENTRO COLOQUE UM ACAÇÁ BRANCO.

### **FARODA DE DENDE COM AMENDOIM PARA IROKO**

REFOGAR EM UMA PANELA, CEBOLA, CAMARÃO SECO, AZEITE DE DENDÊ E PIMENTA AROEIRA. APÓS ISSO COLOQUE AMENDOIM TORRADO SEM CASCA E FARINHA DE MANDIOCA GROSSA. MISTURE TUDO E OFEREÇA EM UM ALGUIDAR ENFEITANDO COM FITAS DE COCO E AMENDOIM COM A CASCA MARROM.

### **FAROFA DE PEPINO PARA IROKO**

PIQUE UM PEPINO EM CUBINHOS COM CASCA E MISTURE MEL E FARINHA DE MANDIOCA GROSSA AO MESMO, FAÇA QUE FIQUE UMA FAROFA BEM SEQUINHA E SIRVA.

### **ACAÇÁ DE FUBÁ PARA NANÃ**

COLOCAR EM UMA PANELA FUBÁ FINO, SAL, ÁGUA E AZEITE DE DENDÊ. VÁ MEXENDO ATÉ QUE VIRE UMA POLENTA BEM DURA E DESGRUDE DA PANELA. ENROLE ESTA MASSA AINDA MORNA EM FOLHAS DE BANANEIRA FORMANDO ACAÇÁS. COLOQUE OS ACAÇÁS SEM A FOLHA EM UM PRATO DE MARRO UNTADO COM AZEITE DE DENDÊ.

### **DEBURU NO DENDE DE NANÃ**

COLOCAR EM UMA PANELA AZEITE DE DENDÊ E UM POUCO DE MILHO DE PIPOCA, ESPERE ESTOURAR E VÁ SEMPRE SACUDINDO PARA NÃO QUEIMAR, DEPOIS DE ESTOURADA AS PIPOCAS, COLOQUE EM UM ALGUIDAR FORRADO COM FOLHA DE MAMONA E ENFEITE COM FITAS DE COCO.

### **SOPA DE BETERRABA DE NANÃ**

COZINHAR 13 BETERRABAS ATÉ QUE FIQUE BEM MOLES, DESCASQUE-AS E RALE TODAS PARA OBTER UMA MASSA OU (BATA NO LIQUIDIFICADOR). FAÇA UM REFOGADO DE CEBOLA, SAL E AZEITE DE DENDÊ E ACRESCENTE ESTA MASSA, ADICIONE ÁGUA E SIRVA EM UMA NAJÉ OU CUIA DE BARRO.

### **TAIOBA DE NANÃ**

CORTE 13 FOLHAS DE TAIوبا EM FITINHAS E REFOGUE COM CEBOLA, AZEITE DE DENDÊ E SAL.  
COLOQUE EM UM ALGUIDAR DE BARRO UM POUCO DE ARROZ BRANCO COZIDO COM ÁGUA E SAL E ADICIONE A TAIوبا EM VOLTA.

### **MOSTARDA DE NANÃ**

CORTE 13 FOLHAS DE MOSTARDA EM FITINHAS E REFOGUE COM CEBOLA, AZEITE DE DENDÊ E SAL.  
COLOQUE EM UM ALGUIDAR DE BARRO UM POUCO DE ARROZ BRANCO

COZIDO COM ÁGUA E SAL E ADICIONE A MOSTARDA EM VOLTA.

### **CUSCUZ DE NANÃ**

FAÇA UMA MISTURA DE MILHA RINA, CAMARÃO SECO INTEIRO, FITAS DE COCO SECO E ÁGUA. COLOQUE EM UM CUSCUZEIRO E COZINHE ATÉ FICAR NO PONTO. COLOQUE O MESMO EM UM PRATO DE BARRO E ENFEITE COM FITAS DE COCO EM VOLTA.

### **CANJICA COM COCO DE NANÃ**

COZINHE CANJICA BRANCA ATÉ QUE FIQUE BEM MOLE, LAVE E ESCORRA-A. DEPOIS REFOGUE A MESMA COM AZEITE DE DENDÊ, CAMARÃO SECO E COCO RALADO. COLOQUE TUDO EM UMA BACIA DE BARRO E CUBRA DE COCO RALADO.

