


**Pão nosso de cada dia: religiosidade, dietética e jejum na Igreja Ortodoxa Bizantina**

***Our daily bread: religiosity, dietetics and fasting in the Byzantine Orthodox Church***



RUZENE, Felipe Daniel\*

 <https://orcid.org/0000-0003-0955-8505>

**RESUMO:** Esta pesquisa se trata de uma revisão bibliográfica acerca da dietética nos exercícios do cristianismo. Concentro-me em compreender as prescrições disciplinares da Igreja Ortodoxa Oriental Bizantina no que diz respeito à alimentação, dando foco às fontes monásticas e leigas da Idade Média e seus impactos nas práticas alimentares dos fiéis na contemporaneidade. Assim, apresento um estudo sobre a temática da religiosidade e da alimentação na ortodoxia bizantina, bem como uma abordagem comparativa entre o ascetismo dietético no período medieval e contemporâneo. Entendendo que as religiões têm aspectos, cheiros e sabores diferentes, analiso as abstinências e jejuns como formas de compreensão das múltiplas realidades socioculturais do outro pulmão da Igreja cristã. Após um breve estado da arte sobre a relação entre religião e cozinha, apresento uma análise das práticas alimentares em ambientes clericais e leigos medievais, analisando a relação entre disciplina e alimentação na ortodoxia, finalizando com uma análise comparativa das práticas dietéticas e disciplinares na ortodoxia da Idade Contemporânea com os modelos de ascetismo alimentar da Idade Média. Concluo que a religião cristã bizantina desenvolveu profundas influências nas práticas alimentares e na escolha dos alimentos pelos fiéis, edificando significados

**ABSTRACT:** This research is a bibliographical review about dietetics in Christian exercises. I focus on understanding the disciplinary prescriptions of the Byzantine Eastern Orthodox Church regarding food, focusing on monastery and lay sources from the Middle Ages and their impacts on the eating practices of the faithful in contemporary times. Thus, I present a study on the theme of religiosity and food in Byzantine Orthodoxy, as well as a comparative approach between dietary asceticism in the medieval and contemporary periods. Understanding that religions have different aspects, smells and flavors, I analyze restrictions and fasts as ways of understanding the multiple sociocultural realities of the other lung of the Christian Church. After a brief state of the art on the relationship between religion and cuisine, I present an analysis of dietary practices in medieval clerical and lay environments, assessing the relationship between discipline and food in Orthodoxy, ending with a comparative analysis of dietary and disciplinary practices in Orthodoxy Contemporary Age with the models of food asceticism of the Middle Ages. Therefore, the conclusion indicates that the Byzantine Christian religion developed profound influences on eating practices and the choice of food by the faithful, building meanings at

---

\* Doutor em história pela UFF, Niterói-RJ. Professor do Departamento de História da UFRN, Natal/RN. E-mail: [santiago.jr@gmail.com](mailto:santiago.jr@gmail.com)



à mesa, impondo restrições e contribuindo para o autorreconhecimento e alteridade dos crentes ortodoxos ante às diversas vivências do cristianismo.

the table, imposing restrictions, and contributing to the self-recognition and alterity of orthodox believers in the face of the different experiences of Christianity.

**PALAVRAS-CHAVE:** História da Alimentação; Cristianismo Ortodoxo; Idade Média; Jejum; Disciplina; Ascetismo.

**KEYWORDS:** History of Food; Orthodox Christianity; Middle Ages; Fast; Discipline; Asceticism.

*Recebido em: 12/09/2023*

*Aprovado em: 06/12/2023*

### Considerações Iniciais

A Bíblia cristã menciona mais de cinquenta variedades de alimentos e discute inúmeras vezes as práticas de jejuns e abstenções alimentares, especialmente no caso de comidas consagradas em outras religiões (1 Co 10, 21).<sup>1</sup> Em Clemente de Alexandria (c. 150-220), um dos primeiros teólogos cristãos, já se encontram abordagens espirituais (fortemente influenciadas pela filosofia clássica) acerca da “boa vida” e da moderação em todas as coisas (Mulhern, 2018, p. 19). A virtude da moderação, *sophrosyne* (σωφροσύνη), já era temática recorrente nos diálogos platônicos do Período Clássico (Ruzene, 2022, p. 37). Abba Poemen (c. 340-450), um dos primeiros Padres do Deserto, chamou tal virtude de “caminho real”, que se caracteriza por “comer apenas o suficiente para manter nossa saúde e bem-estar e alimentar o motor da oração e da contemplação” (Mulhern, 2018, p. 21).

Os episódios bíblicos da destruição de Sodoma e Gomorra por seus vícios (Gn 18-19), a aniquilação daqueles que são idólatras e gulosos, apontada pelo apóstolo Paulo (1 Co 10, 6-10) e a condenação de comilões e beberrões (Mt 11, 19), serviram como constantes lembretes para que os cristãos adotassem boas práticas alimentares e sexuais e fizessem um bom *uso dos prazeres*, não se deixando levar pelas “obras da carne” (Gl 5, 19-21).

Tudo me é permitido, mas nem tudo convém. Tudo me é permitido, mas eu não me deixarei dominar por coisa alguma. Os alimentos são para o estômago e o estômago para os alimentos: Deus destruirá tanto aqueles como este. O corpo, porém, não é para a impureza, mas para o Senhor e o Senhor para o corpo (1 Co 6, 12-13).

---

<sup>1</sup> Todas as referências bíblicas deste texto foram retiradas da tradução católica do CNBB (Conselho Nacional dos Bispos do Brasil), edição de 2018.

Como afirmou o teólogo alemão Klaus Hock (2010, p. 192), as “religiões têm aspectos, cheiros e sabores diferentes”. Assim, observando a possibilidade de compreensão das lógicas espirituais a partir das práticas alimentares, este artigo se propõe a apresentar um breve estudo acerca da alimentação no contexto cristão. Contudo, entendendo a heterogeneidade dos cristianismos e as múltiplas possibilidades de pesquisa, estabeleço como recorte a Igreja formada no império do Oriente – mais especificamente a Igreja Ortodoxa Bizantina, utilizando-a como estudo de caso para análise do objeto em questão, dada a diversidade e complexidade da ortodoxia.<sup>2</sup>

Segundo a tradição, as origens da sucessão apostólica ortodoxa remontam ao episódio de Pentecostes<sup>3</sup> que, pela instrumentalização e organização da fé a partir de Bizâncio (Βυζάντιον), levaram às Igrejas Orientais. Desde o cristianismo primitivo, práticas como a hospitalidade, comensalidade e ritos à mesa passaram a habitar o âmago da espiritualidade cristã (cf. Garcia, 2007, p. 23). À vista disso, e tendo por base as discussões da História da Alimentação, busca-se compreender as múltiplas realidades socioculturais de disciplina à mesa desse “outro pulmão” da Igreja de Cristo, o Oriental.<sup>4</sup>

Para abordar as práticas alimentares à luz da Ortodoxia investigo o objeto em três principais tópicos: primeiramente, articulo uma introdução sobre as relações entre alimentação e religião, visando apresentar o contexto teórico e um breve estado da arte para estabelecer as discussões metodológicas que norteiam esta pesquisa. Adiante, trato das práticas alimentares ortodoxas em si e, para tal, analiso o ascetismo, tanto nas alimentações dos cenários monásticos medievais quanto nas refeições de leigos (indivíduos não ordenados). Por fim, estabeleço uma análise comparativa sobre os impactos da

---

<sup>2</sup> O foco deste texto é investigar as prescrições disciplinares da tradição ortodoxa bizantina no que diz respeito à alimentação. Faço uso do termo Igreja Ortodoxa como sinônimo da Ortodoxia Bizantina apenas para evitar constantes repetições. Todavia, é fundamental demarcar que há outras igrejas ortodoxas orientais, como as Igrejas Ortodoxas Copta, Siríaca, Armênia, Etíope, Eritreia, Assíria e Indiana. A própria Igreja Bizantina, enquanto uma ampla denominação religiosa, possui diferentes tradições (incluindo quatorze igrejas autocéfalas) que apresentam certas distinções entre os variados Patriarcados, tais como Constantinopla, Alexandria, Antioquia, Moscou e Jerusalém, por exemplo. Para mais sobre a pluralidade das Ortodoxias, aconselha-se ver: Chaillot, 2016.

<sup>3</sup> Pentecostes (Πεντηκοστή) é uma das celebrações mais importantes do calendário cristão e comemora o que cristãos interpretam como a descida do Espírito Santo sobre os apóstolos de Jesus, conforme descrito por Paulo (At 2, 1-42). No Oriente bizantino, Pentecostes também é uma celebração alusiva à festa da Santíssima Trindade.

<sup>4</sup> João Paulo II, em sua carta encíclica *Ut unum sint* (“Para que sejam um”, em tradução livre), de 25 de maio de 1995, reafirmou que a Igreja cristã possui o pulmão ocidental e o oriental e precisa “respirar com os seus dois pulmões”. De acordo com o Papa católico, seria fundamental a comunhão entre as igrejas do Ocidente e do Oriente para que o cristianismo não estivesse “respirando por um só pulmão”.

disciplina medieval na dietética dos fiéis na contemporaneidade. Assim, analisarei possibilidades sobre a observância de jejuns e restrições impostas ou orientadas pela Igreja Oriental às mesas do clero e dos crentes.

### **Relações entre práticas alimentares e o estudo das religiões**

O estudo que se segue tem por base teórica uma conexão estabelecida entre a alimentação e os estudos da religião. Tal vínculo pode ser observado nas mais diversas práticas religiosas ao redor do mundo e, em diversos casos, pode-se perceber a influência das regras religiosas nas dietéticas<sup>5</sup> e na escolha dos alimentos pelos indivíduos (Nadalini, 2009, p. 46).

