

Comida de Santo



Reinilda de Oliveira Santos

Sessão didática 2

Comida de santo

Esta sessão visa a ampliação do conhecimento sobre o universo afro maranhense através da culinária, que é uma rica expressão cultural e, no contexto das religiões afro, contribui para a construção de identidades e para o exercício da cidadania. Nas religiões afro, as comidas são mais do que simples preparações culinárias; são rituais sagrados que conectam os adeptos às entidades e à ancestralidade. Cada ingrediente, cada modo de preparo carrega consigo simbolismos que remetem à espiritualidade e à preservação de crenças.

No exercício da cidadania, compreender e respeitar as práticas alimentares desse universo é essencial para promover a inclusão e combater o racismo religioso, já que a falta de conhecimento sobre o tema leva à perpetuação de preconceitos, estereótipos e discriminações. E ao estudar aspectos das religiões afro, os alunos têm a oportunidade de desconstruir ideias preconcebidas e promover o fortalecimento de sua consciência histórica.

Além disso, ao incorporar o estudo das comidas no processo de ensino-aprendizagem, os educadores proporcionam aos estudantes uma visão ampliada do patrimônio cultural brasileiro, contribuindo para a formação de cidadãos críticos, capazes de valorizar e respeitar a diversidade em todas as suas manifestações. Os terreiros são locais de preservação cultural dos elementos afro-brasileiros, através da culinária, línguas africanas, vestimentas, música, dança. Eles são um dos maiores exemplos da conexão entre a África e o Brasil, assim, esta sessão traz informações sobre comidas, que são comuns em terreiros de vários municípios maranhenses.

As comidas nos terreiros são feitas de acordo com as circunstâncias, gostos, restrições, proibições ou celebrações do terreiro ou das entidades para as quais são ofertadas. Elas podem ser cozidas ou cruas, feitas em panelas e caldeirões específicos, como os de cerâmica e alumínio. Cozidas à lenha, fogareiro, tacuruba/trempe e servidas em louças, folhas de bananeira, de cuia.



Preparação do forá em terreiro de Codó



Tacuruba

Estrutura feita sobre três pedras para dar suporte à panela que vai ao fogo.

Fonte: Sergio Ferretti/acervo MAD-MA

Os ingredientes utilizados no preparo dessas comidas estão associados a um conjunto de significados dentro de cada terreiro. Além do mais, a feitura desses alimentos é diferente e a pessoa que prepara precisa passar por todo um processo e obedecer a determinados preceitos.

As entidades têm suas comidas preferidas que devem ser feitas como oferendas e existem alguns interditos a seus filhos de santo, que não podem comer todos os tipos de comidas. Há várias proibições nesse universo, a exemplo do caranguejo, jabuti, tartaruga, cação, arraia e pacamão, e, dependendo da entidade, essa lista pode aumentar.

Agora, é hora de conhecer algumas comidas de santo com base em textos sobre a temática, falas de pais de santo e materiais do pesquisador Jandir Gonçalves, que se dedica a conhecer a diversidade cultural maranhense há mais de 40 anos e irá nos apresentar rituais e comidas comuns no estado.

Arramban

Arramban ou bancada. É um ritual comum dos terreiros de Tambor de Mina, realizado geralmente na Quarta-Feira de Cinzas para suspender as atividades religiosas do terreiro durante a quaresma. Nesse ritual, os terreiros distribuem grande quantidade de doces, frutas, pipoca, coco e feijão torrados, o que atrai muitas crianças. A Bancada é precedida pela 'torração' – ritual de preparação dos alimentos (feijão, coco, pipoca, paçoca de milho torrado) que, após a permanência no quarto de santo (peji) por várias horas, é distribuído às crianças e a todos os presentes (Ferretti, M., 1996, p. 46).



