
COMIDA DE RONCÓ: ALIMENTAÇÃO E PERFORMANCE NO CANDOMBLÉ

FOOD OF RONCÓ:
FOOD AND PERFORMANCE IN THE CANDOMBLÉ

COMIDA RONCO:
COMIDA Y RENDIMIENTO EN CANDOMBLÉ

Laís Monteiro¹

Patrício Carneiro Araújo²

Resumo

Este artigo trata da relação existente entre alimentação, saúde e performance em contextos rituais do candomblé, resultantes das reflexões de dois pesquisadores de campos distintos do conhecimento científico. Esses mesmos pesquisadores observam práticas religiosas e alimentares há mais de uma década. Trata-se de uma análise multidisciplinar acerca de material etnográfico coletado em terreiros de São Paulo e Fortaleza. A coleta se deu por meio de observações sistemáticas de ritos alimentares em contextos semissecratos ligados à reclusão dos religiosos para períodos de ritualizações. Ao confrontar a ementa servida a essas pessoas com os conhecimentos da ciência da Nutrição, é possível perceber que os saberes tradicionais estão repletos de conhecimentos científicos, mesmo que os religiosos não tenham consciência disso. Ao final se comprova que o bom desempenho na dança dos Orixá também é resultante da energia adquirida com a alimentação praticada no roncó.

Palavras-chave: Alimentação. Performance. Nutrição. Candomblé.

Abstract

This article addresses the relationship between food, health, and performance in candomblé rituals, resulting from reflections of two researchers from different fields of scientific knowledge who have observed religious and food practices over one decade. It is a multidisciplinary analysis of ethnographic material collected in the *terreiros* of São Paulo and Fortaleza. The study was developed through systematic observation of food rituals in semi-secret contexts linked to the seclusion of religion members for ritualization periods. When

¹ Nutricionista no Centro Universitário Uninassau, pós-graduanda em Ciências Fisiológicas na Universidade Estadual do Ceará (UECE).

² Professor de Antropologia na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), coordenador do “TiernoBokar: Núcleo de estudos e pesquisas sobre o fenômeno religioso” (CNPq/UNILAB). Autor de *A mesa das autoridades: o comer e o poder no candomblé* (2020) (No prelo).

comparing the menu that is served to these people with the scholarship developed in the field of Nutrition, it is possible to notice that traditional knowledge is permeated by scientific knowledge, although the religious are not aware of it. Ultimately, it is proven that good performance in the Òrìṣá dance is also a result of acquired energy through eating practices in the roncó.

Keywords: Food. Performance. Nutrition. Candomblé.

Resumen

Este artículo trata sobre la relación entre alimentación, salud y performance en contextos rituales del candomblé, resultado de las reflexiones de dos investigadores de diferentes campos del conocimiento científico. Estos mismos investigadores han estado observando prácticas religiosas y alimentarias durante más de una década. Se trata de un análisis multidisciplinario de material etnográfico recolectado en terreiros en São Paulo y Fortaleza. La recolección se llevó a cabo a través de observaciones sistemáticas de los ritos alimentarios en contextos semisecretos vinculados al aislamiento de los religiosos durante períodos de ritualización. Al confrontar el menú que se sirve a estas personas con el conocimiento de la ciencia de la Nutrición, es posible darse cuenta de que el conocimiento tradicional está lleno de conocimiento científico, incluso si los religiosos no lo saben. Al final se comprueba que la buena ejecución en la danza del Òrìṣá es también el resultado de la energía adquirida con la comida practicada en el roncó.

Palabras clave: Alimentación; Actuación; Nutrición; Candomblé.

INTRODUÇÃO

O candomblé é uma religião feita de comidas. Como vastos estudos em diferentes campos das ciências já bem demonstraram (AUGRAS; GUIMARÃES, 1996; LODY, 1996; EPEGA, 1994; JÚNIOR, 2009; RÉGIS; LIMA, 2010a; LIMA, 2010b), o alimento, a alimentação e as comidas, nas suas mais variadas formas e apresentações, ocupam uma verdadeira centralidade nessa religião. Em função da sua relevância em tais contextos, pesquisadores dos mais variados matizes ideológicos e perspectivas analíticas perscrutaram e continuam perscrutando os múltiplos sentidos das comidas em contextos de terreiros e nas religiões afro-brasileiras nas suas diferentes modalidades. Contudo, um aspecto das comidas de candomblé parece ainda aguardar pesquisas e análises que deem conta de compreender e explicar seus significados mais profundos. Trata-se daquilo que chamaremos - por falta de um termo mais adequado - de “comida de roncó”.

A palavra *roncô*, no candomblé jeje-nagô, geralmente é utilizada para se referir a um compartimento sagrado instalado nas dependências dos terreiros. Estes últimos, por sua vez, são construções em estilo conventual e de origem africana que geralmente abrigam o

templo e a residência do sacerdote e sua família extensa. Instalado nas dependências mais privadas dos terreiros, o roncó é utilizado, dentre outras coisas, para a reclusão dos neófitos durante a iniciação e dos demais membros da comunidade sempre que estes precisam se submeter a processos ritualísticos. Em algumas tradições, a palavra *roncó* também é substituída por *sobgaji (sabaji)*, *baquisse*, *peji*, *rondeme*, *quarto de santo*, *camarinha* ou outras expressões. Segundo Nei Lopes, na *Enciclopédia da Diáspora Africana*, roncó corresponde a:

Nos terreiros brasileiros em geral, camarinha ou quarto sagrado onde se recolhem os candidatos à iniciação. O termo é aportuguesado de *hounko*, vocábulo que entre os Fons do antigo Daomé tem o mesmo significado de “quarto de reclusão”. (LOPES, 2004, p. 585).

Ainda segundo Lopes, o mesmo quarto existe em diferentes lugares do mundo em que há religiões afro-diaspóricas, como no Haiti, onde ganha o nome de *hounfort*. Na casa Fanti Ashanti, em São Luís do Maranhão, o mesmo quarto costuma ser chamado *roncomi* (LOPES, 2003, p. 585).