### **ABEREM DE NANÃ**

FAZER UMA MISTURA DE MILHA RINA, COCO RALADO, CAMARÃO SECO PILADO E UM POUCO DE ÁGUA, DEVE FICAR PARECENDO UMA FAROFA BEM MOLHADA. PEGAR FOLHAS DE BANANEIRA SECA E COLOCAR A MISTURA NELAS, FORMAR TROUXINHAS EM FORMATO DE PETECA E AMARRAR COM PALHA DA COSTA, CORTAR O EXCESSO E COLOCAR PARA COZINHARR EM BANHO MARIA POR UMA HORA. OFERECER EM UM PRATO DE BARRO FORRADO COM FOLHAS DE MAMONA OU ENCIMA DE UMA COMIDA DE UM DESTES ORIXÁS. (ESTA COMIDA LIVRA ATÉ DA MORTE)

### **AMALÁ DE XANGO DE 12 PONTAS QUENTE**

PIQUE 120 QUIABOS, DESTES 108 VOCÊ DEVERÁ PICAR EM RODELAS FININHAS SE FOR MULHER OU LASCAS SE FOR HOMEM. OS OUTROS 12 DEVEM SER SEPARADOS INTEIROS.

FAÇA UMA PASTA DE FARINHA DE MILHO BRANCO COM ÁGUA COMO SE FOSSE UM ACAÇÁ E UNTE UMA GAMELA DE MADEIRA. REFOGUE EM AZEITE DE DENDÊ RAPIDAMENTE OS 12 QUIABOS INTEIROS E COLOQUE TODOS EM PÉ DENTRO DA GAMELA EM SEU ENTORNO. EM SEGUIDA NO MESMO AZEITE QUE SOBROU COLOQUE PIMENTÃO VERMELHO, PIMENTA DA COSTA, CEBOLA, CAMARÃO SECO, CHEIRO VERDE E REFOGUE OS QUIABOS PICADOS, ABAIXE O FOGO E VÁ ACRESCENTANDO ÁGUA BEM AOS POUCOS PARA COZINHAR POR INTEIRO. NÃO DEVE FICAR COMO UMA SOPA. DEPOIS COLOQUE O

REFOGADO NA GAMELA E COLOQUE AINDA 12 BOLAS DE ARROZ ENFEITANDO.

### **AMALÁ DE XANGO COM 6 PONTAS QUENTE**

PIQUE 120 QUIABOS, DESTES 114 VOCÊ DEVERÁ PICAR EM RODELAS FININHAS SE FOR MULHER OU LASCAS SE FOR HOMEM. OS OUTROS 6 DEVEM SER SEPARADOS INTEIROS.

FAÇA UMA PASTA DE FARINHA DE MILHO BRANCO COM ÁGUA COMO SE FOSSE UM ACAÇÁ E UNTE UMA GAMELA DE MADEIRA. REFOGUE EM AZEITE DE DENDÊ RAPIDAMENTE OS 6 QUIABOS INTEIROS E COLOQUE TODOS EM PÉ DENTRO DA GAMELA EM SEU ENTORNO. EM SEGUIDA NO MESMO AZEITE QUE SOBROU COLOQUE PIMENTÃO VERMELHO, PIMENTA DA COSTA, CEBOLA, CAMARÃO SECO, CHEIRO VERDE E REFOGUE OS QUIABOS PICADOS, ABAIXE O FOGO E VÁ ACRESCENTANDO ÁGUA BEM AOS POUÇOS PARA COZER POR INTEIRO. NÃO DEVE FICAR COMO UMA SOPA. DEPOIS COLOQUE O REFOGADO NA GAMELA E COLOQUE AINDA 6 BOLAS DE ARROZ ENFEITANDO.

### **AMALÁ DE XANGO COM 12 PONTAS FRIO**

PIQUE 120 QUIABOS, DESTES 108 VOCÊ DEVERÁ PICAR EM RODELAS FININHAS SE FOR MULHER OU LASCAS SE FOR HOMEM. OS OUTROS 12 DEVEM SER SEPARADOS INTEIROS.

FAÇA UMA PASTA DE FARINHA DE MILHO BRANCO COM ÁGUA COMO SE FOSSE UM ACAÇÁ E UNTE UMA GAMELA DE MADEIRA. REFOGUE EM AZEITE DE OLIVA RAPIDAMENTE OS 12 QUIABOS INTEIROS E COLOQUE TODOS EM PÉ DENTRO DA GAMELA EM SEU ENTORNO. EM SEGUIDA NO MESMO AZEITE QUE SOBROU COLOQUE PIMENTÃO VERDE, CEBOLA, CAMARÃO SECO, CHEIRO VERDE E REFOGUE OS QUIABOS PICADOS, ABAIXE O FOGO E VÁ ACRESCENTANDO ÁGUA BEM AOS POUÇOS PARA COZER POR INTEIRO. NÃO DEVE FICAR COMO UMA SOPA. DEPOIS COLOQUE O REFOGADO NA GAMELA E COLOQUE AINDA 12 BOLAS DE ARROZ ENFEITANDO.