Arramban ou Bancada na Casa de Nagô

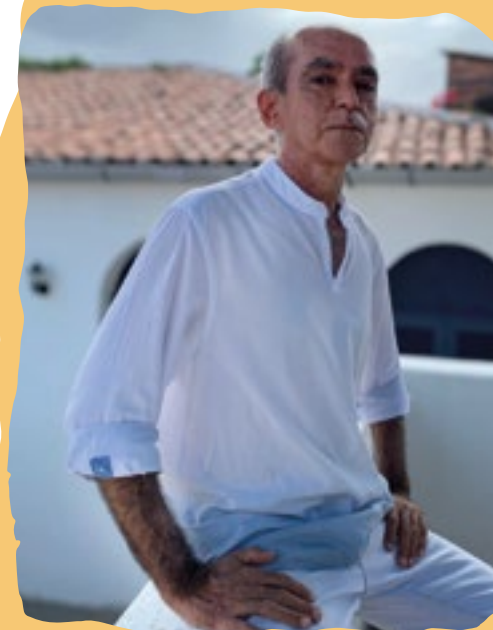
Para o arrambã, na Quarta-Feira de Cinzas, entram diferentes tipos de frutas como pitomba, milho verde cozido, banana, laranja, melão, melancia, bolo de milho, bolo de arroz, doces, cocada, refrigerantes, coco d'água e coco babaçu torrados. Não entra abacaxi por causa do pico. (Ferretti, S, 2011, p. 260)

Acaçá/Terreiro Rei Sebastião/São Luís

Acaçá

O acaçá é a comida de todos os santos, é um prato tradicional da culinária afro-brasileira e seu preparo envolve cuidado e reverência, pois é concebido como uma forma de alimentar o corpo e o espírito. Desempenha um papel fundamental nos rituais, por ser um meio de conexão com as entidades espirituais, entendido não apenas como alimento, mas como expressão de identidade e espiritualidade. Além de seu valor simbólico, o acaçá possui uma composição rica em elementos que refletem as raízes afro-religiosas. A receita inclui ingredientes como o milho branco, o azeite de dendê e o sal.

O pai de Santo Gustavo Costa, do terreiro Rei Dom Sebastião, nos disse que o Acaçá “come de Exu a Oxalá”, sendo comum a todas as entidades. É feito e enrolado em folha de bananeira passada no fogo e pode ser consumido pelo santo e pelas pessoas. “A comida do santo é algo muito importante porque traz axé, força, traz a divisão, é o nosso ajeum, que significa comida de todos”. O acaçá tem o formato de pirâmide porque dentro dos preceitos afro-religiosos simboliza um corpo e pode representar todos os Orixás do panteão afro-religioso.



Jandir Gonçalves é apreciador dos saberes e fazeres do povo maranhense, possuindo um significativo e diversificado acervo de vídeo e fotografia sobre o Maranhão. É técnico em conservação e restauro e servidor público do estado do Maranhão. Faz parte da Comissão Maranhense de Folclore e de comissões de pesquisa e projetos de instituições como IPHAN e Centro Cultural Vale/MA. Tem participação em exposições, livros, documentário, catálogos, dossiês, podcast. Foi ganhador da Medalha Mário de Andrade (IPHAN) e Mérito Cultural (UFMA) em reconhecimento por suas contribuições à cultura do estado. Abaixo, apresentamos algumas de suas experiências em visitas a terreiros, por meio de informações sobre diferentes comidas de santo e algumas fotografias.

Mocororó

O Mocororó é uma comida servida na arreada de Preto Velho. Na Umbanda, a palavra arreada está relacionada à incorporação de uma entidade espiritual em um médium. No caso, é a incorporação coletiva de pretos velhos. O pai de santo João Marcello de Oxóssi, de Pindaré-Mirim, comentou sobre seu processo de feitura: “Essa comida é feita com arroz novo ou arroz do campo, para ficar mais saboroso. Para o preparo, é preciso pilar o arroz, deixar de molho com gengibre, água e cachaça para depois passar no liquidificador. Tem que fazer de um dia para o outro”.

No terreiro Cosme e Damião, da mãe de santo Célia, em Pindaré-Mirim, essa comida é servida em copos de vidro sobre um pano branco e disposta ao chão. Normalmente, é acompanhada de imagem de São Benedito, uma bacia com água e uma vela branca. Depois de servida, alguns Pretos Velhos pitam cachimbo e fazem a sesta, deitados ao chão.