A alimentação é uma das mais básicas necessidades humanas. Contudo, “não só de pão vive o homem” (Dt 8, 3; Lc 4, 4), pois a alimentação vai muito além de uma mera necessidade biológica. Em verdade, o ser humano transformou suas práticas alimentares em complexos sistemas simbólicos de significados sociais, sexuais, políticos, éticos, estéticos e religiosos – edificando marcas antropológicas que perpassam a marcação simbólica da diferença, segundo Claude Lévi-Strauss (2021). A alimentação, portanto, como apontado por Michel Foucault, desenvolve-se em uma prática concreta e ativa de relação consigo e do cuidado-de-si<sup>6</sup> e estabelece variadas relações de poder (Foucault, 1998, p. 96-97).

Visto que as práticas alimentares apresentam papéis duplamente significativos – tanto o de nutrir o corpo e manter a vida quanto o de dialogar com as mais diversas práticas culturais das coletividades – entende-se que se abrem espaços para que a alimentação se insira nos domínios religiosos. Ao longo da história humana, as religiões têm tido um destacado papel em restringir, reforçar e moldar hábitos sociais e costumes de acordo com suas concepções teológico-filosóficas, a partir dos usos do poder pastoral.<sup>7</sup> Nesse sentido,

---

<sup>5</sup> O termo “dietética” é aqui empregado como forma de exprimir, não somente o ato de comer ou beber, mas também as identidades sociais, raciais, étnicas, políticas, sociais, sexuais, de classe e de gênero que se cruzam nos hábitos à mesa. Isso é, a concatenação das potencialidades nutricionais com os variados desejos humanos, seus rituais, histórias, etiquetas e filosofias, ambos suscitados pelas práticas alimentares. O uso dessa expressão provém da metodologia apontada por Michel Foucault (1998, p. 90-91).

<sup>6</sup> O “cuidado-de-si”, como elucidado por Foucault (2005), diz respeito a um conjunto de regras de existência que o indivíduo constrói para si mesmo. Assim, o sujeito dá origem a sua própria “estética da existência”. Para o autor o cuidado-de-si não é apenas uma preparação, mas uma forma de vida.

<sup>7</sup> O poder pastoral, como apontado por Foucault (2008), diz respeito ao governo dos outros a partir do controle de suas condutas. No Oriente pré-cristão, o poder pastoral se baseava na concepção de que o pastor seria capaz de cuidar das necessidades do rebanho (coletivo) e de cada ovelha (indivíduo) (Foucault, 2008, p. 190).

destaco a alimentação como um dos simbolismos mais relevantes ao estudo das religiões e às práticas devocionais de seus fiéis (Nadalini, 2009, p. 46).

Conforme Jean-Pierre Poulain (2013, p. 180), as culturas humanas classificam os mais diferentes produtos definindo, dentre eles, aqueles considerados suficientemente adequados para o consumo humano. Seja por sua carga nutritiva ou por suas potencialidades morais, os alimentos são classificados em duas categorias: consumíveis e não consumíveis (Poulain, 2013, p. 181). Nessa seleção alimentar as disciplinas religiosas são capazes de prover motivações para adesão ou subtração de alimentos e dietéticas. Isso porque nos alimentamos de nutrientes, mas também, e sobretudo, do imaginário (Nadalini, 2009, p. 47). São os simbolismos alimentares, por base nos pensamentos e valores socioculturais, que transformam os alimentos – tornam determinado pão em objeto sagrado para alguns ou determinada carne, profana para outros.

De um ponto de vista subjetivo, imaginário, o comedor acredita ou teme, a partir de um mecanismo que depende do pensamento “mágico”, apropriar-se das qualidades simbólicas do alimento segundo o princípio: “Eu me torno o que eu como”. (Poulain, 2013, p. 181).

Dentro dessa lógica complexa do poder pastoral, as restrições alimentares e os simbolismos sacralizantes se tornam discursos de obediência no âmbito do hierático. Discursos que influenciam na conexão dos fiéis com o sagrado, devendo, portanto, serem cuidadosamente vigiados e, se necessário, punidas as transgressões. Alimentar-se de forma impura ou recair ao pecado da gula perturba (nas lógicas cristãs) a relação do indivíduo com o divino e com a comunidade. Deste modo, as práticas religiosas influenciam firmemente na formação das práticas alimentares e nas dimensões do gosto, regulando as memórias gustativas.

Nos cristianismos<sup>8</sup> encontram-se variadas relações da cultura alimentar do primeiro século com os elementos hieráticos. O pão de cada dia, indispensável à mesa de ricos e

---

No monasticismo cristão medieval, o poder pastoral se torna a arte de governar variados comportamentos – incluindo as práticas dietéticas (Foucault, 2008, p. 185) – baseando-se em princípios morais da fé que buscavam salvaguardar a alma dos pecados do corpo. Foucault (2008, p. 317) extrapola o uso religioso do poder pastoral e aponta à repercussão dessa forma de governo na política e economia neoliberais contemporâneas.

<sup>8</sup> Faço uso do termo “cristianismos”, no plural, entendendo a heterogeneidade cultural como uma característica regular às religiões de matriz cristã em suas mais diversas épocas, sobretudo no contexto da pós-modernidade. Assim, percebendo a diversidade nas crenças cristãs – tanto na eclesialidade (vivência

pobres na Antiguidade (Grottanelli, 2020, p. 121), tornou-se clamor regular na oração ensinada por Jesus (Mt 6, 11; Lc 11, 3). Mesmo pão que se perpetuou na liturgia cristã a partir da Eucaristia praticada na última ceia – “Isto é o meu corpo, que é dado por vós; fazei isto em memória de mim” (Lc 22, 19).

A própria figura de Jesus adquire na literatura bíblica diversas metáforas alimentares: é evocado como “pão da vida” (Jo 6, 48), “videira verdadeira” (Jo 15, 1), “cordeiro de Deus” (Jo 1, 29); seu sangue é transfigurado em vinho (Mt 26, 27-28) – símbolo da civilização no mundo clássico (Ruzene, 2022, p. 33-34) – e seus seguidores são o “sal da terra” (Mt 5, 13).

Também, observa-se que as restrições dietéticas estão nos exórdios dos textos bíblicos. Ainda no Éden, Deus impôs a Adão e Eva que não consumissem determinado fruto (Gn 2, 17). O pecado original mantém estrita relação com a disciplina alimentar e, “com essa primeira imposição, Deus estabelecia o limite ao corpo” (Amorim; Dias, 2019, p. 10). Já no Novo Testamento, o primeiro dos milagres atribuídos a Jesus foi, justamente, o de transformar água em vinho (Jo 2, 1-12). Em outro momento, teria alimentado uma multidão, multiplicando cinco pães e dois peixes (Jo 6, 5-15). De acordo com o evangelho de Lucas (24, 30-31), após a ressurreição, Jesus só teria sido reconhecido em Emaús quando se sentou à mesa e partiu o pão. Assim, a partir dos relatos bíblicos, fica evidente que a história dos cristianismos mantém notável relação com as práticas alimentares.

Após o Grande Cisma de 1054,<sup>9</sup> as Igrejas Ortodoxas Orientais e a Igreja Católica Romana (fazendo uso de instrumentos semelhantes) iniciaram processos para padronizar suas práticas e dirigir seus fiéis. Reforçando as fronteiras entre as duas comunidades religiosas, visavam definir sinais de identificação e diferenciação, outrora um tanto confusos (Heyberger, 2020, p. 217). Dentre os hábitos a serem regulamentados estavam a constituição da vida monástica, os sacramentos e as práticas alimentares, sobretudo os jejuns e abstinências.<sup>10</sup> Nesse momento, a alimentação passou a ter papéis ainda mais

---

comunitária da fé) quanto na religiosidade (vivência individualizada da fé) – vislumbro a impossibilidade de alegar uma única, genuína e universal forma discursiva de cristianismo que possa ser evocada singularmente.

<sup>9</sup> O Grande Cisma foi um dos mais relevantes eventos da história dos cristianismos, uma vez que teve como consequência a ruptura definitiva da Igreja Cristã entre católicos e ortodoxos. A partir do ano de 1054, Igreja Católica Apostólica Romana e Igreja Católica Ortodoxa se dividiram quando os líderes da Igreja de Constantinopla, o Patriarca (πατριάρχης) e da Igreja de Roma, o Papa, se excomungaram mutuamente. Excomunhão que só foi suspensa pelos pontífices em 7 de dezembro de 1965 (Amorim; Dias, 2019, p. 7).

<sup>10</sup> Segundo Bernard Heyberger (2020, p. 218), as regras alimentares (em especial as de jejum e abstinência) só poderiam traçar linhas adequadas de distinção entre crentes pertencentes a diferentes igrejas cristãs se fossem rigorosas, precisas e consistentemente implementadas por toda a comunidade.

destacados para os cristianismos – deveria elevar os devotos ao divino, manter as virtudes do corpo e evitar os excessos, dialogar com as liturgias e dogmas da nascente teologia, bem como demarcar os espaços culturais (memórias étnicas),<sup>11</sup> criando alteridades entre católicos e ortodoxos. Equação que, após a Reforma (século XVI), somaria ainda os protestantes.<sup>12</sup>

Como exemplo das demarcações simbólicas das diferenças entre os cristianismos, cito a prática alimentar e religiosa cristãs por excelência, a Santa Ceia ou Eucaristia (Εὐχαριστία) – uma única refeição que acabou caracterizando os movimentos cristãos (Garcia, 2007, p. 22). A memória da morte de Jesus, conforme prescrita no Novo Testamento (Lc 22, 19; Jo 6, 53-58; 1 Co 11, 24-25), é praticada por quase todos os cristãos, mas cada vertente ao seu modo.

Na liturgia da Igreja Ortodoxa o pão é tradicionalmente fermentado, o que difere da tradição judaica e simboliza a nova natureza do cristianismo (Amorim; Dias, 2019, p. 8). O vinho (tinto), constantemente presente, é servido a todos os fiéis. Há, ainda, a tradição de cumprir jejuns antes de receber a comunhão – considerada o sacramento central da Igreja e um dos Sete Sacramentos,<sup>13</sup> sendo, portanto, necessária para salvação da alma (Catecismo, 2021, p. 155-158).