### **AMALÁ DE XANGO COM 6 PONTAS FRIO**

PIQUE 120 QUIABOS, DESTES 114 VOCÊ DEVERÁ PICAR EM RODELAS FININHAS SE FOR MULHER OU LASCAS SE FOR HOMEM. OS OUTROS 6 DEVEM SER SEPARADOS INTEIROS.

FAÇA UMA PASTA DE FARINHA DE MILHO BRANCO COM ÁGUA COMO SE FOSSE UM ACAÇÁ E UNTE UMA GAMELA DE MADEIRA. REFOGUE EM AZEITE DE OLIVA RAPIDAMENTE OS 6 QUIABOS INTEIROS E COLOQUE

TODOS EM PÉ DENTRO DA GAMELA EM SEU ENTORNO. EM SEGUIDA NO MESMO AZEITE QUE SOBROU COLOQUE PIMENTÃO VERDE, CEBOLA, CAMARÃO SECO, CHEIRO VERDE E REFOGUE OS QUIABOS PICADOS, ABAIXE O FOGO E VÁ ACRESCENTANDO ÁGUA BEM AOS POUÇOS PARA COZER POR INTEIRO. NÃO DEVE FICAR COMO UMA SOPA. DEPOIS COLOQUE O REFOGADO NA GAMELA E COLOQUE AINDA 6 BOLAS DE ARROZ ENFEITANDO.

### **AMALÁ COM RABADA PARA XANGO QUENTE**

PRIMEIRAMENTE COZINHE 12 GOMOS DE RABADA BEM CARNUDA EM UMA PANELA ATÉ FICAR MOLE, COZINHAR COM CEBOLA E SAL, ESCORRER TODO O CALDO E RESERVÁ-LO.

PEGUE 120 QUIABOS, DESTES 84 VOCÊ DEVERÁ PICAR EM RODELAS FININHAS SE FOR MULHER OU LASCAS SE FOR HOMEM. OS OUTROS 36 DEVEM SER SEPARADOS INTEIROS.

FAÇA UMA PASTA DE FARINHA DE MILHO BRANCO COM ÁGUA COMO SE FOSSE UM ACAÇÁ E UNTE UMA GAMELA DE MADEIRA. REFOGUE EM AZEITE DE DENDÊ RAPIDAMENTE OS 36 QUIABOS INTEIROS E COLOQUE TODOS EM PÉ DENTRO DA GAMELA EM SEU ENTORNO. EM SEGUIDA NO MESMO AZEITE QUE SOBROU COLOQUE PIMENTÃO VERMELHO, PIMENTA DA COSTA, CEBOLA, CAMARÃO SECO, CHEIRO VERDE E REFOGUE OS QUIABOS PICADOS E A RABADA JÁ COZIDA, ABAIXE O FOGO E VÁ ACRESCENTANDO O CALDO DA RABADA BEM AOS POUÇOS PARA COZER POR INTEIRO. NÃO DEVE FICAR COMO UMA SOPA. DEPOIS COLOQUE O REFOGADO NA GAMELA E COLOQUE AINDA 36 BOLAS DE ARROZ ENFEITANDO.

### **AMALÁ COM RABADA PARA XANGÔ FRIO**

PRIMEIRAMENTE COZINHE 12 GOMOS DE RABADA BEM CARNUDA EM UMA PANELA ATÉ FICAR MOLE, COZINHAR COM CEBOLA E SAL, ESCORRER TODO O CALDO E RESERVÁ-LO.

PEGUE 120 QUIABOS, DESTES 84 VOCÊ DEVERÁ PICAR EM RODELAS FININHAS SE FOR MULHER OU LASCAS SE FOR HOMEM. OS OUTROS 36 DEVEM SER SEPARADOS INTEIROS.

FAÇA UMA PASTA DE FARINHA DE MILHO BRANCO COM ÁGUA COMO SE FOSSE UM ACAÇÁ E UNTE UMA GAMELA DE MADEIRA. REFOGUE EM AZEITE DE OLIVA RAPIDAMENTE OS 36 QUIABOS INTEIROS E COLOQUE TODOS EM PÉ DENTRO DA GAMELA EM SEU ENTORNO. EM SEGUIDA NO MESMO AZEITE QUE SOBROU COLOQUE PIMENTÃO VERDE, CEBOLA, CAMARÃO SECO, CHEIRO VERDE E REFOGUE OS QUIABOS PICADOS E A RABADA JÁ COZIDA, ABAIXE O FOGO E VÁ ACRESCENTANDO O CALDO

DA RABADA BEM AOS POUCOS PARA COZER POR INTEIRO. NÃO DEVE FICAR COMO UMA SOPA. DEPOIS COLOQUE O REFOGADO NA GAMELA E COLOQUE AINDA 36 BOLAS DE ARROZ ENFEITANDO.