Fonte: Jandir Gonçalves

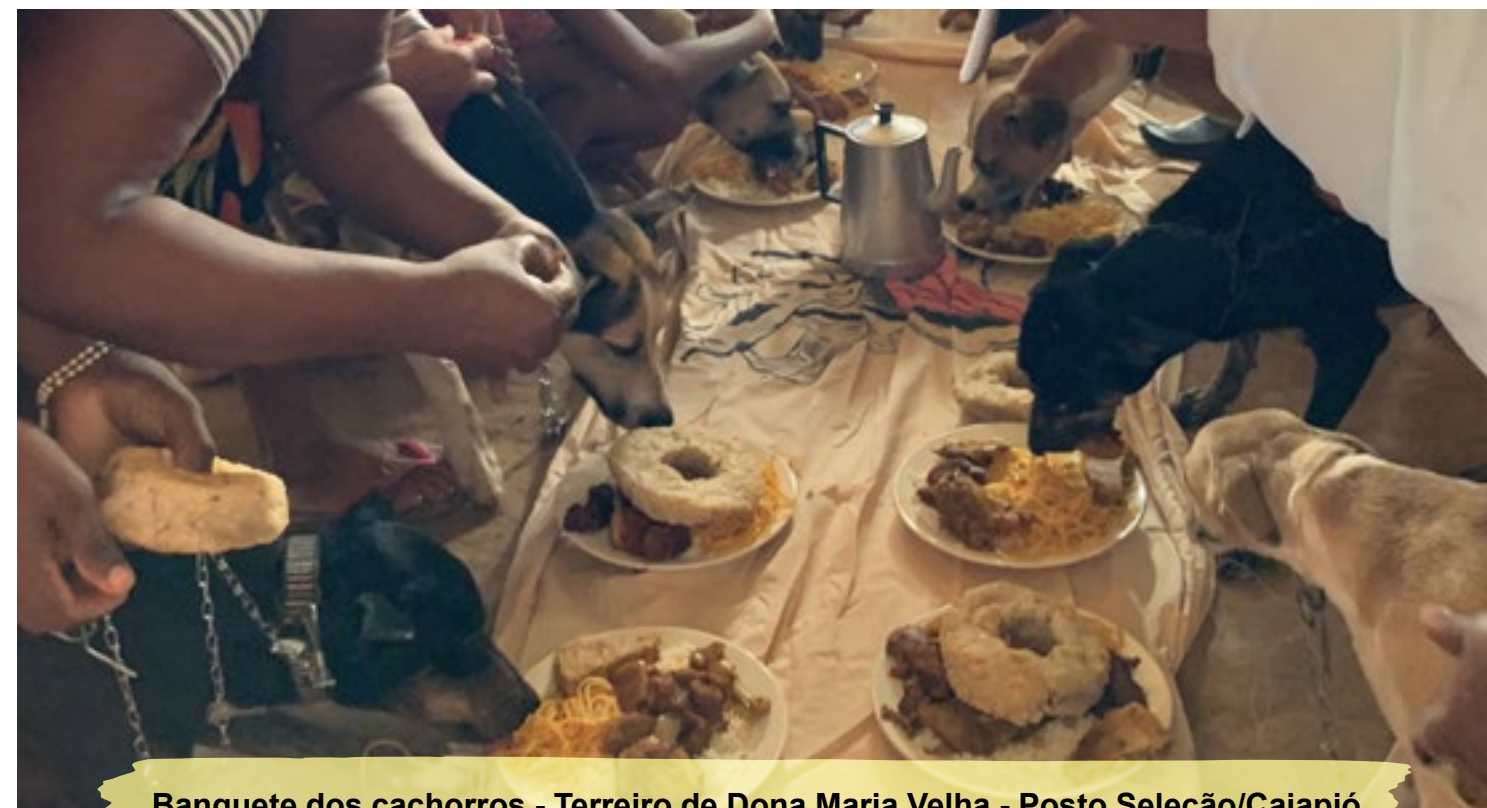


Mocororó, Bancada de Preto Velho

Banquete de cachorros

O banquete de cachorros, também conhecido como jantar, almoço, comida de cachorros ou festa de São Lázaro, é uma celebração que pode acontecer por promessa ou tradição de família, em terreiros e em igrejas católicas, e geralmente ocorre no mês de fevereiro. Normalmente, o banquete tem sete cachorros e, em alguns lugares, são convidadas sete crianças, sempre meninos, e a eles são servidos pratos com comida de festa, feitos com arroz, farofa, macarrão e carne. Pode-se servir também refrigerante, vinho e bolo confeitado ou de tapioca.

Fonte: Jandir Gonçalves



Banquete dos cachorros - Terreiro de Dona Maria Velha - Posto Seleção/Cajapió

A comida é servida sobre uma esteira de palha de babaçu (mençaba), toalha de mesa ou tábua, os pratos são dispostos em duas filas, uma para os cachorros e outra para as crianças e, ao final, os cachorros têm a boca lavada e enxugada com uma toalha ou pano de prato.

No povoado Posto Seleção, em Cajapió, há duas celebrações para São Lázaro. Uma delas acontece na igreja e é uma festa da comunidade, na qual a cada ano tem um juiz, que funciona como organizador, como na festa do Divino Espírito Santo. Na ocasião, é feita a novena, pagamento de promessa, festa dançante, missa e o banquete, sendo também uma festa de mastro e mesa, na qual se oferece almoço e café com bolo para todos da assistência.

Na festa da Igreja, a comida é servida aos sete cachorros convidados e mais um de São Lázaro, e cada cachorro ganha um bolo de tapioca. Após o banquete, as bocas e patas dianteiras são lavadas em uma bacia com água, disputada pelas pessoas por ser considerada milagrosa. Cães e pessoas podem beber a água ali mesmo ou ela pode ser levada para casa.