A consciência definida pelo Quarto Concílio de Latrão (1215) e ratificada no Concílio de Trento (1551) é a de que os elementos do corpo e do sangue de Cristo estão transubstanciados no pão e vinho, respectivamente, transformando os “dons eucarísticos” em “dons espirituais” (Catecismo, 2021, p. 170-173). Segundo a ortodoxia essa transformação é apofática, ou seja, sem explicação (Pertile, 2005, p. 174).

No catolicismo ocidental romano há a crença na transubstanciação da Eucaristia (Amorim; Dias, 2019, p. 8). Apesar de ambas as Igrejas, orientais e ocidentais, crerem na

---

<sup>11</sup> Aqui, entende-se por memória étnica aquela que fundamenta, supostamente de modo histórico, a existência das diversas etnias ou grupos. Ou seja, as memórias dos mitos de origem que são relevantes para a reprodução de comportamentos nas sociedades humanas.

<sup>12</sup> Na análise de Jennifer Trafton (2018) a Reforma não pôs fim às dietéticas da Cristandade vigentes, mas formulou novas dinâmicas para singularizar suas práticas alimentares. “Os reformadores reduziram drasticamente o número de feriados e dias de festa e acabaram com os requisitos de jejum da Quaresma. [...] Os países católicos e ortodoxos dividiram as receitas entre carnes e pratos quaresmais separados; aqueles tocados pela Reforma, não” (Trafton, 2018, p. 13, tradução nossa). Assim, fica evidente que a questão alimentar serviu como forma de alteridade entre os protestantes, marcando sua apostasia com elementos de diferença teológica e cultural – “Eles saberão que somos Protestantes por nossos livros de receitas” (Trafton, 2018, p. 13, tradução nossa).

<sup>13</sup> Na liturgia das Igrejas Orientais Ortodoxas, os Sete Sacramentos são: batismo, crisma, arrependimento ou confissão, eucaristia, matrimônio, sacerdócio e unção dos enfermos.

transubstanciação, há divergências teológicas: “Enquanto o Ocidente atribui valor consecratório às palavras da instituição eucarística, ditas por Jesus na última ceia e repetidas pelo sacerdote, o Oriente o atribui à epiclese” (Pertile, 2005, p. 175).<sup>14</sup> Na liturgia católica há o consumo da hóstia, um disco feito de pão ázimo – memória cultural do pão sem fermento do *seder pessach* judaico – mas o vinho só faz parte da Eucaristia em ocasiões de primeira comunhão ou crisma, ainda que seja igualmente considerado elemento eucarístico (Amorim; Dias, 2019, p. 8).

Nas Igrejas Protestantes, via de regra, não há a crença na transubstanciação dos elementos eucarísticos, nem existe uma regulamentação para o tipo de pão a ser consagrado, visto que a Santa Ceia se dá como um gesto de celebração e memória. Entretanto, os protestantes preferem não fazer o consumo de vinho. Ao invés disso, adotaram o suco de uva para celebração de uma Eucaristia sem teor alcoólico – influência direta da Igreja Metodista que desde 1864 recomenda o uso de “vinhos sem fermentação” para suas liturgias (Tait, 2018, p. 33).<sup>15</sup>

A nível teológico, os debates acerca das relações dos cristãos com a alimentação são heterogêneos. Alguns autores supõem que todo alimento é intrinsecamente lícito (1Co 10, 23), outros adotam irrestritamente a alimentação judaica (Dt 12), há aqueles que creem que a alimentação deve ser regida pelos textos bíblicos (Nm 18), além de teólogos que propõem que a refeição pode ser santificada mediante oração (1 Tm 4, 1-5). Ainda, alguns outros elucidam que “os que aceitam o Evangelho estão livres das leis alimentícias” (Damasio, 2004, p. 6).

Na realidade, considero que nesse pensamento está presente a ideia de que ao aceitar o cristianismo os indivíduos estão livres das regulamentações alimentícias previstas pelos mandamentos da lei de Moisés, mas acabam por formar suas próprias práticas

---

<sup>14</sup> A *Epiclese* (ἐπίκλησις) na teologia cristã é a invocação do Espírito Santo nos sacramentos. Segundo Pertile (2005, p. 175-177), a crença católica afirma que a consagração do pão e do vinho se faz pela repetição das Palavras da Instituição (“Isto é o meu Corpo [...] Isto é o meu Sangue”; 1 Co 11, 24-25) pelo sacerdote devidamente ordenado. Já a consciência ortodoxa é de que o próprio Espírito deve ser invocado (epiclese) para que ocorra “o mistério da nova aliança” (τὸ μυστήριον τῆς καινῆς διαθήκης).

<sup>15</sup> De acordo com Jennifer Tait (2018, p. 33-34), o suco de uva integral foi inventado justamente por um metodista abstinente, o estadunidense Thomas Bramwell Welch (1825-1903), que em 1869 encontrou a fórmula para desenvolver uma bebida pura de uva que pudesse ser preservada por longos períodos sem fermentar. A ideia de desenvolver tal produto teria vindo após receber a visita de um vigário com problemas de alcoolismo e que denunciava a periculosidade da comunhão com vinho alcoólico. Em 1916, tornou-se mandatário o uso de suco de uva nas liturgias metodistas, ato seguido por muitas outras denominações protestantes e posteriormente impulsionado pela Proibição (*Prohibition*) ou Lei Seca nos Estados Unidos (1920-1933).



alimentares – bastante diversas de acordo com a denominação abordada. Nesse texto, limitar-me-ei às práticas de disciplina alimentar evocadas pelos sacramentos e costumes da Igreja Ortodoxa Oriental Bizantina. Passando pelo modelo ascético dos mosteiros medievais e seus impactos na consciência alimentar dos fiéis contemporâneos.

### **Disciplinas alimentares e ascetismo no cristianismo bizantino**

Pão, vinho e azeite de oliva são, desde a Antiguidade, os principais componentes da dieta no Mediterrâneo (Ruzene, 2022, p. 31). Essa tríade alimentar esteve entre as antigas práticas pagãs helênicas que foram preservadas durante a Era Cristã, todavia seus simbolismos foram ressignificados (Civitello, 2007, p. 28-31). Isso decorre, segundo Ewald Kislinger (2020, p. 318), porque a “Nova Roma” (Império Bizantino), embora pretendesse ser herdeira do Império Romano continuava muito ligada ao mundo grego e ao próximo Oriente (Civitello, 2007, p. 65). Nessa lógica de redefinição, o pão, outrora signo da cerealífera deusa Deméter/Ceres, passou a ser transfigurado no corpo de Cristo (Mc 14, 22); o vinho, potência de Dionísio/Baco, passa a ser o sangue derramado na cruz (Lc 22, 20); e o azeite de oliva, presente de Atena/Minerva aos atenienses, torna-se o óleo sagrado para as unções (Êx 30, 25).

Devido aos fatores climáticos e aos tipos de solo encontrados na geografia de Bizâncio, todos os produtos agrícolas típicos ao Mediterrâneo poderiam ser encontrados no Império. A fertilidade das planícies permitiu o cultivo de cereais (cevada, trigo e milhete), frutas (sobretudo, maçã, pera, ameixa, damasco, pêssigo, romã e figo), legumes e verduras diversas – tais como salsa, alho-poró, cebola, cenoura, beterraba, feijão, alho, repolho, brócolis, coentro, endro, arruda, chicória, acelga, menta, endívia, rábano, alface, colza, agrião, rúcula, couve e malva (Kislinger, 2020, p. 318-324).

Ainda, criavam-se porcos, carneiros e aves para o abate, além da prática da pesca ao longo de toda a costa. Graças à extração de sal na Macedônia e no Mar Negro, essas carnes poderiam ser consumidas frescas ou conservadas em salmoura. Os bovinos, que representavam as carnes mais apreciadas, não possuíam grande relevância à mesa ortodoxa medieval, visto que eram essencialmente usados para o trabalho – assim como na Antiguidade Clássica (Grottanelli, 2020, p. 127).

As carnes possuem relevante papel nas dietas da ortodoxia, sobretudo nos dias sem jejum. Desde o período bizantino são registrados consumos de porcos, carneiros, cordeiros e

aves (especialmente frangos). A carne de caça também esteve presente no cardápio – cervos, cabritos, javalis, lebres, pombas, perdizes e tordos (Kislinger, 2020, p. 333). Supostamente não aparecem proibições expressas a determinadas espécies de animais na ortodoxia bizantina medieval, como ocorre com a carne suína para judeus e muçulmanos, por exemplo. Contudo, alerta-se para o cuidado com os métodos de abate do animal destinado à alimentação humana.

Baseada nos escritos paulinos (At 15, 29) as igrejas orientais e seus estudiosos proíbem o sofrimento dos animais, bem como o consumo de carnes que tenham passado por estrangulamento ou maus tratos – algo ainda bastante debatido, visto que o conceito de “maus tratos” e “sofrimento” gera certa ambiguidade.