### **ABARÁ PARA XANGO**

FAZER UMA MASSA DE ACARAJÉ BEM DURA E ACRESCENTAR CHEIRO VERDE, PIMENTÃO VERMELHO, AZEITE DE DENDÊ E PIMENTA DA COSTA. ENROLAR ESSA MASSA EM FOLHA DE BANANEIRA E COZINHAR EM BANHO MARIA.

### **BEQUIRI SOPA DE XANGO**

REFOGAR EM UMA PANELA, CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE, AZEITE DE DENDÊ, PIMENTA DA COSTA, CHEIRO VERDE E CAMARÃO SECO. ACRESCENTAR AINDA 12 PEDRINHAS PEQUENAS E FEIJÃO-FRADINHO. COLOCAR ÁGUA E COZER TUDO ATÉ QUE O FEIJÃO FIQUE MOLE. COLOQUE EM UMA GAMELA E SIRVA. DEVE FICAR COMO UMA SOPA.

### **ACARAJÉ PARA OYA QUENTE**

COLOCAR O FEIJÃO-FRADINHO DE MOLHO POR 12 HORAS, COM AS UNHAS TIRAR DEPOIS DESSE PERÍODO A CASCA DE UM POR UM. SOCAR PARA VIRAR UMA MASSA E ACRESCENTAR CEBOLA RALADA, CAMARÃO SECO PILADO E MISTURAR BEM PARA FICAR UMA MASSA BEM FOFA. ESTA MASSA DEVE FICAR EM UM PONTO QUE DÊ PARA MOLDAR A MESMA COM UMA COLHER.

APÓS ISSO SE DEVE FRITAR OS BOLINHOS EM AZEITE DE DENDÊ EM ABUNDÂNCIA.

(PODE-SE BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR OU USAR FARINHA DE ACARAJÉ, BASTA ACRESCENTAR ÁGUA ATÉ DAR O PONTO).

### **ACARAJÉ PARA OYA FRIO**

COLOCAR O FEIJÃO-FRADINHO DE MOLHO POR 12 HORAS, COM AS UNHAS TIRAR DEPOIS DESSE PERÍODO A CASCA DE UM POR UM. SOCAR PARA VIRAR UMA MASSA E ACRESCENTAR CEBOLA RALADA, CAMARÃO SECO PILADO E MISTURAR BEM PARA FICAR UMA MASSA BEM FOFA. ESTA MASSA DEVE FICAR EM UM PONTO QUE DÊ PARA MOLDAR A MESMA COM UMA COLHER.

APÓS ISSO SE DEVE FRITAR OS BOLINHOS EM AZEITE DE OLIVA EM ABUNDÂNCIA.

(PODE-SE BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR OU USAR FARINHA DE ACARAJÉ, BASTA ACRESCENTAR ÁGUA ATÉ DAR O PONTO).

### **FAROFA PARA OYA QUENTE**

REFOGAR EM UMA PANELA 9 CEBOLAS CORTADAS EM RODELAS, 90 CAMARÕES SECOS INTEIROS, PIMENTA DA COSTA E AZEITE DE DENDÊ. APÓS TUDO BEM REFOGADO COLOCAR FARINHA DE MANDIOCA GROSSA E MISTURAR TUDO. COLOCAR EM UM ALGUIDAR E ENFEITAR COM MOEDAS DE COBRE E CAMARÕES.

### **FAROFA PARA OYA FRIA**

REFOGAR EM UMA PANELA 9 CEBOLAS CORTADAS EM RODELAS, 90 CAMARÕES SECOS INTEIROS E AZEITE DE OLIVA. APÓS TUDO BEM REFOGADO COLOCAR FARINHA DE MANDIOCA GROSSA E MISTURAR TUDO. COLOCAR EM UM ALGUIDAR E ENFEITAR COM MOEDAS DE COBRE E CAMARÕES.

### **EKURU PARA OYA**

FAZER A MESMA MASSA DO ACARAJÉ, PORÉM MAIS DURA E ACRESCENTAR AZEITE DE OLIVA. ENROLAR EM FOLHA DE BANANEIRA COMO UM ACAÇÁ E COZINHAR EM BANHO MARIA.

### **DOCE DE ABOBORA PARA OYA**

EM UMA ABÓBORA JAPONESA TIRAR UMA TAMPA E LIMPÁ-LA POR DENTRO PARA FORMAR UMA ESPÉCIA DE PANELA. PEGAR UMA OUTRA ABÓBORA DA MESMA E DESCASCAR TODA, PICAR EM PEDAÇOS E COZINHAR A MESMA COM AÇÚCAR MASCAVO E CANELA. NÃO POR ÁGUA, APÓS O DOCE BEM PASTOSO, COLOCAR DENTRO DA OUTRA ABÓBORA E OFERECER PARA OYA.