O banquete de cachorros, ilustrado na imagem abaixo, foi uma promessa da mãe de santo Dona Maria Velha. A celebração serviu nove meninos, isso aconteceu porque dois deles substituíram dois cachorros que faltaram. No jantar foi servido arroz, carne e macarrão, acompanhado de um copo de refrigerante e um bolo de tapioca para cada criança e cachorro. A prometteira, paramentada e com uma paina, permanece ao lado do banquete, sentada em uma cadeira, segurando duas imagens de São Lázaro e uma vela vermelha.

**Banquete dos cachorros -Terreiro de Dona Maria Velha
- Posto Seleção/Cajapió**



Fonte: Jandir Gonçalves

Forá

Forá ou furá é um manjar oferecido às entidades para pedir força e axé, pode ser doce ou insosso. O doce é feito com creme de arroz, cozido com leite, leva leite de coco, açúcar, cravo da Índia e chá fervido de erva doce e gengibre. E o furá insosso não leva açúcar e, em vez de chá, acrescenta-se suco de maracujá. É servido em terreiros de São Luís, Codó, Caxias, Bacabal, Pindaré-Mirim. No terreiro Centro dos Cultos Afro-Brasileiros São Raimundo Nonato e Santa Filomena, em Codó, a preparação do forá é feita no dia 30 de agosto e servida no dia 31, data de comemoração a São Raimundo Nonato.

A comida é preparada em uma cerimônia interna coletiva com os filhos de santo da casa, que ficam em formato circular, com o caldeirão sobre tacurubas/trempe no centro. Um por um vai até a panela e, de joelhos, mexe com uma colher de pau. A comida é feita um dia antes de ser servida e é acondicionada em panelas e potes de barro. Na cerimônia é servida em louça, de forma individual, para as pessoas do terreiro. O forá é preparado e servido com o batuque dos tambores e doutrinas.

De acordo com Ferretti (2011, p. 258), na casa das Minas, o forá era servido no Sábado de Aleluia e nos dias de São Jorge e de Santa Bárbara, entidades principais da casa. Era servido no quarto dos santos ao meio-dia, antes do toque, e recebido pelos filhos de joelhos e vestidos de branco.

