

# “NÃO SÓ DE PÃO VIVE O HOMEM”: BREVE ANÁLISE ACERCA DAS PRÁTI- CAS ALIMENTARES NA HISTÓRIA DA IGREJA CRISTÃ ORIENTAL

Felipe Daniel Ruzene

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 encontramos abordagens espirituais - fortemente influenciadas pela filosofia grega – 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 Poimén (c.340-450) 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 (1Co 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, não se deixando levar pelas “obras da carne” (Gl 5:19-21). Mais uma vez, como assinalou o Apóstolo Paulo,

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. (1Co 6:12-13).

---

<sup>1</sup> Todas as referências bíblicas deste texto foram retiradas da tradução católica oficial da CNBB (Conselho Nacional dos Bispos do Brasil). Cf. BÍBLIA Sagrada: Tradução Oficial da CNBB. Brasília: Edições CNBB, 2018.

Há diversas maneiras a partir das quais a *História da Alimentação* pode contribuir aos *Estudos das Religiões*, pois, segundo Claude Levi Strauss (2021), a comida não é apenas boa para comer, mas também boa para pensar.<sup>2</sup> Associações entre as memórias gustativas são amplamente exploradas pelo judaísmo, por exemplo, que tem o hábito de marcar os grandes acontecimentos de sua história com pratos típicos e práticas à mesa, que acabam por ser internalizadas e reproduzidas culturalmente pelas comunidades judaicas (Lima, 2012). De semelhante maneira, entendemos ser possível analisar as inúmeras vertentes dos cristianismos através do estudo de suas alimentações, dada a abundância de possibilidade que este campo pode fornecer aos pesquisadores (Souza, 2018, p. 116). Como afirmou o teólogo alemão Klaus Hock (2010, p. 192), as “religiões têm aspectos, cheiros e sabores diferentes”.

Observando a possibilidade de compreensão das lógicas metafísico-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, estabelecemos nosso recorte à Igreja formada no Império Romano do Oriente. Segundo a tradição, as origens da sucessão apostólica remontam ao episódio de Pentecostes<sup>3</sup> que, pela instrumentalização e organização da fé a partir de Bizâncio (Βυζάντιον), levou à Igreja Ortodoxa Oriental (Harakas, 1999, p. 1). Desde o cristianismo primitivo (cf. Dias, 2012), práticas como a hospitalidade, comensalidade e ritos à mesa passaram a habitar o âmago da espiritualidade cristã (García, 2007, p. 23). À vista disso, e tendo por base as discussões da História da Alimentação, buscamos compreender as múltiplas realidades socioculturais desse “outro pulmão”<sup>4</sup> da Igreja de Cristo, o Oriental.

<sup>2</sup> Na perspectiva de Lévi-Strauss, a comida, a partir de sua função semiótica e comunicativa, é uma linguagem, uma forma bastante complexa de comunicação que permite compreender os mecanismos da sociedade à qual pertence, da qual emerge e que lhe atribui uma série de sentidos. O ato de comer, portanto, extrapola a mera necessidade fisiológica e adentra ao campo social (Maciel & Castro, 2013, p. 322).

<sup>3</sup> Pentecostes (πεντηκοστή) é uma das celebrações mais importantes do calendário cristão e comemora a descida do Espírito Santo sobre os apóstolos de Jesus Cristo, conforme descrito nos *Atos dos Apóstolos* (2:1-42). No Oriente bizantino, Pentecostes também é a celebração alusiva à festa da Santíssima Trindade, não celebrada de modo independente como, a partir de certo momento, passou a ser feito no Ocidente latino.

<sup>4</sup> O Papa João Paulo II, em sua carta encíclica *Ut unum sint* (“Para que sejam um”), de 25 de maio de 1995, reafirmou que a Igreja cristã possui o pulmão

Para abordarmos as práticas alimentares à luz da Ortodoxia, investigaremos nosso objeto em três principais tópicos. Primeiramente, articularemos 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, trataremos das práticas alimentares ortodoxas em si e, para tal, estudaremos, mediante revisão de literatura, tanto as alimentações em cenários monásticos, quanto as refeições de leigos, ou seja, de indivíduos não ordenados e/ou não submetidos a uma regra monástica. Por fim, analisaremos a observância aos jejuns, abstinências e restrições que são impostas ou orientadas pela Igreja Oriental às mesas de seus fiéis.

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

Conforme já mencionado anteriormente, o presente estudo tem por base teórica uma conexão estabelecida entre a consideração da alimentação e os Estudos das Religiões. Tal vínculo pode ser observado nas mais diversas práticas religiosas ao redor do mundo e, em diversos casos, podemos perceber a influência das regras religiosas nas práticas alimentares e na escolha dos alimentos pelos indivíduos (Nadalini, 2009, p. 46). Como afirmou Henrique Carneiro (2003, p. 1), a alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das 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, plenos de significados sociais, sexuais, políticos, éticos, estéticos e religiosos.