### **FEIJÃO FRADINHO PARA OYA**

COZINHAR FEIJÃO-FRADINHO ATÉ FICAR AO PONTO DO DENTE, REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ E CEBOLA ROXA. COLOCAR EM UM ALGUIDAR E POR UM ACARAJÉ GRANDE NO MEIO.

### **FAROFA PARA OBÁ**

REFOGAR EM UMA PANELA, CEBOLA EM RODELAS, LASCAS DE GENGIBRE, PIMENTÃO VERMELHO, CAMARÃO SECO E AZEITE DE DENDÊ. APÓS ISSO ACRESCENTE FARINHA DE MILHO AMARELA E MEXA BEM, COLOQUE EM UM ALGUIDAR.

### **MILHO DE GALINHA PARA OBÁ**

COZINHAR MILHO DE GALINHA COM SAL ATÉ QUE FIQUE BEM MOLE. APÓS ISSO ESCORRA O MILHO E REFOGUE-O COM AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA, PIMENTÃO VERMELHO E FITAS DE COCO SECO. COLOQUE EM UM ALGUIDAR.

### **ABARÁ DE OBÁ**

FAZER UMA MASSA DE ACARAJÉ BEM DURA E ACRESCENTAR CHEIRO VERDE, PIMENTÃO VERMELHO E AZEITE DE DENDÊ. ENROLAR ESSA MASSA EM FOLHA DE BANANEIRA E COZER EM BANHO MARIA

### **ABARÁ DOCE PARA OBÁ**

FAZER UMA MASSA DE ACARAJÉ BEM DURA SEM CEBOLA E CAMARÃO. ACRESCENTAR MEL E COCO SECO RALADO E CANELA EM PÓ. ENROLAR ESSA MASSA EM FOLHA DE BANANEIRA E COZER EM BANHO MARIA

### **FAROFA DE BANANA DA TERRA PARA EWA**

DESCASCAR 7 BANANAS-DA-TERRA E CORTAR EM RODELAS, REFOGAR ESTAS EM AZEITE DE DENDÊ, CAMARÃO SECO E CEBOLA. APÓS JÁ REFOGADO ACRESCENTE FARINHA DE MILHO AMARELA E MISTURE TUDO. OFEREÇA EM UM PRATO DE BARRO.

### **FEIJÃO FRADINHO PARA EWÁ**

COZINHAR FEIJÃO-FRADINHO PARA QUE FIQUE AO DENTE. REFOGAR O MESMO COM PIMENTÃO VERMELHO, PIMENTÃO AMARELO, PIMENTÃO VERDE, CEBOLA, CAMARÃO SECO E AZEITE DE DENDÊ. SERVIR EM UMA TIGELA DE BARRO FORRADA COM FOLHAS DE BATATA-DOCE.

### **FAROFA COM BANANA E BATATA DOCE PARA EWA**

FAZER UMA FAROFA COM AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA E CAMARÃO SECO. COLOQUE A MESMA NO ALGUIDAR E FRITE SETE LASCAS DE BANANAS-DA-TERRA E SETE LASCAS DE BATATA-DOCE. COLOQUE EM VOLTA ENFEITANDO.

### **BATATA DOCE FRITA PARA EWÁ**

COZINHAR BATATA-DOCE ATÉ QUE FIQUE MACIAS, NÃO MOLE. DESCASQUE-AS E CORTE EM RODELAS, FRITE EM AZEITE DE DENDÊ E COLOQUE EM UM ALGUIDAR COM MILHO TORRADO NO FUNDO.

### **OMOLOCUM 8 OVOS QUENTE**

COZINHAR FEIJÃO-FRADINHO ATÉ QUE FIQUE MOLE E ESCORRA. REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA, CAMARÕES DE ÁGUA DOCE E SAL. COLOQUE EM UMA TIGELA E ENFEITE COM 8 OVOS DE PATA OU GALINHA COZIDOS.

### **OMOLOCUM DE 16 OVOS QUENTE**

COZINHAR FEIJÃO-FRADINHO ATÉ QUE FIQUE MOLE E ESCORRA. REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA, CAMARÕES DE ÁGUA DOCE E SAL. COLOQUE EM UMA TIGELA E ENFEITE COM 16 OVOS DE PATA OU GALINHA COZIDOS.