Fonte: Jandir Gonçalves



Preparação do forá em terreiro de Codó

Jejum de São Pedro

O Jejum de São Pedro é uma comida de obrigação feita em celebração do mesmo nome, servida no dia de São Pedro. Em Nazaré do Bruno, povoado que fica a 60 km da sede de Caxias e que possui nove terreiros, a comida é servida na folha de bananeira, normalmente é arroz, peixe da água doce, pipoca, feijão, salada, torta, e deve ser comida com a mão.

É uma obrigação para pessoas selecionadas. Na ocasião registrada, na capela de Nossa Senhora dos Remédios Olho D'Água Santo, somente treze pessoas participaram. Esse jejum envolve muitos terreiros da região e é caracterizado por um tambor feito durante o dia no lugar sagrado chamado Olho D'Água de Cura. Depois, os participantes despacham os restos da comida no mato e seguem para a capela de São Pedro Princesa da Linha Roxa, que também fica no entorno daquele lugar sagrado.



Jejum de São Pedro –Nazaré do Bruno/Caxias



Jejum de São Pedro –Nazaré do Bruno/Caxias

Acarajé

O acarajé é um tradicional bolinho de feijão-fradinho, frito em azeite de dendê, que pode ser feito em diferentes tamanhos e formas. Ele tem origem na língua iorubá, akará significa “bola de fogo” e jé é “comer”, o que forma a expressão “comer bola de fogo”, que está relacionada com a história de Xangô e Iansã. Na Casa das Minas, o acarajé era feito com feijão branco de olho preto, quebrado e socado no pilão de pedra com mão de pedra de raio. Soca-se com pimenta do reino, pimenta vermelha e sal. Fazem-se acarajés pequenos, sem recheio. Leva um pouco de gengibre branco da terra e seco. Frita-se no azeite de dendê (Ferretti, 2011, p. 252).

Raul Lody (2006) afirma que o acarajé, segundo as tradições orais de base iorubá, é uma comida que foi ensinada às mulheres pelo orixá Iansã, para que elas tivessem um ofício e pudessem criar seus filhos.

Outras comidas de santo

Cariru: é comida de ritual fúnebre, mas pode ser oferecido em outras ocasiões fora desta obrigação. É preparado com quiabo cortado fino e cozido, farinha seca, camarão seco, misturado com farinha e socado no pilão de pedra.

Bola / querebetã: feita de fubá de arroz, acompanha o carirú e é preparada mexendo-se o fubá no caldeirão até virar uma massa. Bota-se água no caldeirão para ferver e se cozinha no vapor. Serve-se sempre duas bolas e uma concha de carirú para cada pessoa.
Abado (azogri): Milho de pipoca que não estourou, socado num pilão e misturado com açúcar. Vira um pó fino que é peneirado. Serve-se em meia cabaça (cuia). É uma obrigação dos voduns de Dambirã (família de vodum no tambor de Mina).

Agralã: Farinha de mandioca torrada com sal e dendê. Pode acompanhar peixe assado a galinha assada. Pertence aos voduns de Dambirã.

Amió: Caldo de farinha seca (pirão). Pode acompanhar pedaços de galinha. Vários voduns gostam e são preferidos pelos de Dambirã.
Abobó: preparado com feijão branco de olho preto que é quebrado, socado em pilão de pedra com mão de pedra, que é um corisco ou pedra de raio. Cata-se e limpa-se o feijão, coloca-se de molho de um dia para o outro. Leva-se ao fogo onde é cozido e se faz um angu até ficar meio seco. Tempera-se com dendê e arruma-se numa travessa.
Amió: feito com fubá de arroz, água, sal e dendê. Parece um pirão. Mexe-se com um pau de buriti. (Não se meche com colher de pau para não grudar na colher). Mistura-se no alguidar. Não vai ao fogo. É cozido no vapor. Molha-se o fubá de arroz e se vai despejando no alguidar.

Trechos retirados do artigo "Comida ritual em festas de Tambor de Mina" no Maranhão, do antropólogo Sergio Ferretti (2011)

Quem escreve sobre isso!