Ressaltamos o uso da terminologia *práticas alimentares*, justamente no entendimento da linha teórica apontada por Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari (2020) e por Henrique Carneiro (2003). Segundo esses autores, o interesse da História da Alimentação não está apenas no que os indivíduos comem ou bebem, mas – ultrapassando as potencialidades nutricionais – na busca pela integração dos diversos hábitos que formam as práticas alimentares enquanto elementos relevantes para compreensão da cultura de determinada sociedade. Logo, ao optarmos pelo uso de *práticas alimentares*, entendemos que a

---

ocidental e o oriental e precisa “respirar com os seus dois pulmões!”. De acordo com o Papa, seria fundamental a comunhão entre as Igrejas do Ocidente e do Oriente para que o cristianismo não estivesse “respirando por um só pulmão”.

alimentação não se resume apenas ao que se come, mas necessariamente a toda uma consciência sociocultural que define como, onde, com quem e porque comer.

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 – entendemos que se abrem espaços para que a alimentação “imbrigue intimamente o domínio religioso” (Meneses & Carneiro, 1997, p. 43). 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 (Souza, 2018, p. 112). Nesse sentido, podemos destacar 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 religiões têm destacado papel como sistemas capazes de prover motivações para adesão ou subtração de alimentos e práticas alimentares. Isso porque nos alimentamos de nutrientes, mas também, e sobretudo, do imaginário (Nadalini, 2009, p. 47). São os simbolismos alimentares, que têm como base os pensamentos e valores socioculturais, que transformam os alimentos – de tal modo que tornam determinado pão sagrado para alguns ou determinada carne profana para outros. Assim, definiu Poulain (2013, p. 181) que “(...) 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’.”

Dentro dessa lógica complexa, as restrições alimentares e os simbolismos sacralizantes se tornam verdades no âmbito do hierático. Verdades que influenciam na conexão dos fiéis com o sagrado, devendo, portanto, ser cuidadosamente vigiadas. Alimentar-se de forma impura ou recair ao pecado da gula perturba 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 (Nadalini, 2009, p. 48).

Nos cristianismos<sup>5</sup> encontramos variadas relações da cultura alimentar do primeiro século com os elementos hieráticos. O pão de cada dia, indispensável à mesa de ricos e 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 Cristo adquire na literatura bíblica diversas metáforas alimentares: Jesus 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 (Vetta, 2020, p. 173) – e seus seguidores são o “sal da terra” (Mt 5:13).

Também observamos que as restrições alimentares estão nos exórdios dos textos bíblicos: ainda no Éden, Deus impôs a Adão e Eva que não consumissem os frutos da árvore do conhecimento do bem e do mal (Gn 2:17). O pecado original mantém estrita relação com as práticas alimentares e, “com essa primeira imposição, Deus estabelecia o limite ao corpo” (Amorim & Dias, 2019, p. 10). Já no Novo Testamento, o primeiro dos ditos milagres de Jesus foi, justamente, o de transformar água em vinho (Jo 2:1-12) durante as celebrações de bodas em Caná, e, em um outro momento, alimentou uma multidão multiplicando apenas cinco pães de cevada e dois peixes (Jo 6:5-15). De acordo com o *Evangelho de Lucas* (24:30-31), o Messias, após a sua ressurreição, só foi reconhecido em Emaús quando se sentou à mesa e partiu o pão. Assim, a partir dos relatos bíblicos, fica evidente que a história do cristianismo mantém notável relação com as práticas alimentares – e que o comer e beber podem ser atos tão cristãos quanto o rezar (Souza, 2018, p. 119-120).

Após o Grande Cisma<sup>6</sup>, a Igreja Ortodoxa Oriental e a Igreja Católica Romana, fazendo uso de instrumentos semelhantes, iniciaram

---

<sup>5</sup> Fazemos uso do termo *cristianismos*, no plural, entendendo o pluralismo cultural como uma característica regular às religiões de matriz cristã em suas mais diversas épocas, sobretudo no contexto da pós-modernidade, mas não só. Assim, percebendo a heterogeneidade das crenças cristãs – tanto na eclesialidade (vivência comunitária da fé), quanto na religiosidade (vivência individualizada da fé) – vislumbramos a impossibilidade de alegar uma única e genuína forma discursiva de cristianismo que possa ser evocada singularmente (cf. Oliveira, 2009).