### **OMOLOCUM DE 5 OVOS QUENTE**

COZINHAR FEIJÃO-FRADINHO ATÉ QUE FIQUE MOLE E ESCORRA. REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA, CAMARÕES DE ÁGUA DOCE E SAL. COLOQUE EM UMA TIGELA E ENFEITE COM 5 OVOS DE PATA OU GALINHA COZIDOS.

### **OMOLOCUM DE 8 OVOS FRIO**

COZINHAR FEIJÃO-FRADINHO ATÉ QUE FIQUE MOLE E ESCORRA. REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE OLIVA, CEBOLA, CAMARÕES DE ÁGUA DOCE E SAL. COLOQUE EM UMA TIGELA E ENFEITE COM 8 OVOS DE PATA OU GALINHA COZIDOS.

### **OMOLOCUM DE 16 OVOS FRIO**

COZINHAR FEIJÃO-FRADINHO ATÉ QUE FIQUE MOLE E ESCORRA. REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE OLIVA, CEBOLA, CAMARÕES DE ÁGUA DOCE E SAL. COLOQUE EM UMA TIGELA E ENFEITE COM 16 OVOS DE PATA OU GALINHA COZIDOS.

### **OMOLOCUM DE 5 OVOS FRIO**

COZINHAR FEIJÃO-FRADINHO ATÉ QUE FIQUE MOLE E ESCORRA. REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE OLIVA, CEBOLA, CAMARÕES DE ÁGUA DOCE E SAL. COLOQUE EM UMA TIGELA E ENFEITE COM 5 OVOS DE PATA OU GALINHA COZIDOS.

### **FAROFA DE GALINHA DE OXUM**

COZINHAR O PEITO DA GALINHA USADA NOS ORÔS E DESFIAR. REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ OU OLIVA, CEBOLA E SAL. ACRESCENTAR FARINHA E MEXER PARA QUE FIQUE BEM SOLTINHA.

### **IPETE DE OXUM FRIO**

COZINHAR CARÁ DO NORTE SEM CASCA ATÉ QUE FIQUE BEM MOLE, DEPOIS DE COZIDO FAZER UM PURÊ E REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE OLIVA, CAMARÃO SECO PILADO E CEBOLA RALADA.

### **IPETE DE OXUM QUENTE**

COZINHAR CARÁ DO NORTE SEM CASCA ATÉ QUE FIQUE BEM MOLE, DEPOIS DE COZIDO FAZER UM PURÊ E REFOGAR O MESMO COM AZEITE DE DENDÊ, CAMARÃO SECO PILADO E CEBOLA RALADA.

### **ACAÇÁ DE ERVA DOCE PARA OXUM**

FERVER ERVA-DOCE EM ÁGUA, COAR E SEPARAR. NESTA ÁGUA ACRESCENTAR FARINHA DE MILHO BRANCA E MEL, DEIXAR QUE A FARINHA SE DISSOLVA. APÓS ISSO LEVE AO FOGO E COZINHE ATÉ DAR O PONTO DE ACAÇÁ, ENROLE EM FOLHAS DE BANANEIRA E DEPOIS DE FRIO OFEREÇA EM UM PRATO SEM AS FOLHAS REGADOS DE MEL.

## **ADUM**

TORRAR MILHO DE GALINHA E DEPOIS PILAR O MESMO ATÉ OBTER-SE UMA FARINHA, MISTURAR BASTANTE MEL A ESTA FARINHA PARA FORMAR UMA ESPÉCIE DE SOPA E OFERECER EM UMA TIGELA.

## **SOPA DE FRADINHO PARA OXUM**

EM UMA PANELA REFOGAR CEBOLA, AZEITE DE DENDÊ OU OLIVA, SAL, CHEIRO VERDE E DANDÁ DA COSTA EM PÓ. COLOCAR O FEIJÃO-FRADINHO E DEIXAR COZER COM BASTANTE ÁGUA ATÉ QUE FIQUE MOLE, POR FIM ACRESCENTE CAMARÃO DE ÁGUA DOCE E SIRVA NUMA TIGELA.

## **MELÃO PARA LOGUM**

COZINHAR UMA PEQUENA PORÇÃO DE MILHO DE GALINHA E OUTRA DE FEIJÃO-FRADINHO. SEPARADAMENTE REFOGUE AMBOS COM AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA E CAMARÃO SECO.

ABRA UM MELÃO AMARELO AO MEIO E TIRE AS SEMENTES. EM UMA BANDA DO MELÃO COLOQUE O MILHO REFOGADO E ENFEITE COM FITAS DE COCO SECO, NA OUTRA COLOQUE O FEIJÃO-FRADINHO E ENFEITE COM OVOS DE CODORNA COZIDOS. COLOQUE EM UM PRATO DE BARRO.