Já no conhecido *Dicionário de Cultos Afro-Brasileiros*, de Olga Gudolle Cacciatore (1977), ela explicou o verbete *roncó* como sendo a:

Camarinha, quarto sagrado, espécie de claustro, onde as futuras iaô são recolhidas, por determinado tempo, para aprendizado dos segredos (alguns) e rituais do culto e onde se submetem às cerimônias iniciáticas. V. iniciação. Também aliaché, orokó, rondeme. F. p.;ior.: “rô” – mostrar o caminho (sign. Iniciar); “n” –p.pr.; “kô” – ensinar. (Ensinando o caminho). (CACCIAORE, 1977, p. 234).

E continua: “Rondeme: o mesmo que roncó, camarinha etc. termo pouco usado, ou pouco conhecido. F. p. – ior.: “rô” – mostrar o caminho; “n” – p.pr.: “dé” – para; “mò” – saber. (Mostrando o caminho do saber)”. (CACCIAORE, 1977, p. 234-235).

Nota-se, portanto, que mesmo na diáspora africana, as palavras, até certo ponto, mantiveram seus significados originais. Juntando-se a palavra à coisa, esse quarto compõe parte da arquitetura dos templos dessas religiões iniciáticas, estando, independentemente do contexto (se africano ou afro-diaspórico), relacionado com a iniciação e a reclusão temporária dos adeptos. Seja qual for a palavra utilizada, trata-se de um quarto sagrado, cujo acesso só é franqueado aos iniciados e que abriga pessoas em períodos de obrigação ritual, por um número variado de dias, de acordo com a natureza da obrigação. Talvez pelo caráter sagrado e secreto do quarto e do que acontece nele, não se tenha até hoje estudado os sentidos das comidas e do comer que ocorrem no interior desse quarto.

É muito recorrente nas narrativas dos religiosos, a alusão ao roncó como metáfora do útero, já que a iniciação é vista como metáfora da gestação e parto. Considerando esse campo semântico, se o roncó é um útero, também é ali que o feto (neófito, pessoa recolhida) deve ser alimentado, já que enquanto durar a reclusão será ali que a sua existência acontecerá. Assim, considerando todos esses elementos, tentaremos abordar neste artigo o tema sem, contudo, violar as regras do segredo intrínsecas a esses processos rituais.

Cabe lembrar que as reflexões desenvolvidas neste artigo são resultantes de conhecimentos adquiridos durante mais de uma década de vivência e observação desses ritos, na dupla condição de religiosos e pesquisadores. Assim, através da pesquisa etnográfica, busca-se compreender melhor, a partir de terreiros de São Paulo e Fortaleza, as imbricações existentes entre ritos e alimentação. Durante quase duas décadas, mantivemos - e ainda mantemos - uma relação constante de observação sistemática em terreiros como o Ilê Axé Funfun Oxalufã (SP), Egbélreo (SP), Ilê Axé Obá Oladejí (CE) e Igbaxé Ominolá¹³³ (CE) - entre outros. Essas observações têm nos possibilitado uma privilegiada posição de observação, mesmo que a partir de um lugar de liminaridade entre o mundo interno e externo ao terreiro, cuja fronteira é sempre a condição de iniciado.

Voltando à etimologia da palavra roncó, na explicação de Cacciatore já citada, destaca-se um importante elemento que nos será útil para a discussão: a relação semântica entre o roncó e a ideia de “ensinar o caminho”, “aprender o caminho”, tema muito recorrente nos estudos acerca de sociedades iniciáticas. Isso porque, durante a reclusão, e com o auxílio da *ÌyáAjibónan*⁴, a pessoa recolhida será ensinada ou treinada para a religião. E isso inclui a performance esperada do seu òrìṣà durante a dança.

A relação entre corpo, movimentos, performance e alimentação se encontra no roncó, numa perspectiva de mútua dependência e complementaridade. Isso porque, como na maioria das vezes a reclusão culmina com uma festa, na qual a dança é a parte central, já que todos esperam que o òrìṣà dance bem. Recorde-se que cada òrìṣà possui danças específicas, havendo, portanto, performances ligadas a movimentos de guerra (Ogun),

³ No que se refere ao uso das palavras iorubáa mesmo muitas delas já estando dicionarizadas no Português do Brasil, com pouquíssimas exceções optamos pelo uso da grafia em iorubáa e agradecemos o apoio e assessoria do olukóe Bàbálòrìṣà Gill Sampaio Ominiro no trato com essa língua.

⁴ Literalmente “Mãe que Olha (ou vê) o Caminho”. Trata-se de uma sacerdotisa de alta graduação iniciática que fica responsável pelos cuidados com as pessoas que estão temporariamente reclusas no roncó. Em outras épocas, fazia parte das suas responsabilidades provar antecipadamente a comida dos recolhidos para evitar alguma contaminação biológica ou ritual através do alimento.

caça (Oṣósi), mares (Iyemàája), ventos (Oya), etc. Nesse sentido, estar recolhido no roncó também significa dedicar-se a um aprendizado do “caminho” que o òrìṣà trilhará quando em público. E tal fato depende muito do controle do corpo que, por sua vez, está ligado à administração da alimentação da pessoa. Deve-se lembrar que a dança, mesmo sendo executada dentro de um contexto religioso, também é classificada como uma atividade física (qualquer movimento corporal com gasto energético acima do de repouso), pois tem o propósito de apresentar componentes como: capacidades de força, resistência e flexibilidade. E, considerando o corpo como principal suporte dessa atividade, a alimentação ministrada é fundamental para garantir o conjunto da performance.

Durante a reclusão, é no espaço do roncó que a pessoa passa todo o seu tempo, estando autorizada a circular apenas nas dependências contíguas a ele. Dentre essas dependências, podem-se incluir o barracão (espaço semipúblico do templo reservado às festas públicas e outros usos), os demais “quartos de santo” e, naturalmente, o banheiro, que geralmente também está próximo. As sacerdotisas mais antigas falam de épocas em que não havia banheiro no formato com que conhecemos hoje, tendo os religiosos que fazerem suas necessidades em penicos, comadres ou papagaios. Mas essa é outra parte da história que não será tratada aqui.