<sup>6</sup> O Grande Cisma foi um dos mais relevantes eventos da história dos cristianismos, uma vez que teve como consequência a ruptura definitiva da

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, a celebração dos Sacramentos e as práticas alimentares, sobretudo os jejuns e abstinências. Nesse momento, a alimentação passou a ter papéis ainda mais 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 religião, bem como demarcar os espaços culturais (memórias étnicas<sup>7</sup>), criando alteridades entre católicos e ortodoxos<sup>8</sup> - uma equação à qual, após a Reforma<sup>9</sup>, se somariam ainda os protestantes.

Como exemplo das demarcações simbólicas das diferenças entre os cristianismos, podemos citar a prática alimentar e religiosa cristã por excelência, a Santa Ceia ou Eucaristia (Εὐχαριστία), considerando que “uma única refeição acabou caracterizando o movimento cristão”

---

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 (Amorim & Dias, 2019, p. 7). Excomunhão que só foi suspensa pelos sucessores desses eclesiásticos em 7 de dezembro de 1965 (Souza & Dias, 2021, p. 279).

<sup>7</sup> Cf. Lima, 2012, p. 109: “(...) Entende-se por memória étnica aquela que dá um fundamento, aparentemente histórico, à existência das etnias ou das famílias, isto é, dos mitos de origem. Segundo Le Goff (1990, p. 426), esta memória seria a responsável pela reprodução de comportamentos nas sociedades humanas.”

<sup>8</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. Todavia, esse não foi o caso do catolicismo e da ortodoxia, pelo menos até o século XVII.

<sup>9</sup> Na análise de Jennifer Trafton (2018) a Reforma não pôs fim às abstinências e regimes da Cristandade vigente, mas formulou novas dinâmicas para suas nascentes 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 também entre os protestantes, marcando sua ruptura em relação à sua matriz eclesiástica com elementos de diferença teológica e cultural: “(...) Eles saberão que somos Protestantes por nossos livros de receitas” (Trafton, 2018, p. 13, tradução nossa).

(García, 2007, p. 22). A memória da morte de Jesus, conforme prescrita no Novo Testamento (Lc 22:19, Jo 6:53-58, 1Co 11:24-25), é praticada por quase todos os cristãos, mas cada vertente ao seu modo (Claval, 2014, p. 10). Na liturgia da Igreja Ortodoxa, o elemento pão é tradicionalmente fermentado (Amorim & Dias, 2019, p. 8), o que difere da tradição judaica e simboliza a nova natureza do cristianismo em relação a essa. 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 Santos Mistérios sendo, portanto, necessária para salvação da alma (Catecismo, 2021, pp. 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 são, na missa, 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, sem explicação (Pertile, 2005, p. 174).

No catolicismo ocidental romano, portanto, há a crença na transubstanciação da Eucaristia, que é um dos seus Sete Sacramentos (Amorim & Dias, 2019, p. 8). Apesar de ambas as Igrejas, do Oriente e Ocidente, crerem na real transformação do pão e do vinho em Corpo e Sangue de Cristo, há divergências teológicas entre elas no referente a isso: “(...) 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*”<sup>10</sup> (Pertile, 2005, p. 175). Na liturgia católica há o consumo da hóstia, um disco feito de pão ázimo – memória cultural do pão sem fermento do *Seder Pessach* judaico (LIMA, 2018, p. 119) – 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 Evangélicas, 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 apenas um gesto de celebração e memória (Claval, 2014, p. 13-14). Entretanto, os protestantes preferem não fazer

<sup>10</sup> Na teologia cristã, *epiclese* (ἐπίκλησις) 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”, cf. 1Co 11:24-25) pelo sacerdote devidamente ordenado. Já a consciência ortodoxa é de que o próprio Espírito deve ser invocado (i.e. *epiclese*) para que ocorra “o mistério da nova aliança” (τὸ μυστήριον τῆς καινῆς διαθήκης).

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). Aliás, de acordo com Jennifer Woodruff Tait (2018, p. 33-34), o suco de uva integral foi inventado justamente por um metodista abstêmio, 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<sup>11</sup> (1920-1933).

A nível teológico, os debates acerca das relações dos cristãos com a alimentação são heterogêneos. Alguns autores supõem que todo alimento é intrinsecamente lícito (cf. 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 (cf. 1 Tm 4: 1-5).<sup>12</sup> Ainda alguns outros elucidam que “os que aceitam o Evangelho estão livres das leis alimentícias” (Damásio, 2004, p. 6). Na realidade, consideramos 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 alimentares – bastante diversas de acordo com a denominação abordada. Nesse texto, nosso recorte se limita às práticas alimentares conforme assimiladas pelos sacramentos e costumes da Igreja Ortodoxa Oriental, tanto na religiosidade que diz respeito ao clero, quanto aos leigos.