## **MILHO COM FEIJÃO PARA LOGM**

SEPARADAMENTE COZINHE MILHO DE GALINHA E FEIJÃO-FRADINHO, ESCORRA AMBOS E JUNTE-OS. REFOGUE TUDO COM AZEITE DE DENDÊ, CEBOLA, CAMARÃO DE ÁGUA DOCE E COCO RALADO. COLOQUE EM UM ALGUIDAR.

## **FEIJÃO FRADINHO COM BOLA DE CANJICA AMARELA PARA LOGUM**

COZINHAR O FEIJÃO-FRADINHO COM SAL ATÉ QUE FIQUE AO DENTE, ESCORRER E COLOCAR EM UM ALGUIDAR. ENFEITE COM 6 BOLAS DE CANJICA E REGUE TUDO COM AZEITE DE DENDÊ.

## **PEIXE NAMORADO PARA LOGUM**

FAÇA UMA PASTA DE CEBOLA, AZEITE DE DENDÊ E LARANJA-LIMA, PASSE NO PEIXE NAMORADO QUE DEVERÁ ESTAR COM O RABO E CABEÇA. ENROLE EM FOLHA DE BANANEIRA E ASSE EM FORNO. ABRA A

FOLHA E COLOQUE O PEIXE SOBRE UM PRATO COM MILHO DE GALINHA COZIDO. ENFEITE COM FITAS DE COCO SECO.

### **AXOXO DOCE PARA LOGUM**

COZINHAR MILHO DE GALINHA COM ÁGUA ATÉ QUE FIQUE MOLE, EM UMA PANELA COLOCAR MELADO DE CANA E DEIXAR FERVER, ASSIM QUE LEVANTAR FERVURA JOGUE O MILHO COZIDO E MEXA. COLOQUE EM UM ALGUIDAR E ENFEITE COM COCO SECO EM FITAS

### **MANJAR PARA IEMANJA**

COLOCAR EM UMA PANELA, LEITE DE COCO, AÇÚCAR, COCO RALADO E AMIDO DE MILHO, LEVAR AO FOGO E MEXER SEM PARAR. QUANDO ENGROSSAR DESLIGUE E AINDA QUENTE COLOQUE EM UMA TERRINA UNTADA COM AZEITE DE OLIVA. APÓS ESFRIAR DESENFORME O MANDAR E JOGUE COCO RALADO POR CIMA.

### **EBO IYA**

COZINHAR CANJICA BRANCA COM ÁGUA ATÉ FICAR MOLE. ESCORRER A MESMA E LAVAR PARA FICAR SEM GOMA. REFOGUE A CANJICA COM AZEITE DE OLIVA, CEBOLA E CAMARÃO SECO.

### **PESCADA BRANCA PARA IEMANJA**

PEGAR UMA PESCADA E TIRAR APENAS AS TRIPAS E ESCAMAS, TEMPERAR A MESMA COM UMA PASTA DE CEBOLA E AZEITE DE OLIVA. ASSAR EM FOLHA DE BANANEIRA NO FORNO. QUANDO PRONTO DESENROLAR E OFERECER A PASCADA EM UM PRATO COM ACAÇÁS BRANCOS.

### **ARROZ PARA IEMANJA**

COZINHAR ARROZ BRANCO ATÉ QUE FIQUE AO DENTE, LAVE O ARROZ EM ÁGUA CORRENTE PARA TIRAR TODA A GOMA E DEIXE O MESMO ESCORRER. COLOQUE EM UM PRATO E REGUE COM AZEITE DE OLIVA. ENFEITE COM CAMARÕES.

### **ARROZ DOCE DE IEMANJA**

COZINHAR ARROZ COM LEITE DE COCO, ÁGUA, AÇÚCAR E COCO RALADO ATÉ QUE FIQUE MOLE. QUANDO PRONTO COLOQUE EM UMA TERRINA E CUBRA TUDO COM MAIS COCO RALADO.

### **EBO PARA OXALÁ**

COZINHAR CANJICA BRANCA ATÉ QUE FIQUE BEM MOLE COM ÁGUA. QUANDO PRONTA, LAVAR A MESMA E DEIXAR ESCORRER. COLOCAR EM UM PRATO.

### **PILAO DE OXAGUIAN**

COZINHAR CARÁ DO NORTE SEM CASCA, SÓ EM ÁGUA PURA ATÉ QUE FIQUE MOLE. FAÇA UM PURÊ DO CARÁ E ACRESCENTE A ESTA BANHA DE ORI, UMA PITADA DE SAL E UM FIO DE AZEITE DE OLIVA. QUANDO JÁ ESTIVER MORNO EM UM PRATO MOLDE UM PILÃO COM O PURÊ E COLOQUE AO CENTRO DO PRATO. FAÇA TAMBÉM OITO BOLAS COM O PURÊ E COLOQUE EM VOLTA DO PILÃO.