Se a pessoa fica recolhida por vários dias, é evidente que ela precisará se alimentar nas próprias dependências do roncó. Como esse espaço não é um espaço comum - assim como o tempo reservado à reclusão também não é um tempo igual aos outros -, as comidas que serão servidas nesse tempo e lugar também adquirem significados e utilizações diferentes das ordinárias. Isso se poderá perceber não só pelos ritos ligados ao momento da refeição e às formas de servir, mas também pelos insumos utilizados para se chegar a essas preparações culinárias.

Aqui refletiremos a respeito de uma possível relação entre os insumos, o fato de a pessoa estar recolhida e de ela precisar ter disposição para dançar com sucesso durante o transe do seu òrìṣà nas festas públicas e nos momentos semipúblicos. Nesses eventos, segundo a linguagem dos religiosos: “o òrìṣà precisará do seu corpo para dançar”. Durante a reclusão, a pessoa passa horas e até dias inteiros deitada em uma esteira, portanto, com movimentos reduzidos. Essa horizontalidade prolongada do corpo provoca uma modificação no gasto energético total (GET) da pessoa recolhida, se comparada à rotina fora do roncó. Contudo, para ter uma boa performance na dança, a pessoa precisa estar

não só bem nutrida, mas com disposição para executar as complexas evoluções requeridas pelas danças, cujos estereótipos se baseiam nas mitologias dos òrişà. E, novamente, os alimentos e a energia contida neles devem ser levados em conta.

A energia despendida e utilizada na atividade da dança, vista na nutrição biológica como uma atividade de endurance ou aeróbica, requer maior oxigenação, uma dieta hiperglicídica (alto teor de carboidratos) e nutrientes específicos para uma boa performance (ARAUJO, 2017). O alimento que comemos é a fonte de combustível e materiais construtores para a vida, abastecendo nosso corpo com elementos estruturais e garantindo os meios necessários à realização dos processos corporais que consomem energia.

Todos os nossos movimentos sinérgicos ou internos dependem dessa energia (MAUGHAN, BURKE, 2018). Assim, quanto mais evoluções a dança incluir, mais energia a pessoa precisará mobilizar para fazê-lo, o que reforça ainda mais o papel da alimentação. Talvez esteja nesse aspecto, inclusive, uma das explicações para a origem do folclore criado em torno dos filhos de Şàágo (iniciados para esse òrişà), que geralmente são descritos como vorazes comedores e refinados apreciadores de banquetes. Ora, sabe-se bem que a dança característica desse òrişà (*àlùjà*) é um complexo de ritmos frenéticos e rápidos, que geralmente faz o dançante transpirar muito, sinal visível da acentuada queima de energia.

Considerando todos esses elementos, é de se imaginar que a alimentação da pessoa recolhida precisa ser muito criteriosa. A relação entre alimentação e performance adquire então uma significação muito profunda, mobilizando saberes e técnicas muito antigas, das quais as sacerdotisas e os sacerdotes são zelosos guardiões. O antigo costume – cada dia mais raro nos dias atuais – de uma sacerdotisa provar a comida da pessoa recolhida antes mesmo de ela comer, com o intuito de certificar-se de que ela está própria tanto nutritivamente quanto em termos de pureza ritual, é um bom exemplo de como esses saberes ancestrais extrapolam significados de natureza meramente religiosa e abrangem significados profiláticos que visam impedir a ação de agentes patogênicos. Da mesma forma, visam a garantir a máxima condição higiênico-sanitária para reduzir riscos à saúde da pessoa recolhida.

Os estudos que se dedicaram a classificar e analisar os sentidos das comidas nas religiões afro-brasileiras hoje já são consideravelmente expressivos, motivo pelo qual não

os retomaremos aqui exaustivamente⁵. Contudo, o leitor não terá grandes dificuldades para encontrar e acessar tais estudos. Dentre os diferentes tipos de comida de terreiro estão as *comidas de roncó*. De forma muito genérica, as comidas de roncó são aquelas servidas aos membros da religião durante os variados períodos de reclusão.

A partir de observação cuidadosa nos terreiros, ou mesmo numa interlocução mais ou menos prolongada com os atores sociais mais proeminentes do candomblé, se notará o quanto as comidas de roncó se diferenciam, por muitos motivos, das demais comidas que circulam no seu cotidiano. Basta afirmar que, diferentemente de muitas comidas, cujo percurso interliga o interior e o exterior do terreiro, as comidas de roncó são feitas para circular apenas em seu interior. Exemplo de comidas que circulam para além do interior do terreiro são as comidas de *Ẹbọ*⁶, de *santo*⁷ ou de *orò*⁸, preparadas dentro do terreiro, mas também destinadas a serem entregues em estradas, encruzilhadas, matas, rios, mar etc. As comidas de roncó, no entanto, ao que parece, são comidas preparadas com a finalidade de serem consumidas estrita e integralmente dentro do terreiro e na reclusão do roncó. Apenas uma ínfima parte delas extrapola as dependências do terreiro em forma de pequenos restos que comporão o chamado *carrego*⁹.

Na sua função, as comidas de roncó se diferenciam de todas as outras pelo simples fato de serem preparadas para alimentar exclusivamente as pessoas que estão recolhidas. É verdade que, em algum momento, e por motivo excepcional, uma determinada comida pode ser preparada para ser servida à pessoa recolhida sem o fim específico de alimentá-la. Contudo, quando isso acontece, essa comida já resvala da categoria de comida de roncó, passando a compor outro tipo de comida, voltada para a resolução de algum problema de saúde física ou espiritual. Para diferenciarmos o que estamos chamando de

⁵ Para uma primeira aproximação com os estudos referentes à comida de terreiro, recomendo os seguintes trabalhos: Bastide (2000), Lima (2010), Lody (1996; 2012), Regis (2010), Santos (1940), Santos (1994), Souza Júnior (2009), Araújo (2020), dentre outros.

⁶ *Ẹbọ*: oferenda. Geralmente a palavra é mais utilizada para se referir a ritos de purificação que inclui o contato entre comidas e o corpo da pessoa, sendo essas comidas posteriormente desprezadas ritualmente em algum lugar fora do terreiro, geralmente decidido pelo jogo de búzios.

⁷ *Santo*: palavra geralmente utilizada nos candomblés para se referir às divindades (*òrìṣà*, *inquices* ou *voduns*).