[...] Eu examino a literatura acadêmica ortodoxa oriental contemporânea e descubro que, apesar do debate considerável sobre a necessidade de cuidar e proteger o meio ambiente, ainda há pouco envolvimento dos líderes da Igreja Ortodoxa Oriental ou de seus estudiosos sobre o sofrimento de animais individuais dentro deste ambiente. Embora haja comentários positivos, que denunciam a crueldade, há ambiguidade em relação ao nosso tratamento e relacionamento com os animais. Devido à falta de engajamento, é provável que haja desconhecimento sobre a maioria dos aspectos deste assunto. (Nellist, 2018, p. 4, tradução nossa).<sup>16</sup>

De acordo com Linda Civitello (2007, p. 65-69), as práticas alimentares da Igreja de Bizâncio também contribuíram para a adoção da religião cristã ortodoxa pela Rússia de Kiev.<sup>17</sup> Segundo a historiadora, no ano de 988, Vladimir I, grão príncipe de Kiev (r. 980–1015), sentiu a necessidade de oficializar uma religião que pudesse ser adotada por ele próprio, pelo Estado e pelo vasto povo russo. Nesse processo de seleção o príncipe teria levado em consideração (também, mas não somente) os hábitos alimentares de sua gente, em consonância com aqueles orientados pelas igrejas pretendidas. Recorrendo à comida,

---

<sup>16</sup> [No original] "*I examine the contemporary Eastern Orthodox academic literature and find that despite the considerable debate on the need to care for and protect the environment there is still little engagement by leaders of the Eastern Orthodox Church or its scholars on the suffering of individual animals within that environment. Whilst there are positive comments, which denounce cruelty there is ambiguity regarding our treatment and relationships with animals. Due to the lack of engagement, there is likely to be ignorance on most aspects of this subject.*" (Nellist, 2018, p. 4).

<sup>17</sup> A Rússia de Kiev foi uma confederação de tribos eslavas do Leste Europeu durante os séculos IX e XII, nos territórios que hoje correspondem a Bielorrússia, Ucrânia e Rússia, e tinha como capital Kiev, atual capital da Ucrânia. Eram formados por variados povos que adotavam diversas religiões pagãs. Vladimir I, o Grande, foi o monarca responsável pela adoção oficial do cristianismo, motivo pelo qual é considerado santo da Igreja Ortodoxa. Observa-se que a idealização desse passado unificado entre russos, bielorrussos e ucranianos permanece no imaginário do Leste da Europa, sendo uma conexão simbólica entre a longínqua história e a corrente Guerra Russo-Ucraniana. Ver: RAMÍREZ, 2016, p. 473-474.

Vladimir supostamente teria tomado sua decisão: desconsiderou o judaísmo pela restrição ao porco e outras carnes, o islã pelo mesmo motivo e pela proibição ao álcool e o catolicismo ocidental pela rigidez dos jejuns – nesse momento, anterior ao Grande Cisma, já havia divergências teológicas entre orientais e ocidentais, embora ainda formassem, teoricamente, uma única religião.

Civitello (2007, p. 67) conclui, de maneira um tanto anedótica, que o monarca adotou à ortodoxia cristã, visto que assim os russos não teriam que passar por mudanças tão bruscas em seus hábitos alimentares – afinal, mesmo nos dias de jejuns, ainda poderiam consumir ovas e frutos do mar, no cotidiano poderiam se servir de carne suína e beber álcool. Apesar da ausência de fontes para afirmar tal história, o Batismo de Kiev (quando o monarca, sua família e o povo da capital foram batizados na religião ortodoxa) tornou-se um evento rememorado pelos cristianismos russos.

Durante a Idade Média, a culinária de Bizâncio influenciou na alimentação desses povos a partir da cristianização do Leste Europeu. Alguns alimentos, atualmente considerados como tipicamente russos, não apareceram na Rússia pelo menos até os fins do Medievo: a linguiça, *kolbasy* (колбасы) foi citada pela primeira vez em 1292; a *vodka* (водка), bebida nacional, veio da Polônia depois dos anos 1500; *smetana* (сметана), espécie de creme azedo (usado inclusive no preparo do famoso *stroganoff*, строганов) e *borsch* (борщ), sopa de beterraba, também surgiram nesse período, após o estabelecimento de contatos com o Ocidente; e a batata, muito consumida atualmente, só chegou à mesa dos russos por volta dos 1700 (Civitello, 2007, p. 67).

As regras dietéticas das ortodoxias medievais exigiam uma dieta frugal periódica – durante um total de até 180 a 200 dias ao ano – e são prescritas por razões simbólicas e espirituais (Mazokopakis; Samonis, 2018, p. 282). Devia-se evitar diversos alimentos de origem animal, com exceção de moluscos e crustáceos, que eram permitidos em muitos dias de abstinência. Vinhos, bebidas alcoólicas (excluindo-se a cerveja na tradição eslava) e óleos vegetais, também eram proibidos durante os jejuns e na maioria dos dias de abstinência (Lazarou; Matalas, 2010, p. 740).<sup>18</sup> Historicamente, porém, não há consenso a respeito de quais os alimentos eram devidamente adequados. A título de exemplificação, posso citar o

---

<sup>18</sup> O jejum eclesiástico consiste na completa negação ao alimento ou em tomar uma única refeição diária completa, sem exageros ou requintes. Isto é, privação de comida, ou redução das refeições diárias a uma só. Por seu turno, a abstinência diz respeito à rejeição de certos alimentos ou bebidas em datas específicas. Ambos são, segundo o Catecismo Ortodoxo (2021, p. 106), “uma ferramenta para reforçar o caráter do homem”.

caso das ovas de peixe que aparecem em diversos textos teológicos do período bizantino como um alimento impuro aos dias de jejum, todavia era uma prática comum aos leigos na Grécia ou Rússia consumir caviar na quaresma (Matalas; Turlouki; Lazarou, 2018, p. 192). Parte desse regramento disciplinar sobre a alimentação permanece presente na mesa dos ortodoxos na atualidade.

Buscando compreender as disciplinas e asceticismos alimentares presentes nas dietéticas ortodoxas na Idade Contemporânea, recuo aos textos do cristianismo primitivo e às vivências monasteriais da Idade Média – entendendo que as práticas alimentares dos fiéis na atualidade se relacionam com as consciências disciplinares da fé ortodoxa bizantina. Portanto, mantêm relações com as tradições que sistematizaram práticas ao longo da história da igreja.

Inicialmente, apresento a alimentação conforme praticada pelo clero nos mosteiros ortodoxos bizantinos medievais, para compreender como comer e beber se relacionaram com o espírito religioso nos espaços hieráticos que caracterizavam esse exercício da fé cristã (*ora et labora*). A posteriori, apresento uma revisão bibliográfica de estudos que contemplam a alimentação dos leigos bizantinos. Por fim, busco nas fontes contemporâneas aproximações e distanciamentos com os modelos alimentares prescritos pelo ascetismo do monaquismo ortodoxo. Analiso, pois, que as práticas e disciplinas alimentares ortodoxas foram profundamente refletidas no período medieval (sobretudo nas ordens monásticas e sacerdotais) e o período contemporâneo apresenta o que permaneceu dessa extensa e plural tradição na vida cotidiana dos fiéis.

Faço uso do conceito de “disciplina” segundo apontamentos de Talal Asad (1993), o qual apresenta que as formas autoritativas das religiões advêm de produtos de forças e disciplinas historicamente específicas (Asad, 1993, p. 54). Assim, afirma que na Idade Média “a disciplina monástica foi a principal base da religiosidade” (Asad, 1993, p. 39), regulamentando a vida espiritual, intelectual, litúrgica e apostólica. A disciplina, enquanto modo de *per molestias eruditio* (“instrução pelas inconveniências”), torna-se um modelo essencial para a manutenção das disposições religiosas. As práticas de religiosidade, portanto, deveriam ser edificadas pelo disciplinamento do corpo e da alma, sem manter relações com as crenças ou consciências individuais dos fiéis.

A Igreja medieval sempre foi clara sobre o motivo da necessidade contínua de distinguir o conhecimento da falsidade (a religião daquilo que procurava subvertê-

la), assim como o sagrado do profano (a religião daquilo que estava fora dela), distinções cuja prova derradeira eram os discursos autoritativos, os ensinamentos e práticas da Igreja, e não as convicções do praticante. (Asad, 2010, p. 269).

### **Alimentações ortodoxas monasteriais na Idade Média**

Os mosteiros medievais (tanto ortodoxos quanto católicos) desenvolveram práticas alimentares diferenciadas da maioria da população, correspondentes ao ideal ascético disciplinar de subordinar os vícios da carne à moralidade do espírito. Baseados nas filosofias de alguns dos primeiros teólogos cristãos (cf. Asad, 2010, p. 267), muitos religiosos<sup>19</sup> tinham a concepção de que “a comida deve ser usada apenas para sustento, e hábitos alimentares que distraiam as atividades espirituais – incluindo comer por prazer – devem ser evitados” (Mulhern, 2018, p. 19, tradução nossa).<sup>20</sup>

Em consonância com tal pensamento, a alimentação monasterial se desenvolveu, geralmente, de maneira mais modesta, comedida e em estrita concordância com o calendário e práticas recomendadas pela Igreja. Os conventos, portanto, se opõem ao restante da sociedade ao adotar normas mais austeras em relação à alimentação, mas permanecem em contato com o “mundo exterior” a partir de relações econômicas e culturais (Kislinger, 2020, p. 328). Nesse sentido, aponta Kathleen Mulhern (2018, p. 21) que manter práticas alimentares adequadas poderia ser uma preocupação maior para o clero do que os debates e convicções teológicas da ortodoxia cristã.

Muitos na Idade Média continuaram a buscar uma auto mortificação extraordinária. As mulheres, em particular, encontraram no jejum extremo uma maneira de assumir o controle de suas vidas, de outra forma sob o controle total de pais, maridos ou do padre ou bispo local. Dedicando-se à estrita abnegação, elas esperavam frustrar o domínio masculino, alcançar status espiritual e definir seus próprios relacionamentos com Deus. Os historiadores relatam fábulas de mulheres que sobreviveram apenas da Eucaristia por anos, abraçando o sofrimento da fome como parte da agonia redentora de Cristo. (Mulhern, 2018, p. 20-21, tradução nossa).<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> O próprio termo “religioso” era, durante a Idade Média, reservado aos sujeitos que viviam em comunidades monásticas. O monaquismo medieval apresentava, por excelência, a vivência prática do ascetismo cristão. Contudo, a partir do século XII, as disciplinas religiosas monasteriais se estenderam aos setores laicos da sociedade, ampliando o poder e autoridade das Igrejas cristãs (ASAD, 2010, p. 281).