### **ACAÇÁ – (TODOS OS ORIXAS E EBÓS)**

COLOQUE FARINHA DE MILHO BRANCO DE MOLHO EM ÁGUA ATÉ DISSOLVER. LEVE A MISTURA AO FOGO E MEXA ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO. AINDA MORNO ENROLE EM FOLHAS DE BANANEIRA.

### **ACAÇÁ DOCE – (OXALÁ, OXUM, IEMANJA)**

COLOQUE FARINHA DE MILHO BRANCO DE MOLHO EM ÁGUA ATÉ DISSOLVER. ACRESCENTE AÇÚCAR E LEVE A MISTURA AO FOGO E MEXA ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO. AINDA MORNO ENROLE EM FOLHAS DE BANANEIRA.

### **ACAÇÁ DE COCO – (OXALÁ, OXUM, IEMANJA)**

COLOQUE FARINHA DE MILHO BRANCO DE MOLHO EM ÁGUA DE COCO VERDE ATÉ DISSOLVER. LEVE A MISTURA AO FOGO E ACRESCENTE COCO RALADO E LEITE DE COCO, MEXA ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO. AINDA MORNO ENROLE EM FOLHAS DE BANANEIRA.

### **ACAÇÁ AMARELO – (OXOSSI, EXU, OGUM, OXUMARE, OSSAIM, EWA, LOGUM)**

COLOQUE FARINHA DE MILHO AMARELO DE MOLHO EM ÁGUA ATÉ DISSOLVER. LEVE A MISTURA AO FOGO E MEXA ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO. AINDA MORNO ENROLE EM FOLHAS DE BANANEIRA.

### **ACAÇÁ DE ARROZ – (OXALÁ, OXUM, IEMANJA, XANGO)**

COLOQUE FARINHA DE ARROZ DE MOLHO EM ÁGUA ATÉ DISSOLVER. LEVE A MISTURA AO FOGO E MEXA ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO. AINDA MORNO ENROLE EM FOLHAS DE BANANEIRA.

### **ACAÇÁ DE AMIDO DE MILHO – (OXALÁ, OXUM, IEMANJA)**

MISTURAR AMIDO DE MILHO E ÁGUA, LEVAR AO FOGO E MEXA ATÉ FICAR BEM FIRME. QUANDO MORNO ENROLE EM FOLHAS DE BANANEIRA.

### **SOPA DE FEIJÃO BRANCO PARA OXALÁ**

COZINHAR FEIJÃO-BRANCO COM ÁGUA ATÉ FICAR MOLE, DEPOIS ESCORRA O MESMO E COLOQUE-O EM UMA PANELA COM LEITE DE COCO, CHEIRO VERDE, CEBOLA E SAL. DEIXE ENGROSSAR E SIRVA EM UMA TERRINA.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É CLARO QUE NO MATERIAL QUE PODE VER NÃO POSSUI TODAS AS COMIDAS EXISTENTES E PERTINENTES DENTRO DO CULTO. MUITAS OUTRAS AINDA EXISTEM E, AI ENTRA TAMBÉM UM FATOR CHAMADO QUALIDADE DE ORIXÁ. EXISTEM COMIDAS PRÓPRIAS DE CADA QUALIDADE OU UMA FORMA ESPECÍFICA DE OFERECER A MESMA.

OUTRO FATOR MUITO IMPORTANTE DE SABER É QUE UMA MESMA COMIDA PODE PERTENCER A VÁRIOS ORIXÁS E DIVINDADES DENTRO DO CULTO. UM EXEMPLO DISSO É O ACARAJÉ, ELE É COMIDA DE OYA, MAS PODE SER OFERECIDO A QUALQUER OUTRO ORIXÁ DE ACORDO

COM SEU TEMPERAMENTO. O ACARAJÉ É UMA COMIDA QUE REPRESENTA MUDANÇAS, MOVIMENTAÇÃO E COISAS NOVAS NA VIDA DE UMA PESSOA.

NESTE CASO É CERTO AFIRMAR QUE A MESMA COMIDA PODE SER SERVIDA A VÁRIOS ORIXÁS, TUDO DEPENDERÁ DO MOTIVO.

O IMPORTANTE NO CULTO SEMPRE É PREGAR A VERDADE E TRAZER FELICIDADE PARA A VIDA DO PRÓXIMO.

A CULINÁRIA ESTÁ AI PARA ISSO E TUDO DEPENDE DE NÓS, FAZER DA MANEIRA CERTA, COM CARINHA E USANDO MATERIAIS DA MELHOR QUALIDADE.