⁸ *Orò*: palavra de origem iorubá, geralmente utilizada para se referir aos ritos de abate religioso de animais que dão origem a comidas que são oferecidas às divindades e pessoas e que no final do ciclo ritual são desprezadas ritualmente na natureza, em espaços fora do terreiro.

⁹ Chama-se “*carrego*” ou “*Ẹrú*” o conjunto de resíduos produzido por um período de reclusão no roncó. Por serem restos produzidos em contexto ritual, o *carrego* constitui uma espécie bem peculiar de “lixo sagrado”, formado, em grande parte, por sobras de comidas. Na maioria das tradições afro-religiosas, o destino do *carrego* é o espaço extraterreiro (natureza), geralmente decidido pelo jogo de búzios.

comida de roncó dos muitos outros tipos de comidas que podem adentrar o roncó, reforçamos que nesta discussão estamos considerando como *comida de roncó* apenas aquela cuja preparação está voltada especificamente para alimentar o recolhido, mesmo que outros tipos de comida também entrem no roncó durante o tempo de reclusão e até mesmo convivam, lado a lado, com essas ditas comidas.

É necessário, porém, diferenciar as comidas de santo, os *àṣẹ*¹⁰, as frutas, e outras comidas que se costuma ver no roncó. As comidas de roncó são geralmente preparadas por uma pessoa de alto cargo sacerdotal, a *Ìyágbàsè*, *ÌyáAjíbónan*, *Ìyákékeré*, *mãe pequena* ou a *mãe criadeira*¹¹. Essas comidas são preparadas separadamente das outras, seguindo rigorosos procedimentos de manutenção da pureza ritual e evitando-se qualquer contato com outras comidas ou pessoas. Geralmente são comidas elaboradas a partir de insumos específicos, determinados pelo *òrìṣà* da pessoa que está recolhida, pelo *òrìṣà* regente do dia ou mesmo pelo estágio do recolhimento (se nos primeiros dias, se no meio do período ou no fim). O tipo de comida também sofre influências do tempo de iniciação ou posição hierárquica ocupada pela pessoa recolhida na hierarquia da casa ou da religião. Isso se justifica, uma vez que no *candomblé* o ato de comer encontra-se totalmente imbricado nas redes de poder, conforme explicamos ao afirmar que “Em outras palavras, ter o poder é poder comer o que se quer. Da mesma forma, quem come o que quer é porque tem o poder de o fazer” (ARAÚJO, 2020, p. 32).

Seguimos, então, para a próxima subseção, que trata das beberagens servidas nos rituais.

AS BEBERAGENS

As comidas de roncó geralmente são precedidas, acompanhadas ou seguidas de beberagens específicas que, *grosso modo*, obedecem às mesmas regras da composição do conjunto da refeição. Geralmente são sucos de frutas naturais ou emulsões e infusões feitas à base de insumos também ligados, de alguma forma, às culturas alimentares dos

¹⁰ Na linguagem dos terreiros, a palavra de origem iorubá “*àṣẹ*” é empregada para se referir a tudo aquilo que é portador da energia dos *òrìṣà*. No contexto do roncó, “*àṣẹ*” são as partes resultantes do sacrifício dos animais e que são preparadas de forma especial para serem oferecidas às divindades e, em parte, consumidas ritualmente pelas pessoas. Geralmente os *àṣẹ* confundem com os órgãos internos dos animais sacrificados.

¹¹ Nomes de origem iorubá para se referir às sacerdotisas responsáveis, respectivamente, pela cozinha sagrada e pelos cuidados com as pessoas que estão recolhidas no roncó.

terreiros. *Dèngé*, *omięro*, *omitoro*, *aluá* (ou *aruá*), *hungbè*, *àgbo*, *garapa*¹², são nomes de beberagens que geralmente podem ser servidas separadas ou como acompanhamento das comidas, que a seguir serão descritas.

Na maioria das vezes, assim como as comidas, essas beberagens também possuem alguma propriedade funcional, como emulsificantes ou emolientes, por exemplo. Essas propriedades atuam diretamente no trato digestório ou excretor, facilitando o metabolismo e prevenindo qualquer tipo de congestão ou embaraçamento desse processo. A importância das beberagens no *candomblé* fez com que o pesquisador e sacerdote Roberval Marinho (2020) adotasse a tripla classificação dos alimentos no *candomblé* em *Ajeumiyó* (comidas salgadas), *Ajeumdundun* (comidas doces) e *Mímu* (bebidas), mesmo existindo muitas outras categorias além dessas.

Entre as beberagens servidas como acompanhamento das refeições dos recolhidos também se encontram os chás, geralmente selecionados de acordo com o *òrişà* da pessoa e, se possível, feito a partir de ervas frescas colhidas no quintal do terreiro. Como isso nem sempre é possível, principalmente em terreiros urbanos, já se tornou comum incluir, nas famosas *listas de obrigação*¹³, uma pequena relação de chás industrializados, na maioria das vezes da marca Chá Leão, que é a mais popular nos grandes supermercados.

O período de recolhimento geralmente é considerado um momento que requer tranquilidade e repouso. Em função disso, entre os chás mais comuns que adentram o *roncó* estão camomila, erva-doce e erva-cidreira. Estes chás contêm os componentes ativos das ervas. As preparações líquidas feitas com elas são ricas em vários componentes bioativos. As três ervas, de acordo com Scaravelli (2018), contêm propriedades analgésicas digestivas que reduzem a formação de gases, estimulando a produção dos líquidos gástricos e, conseqüentemente, melhorando o processo digestivo. Além disso, têm a ação de provocar uma redução na atividade do sistema nervoso central (SNC), sendo, por isso, caracterizadas como ervas calmantes.

Porém, assim como acontece com as comidas, há sempre um cuidado em não oferecer quantidades exageradas de líquidos durante a reclusão, já que isso poderia

¹² Mais adiante, explicaremos de que se trata cada uma dessas beberagens.