Sergio Figueiredo Ferretti, foi antropólogo e Professor Emérito da Universidade Federal do Maranhão. dedicou sua pesquisa às religiões afro-brasileiras, com foco no Tambor de mina, Casa das Minas, cultura popular, tambor de crioula e sincretismo. É autor de artigos em periódicos científicos, capítulos de livros e livros. Participou de conselhos editoriais de vários periódicos científicos. Foi importante membro da Comissão Maranhense de Folclore e criador do grupo GPMina, ainda ativo.



Raul Lody é Antropólogo, especialista em antropologia da alimentação, museólogo. Representou o Brasil no International Commission the Anthropology of Food. Autor de vasta obra publicada com centenas de artigos, filmes, vídeos, e mais de 70 livros nas áreas de arte popular e gastronomia, cultura e patrimônio. É reconhecido por premiações mundiais e nacionais pelo Gourmand World Cookbook Awards. É curador da Fundação Gilberto Freyre, da Fundação Pierre Verger e do Museu da Gastronomia Baiana do Senac Bahia.



Santo também come (2006) é um livro que apresenta pesquisas sobre os terreiros de candomblé (Bahia), as casas de Xangô (Alagoas, Sergipe e Pernambuco) e as casas das Minas e Nagô (Maranhão), demonstrando como as variações regionais são responsáveis pela diversidade da cozinha afro-brasileira. O livro traz Ingredientes e receitas e fala dos rituais, das festas e do cotidiano que marca relações entre homens, deuses e ancestrais, oferecendo ao leitor um vasto e rico panorama da cozinha afro-brasileira.

Referências

FERRETTI, Sérgio. **Querebetã de Zomadônu**. São Luís: EDUFMA, 2ª ed., 1996.

_____. Comida ritual em festas de Tambor de Mina no Maranhão. **Revista de Estudos de Teologia e Ciências da Religião**. Belo Horizonte, v. 9, n. 21, p.242-267, abr./jun. 2011.

FERRETTI, Mundicarmo. **Desceu na Guma:** o Caboclo no Tambor de Mina. São Luís: EDUFMA, 2000.

_____. Brinquedo de Cura em terreiro de Mina. **Rev. Inst. Estud. Bras.**, São Paulo, n. 59, p. 57-78, dez. 2014.

Entrevistas

GOMES, João Marcello. [Entrevista concedida a] Reinilda de Oliveira Santos. Pindaré-Mirim, fevereiro de 2023.

INSTRUÇÃO TÉCNICA E ELABORAÇÃO DAS SESSÕES EDUCATIVAS DA ABA EDUCATIVO DO MUSEU AFRO DIGITAL DO MARANHÃO



Pesquisa e Texto:

Reinilda Oliveira e Jandir Silva Gonçalves

Orientação:

Viviane de Oliveira Barbosa

Capa e Projeto Gráfico:

Claudio Lima

Fotografias:

Reinilda Oliveira, Jandir Gonçalves e MAD MA

Entrevistas:

João Marcello Gomes

Apoio:

Universidade Estadual do Maranhão
Programa de Pós-graduação em História
Museu Afro digital do Maranhão



ROTEIRO DE ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

Tema da sessão	Comida de santo
Objetos do conhecimento¹	Herança histórico-cultural e a importância da preservação da memória.
Série	2ª série do Ensino Médio
Duração	2 aulas
Área do conhecimento na BNCC / Subárea	Ciências Humanas e Sociais Aplicadas / História
Competências da área na BNCC	5- Identificar e combater as diversas formas de injustiça, preconceito e violência, adotando princípios éticos, democráticos, inclusivos e solidários, e respeitando os Direitos Humanos. 6- Prestigiar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências.
Habilidades da BNCC	(EM13CHS502) Analisar situações da vida cotidiana, estilos de vida, valores, condutas etc., desnaturalizando e problematizando formas de desigualdade, preconceito, intolerância e discriminação, e identificar ações que promovam os Direitos Humanos, a solidariedade e o respeito às diferenças e às liberdades individuais.
Habilidades COPEM	(EM13CHS601) - Identificar e analisar as demandas e os protagonismos políticos, sociais e culturais dos povos indígenas e das populações afrodescendentes (incluindo quilombolas) no Brasil contemporâneo, considerando a