<sup>20</sup> [No original] “*food should be used only for sustenance and eating habits that distracted from spiritual pursuits – including eating for pleasure – must be avoided*”. (Mulhern, 2018, p. 19).

<sup>21</sup> [No original] “*Many in the Middle Ages continued to pursue extraordinary self-mortification. Women in particular found in extreme fasting a way to take control of lives otherwise under the complete control of fathers and husbands, or the local priest or Bishop. By dedicating themselves to strict self-denial, They hoped to thwart male dominance, achieve spiritual status, and define their own relationships with God. Historians relate fables of women who survived on the Eucharist alone for years, embracing the suffering of hunger as part of the redemptive agony of Christ.*” (Mulhern, 2018, p. 20-21).

O *typikon* (τυπικόν)<sup>22</sup> do mosteiro feminino de *Kecharitoménes* (Κεχαριτωμένες), datado de 1118, apresenta alguns interessantes dados sobre a alimentação das irmãs que ali residiam. Segundo o documento, ficava a cargo da Madre Abadessa<sup>23</sup> autorizar duas ou três refeições nos dias sem cumprimento de jejum. Nas terças e quintas-feiras e nos finais de semana consumiam pão, queijo e peixe, esse último substituído por crustáceos às segundas-feiras. O número de refeições se mantinha nos dias de abstenção, mas seus principais alimentos passavam a ser legumes frescos e leguminosas cozidas. O vinho era elemento cotidiano nos dias sem restrições e, nos períodos dos grandes jejuns, substituíam-no por água aromatizada com cominho. Nessa mesma época o consumo de peixes e óleos caíam drasticamente (Kislinger, 2020, p. 328). Interessantemente, essas práticas alimentares eram até bastante aprazíveis se comparadas com outros mostérios.

Ewald Kislinger (2020, p. 328-329) cita a alimentação do convento masculino de São João (Άγιος Ιωάννης), fundado na Ilha de Patmos (Grécia) em 1088. Ainda que a ilha seja considerada um lugar monástico, era habitada também por leigos e, desde o século XII, os sacerdotes contavam com o auxílio de quatro barcos que traziam mercadorias, garantindo o provisionamento do mostério. Ainda assim, as práticas alimentares dos monges eram bastante limitadas, restringiam-se ao mínimo necessário à manutenção da saúde. Faziam uma única refeição ao dia, com nada além de alimentos crus.

Semelhantemente, no início do século VI, o mostério de São Teodoro de Siceão (Θεόδωρος ὁ Συκεώτης) proibiu o consumo de quaisquer carnes pelos irmãos, adotando uma dietética frugal – à base de frutos e hortaliças, e sem requintes culinários. Em alguns casos também houve uma ofensiva contra o consumo de bebidas alcoólicas, sobretudo para aqueles irmãos que detinham a reputação de “beberrão”, *methystes* (μεθυστες).

Ademais, Hind Salah Awad (2020) aborda as dietas monásticas nos conventos coptas<sup>24</sup> medievais em Tebas. Muitas fontes arqueológicas e textuais demonstraram que os

---

<sup>22</sup> Os *typika* (τυπικα) eram livros litúrgicos com instruções para regular a vida, os ritos e as mais diversas práticas nos mosteiros ortodoxos. Atualmente, servem como interessantes fontes históricas para a observância da vida e dos hábitos monásticos bizantinos.

<sup>23</sup> No contexto hierárquico monasterial da igreja, abadessa é um título concedido à superiora de certas comunidades religiosas femininas, responsável por tutelar as práticas e instalações daquelas sociedades monásticas, também chamadas de Abadias. Há outros termos similares, como priora ou madre superiora.

<sup>24</sup> A Igreja Ortodoxa Copta é uma das Igrejas Cristãs Orientais Ortodoxas, com sede no Egito. Sob regência do Patriarca de Alexandria, responde diretamente à Santa Sé de São Marcos, no Cairo. Os coptas são reconhecidos como independentes da Igreja Ortodoxa Bizantina desde o Concílio de Calcedônia, em 451.

monges dependiam principalmente de pão, lentilha e óleo, além de grãos (principalmente cevada e trigo), legumes e vinhos. Mas Awad (2020, p. 50-51) destaca o importante papel dos peixes, frescos ou salgados, para a dieta tebana. Inclusive, o autor supõe (a partir de vestígios arqueológicos de redes de pesca) que os irmãos pescassem seu próprio peixe e, portanto, não precisassem comprá-los. Isso pode representar que os pescados, apesar de não serem mencionados nas fontes textuais, estavam bem presentes nos cardápios monasteriais do Egito.

No que diz respeito ao consumo de carnes, as fontes citam que os monges se abstiveram completamente de comê-las, “pois não há nenhuma menção ao seu consumo – que eu saiba – mesmo no número considerável de fontes coptas textuais monásticas de Tebas” (Awad, 2020, p. 51, tradução nossa). Todavia, pelo menos em teoria, os monges tebanos possuíam acesso às carnes de animais usados para carga e transporte. Já em um monastério de outra localidade, Amarna (cidade às margens do Nilo), foram encontradas evidências osteológicas que atestam o consumo regular de carne bovina, suína, aves (como galinhas, pombas, patos e codornas), ovinos, peixes e mariscos (Awad, 2020, p. 53). Assim, observa-se que a alimentação egípcia foi bastante variada no interior dos conventos.

Os cuidados com a alimentação parecem ter sido tão importantes à purificação do corpo e da alma que foram utilizados como medidas disciplinares pelos tribunais eclesiásticos. Como no caso do arcebispo João Apocaucos que, em 1228, sentenciou dois guardadores por homicídio culposo com três anos de excomunhão e uma condenação a dietas forçadas. Os réus deveriam se abster completamente do consumo de carnes, ovos e queijos, às quartas e sextas-feiras só deveriam comer pão seco e água pura, nas segundas e terças-feiras poderiam ter acesso a legumes cozidos com óleo, vinho somente às quintas-feiras e peixe aos finais de semana (Kislinger, 2020, p. 329).

Mulhern (2018, p. 21) cita o curioso caso de um viajante que retornou do Ocidente alegando ter se tornado sarraceno (muçulmano) e, interessadamente, ninguém de sua comunidade deu importância até que o rapaz passou a consumir carne às sextas-feiras. Assim, somente após burlar o jejum semanal, o viajante foi excomungado da Igreja. Esses exemplos demonstram como a disciplina alimentar era relevante no contexto medieval para manter a moderação da alma e definir modelos que apartavam fiéis e apóstatas.

Cynthia Amorim e Alessandro Dias (2019, p. 12-13), tratando dos cardápios nos monastérios católicos ocidentais da Idade Média (por volta do Século VI), apresentam a

presença de uma ampla variedade de alimentos: pão, azeite, vinho, legumes, queijos, arroz, leite, amêndoas, ovos, cogumelos, mariscos, carnes e peixes (frescos, salgados ou defumados) e até pastéis regados com mel em datas comemorativas. Também, sopas bastante vastas com variados produtos – como toucinho, peixe, beterraba, espinafre, leite, amêndoas, abóbora, favas secas, vinhos, entre outros. Por ocasião do jejum de quaresma – no qual removiam do prato as carnes vermelhas – optavam por peixes, queijos, frutas secas, ovos e azeite de oliva no lugar de gorduras animais. Após o contato com os turcos, teriam aderido também às especiarias como canela, cravo, pimenta, cominho, noz-moscada, entre outras provenientes do Oriente Médio (Civitello, 2007, p. 56-57).

Todavia, convém ressaltar que essa variedade alimentar pode não ter feito parte do cotidiano dos mosteiros, mas a depender de sua localização em região mais ou menos próspera ou da presença de pessoas cuja posição social exigia uma alimentação mais elaborada – como nobres, realeza ou alto clero. De modo geral, os costumes medievais parecem ter sido bem rigorosos quanto à restrição de alimentos, especialmente em datas litúrgicas (Amorim; Dias, 2019, p. 13), tanto no catolicismo quanto na ortodoxia. Para os religiosos católicos, portanto, os peixes consumidos na quaresma deveriam ser magros, bem como o queijo, a manteiga e os ovos deveriam ser evitados nos dias de jejum e/ou abstinência. A diferença entre a disciplina alimentar de católicos e ortodoxos parece residir na recorrência de jejuns obrigatórios a sacerdotes e leigos, aparentemente mais frequentes na ortodoxia (Mazokopakis; Samonis, 2018, p. 282).

Era prescrito pela Igreja Ortodoxa, durante a Idade Média, cerca de 200 dias anuais de jejum e/ou abstinência de determinados alimentos, além de encorajadas as práticas de jejum total para fins de autopurificação. Ainda na atualidade os costumes eclesiásticos ortodoxos preveem a observância de uma abstinência estrita todas as quartas e sextas-feiras, bem como jejuns maiores nas principais datas comemorativas (Quaresma, Advento, Apóstolos e Assunção de Maria) e ainda nos dias de Eucaristia (cf. Catecismo, 2021, p. 47).

Na Igreja Católica são dois os jejuns obrigatórios pelo *Código de Direito Canônico* (quarta-feira de Cinzas e sexta-feira da Paixão) e abstinência de carnes todas as sextas-feiras do ano (para maiores de 14 anos) somando aproximadamente 54 dias anuais de jejuns e/ou abstinências orientados pela Igreja. Todavia, no contexto ascético dos mosteiros medievais, era bastante comum que os sacerdotes católicos praticassem jejuns e abstinências em uma frequência muito maior (cf. Amorim; Dias, 2019, p. 13). Como, por exemplo, no caso do



Monastério católico de Santa Maria de Alcobaça no século XV, em Portugal, o qual registra abstinência de carne durante 245 dias do ano, de azeite em 272 dias e jejum em 125 dias (Carrijo, 2022, p. 75-76).