¹³ A *lista de obrigação* é um catálogo de coisas necessárias a um determinado período de reclusão para ritualizações. Como o culto aos *òrişà* se baseia na troca de oferendas, grande parte dessa lista é formada por insumos para a elaboração das comidas, que, naturalmente, também inclui os animais a serem sacrificados. Geralmente a lista é construída a partir da fala do sacerdote, que, por sua vez, acredita que seja -eterminada pelo jogo de búzios ou pelo oráculo da casa.

provocar a aceleração dos rins e o enchimento da bexiga, o que pode resultar em desconfortos e dificuldades nas performances esperadas. É certo que, durante o transe, parte das funções fisiológicas são paralisadas ou mesmo alteradas em forma de desaceleração. Contudo, a última coisa que se espera de um iniciado é vê-lo sofrer desconfortos desse tipo, principalmente num dia de festa. Isso é ainda mais verdade caso ele esteja entre aqueles que viverão, naquela ocasião, a experiência do transe. Some-se a isso a ansiedade típica de situações como essas que, por si só, já alteram as funções metabólicas, aumentando batimentos cardíacos, função respiratória e, conseqüentemente, demanda energética. Percebe-se então que, no candomblé, o simples ato de alimentar mobiliza saberes múltiplos que excedem, em muito, os saberes meramente religiosos.

Em função de todos esses aspectos, também os chás a serem servidos às pessoas de obrigação são selecionados a partir dos códigos de classificação das folhas e dos alimentos no candomblé, a saber, nas categorias de “gùn” (excitantes) ou “Ẹṛọ” (tranquilizantes) (BARROS, 2014, p. 91-92; ARAÚJO, 2019, p. 54). Como é de se imaginar, durante a reclusão, os mais recomendados são aqueles classificados como Ẹṛọ. Possíveis propriedades terapêuticas, principalmente relacionadas com o trato digestório, também podem ser levadas em conta ao selecionar um chá destinado a entrar no roncó na bandeja de refeições das pessoas recolhidas.

Caso alguém se ocupe da classificação desses chás, sucos, emulsões e infusões, poderá facilmente constatar que, para além das classificações ligadas a códigos religiosos e mitológicos, na maioria das vezes é possível encontrar alguma relação entre os insumos e propriedades funcionais e terapêuticas capazes de assegurar o bom funcionamento do organismo, sobretudo no que diz respeito à digestão e ao funcionamento dos intestinos. Se a pessoa recolhida é uma mulher grávida - principalmente quando se fala de ervas contraindicadas na gestação, mesmo tendo conotação religiosa - ou menstruada, toda a alimentação também levará em conta os cuidados terapêuticos ligados à complexidade desses estados. Da mesma forma, diabéticos, hipertensos ou portadores de qualquer outra moléstia também receberão uma alimentação que respeite suas dietas específicas. Se estivermos certos em nossa análise, a sabedoria das sacerdotisas e dos sacerdotes que inventaram o candomblé, ainda nos primórdios do século XIX, já superava, em muito, a categoria de conhecimentos meramente rituais ou religiosos. Isso não deve nos

surpreender, já que o *candomblé* surgiu em uma época de escasso e limitado acesso a médicos e hospitais.

Voltando à alimentação dos recolhidos, caso haja alguma situação de perturbação ritual, como uma briga ou confusão, por exemplo, uma beberagem ou mesmo uma comida com propriedades tranquilizantes pode ser levada ao *roncó* para o consumo por parte de quem está recolhido. Contudo, as comidas servidas às pessoas em reclusão parecem ter muitas outras funções, para além de tranquilizantes ou rituais. Visto isso, apresentamos na próxima subseção, os tipos de comidas servidas no *ronco*.

TIPOS DE COMIDAS SERVIDAS NO RONCÓ

No *candomblé*, quando uma pessoa está recolhida para se submeter a ritualizações, é comum que seja servida comidas especiais. Geralmente lhe é franqueado o consumo de frutas, que participam diretamente do rito do *bórí*¹⁴, um dos primeiros complexos rituais que compõe qualquer obrigação que exija recolhimento. Além das frutas, no *bórí* também é comum colocar comidas específicas como *acaçá* (ou *ekó*)¹⁵, *àkàràjẹ*¹⁶, *ègboiyá*¹⁷, *bolinhos de inhame*¹⁸, *ègbo*¹⁹ e, às vezes, um manjar branco. Tais preparações possuem matrizes alimentares semelhantes, sendo o amido o carboidrato presente em todas elas.

O metabolismo do amido tem início na boca, a partir da mastigação. Por isso, é importante cozinhar os alimentos na preparação, para abrandar as fibras alimentares e aumentar a quantidade de glicose (principal fonte energética do nosso corpo e preferência alimentar do cérebro) na comida e finalizá-la nas mediações do intestino delgado. Essas são as comidas do *bórí* que, enquanto a mesa estiver no chão, a pessoa poderá comer²⁰.

¹⁴ Rito de “dar comer à cabeça” que envolve complexa circulação de comidas. Sobre a relação entre o *bórí* e a circulação de comidas neste rito, veja-se Araújo (2020).

¹⁵ Preparação culinária tida como sagrada e votiva de todos os *òriṣà*, à base de água e farinha de milho branco, envolvidos em folha de bananeira.

¹⁶ *Àkàràjẹ* (*acarajé*): Famosa preparação culinária tida como sagrada e votiva dos *òriṣà* Oya e Şáago, de complexa elaboração, à base de massa de feijão fradinho, camarão e cebola, frito no azeite de dendê.

¹⁷ *Ègboiyá* (*eboiá*): Preparação culinária tida como sagrada e votiva do *òriṣà* *yemàája*, à base de milho branco sem pele, camarão, cebola e azeite de oliva.

¹⁸ *Bolinhos de inhame*: Preparação culinária tida como sagrada e votiva dos chamados “*òriṣàfunfun*” (ligados à criação e identificados pela cor branca), de simples elaboração, à base de massa de inhame cozido moldada à mão, em forma de bolas.

¹⁹ *Ègbo* (*ebô*): Preparação culinária tida como sagrada e votiva do *òriṣà* *Òṣálá*, à base de milho branco sem pele, cozido apenas em água e servida fria.

²⁰ Além das comidas, no rito do *bórí*, também costuma haver algumas beberagens como água de coco verde e aluá, sendo esta última uma bebida tida como sagrada e votiva do *òriṣà* Ogun, à base de gengibre ralado, rapadura e água. Dependendo da região do Brasil, o aluá pode ter diferentes receitas.