¹ De acordo com o Caderno de Orientações Curriculares para o Ensino Médio da Rede Estadual do Maranhão (COPEM).

	história das Américas e o contexto de exclusão e inclusão precária desses grupos na ordem social e econômica atual, promovendo ações para a redução das desigualdades étnico-raciais no país.
Habilidade sugerida	Analisar a importância de comidas ritualísticas comuns nas religiões afro, a partir do seu significado ancestral cultural, social e religioso, relacionando-as com práticas de respeito à diversidade religiosa e à preservação do patrimônio imaterial afro-brasileiro.
Palavras-chave	Terreiro, cozinha sagrada, patrimônio, identidade, pertencimento.
Aprendizagens essenciais na BNCC	Respeito aos direitos humanos e à interculturalidade e o combate aos preconceitos de qualquer natureza.
Objetivos²	- Compreender a importância da comida no contexto das religiões afro-maranhenses, explorando a influência dessas práticas na formação cultural e gastronômica brasileira; - Refletir sobre a preservação e respeito às tradições alimentares afro-religiosas, além de reforçar a conexão entre comida, identidade cultural e religiosidade.
Metodologia de Ensino	- Sala de Aula Invertida: pedir que os alunos ouçam previamente a música <i>Preceito</i>, de Toninho Geraes, e assistam ao vídeo “Comida de Santo” no Youtube. O vídeo traz as comidas dos Orixás com receitas, ingredientes e modos de preparo; 1ª Aula - Exploração Teórica: - Abrir a discussão da temática falando da relação entre comida, religião e cultura afro-brasileira com o seguinte trecho da música <i>Preceito</i>:

² No Ensino Médio, a BNCC da área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas propõe que os estudantes desenvolvam a capacidade de estabelecer diálogos – entre indivíduos, grupos sociais e cidadãos de diversas nacionalidades, saberes e culturas distintas –, elemento essencial para a aceitação da alteridade e a adoção de uma conduta ética em sociedade.

	A comida que é de santo É pra quem sabe preparar Sem saber mexer na coisa Deu dendê pra Oxalá E botou comida branca No peji de beira-mar Hoje em dia tá pagando Que é pra nunca mais errar. - Contextualizar o tema partindo do pressuposto de que as comidas desempenham papel essencial nas cerimônias religiosas, são ofertadas às entidades e feitas de acordo com as circunstâncias, gostos, restrições e proibições de cada entidade ou celebração da casa; - Problematizar a partir do que os alunos sabem sobre o tema e a maneira que o assunto se relaciona com a realidade deles; - Dividir a sala em sete grupos (um para cada comida apresentada na sessão) para leitura em sala; 2ª Aula – Atividade Prática/Avaliativa - Discutir em grupo sobre os pratos apresentados nas sessões; - Atividade de criação - cada grupo deve criar e apresentar um pequeno menu fictício inspirado no que foi apresentado nas sessões e falar sobre suas percepções em relação ao conteúdo, apresentando argumentos que justifiquem suas visões.
Recursos Didáticos e tecnológicos	Sessão COMIDA DE SANTO (PDF), data show e computador para expor fotografias, reportagens, filmes, videodocumentários; entrevistas com membros de terreiros.