Esses dados elucidam como as regras sobre o calendário de jejuns e suas realizações eram distintas a depender da região, ordem eclesiástica ou período analisado. Ainda, é possível que, apesar do variado menu de alguns conventos, muitos dos religiosos optassem (individualmente) por práticas alimentares mais modestas ou mesmo por abstinências totais a certos alimentos ou bebidas (Amorim; Dias, 2019, p. 14). Fora dos mosteiros, contudo, a vida dos fiéis prosseguia em uma série de celebrações e jejuns, regulados para realçar o foco espiritual de cada uma das temporadas do calendário cristão. A não observância aos jejuns, segundo o Catecismo Ortodoxo (2021, p. 106), é cair em tentação, logo uma falha de caráter.

### **Alimentação de leigos ortodoxos no Império Bizantino**

Em seus estudos, Kislinger (2020, p. 325-326) aborda as diversas práticas alimentares no campo e na cidade, sobretudo no período bizantino. Devido ao ritmo de trabalho nas zonas rurais, a alimentação não era sempre quente ou cozida e, nas zonas urbanas, o elevado preço e falta de lenha e combustíveis tornava a realidade similar para os mais pobres. Por conta dessa realidade, o Patriarca Atanásio I, em 1307, recorreu ao imperador para que enviasse aos campos lenha indispensável para socorrer a população com um prato de cozido quente, *athera* (αθηρα).

Na ausência de maneiras de cozinhar era comum que, durante o dia, fossem consumidos pães, queijos, azeitonas e frutas, visto que dispensam o cozimento. Ainda, as pessoas consideravam, via de regra, que era mais cômodo e econômico comprar os alimentos cozidos e prontos nas tabernas, *kapeleion* (καπηλείον). Ali eram servidos pratos quentes, principalmente legumes cozidos com água e óleo, como sopas, pedaços de carne (normalmente porco ou carneiro) grelhados em espetos e peixes fritos. A alimentação da população do campo, embora bastante variante ao longo do ano e a depender da região do império, parece ter sido bastante alinhada às prescrições de jejuns e abstinências da Igreja (Kislinger, 2020, p. 326).

Em oposição aos alimentos restritos dos mais pobres, a mesa do imperador, dos nobres e dos altos funcionários era marcada pela abundância e luxo. Pães de diferentes qualidades com variados acompanhamentos, *prosphagion* (προσφάγιον), carnes inúmeras (tanto as de criação quanto as de caça, normalmente assadas e recheadas com amêndoas, mel ou mesmo outras carnes), peixes, sobretudo os mais nobres, de água doce (carpa e perca) ou salgada (sargo, linguado e esturjão, o mais nobre pescado), queijo esburacado, *paflagon* (παφλαγον), e vinho, de boa qualidade, em abundância – tintos e brancos (Kislinger, 2020, p. 330-332). Por ocasião de jejuns e abstinências aparecem, ainda, outros produtos estimados, como leite fresco, manteiga, ovos, trufas, azeites, meles e oleaginosas, além de frutos do mar, crustáceos, moluscos e caviar – um modo de não romper com as prescrições de abstinência, mas manter uma dieta aprazível à corte de Constantinopla. Modo bastante distinto das limitações de recursos no campo ou disciplinares nos mosteiros (Amorim; Dias, 2019, p. 13).

Também, o autor trata do aprovisionamento dos exércitos no século XIV, sendo a ração dos soldados composta por *paximadia* (παξιμάδια), pães comparáveis a torradas (mais secos e firmes por serem assados duas vezes), carne e toucinho conservados em salmoura para as campanhas ou frescos nos acampamentos, vinho<sup>25</sup> e *phousca* (φουσκα), uma mistura de água, vinho e vinagre – nos cantis, contudo, as tropas deveriam carregar apenas água potável. Nesse contexto militar, os jejuns eram devidamente observados, rações eram adaptadas e reduzidas para cumprir com o disciplinamento alimentar. Ainda, em tempos de paz, as tropas eram constantemente movimentadas pelo império para que não impactassem as provisões da população local, o que também alterava os recursos disponíveis à mesa dos soldados (Kislinger, 2020, p. 325).

Assim, observa-se que nesses objetos de comparação bastante díspares (campo, corte e acampamentos militares) a alimentação e abstenções também foram praticadas de diferentes modos ao longo do Império Bizantino. Há de se ter em mente as divergências regionais e culturais que podem ter impactado essas práticas dietéticas que, em maior ou menor grau, estavam ligadas aos ideais de ascetismo e disciplinamento alimentar da fé ortodoxa (Mazokopakis; Samonis, 2018, p. 283).

---

<sup>25</sup> O consumo de vinho, *krasi* (κρασι), entre os bizantinos, em estrita semelhança aos hábitos helênicos, não era normalmente puro. Comumente era uma mistura de vinho com água morna. Não obstante, havia grande divergência entre os vinhos consumidos pelos mais ricos e as substâncias vínicas (como a *phousca*, mais próximas ao vinagre) presentes à mesa dos pobres (MATALAS; TOURLOUKI; LAZAROU, 2018, p. 190).

## Observância aos disciplinamentos alimentares: jejuns e abstinências

A Igreja Ortodoxa recomenda, desde a Antiguidade até a atualidade, a prática do jejum, *nesteia* (νηστεία), em vários períodos do ano e em certas festividades (Amorim; Dias, 2019, p. 10). O jejum serve a um propósito duplice: santificar o corpo físico e preparar a mentalidade espiritual. Assim, ele “limpa” o corpo e disciplina a alma, auxiliando os fiéis a se concentrarem na transformação espiritual que os permite reforçar sua força de vontade e “alcançar” o divino (Matalas; Tourlouki; Lazarou, 2018, p. 192).

Segundo Basílio (*De legendis gentilium libris*, 2018), Bispo de Cesareia (330-379 d.C.), “Tu não serás escravo de teu corpo, mas te empenharás em encontrar o que é melhor para a alma, que livraremos, por assim dizer, de uma prisão se a afastarmos das paixões [πάθη] da carne”. Frederica Mathewes-Green (2018) afirma que o propósito dos jejuns e abstinências ortodoxos não é pedir perdão pelas falhas cometidas outrora pelos fiéis, mas evitar pecados futuros – “Resistir a um cheeseburger ao meio-dia de sexta-feira o torna mais forte para resistir à raiva na hora do rush” (Mathewes-green, 2018, p. 22, tradução nossa).<sup>26</sup> Nesse sentido, o disciplinamento alimentar é também um disciplinamento da alma, por isso o Catecismo Ortodoxo (2021, p. 47) afirma que “os Cânones que dizem respeito à nossa vida moral, ao jejum e Comunhão são realmente importantes para nossa vida diária, como bons cristãos ortodoxos”.<sup>27</sup>

O calendário religioso ortodoxo incluía no Medievo (e ainda inclui) quatro grandes jejuns relativos às suas principais festas: Quaresma (anterior ao Advento, ou Natal<sup>28</sup> para os ocidentais), Grande Quaresma (anterior à Páscoa), Jejum dos Apóstolos (depois de

---

<sup>26</sup> [No original] “Resisting a cheeseburger at noon on Friday makes you stronger to resist anger at Friday rush hour”. (Mathewes-green, 2018, p. 22).

<sup>27</sup> Convém ressaltar que, atualmente, a Igreja Ortodoxa enfatiza que crianças pequenas, pessoas enfermas, convalescentes, idosos, gestantes e lactantes, além daqueles que apresentam algum problema de saúde crônico, estão dispensados dos jejuns. Visto que a condição de abstinência poderia representar impactos significativos à saúde do fiel. Ainda, os sacerdotes são autorizados a orientar jejuns específicos ou jejum nenhum.

<sup>28</sup> As Igrejas Ortodoxas possuem dois calendários litúrgicos, um velho e um novo, sendo um anterior e outro posterior às decisões do sínodo de Istambul em 1923. As igrejas seguidoras do velho calendário (correspondente ao calendário juliano) celebram o Natal em 7 de janeiro, a minoria de igrejas que seguem o novo calendário (correspondente ao gregoriano) comemoram o nascimento de Jesus em 25 de dezembro, como os cristãos ocidentais.

Pentecostes) e as duas semanas anteriores à festa da Assunção de *Theotokos* (Θεοτόκος)<sup>29</sup> (Mazokopakis; Samonis, 2018, p. 282).

Há ainda jejuns semanais – às quartas e sextas-feiras, conforme previsto na *Didaqué* (Διδαχή)<sup>30</sup> – e jejuns eucarísticos (parte integral da preparação para a comunhão). Os fiéis que participam da Eucaristia, devem se abster de alimentos e bebidas desde as vésperas até o momento no qual recebem os elementos do corpo e sangue de Cristo (Amorim; Dias, 2019, p. 8). Convém ressaltar que o jejum ortodoxo não restringe apenas determinados alimentos em dias e períodos específicos, mas também a quantidade de alimentos permitidos – deve-se comer com moderação, evitando a gula (Mazokopakis; Samonis, 2018, p. 283). Ainda assim, as carnes aparecem como a mais recorrente restrição, segundo Elias Mazokopakis e George Samonis (2018, p. 283, tradução nossa):

A carne é reconhecida como o mais gorduroso de todos os alimentos que ativam as paixões humanas [...] Assim, o consumo de carne durante o jejum ortodoxo seria um obstáculo ao autocontrole do corpo, à abstinência de desejos e prazeres apaixonados, à humildade da carne e ao controle do apetite sexual inato; em outras palavras, seria contrário aos propósitos do jejum, não apenas para os monges, mas para todo cristão ortodoxo.<sup>31</sup>

Essas prescrições de disciplinamento alimentar da ortodoxia alimentar ainda permanecem, na atualidade, presentes nos preceitos da Igreja Ortodoxa quanto ao jejum e à abstinência (Trafton, 2018, p. 13).

### **Abordagem comparativa: disciplina alimentar em relação diacrônica com o Medievo**

Séculos adiante do recorte temporal desenvolvido até o momento, intento apresentar nesse tópico como as práticas dietéticas e disciplinares na ortodoxia da Idade Contemporânea se relacionam com os modelos de ascetismo alimentar da Idade Média, abordados acima.