Contudo, estas ainda não são exatamente as comidas a respeito das quais estamos refletindo aqui, já que constituem as “comidas do bóri”. Essas, portanto, pertencem a uma categoria distinta de comidas, se comparadas ao que estamos chamando comida de roncó. Num simples jogo de palavras, toda comida de bóri é comida de roncó, mas nem toda comida de roncó é comida de bóri.

As comidas destinadas especificamente às pessoas geralmente são leves, pastosas ou cremosas, úmidas e com baixo potencial de produção de resíduos a serem eliminados pelo organismo. A presença de fibras funcionais ou dietéticas na comida de roncó é mínima, já que ambas não são digeríveis pelas enzimas gastrointestinais, retendo água no intestino e aumentando assim o volume fecal, ao mesmo tempo em que diminui o tempo de trânsito intestinal (KRAUSE, 2013). É em função disso que julgamos haver uma relação entre essas categorias de comidas servidas como refeições no roncó e a performance dos òrìshà, quando executando as suas danças específicas.

Ao observarmos sistematicamente a alimentação das pessoas recolhidas, de obrigação ou de preceito, notamos que se costuma servir: (i) partes nobres de aves: associadas a um alto teor proteico, muito necessário às funções celulares e energéticas, além da formação de fibra muscular; (ii) peixes (geralmente cozidos para não levar óleo, que é produto de maneira industrializada): associados à fonte de nutrientes como o Ômega-3, necessário ao controle da fome e associado à liberação de uma proteína chamada UPI-1 no tecido adiposo, que auxilia no gasto energético (KRAUSE, 2013); (iii) arroz branco, na água e sal – em alguns casos, completamente sem sal – inhame ou preparações à base dele (como purês e cremes); (iv) quiabos, açaçás, batatas, raízes, tubérculos e pirões: todos alimentos que são fontes de carboidratos de rápida absorção). Mais raramente se serve (v) feijão ou outro grão. Os grãos proteicos como os feijões são consumidos em baixa quantidade, por conta do alto teor de fermentação no intestino delgado e grosso. A fermentação gera gases na região abdominal e um desconforto intestinal, tudo que não se espera ver em um iniciado que passará dias com movimentos reduzidos e que precisará dançar bastante no dia da festa.

Há casos em que as refeições no roncó não se distanciam muito de uma refeição básica da dieta brasileira (arroz, feijão, salada e carne), mas isso é mais raro de ser observado. Por essa razão, existem muitos relatos de iniciados que se queixam de terem sido maltratados no roncó em termos de alimentação. Essa queixa, porém, é apenas mais

uma prova da alteração na rotina alimentar comum à vida extraterrestre. Ademais, dependendo da duração da reclusão, quanto mais se aproxima dos dias críticos, de alta densidade ritual e performática, como o dia do sacrifício do quadrúpede (*orò*) e o dia da festa (*siré*), mais as comidas do roncó vão ficando ralas e leves. Há mesmo casos em que o *bàbálòrìṣà* ou *ìyálòrìṣà*²¹ estabelecem rígido jejum aos recolhidos. Burlar esse jejum, contudo, sempre é uma tarefa muito fácil, já que no roncó sempre há comidas ao alcance da mão. Além disso, alguém sempre está disposto a infringir as regras impostas, com uma fruta escondida no volume de roupas. Essa fruta pode ser discretamente deslizada até a mão da pessoa recolhida, para que esta não fique exposta a períodos muito prolongados de abstinência de alimentos. Naturalmente, essa pequena infração alimentar não constitui infração ritual, funcionando muito mais como gesto de solidariedade entre os envolvidos.

Portanto, as comidas servidas no roncó são fontes nutricionais de absorção rápida, que não provocam a produção exagerada de gases e, conseqüentemente, não causam desconforto abdominal, evitando que o corpo se sinta pesado ou indisposto. Nossa suspeita é que essa dieta alimentar diferenciada, sem desconsiderar as motivações religiosas, rituais e até mitológicas, também esteja relacionada com técnicas de controle do corpo, visando a uma boa performance dos *òrìṣà* na hora da dança.

É sabido que em muitos contextos culturais, o controle da alimentação está diretamente implicado em um desejo de controlar também o corpo: “Em todas as sociedades, o controle da alimentação proporciona a esperança de um controle sobre o corpo e do seu destino”. (POULAIN, 2013, p. 129). Se nossa análise estiver correta, é justamente isso o que acontece no *candomblé*.

Neste caso, o desejo também se projeta no controle dos movimentos e da performance, já que no *candomblé* a dança bem desempenhada constitui uma das principais demonstrações do *àṣẹ*²², do *òrìṣà* e, por extensão, da idoneidade e perícia dos sacerdotes ou sacerdotisas que o “preparam”. Nesse sentido, empanturrar a pessoa de comida pesada é colocar em risco a apoteose representada pela festa. Da mesma forma, servir comidas gordurosas, “carregadas” ou “reimosas” pode dar margem a episódios nefastos que coloquem em risco a realização da festa.

²¹ Palavras de origem iorubaá que se referem aos mais altos postos sacerdotais do culto aos *òrìṣà*, aplicando-se o primeiro aos homens e o segundo às mulheres.

²² Energia, força realizadora, poder.

A celebração é o momento para o qual convergem todos os investimentos e esforços feitos pela comunidade religiosa e pela própria pessoa que se recolhe para se iniciar na religião. É muito investimento e expectativa para serem colocados em risco pelo simples ato privado de uma refeição mal administrada nos recônditos espaços do roncó. Há, portanto, que se ter muito cuidado com o que se vai servir à pessoa recolhida para comer. Esse contexto nos ajuda a entender o tão grande poder da comida em contextos de religiões afro-brasileiras, ao mesmo tempo em que nos levam a perceber as delicadas engenharias mobilizadas pela comunidade religiosa no trato com a alimentação intraterreiro.