Sugestão de interdisciplinaridade	Disciplinas: História, Sociologia e Língua Portuguesa. Duração: 3 aulas Tipo: exposição gastronômica Local: pátio, auditório ou uma sala de aula Título: Sabores Sagrados: Gastronomia e Identidades Culturais Objetivo: Explorar as linguagens e a etimologia dos nomes das comidas através de uma exposição gastronômica, promover o conhecimento e a valorização da culinária das religiões afro-maranhenses, buscando proporcionar uma experiência educativa e sensorial, evidenciando a relação entre os alimentos e a ancestralidade, além de fomentar o respeito à diversidade religiosa e a preservação das tradições afro-brasileiras. 1ª aula: - Os professores das três disciplinas deverão escolher previamente os grupos e os pratos que serão apresentados. No dia da exposição será necessário levar, além das comidas, elementos para ambientar o espaço para enriquecer as apresentações, como cartazes, fotografias, tecidos, desenhos. Lembrando que o grupo é o mesmo nas três disciplinas; - O professor de História pode aproveitar a aula sugerida na metodologia de ensino, na qual cada grupo deve criar um pequeno menu fictício, inspirado no que foi apresentado nas sessões e orientar as equipes a prepararem uma breve apresentação sobre sua comida, que pode ser a sugestão do menu ou outra que seja mais fácil de fazer; - O professor de Sociologia pode focar na importância da comida na construção das identidades culturais, destacando como os alimentos refletem aspectos históricos, sociais e linguísticos; - O professor de Língua Portuguesa pode explorar a etimologia de palavras relacionadas à gastronomia, mostrando como as línguas africanas influenciaram a língua portuguesa.
---	---

	2ª aula: - Convidar outras turmas da escola para visitar a exposição; - Organizar a exposição gastronômica com elementos que remetem às religiões afro e dispor os pratos de forma que fiquem à mostra para os convidados; 3ª aula: - Culminância: Realização da atividade com exibição e degustação das comidas, com apresentações de cada grupo. - Avaliação: Os professores poderão pedir um texto escrito, por grupo, com as compreensões sobre o assunto comida de santo, fazendo uma associação entre a culinária afro-religiosa e as comidas cotidianas.
Referências	- AZEVEDO, ELAINE DE. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. Revista Sociologias, Porto Alegre, ano 19, no 44, jan/abr 2017, p. 276-307. - BRASIL. Ministério da Educação. Base nacional Comum Curricular. 2017. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=85121-bncc-ensino-medio&category_slug=abril-2018-pdf&Itemid=30192>. Acesso em 20 de janeiro de 2023. _____. Documento Curricular do Território Maranhense: para a Educação Infantil e o Ensino fundamental. 1ª ed Rio De Janeiro: FGV, 2019, 487 p. -MARANHÃO. Caderno de orientações curriculares para o ensino médio da rede estadual do Maranhão / Maranhão, Secretaria de Estado da Educação. — São Luís, 2022. Ounje – Alimento dos Orixás. Exposição fotográfica online. SESC. São Paulo. 2019. Disponível em: https://portal.sescsp.org.br/online/artigo/13314_OUNJE+ALIMENTO+DOS+ORIXAS+UMA+IMERSAO+ARTISTICA+NA+CULINARIA+E+NA+CULTURA+DAS+RELIGIOES+AFROBRASILEIRAS#:~:text=De%20acordo%20com%20Bia%20Coelho,adornos%20e%20as%20musicalidades%20constantes%E2%80%9D.

	Vídeos do Youtube - ALDEIA DOS ORIXÁS - Guardião Ogum Xoroquê. Comida de Santo. 2022. Youtube. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=vjRZ3XZVTvA&ab_channel=AldeiadosOrix%C3%A1s-Guardi%C3%A3oOgumXoroqu%C3%AA. - Historiando Axé com Tom Oloorê (canal). A Comida do Candomblé: A Conexão Entre o Sagrado e o Profano. Youtube. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ApLdx5KDNQ0&t=99s&ab_channel=HistoriandoAx%C3%A9comTomOloor%C3%AA. - Diogo Nogueira (canal). Comida de Santo Episódio: Oxum. Youtube. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=sh0s_YR3zGc&t=5s&ab_channel=DiogoNogueiraOficial - O Joio e O Trigo (canal). Prato Cheio- Comida de Santo, nossa comida. Canal Episódio 4 - T3. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=24zCqqroKE4&ab_channel=OJoioeOTrigo . -Toinho GERAES. Preceito. Música. Youtube. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=7PzvoXvIUO0&ab_channel=ToninhoGeraes.
--	--