---

<sup>29</sup> *Teótoco* é o título grego dado à Virgem Maria, usado especialmente nas Igrejas Ortodoxas. Sua tradução literal seria algo como “portadora de Deus”: Deus, *Téo* (Θεο) + geradora, parturiente, *tókos* (τόκος).

<sup>30</sup> A *Didaqué* (2019), ou Instrução dos Doze Apóstolos, é um escrito do século I que trata sobre o catecismo cristão. Formado por dezesseis capítulos é, embora pequeno, uma obra de profícuo valor histórico e teológico para os cristianismos. Em seu oitavo capítulo, no primeiro versículo, fica determinado que os cristãos deveriam jejuar às quartas e sextas-feiras, não nas segundas e quintas, como faziam os “hipócritas”.

<sup>31</sup> [No original] “*meat is recognized as the fattiest of all foods activating human passions, namely the passion of prostitution characterized by any act of sexual instinct, whose main and sole purpose is pleasure (pathological use of sexuality or sexual instinct or libido). Thus, meat consumption during OF [Orthodox fasting] would be an obstacle to the body’s self-control, abstinence from passionate desires and pleasures, humility of the flesh and curbing of inborn sexual appetite; in other words, it would be contrary to the purposes of OF, not only for monks but every Orthodox Christian.*” (Mazokopakis; Samonis, 2018, p. 283).

Observando os registros de compras de alimentos de um brigue mercante grego, o *Konstantinos* (Κωνσταντίνος) – que navegou pelo mar Egeu no século XIX e cujos marinheiros eram todos ortodoxos – pode-se ter uma boa noção de como se compunham as alimentações leigas ao longo do ano. Sendo, portanto, bastante representativos dos hábitos da classe trabalhadora grega na Idade Contemporânea (cf. Matalas; Tourlouki; Lazarou, 2018).

O pão foi o alimento mais registrado em frequência e volume absolutos, cerca de 450 gramas por marinheiro diariamente. As carnes frescas também aparecem, com uma média estimada de 100 gramas diários por marinheiro (nos dias sem cumprimento de abstinências). Arrolam-se os peixes frescos (sem identificação da espécie) e outros tantos preservados (bacalhau salgado, cavala salgada e defumada, cavala pequena salgada, sardinhas salgadas e atum defumado). Os queijos também seguem com regularidade e os ovos eram escassos (apenas dez dúzias para toda a tripulação em vinte e nove meses de viagem – menos de cinco ovos por mês). Legumes, leguminosas, hortaliças e frutas são descritas aos montes, variando de acordo com as estações do ano – feijões, grão-de-bico, favas, lentilha e batatas. Ainda, repolho, aipo, escarola e alho-poró, mais comuns nos meses de inverno; berinjela, quiabo, pimenta, tomate, abobrinha, figo, melão e uva, nos de verão. O vinho é citado durante as estadias no porto, cerca de 50 a 80 gramas para cada homem, além de *raki* (ρακή), uma espécie de licor aromatizado com anis, e rum ou “vinho de açúcar” (Matalas; Tourlouki; Lazarou, 2018, p. 193-194).

Conforme as interpretações de Antonia-Leda Matalas, Eleni Tourlouki e Chrystalleni Lazarou (2018, p. 194-195), os relatórios do *Konstantinos* também permitem (a partir do estudo das datas de compra dos alimentos) uma comparação das alimentações durante os períodos de jejum/abstinência e sem restrições. Ao longo das sete semanas da Grande Quaresma de 1867 a tripulação adquiriu apenas legumes, verduras, frutas frescas e secas, pães, azeitonas, nozes, gergelim, moluscos e crustáceos – nenhum outro alimento de origem animal aparece. Tal fato, leva a crer que (pelo menos aquela comunidade) permanecia cumprindo com as abstinências de carne prescritas pela Igreja Ortodoxa, aproximando as práticas dos fiéis contemporâneos ao disciplinamento pensado na Idade Média (salvaguardando as devidas proporções). Interessantemente, os pães foram comprados em quantidades muito maiores nos períodos de jejum do que naqueles sem quaisquer abstinências. Uma necessidade bastante compreensível, visto que, ante as restrições de

carne, era inevitável substituir as calorias perdidas na ausência de produtos de origem animal por maiores quantidades de outros alimentos – no caso da maioria das pessoas, o carboidrato (possivelmente por ser mais acessível).

Para complementar as refeições, os pães poderiam acompanhar azeitonas, legumes, frutas e café, além de queijos, manteiga, vinhos, vinagre e azeite de oliva nos dias que fossem permitidos. O azeite, em especial, parece ter sido um alimento bastante restrito. Era comercializado nas cidades gregas a preços até quatro vezes superior ao das carnes, uma vez e meia superior ao preço do queijo e até doze vezes superior ao preço dos vinhos – justamente por isso os mais pobres optavam pelo consumo das azeitonas *in natura* (Matalas; Tourlouki; Lazarou, 2018, p. 195).

Os autores da análise citada acima recorreram, ainda, a um relatório de compras feitas entre 1836 e 1837 por uma família urbana abastada de Hermópolis (Ερμούπολη), capital da ilha de Siro, na Grécia (Matalas; Tourlouki; Lazarou, 2018, p. 196-198). Pelos dados apresentados fica clara a presença consideravelmente maior de carne à mesa das elites – há o registro de compra de carnes 264 vezes em um ano. Ainda, adquiriram com frequência manteiga, azeite, caviar e arroz, além de batatas, massas, vegetais e vinhos (bebida consumida diariamente). Os produtos de origem animal, tais como carnes, peixes e manteiga, dominavam a dieta dessa próspera família urbana, inclusive nos dias de jejuns – que parecem ter sido raramente observados. Observa-se, portanto, um possível recorte de classe no cumprimento da disciplina alimentar ortodoxa na contemporaneidade.

Com base em vários estudos observacionais realizados desde a década de 1980, as práticas de jejum permanecem comuns entre os seguidores da Igreja Ortodoxa Oriental, contudo, sua duração tem decrescido em comparação às décadas anteriores. No século XXI, a prática de jejum no cotidiano parece ter permanecido em declínio. Pesquisando os cristãos ortodoxos gregos, Antonia-Leda Matalas, Eleni Tourlouki e Chrystalleni Lazarou (2018) apontaram que metade dos homens e mulheres urbanos cumpriram jejuns religiosos de um ou dois dias; apenas 4% dos atenienses relataram ter jejuado mais de trinta dias durante o ano; 25% das crianças cipriotas, entre 9 e 13 anos, faziam jejuns regulares (na Quaresma, Grande Quaresma, assim como às sextas e quartas-feiras); e, entre as crianças etíopes, a pesquisa marcou 47% delas como jejuantes regulares (Lazarou; Matalas, 2010, p. 3).

Observou-se, também, os impactos à saúde dos mais jovens, uma vez que as crianças com hábitos de jejum consumiam menos alimentos ultraprocessados, doces e *junk foods* do

que aquelas que não jejuavam regularmente (Matalas; Tourlouki; Lazarou, 2018, p. 201-202). Os dados desses autores indicam ainda que, na contemporaneidade, uma parcela bastante pequena da população grega cumpre todos os regimes de jejum e/ou abstinência tradicionais da Igreja Ortodoxa.

Por fim, em referência às pesquisas sobre as práticas de jejum na contemporaneidade, ressalto que há grandes variações no respeito às abstinências alimentares entre as diferentes culturas e realidades sociais do mundo ortodoxo. A pesquisa de Matalas, Tourlouki e Lazarou (2018, p. 200), além de apontar para as divergências sociais, ainda expõe um recorte de gênero na observância de jejuns e abstinências na década de 1980. Entre os homens, um em cada seis, tanto camponeses quanto urbanos, afirma observar mais de cinquenta dias de jejum durante o ano. Entre as mulheres o número sobe para uma em cada três, para as urbanas, ou duas em cada três, no caso das camponesas, que jejuaram mais de cinquenta dias anuais. Os achados dessa pesquisa, portanto, indicam que as práticas de jejum ortodoxo diferiam de acordo com o ambiente econômico, cultural e gênero nos finais do século XX (Matalas; Tourlouki; Lazarou, 2018, p. 200).

Assim sendo, analisando tanto as práticas alimentares de leigos no período bizantino quanto no contemporâneo, percebe-se que a qualidade e a quantidade de alimentos disponíveis aos consumidores variavam consideravelmente de acordo com as suas condições econômicas e posições sociais. Semelhantemente, a observância aos regimes disciplinares prescritos nas abstinências e jejuns da Igreja Ortodoxa também parece divergir entre os mais abastados e os mais simples – mesmo que houvesse cumpridores e não cumpridores de jejuns em ambos os polos sociais. Imbuídos pelo espírito filantrópico cristão, havia esforços para contribuir com os mais pobres a partir de obras assistencialistas, todavia as realidades sociais permaneciam demarcando seus espaços à mesa na Idade Média e Contemporânea, embora o ascetismo alimentar aparente ter sido mais expressivo no Medievo (Kislinger, 2020, p. 331).

Não obstante, porém, deve-se ter em mente que, entre o Império Bizantino e a Contemporaneidade há uma divergência considerável nas realidades alimentares. De lá para cá muito mudou – novas rotas comerciais introduziram produtos até então desconhecidos, desenvolveram-se inúmeras inovações tecnológicas relativas às dietéticas, passamos por uma verdadeira avalanche gastronômica com a internacionalização das cozinhas, dos restaurantes e das hotelarias modernas, as formas de preparo e os métodos de preservação

foram modificados, além do surgimento da indústria alimentícia e dos *fast foods* (Civitello, 2007, p. 329-334).