Basicamente, as refeições do roncó se dividem em *ajeun* e *gbàmirè* (bamirê). O *ajeun* corresponde àquilo que, na rotina alimentar extraterreiro no Brasil, costumamos chamar almoço ou jantar. Portanto, o jejum é uma refeição mais encorpada e volumosa. O *gbàmirè*, por sua vez, corresponde a uma pequena e breve refeição, mais ou menos correspondente ao que o brasileiro chamaria de café da manhã ou lanche. Todas elas são preparadas por sacerdotisas específicas e servidas de forma mais ou menos ritualizada, precedidas e seguidas de rezas e posições corporais predeterminadas. Como a pessoa é recolhida numa esteira, a refeição também é feita sobre ela, não havendo uso de mesas, bancos ou cadeiras. Os apetrechos da refeição (prato e copo) também são próprios para esse momento, sendo muito comum o hábito de manter no terreiro um prato e um copo individual, geralmente identificado com o nome iniciático do proprietário. Não se usa talher, comendo-se sempre com as mãos. Apresentaremos agora alguns tipos específicos de comidas servidas como refeições no roncó.

A MOJUBA: RITOS ALIMENTARES MATINAIS DE CUIDADOS PARA COM A SAÚDE

Há um rito interno do candomblé que envolve alimentação e pode nos servir de guia para compreendermos os complexos saberes das lideranças religiosas em termos de saúde alimentar: a *mojuba*²³. Trata-se de uma pequena refeição ritual ministrada nas primeiras horas do dia às pessoas que estão recolhidas.

²³ Cabe advertir que, havendo muitas expressões de candomblé, também há tradições que não mantêm o rito da *mojuba* no formato em que ele é descrito aqui. A descrição que segue obedece a formas do rito da *mojuba* em terreiros de São Paulo e Fortaleza, observada pelos autores deste artigo.

Antes mesmo de o sol sair, a pessoa é acordada por sua ÌyáAjíbónan, com o som do ààjà (adjá).²⁴ Numa bandeja, a ÌyáAjíbónan traz um prato contendo uma pequena porção de comida preparada à base de quiabo cru (*Abelmoschus esculentus*). Em posição ritual, a pessoa que está recolhida come essa preparação de uma forma típica que só cabe ser conhecida pelos iniciados. Enquanto a pessoa come, a ÌyáAjíbónan e alguma outra autoridade religiosa que esteja presente canta determinadas rezas próprias para esse momento, acompanhada de palmas ritmadas e do som do ààjà. Depois disso, há uma sequência de troca de bênçãos que precederá os banhos sagrados a serem tomados ainda sem a presença do sol no céu. Durante o banho ritual, o òrìṣà da pessoa comparece pela primeira vez no dia.

Ao analisarmos a composição da comida nesse momento, podemos perceber que o quiabo cru, de acordo com a tabela de composição de alimentos Tucunduva (2012), tem sua matriz alimentar composta por 76% de água e nutrientes como Vitamina A, Vitamina C, cálcio e potássio. Nota-se então que é uma refeição com pouco fornecimento energético, mas bastante nutritiva no que diz respeito ao aporte de micronutrientes e fibras insolúveis, necessárias para o aceleração do trânsito intestinal. O fato de a refeição ser feita em momentos imediatamente anteriores à ida ao banheiro (já que logo se tomará o primeiro banho do dia) nos faz crer ainda mais na existência de uma relação entre o tipo de alimentação e as preocupações com a saúde. Naturalmente, tudo é lido e explicado a partir de pressupostos religiosos, como não poderia deixar de ser.

O DÈNGÉ (DENGUÉ): CALDO QUENTE QUE ABRE A NATUREZA

O dèngé é um caldo à base de água e farinha de milho branco. Esta preparação é feita em fogo brando, mexendo-se a mistura em sentido circular até ela tomar consistência de um caldo ralo. Costuma ser servido no roncÓ entre o primeiro banho lustral do dia e a refeição principal da manhã (*gbàmirè*). É uma comida geralmente criticada pelos religiosos por não apresentar sabor muito marcante ou agradável. Contudo, não se costuma negociar sua ingestão, tomando-o sem se queixar diante de quem o serve. Geralmente seu consumo não é ritualizado.

²⁴ Sino metálico de várias bocas, utilizado, dentre outras coisas, para chamar as divindades nos ritos do candomblé e para convocar os membros da comunidade para alguma atividade ritual.

No que tange à sua funcionalidade e composição, o milho branco apresenta características que o tornam mais neutro do que o trigo e o milho amarelo para a produção de farinhas. Inicialmente, pelo fato de não haver a formação de glúten quando em contato com a água e a força mecânica. Em sua composição, a farinha apresenta uma variedade com menor granulometria, ou seja, é mais fina do que as obtidas a partir de variedades tradicionais do milho amarelo. Isso se dá pelo fato de o milho branco, quando submetido à moagem, perder 40% do amido (um polímero de glicose presente nos carboidratos que dá uma característica mais espessa e energética à preparação), o que ajuda a deixar o caldo mais macio e mais leve também (GAVA; SILVA; FRIAS, 2009).

O OMITORO: BEBIDA QUE ADULTO QUE ÈRE GOSTA

Omitoro (omitorô) é uma palavra utilizada com vários sentidos no candomblé, apesar de sua etimologia apontar para “água que acalma”. Em algumas tradições, *omitoro* é o caldo grosso do milho branco (*ègbo*), após cozido e coado. Em outras tradições, omitorô se refere a uma beberagem servida às pessoas recolhidas, nas primeiras horas do dia e ainda em jejum, substituindo a mojuba, já explicada. Nesses casos, o omitorô é uma preparação culinária crua, à base de quiabo cru triturado, açaçá, água, rapadura ralada ou mel. Por sua viscosidade, há casos de pessoas que não conseguem ingeri-lo, só conseguindo fazê-lo em transe de *Ère*, divindades infantis que apresentam um gosto particular pelo omitorô, talvez por causa do doce.

Além dessas, há outras preparações culinárias ou beberagens geralmente servidas nas primeiras horas do dia, geralmente à base de quiabo e com propriedades emolientes. Também há preparações líquidas e semilíquidas servidas nesses mesmos horários da manhã e que compõem parte do segredo da religião, motivo pelo qual não são descritas aqui.