### **Considerações finais**

Ao longo desta revisão bibliográfica, apresenta-se brevemente a temática do disciplinamento das práticas alimentares no contexto da Igreja Ortodoxa Bizantina durante a Idade Média, suas formas de praticar os jejuns e abstinências, contemplando que a temática dietética é de profunda relevância para o autorreconhecimento e alteridade dos crentes ortodoxos ante às diversas vivências do cristianismo. Não à toa, nas últimas décadas, nota-se um vertiginoso crescimento dos estudos acerca da comida e bebida nos mais diferentes períodos históricos por estudiosos brasileiros e estrangeiros. Nas últimas décadas historiadores, antropólogos e filósofos vêm observando a relevância dos saberes interdisciplinares que refletem as múltiplas memórias gustativas, os prazeres à mesa e os tabus e proibições que envolvem o ato de comer e beber ou de produzir insumos para o consumo humano.

Compartilhando da preocupação de diversos outros estudiosos da alimentação – que apontam para a necessidade de observar as práticas alimentares em sua polifonia – intento ressaltar o papel dos estudos das religiões para a História da Alimentação. Portanto, ultrapassando os limites da cozinha, leva-se a alimentação ao campo religioso, onde estabelece contatos com os costumes, protocolos, condutas, visões de mundo e fés das sociedades. A significação simbólica dos alimentos, bem como suas restrições e dimensões de gostos, estabelece recorrente diálogo com as consciências religiosas.

As diferentes formas de exercício dos cristianismos, também levam a variações no modo de interpretar, significar e se relacionar com os alimentos, de modo que há variadas formas de alimentação dentro dos cenários ortodoxos. Por isso, ao abordar o assunto, diferenciam-se as dietas monásticas, cumpridas pelos sacerdotes da Igreja na clausura, daquelas abraçadas pelos leigos em diferentes contextos do cotidiano, ambos no contexto da Idade Média. Também, apresenta-se uma análise comparativa entre esses modelos de ascetismo alimentar da Idade Média e as práticas dietéticas e disciplinares na ortodoxia da Idade Contemporânea.

Sem a adesão aos modelos disciplinares e sem o compartilhamento da fé, pode parecer complexo o cumprimento do ascetismo alimentar e das normas dietéticas prescritas



pela instituição religiosa (Asad, 2010, p. 279). Contudo, as metodologias aqui trabalhadas abordam que os jejuns e abstinências são assimilados como forma de vivência da espiritualidade, diferindo as práticas da vida secular e da vida religiosa (Catecismo, 2021, p. 106-107). Para Mathewes-Green (2018, p. 22) isso acontece porque as práticas dos jejuns são compartilhadas pelo coletivo da Igreja Ortodoxa Oriental e (ainda que práticas voluntárias e não unanimemente cumpridas) se tornam atos de sociabilidade. Na análise de Talal Asad (2010, p. 275) essas práticas ritualísticas e disciplinares apresentam como determinada religião é atuada, sendo que (no caso dos cristianismos medievais) o ascetismo monástico foi a principal base para demarcação das religiosidades (Asad, 2010, p. 280-281).

Nesse contexto, as restrições alimentares da Igreja parecem impactar na forma como os cristãos orientais encaram os significados à mesa, desde o medievo até as práticas dos tempos contemporâneos. A mesma fé que outrora levou monges eremitas a renunciarem aos prazeres do estômago (banquetes, carnes gordurosas, bebidas alcoólicas, glotonaria, entre outros pecados relacionados à gula) em favor do ascetismo, hoje faz com que os/as fiéis reflitam sobre os impactos de alimentos processados e industrializados – que invadem cada vez mais as dietas de crianças e adultos.

Em suma, apesar das aproximações e distanciamentos percebidos nas práticas de disciplinamento alimentar em variados contextos da Igreja Ortodoxa Bizantina na Idade Média, bem como nas múltiplas influências dos ascetismos medievais nas dietéticas da atualidade, observa-se que os fiéis consomem significados semelhantes. Ou, como afirmou o apóstolo Paulo (1 Co 10, 3-4), comem de uma mesma comida espiritual, e bebem uma mesma bebida espiritual.

## Referências

AMORIM, Cynthia Pádua; DIAS, Alessandro Adrelle Eller. A Igreja Católica e suas influências na alimentação: uma perspectiva histórica. *Unitas: Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões*, Vitória, v. 7, n. 2, p. 3-18, 2019.

ASAD, Talal. *Genealogies of religion: discipline and reasons of power in Christianity and Islam*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1993.

ASAD, Talal. A construção da religião como uma categoria antropológica. *Cadernos de Campo: revista dos alunos de pós-graduação em antropologia social da USP*, São Paulo, v. 19, n. 19, p. 263-284, 2010.

AWAD, Hind Salah. Some aspects of monastic diets from Thebes: a comparative study of the consumption of fish and meat. *Scrinium: journal of patrology and critical hagiography*, Leiden, n. 16, p. 48-57, 2020.

BASÍLIO. *De legendis gentilium libris*. Chicago: University of Chicago Library, 2018.

BÍBLIA Sagrada: Tradução Oficial da CNBB. Brasília: Edições CNBB, 2018.

CARRIJO, Leticia Cardoso. Alimentação monástica nos fins da Idade Média: o mosteiro de Santa Maria de Alcobaça (Portugal, séculos XV-XVI). 2022. 128 p. Dissertação (Mestrado em História) – Programa de Pós-Graduação em História, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2022.

CATECISMO Ortodoxo: ensinamentos básicos da Fé Ortodoxa. Rio de Janeiro: Missão Ortodoxa da proteção da Mãe de Deus, 2021. p. 206.

CHAILLOT, Christine. *The dialogue between the Eastern Orthodox and Oriental Orthodox Churches*. Vólos: Volos Academy Publications, 2016.

CIVITELLO, Linda. *Cuisine and culture: a History of food and people*. 2. ed. Hoboken: John Wiley & Sons, 2007.

DIDAQUÉ Instruções dos apóstolos: catecismo dos primeiros cristãos. Tradução: Urbano Zilles. Petrópolis: Editora Vozes, 2019.

FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade 2: o uso dos prazeres*. 8. ed. Rio de Janeiro: Editora Graal, 1998.

FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade 3: o cuidado de si*. Rio de Janeiro: Editora Graal, 2005.

FOUCAULT, Michel. *Segurança, território, população: curso dado no Collège de France (1977-1978)*. Tradução: Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

GARCIA, Paulo Roberto. “Isto é o meu corpo”: rituais de alimentação e interação social no cristianismo primitivo. *Revista Caminhando*, São Paulo, v. 12, n. 20, p. 19-28, 2007.

GROTTANELLI, Cristiano. A carne e seus ritos. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Org.). *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 2020. p. 121-136.

HEYBERGER, Bernard. Fasting: the limits of catholic confessionalization in Eastern Christianity in the eighteenth century. In: LOOP, Jan; KRAYE, Jill. *Scholarship between Europe and the Levant: essays in honor of Alastair Hamilton*. Leiden: Koninklijke Brill, 2020. p. 217-235.

HOCK, Klaus. *Introdução à Ciência da Religião*. São Paulo: Edições Loyola, 2010.

KISLINGER, Ewald. Os cristãos do Oriente: regras e realidades alimentares no mundo bizantino. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. História da Alimentação. São Paulo: Estação Liberdade, 2020. p. 318-337.

LAZAROU, Chrystalleni; MATALAS, Antonia-Leda. A critical review of current evidence, perspectives and research implications of diet-related traditions of the Eastern Christian Orthodox Church on dietary intakes and health consequences. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, Londres, n. 61, v. 7, p. 739-758, 2010.

LÉVI-STRAUSS, Claude. O cru e o cozido. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

MATALAS, Antonia-Leda; TOURLOUKI, Eleni; LAZAROU, Chrystalleni. Fasting and food habits in the Eastern Orthodox Church. In: ALBALA, Ken; EDEN, Trudy (Ed.). *Food and faith in Christian culture*. Nova Iorque: Columbia University Press, 2011. p. 189-204.

MATHEWES-GREEN, Frederica. Fasting: from the Orthodox front lines. *Christian History*, Worcester, n. 125, p. 22, 2018.

MAZOKOPAKIS, Elias.; SAMONIS, George. Why is meat excluded from the Orthodox Christian diet during fasting? A religious and medical approach. *Maedica: a journal of Clinical Medicine*, Basiléia, v. 13, n. 4, p. 282-285, 2018.

MULHERN, Kathleen. The royal way: Feasting or fasting? The constant Christian tension in the public square. *Christian History*, Worcester, n. 125, p. 19-21, 2018.

NADALINI, Ana Paula. Comida de santo na cozinha dos homens: um estudo da ponte entre Alimentação e Religião. Orientador: Carlos Roberto Antunes dos Santos. 2009. 183 f. Dissertação (Mestrado em História) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2009.

NELLIST, Christina. *Eastern Orthodox Christianity and animal suffering: ancient voices in Modern Theology*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2018.

PERTILE, Nedio. O momento e o modo da consagração eucarística: uma contribuição da teologia ortodoxa de Paul Evdokimov. *Perspectiva Teológica*, Belo Horizonte, n. 37, p. 173-198, 2005.

POULAIN, Jean-Pierre. *Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar*. 2. ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2013.

RAMÍREZ, Pablo Telman. El conflicto en Ucrania: el primer enfrentamiento serio de Rusia con Occidente durante la etapa de la post-Guerra Fría. *Foro Internacional*, Cidade do México, n. 224, v. 2, p. 470-502, 2016.

RUZENE, Felipe Daniel. *À mesa de Platão: filosofia e alimentação nos diálogos socrático-platônicos*. Curitiba: Saca-Rolhas, 2022.

TAIT, Jennifer Woodruff. Raise a juice box to the temperance movement: getting unfermented wine from the vineyard. *Christian History*, Worcester, n. 125, p. 33-34, 2018.

TRAFTON, Jennifer. What should Christians cook? Faith in the kitchen. *Christian History*, Worcester, n. 125, p. 13-18, 2018. Fev. 1940.