Com relação às propriedades digestivas dessas preparações, deve-se lembrar que o mecanismo de digestão do nosso corpo, de acordo com Enders (2017), tem estímulos visuais. Ao visualizar uma preparação bem elaborada, sinalizadores presentes na retina mandam informações para o córtex visual primário, dando *start* ao processo de salivação e liberação de enzimas digestivas na boca. Logo, o desejo pela comida aparece. Quando o estímulo visual não é interessante, e isso tem relação direta com a textura, já que há memórias relacionadas a ela, a alimentação torna-se intragável, tendo que ser consumida

em estado de transe. Isso explica o fato de algumas dessas beberagens serem ingeridas mais pelos ère, criando uma dissociação entre a pessoa e o sabor da preparação.

DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS: O DESEMPENHO NA DANÇA DO ÒRÌȘÀ

Como citado anteriormente, a dança consiste em uma atividade física aeróbica ou exercício de endurance, em que há uma necessidade energética maior, sendo que tal demanda é suprida por meio do consumo primário de carboidratos. Durante o exercício, acontece uma alta depleção de glicogênio muscular e hepático²⁵. A relevância do carboidrato como substrato energético para o exercício de endurance já é conhecida desde o início do século XX. (GOMES, AOKE, 2010). Contudo, esse é um conhecimento científico que escapa da alçada dos religiosos, principalmente daqueles que ainda nos séculos XIX e início do XX já adotavam essas práticas alimentares.

Considerando que os estoques endógenos de carboidratos são limitados e que a baixa disponibilidade desse nutriente afeta negativamente o desempenho em atividades de endurance, é imprescindível que a alimentação disponível no roncó seja estrategicamente adequada para o consumo desse macronutriente, tanto durante o recolhimento quanto depois das atividades da dança do òrìșà. E é justamente isso o que acontece. O que impressiona é o fato de os religiosos adotarem essas práticas alimentares mesmo desconhecendo as propriedades químicas, energéticas e nutritivas desses alimentos, desde épocas em que as ciências dos alimentos nem haviam se desenvolvido tanto.

Sabe-se hoje que o corpo utiliza carboidratos estocados no fígado e nos músculos para a produção de energia utilizada nas horas do exercício. Durante os três primeiros minutos iniciais, a utilização é feita a partir dos estoques de glicogênio muscular, que irá disponibilizar uma molécula cujo nome é adenosina trifosfato (ATP), para as nossas células desempenharem seu trabalho de transformação de energia química em movimentação corporal. Nos momentos seguintes, o corpo passa a utilizar os estoques de carboidratos hepáticos, e vai dispor de demandas nutricionais mais complexas, como o auxílio de vitaminas e minerais, para dar condição a rotas metabólicas de gerenciamento de energia. Tais vitaminas e minerais envolvidos nas principais rotas utilizadas são o cálcio, o ferro, as vitaminas do complexo B, o potássio e o magnésio (GALANTE, ARAUJO, 2014), justamente

²⁵ Glicogênio muscular e hepático são estoques de carboidratos no fígado e no músculo, necessário para o desempenho de atividades ou exercícios físicos. (GALANTE; ARAUJO, 2014).

aquelas encontradas nos insumos de algumas das preparações oferecidas no ronco, como o quiabo.

Portanto, ao cruzarmos os conhecimentos da ciência com os saberes tradicionais dos religiosos, constataremos que o bom desempenho do òrişà não dependerá apenas das questões fisiológicas de quem irá “emprestar” seu corpo para que a divindade dance. Até porque, como já foi mencionado, o transe provoca uma suspensão temporária desses mecanismos. Assim, as condições alimentares e energéticas precisam ser supridas à risca para que o recolhido não venha a sofrer fadigas musculares, cefaleias e falta de energia prolongada, provocadas por deficiência nutricional após o momento do festejo. Percebe-se, então que, no candomblé, alimentação, saúde e performance estão diretamente inter-relacionadas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Fernando Dantas de. **Importância da preparação física no contexto da dança**. 2017. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Ibmr - Laureate International Universities, Rio de Janeiro, 2017.

ARAÚJO, Patrício Carneiro. **A mesa das autoridades: o comer e o poder no candomblé**. Curitiba: Appris, 2020 (no prelo).

ARAÚJO, Patrício Carneiro. **Candomblé sem sangue?** Pensamento ecológico contemporâneo e mudanças rituais nas religiões afro-brasileiras. Curitiba: Appris, 2019.

CACCIATORE, Olga Gudolle. **Dicionário de cultos afro-brasileiros: com origens das palavras**. Rio de Janeiro: Forense – Universitária, Instituto Estadual do Livro, 1977.

ENDERS, Giulia. **O discreto charme do intestino: Tudo sobre um órgão maravilhoso**. São Paulo: Wmf, 2017.

GALANTE, Fernanda; ARAUJO, Marcus Vinicius Ferreira. **Fundamentos de Bioquímica: para universitários, técnicos e profissionais da área da saúde**. São Paulo: Rideel, 2014.

GAVA, Altanir Jaime; SILVA, Carlos Alberto Bento da; FRIAS, Jenifer Ribeiro Gava. **Tecnologia de Alimentos**. São Paulo: Nobel, 2009.

GOMES, Rodrigo Vitasovic; AOKI, Marcelo Saldanha. A suplementação de carboidrato maximiza o desempenho de tenistas? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 16, n. 1, p. 67-70, fev. 2010. Mensal.

LOPES, Nei. **Enciclopédia Brasileira da Diáspora Africana**. São Paulo: Selo Negro, 2004.

MAHAN, L Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. **Krause: alimentos, nutrição e dietética**. 13. ed. Rio de Janeiro: Thomsom Digital, 2012.

MARINHO, Roberval. **ÍsajéOroAjeum: magia, ritual e comida**. Brasília: Fábrica, 2020.

MAUGHAN, Ronald J.; BURKE, Louise M. **Nutrição Esportiva**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologia da obesidade**. Trad. Cecília Prada. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.

SCARAVELLI, Fernanda Savioli. **Fitoterapia**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018.

TUCUNDUVA, Sonia. **Tabela de composição de alimentos**. 3. ed. Barueri, SP: Manole Ltda, 2012.

*Artigo recebido em 20 de julho de 2020,
aprovado em 19 de outubro de 2020.