<sup>11</sup> A Proibição (*Prohibition*) ou Lei Seca foi um período no qual a fabricação, transporte e comércio de quaisquer bebidas alcoólicas para consumo foram criminalizadas em todo o território dos Estados Unidos da América. A regra foi implementada pela décima oitava emenda da Constituição estadunidense, ratificada em janeiro de 1919, e outorgada pela vigésima primeira emenda, de 1933.

<sup>12</sup> Uma síntese das diferentes percepções teológicas acerca das práticas alimentares ideais aos cristianismos pode ser encontrada na monografia de Manolo Damásio (2004).



## *Práticas alimentares sob influências do ascetismo ortodoxo*

Pão, vinho e azeite de oliva são, desde a Antiguidade, os principais componentes da dieta no Mediterrâneo (Carlan, 2012, p. 86). Essa tríade alimentar esteve entre as antigas práticas pagãs helênicas que foram preservadas durante a Era Cristã, todavia seus simbolismos foram ressignificados (cf. Civitello, 2007, pp. 28-31). Isso decorre, segundo Ewald Kislinger (2020, p. 318), porque a *Nova Roma* – ao redor do qual se desenvolveu o Império Bizantino, da Igreja Ortodoxa –, embora pretendesse ser herdeira do Império Romano continuava muito ligada ao mundo grego e próximo Oriente (Civitello, 2007, p. 65). Nessa lógica de redefinição, o pão, outrora signo da cerealífera deusa Deméter, passou a ser transfigurado no Corpo de Cristo (Mc 14:22); o vinho, potência de Dioniso, passa a ser o Sangue derramado na cruz (Lc 22:20); e o azeite de oliva, presente de Atena 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 seu Império. A fertilidade das planícies permitiu o cultivo de cereais – cevada, trigo e milhete –, frutas – sobretudo maçã, pera, ameixa, damasco, pêssego, romã e figo –, legumes e verduras diversas – tais como salsa, alho-poró, cebola, cenoura, beterraba, feijões, 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 carnes mais apreciadas para os ocidentais, não possuíam grande relevância à mesa ortodoxa, visto que eram essencialmente usados para o trabalho – assim como na Antiguidade Clássica (Grottanelli, 2020, p. 127).

As carnes possuem relevante papel na dieta ortodoxa, pelo menos 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). Não aparecem proibições a determinadas espécies de animais na Ortodoxia, como ocorre com a carne suína para judeus, muçulmanos ou adventistas, por exemplo. Contudo, alerta-se para o cuidado com os métodos de abate do animal destinado à alimentação

humana. Baseada nos escritos do Novo Testamento (p. ex. At 15:29) a Igreja Ortodoxa Oriental 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 os conceitos de *maus tratos* e *sofrimento* gera certa ambiguidade<sup>13</sup> (Nellist, 2018).

De acordo com Linda Civitello (2007, pp. 65-69), as práticas alimentares da Igreja de Bizâncio também contribuíram para a adoção da religião cristã ortodoxa pela Rus' de Kiev.<sup>14</sup> Segundo esta 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 crenças avaliadas. Recorrendo à comida, Vladimir teria tomado sua decisão: desconsiderou o judaísmo pela restrição ao porco e outras carnes, o islamismo pelo mesmo motivo e pela proibição ao álcool, e o catolicismo romano pelos jejuns extremos de alguns devotos – nesse momento, anterior ao Grande Cisma, já havia divergências teológicas e disciplinares entre orientais e ocidentais, embora ainda formassem uma única religião, a cristã. Civitello (2007, p. 67) conclui que o monarca adotou à ortodoxia cristã de matriz bizantina considerando também que, assim, os russos não teriam que passar por mudanças tão bruscas em seus hábitos alimentares – afinal,

<sup>13</sup> Afirma Christina Nellist (2018, p. 4, tradução nossa): “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.”

<sup>14</sup> A Rus' 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. Observamos 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 (2022); cf. Ramírez, 2016, pp. 473-474.

mesmo nos dias de jejuns, ainda poderiam consumir caviar e frutos do mar, enquanto que no cotidiano poderiam se servir de carne suína e beber álcool.

Assim, por volta de 989, o monarca, sua família e o povo da capital foram batizados na religião cristã ortodoxa, um evento comemorado pelos cristianismos como *Batismo de Kíev*. Durante a Idade Média, a culinária de Bizâncio teria influenciado 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*) foi citada pela primeira vez em 1292; a *vodka*, bebida nacional, veio da Polônia (*wódka*) depois dos anos 1500; *smetana* (espécie de creme azedo, usado inclusive no preparo do famoso *stroganoff*) e *borsch* (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 ortodoxas exigem o vegetarianismo periódico – durante um total de até 180 a 200 dias ao ano – e são prescritas por razões simbólicas e espirituais (Mazokopakis & Samonis, 2018, p. 282). Nesses intervalos, devem-se evitar diversos alimentos de origem animal, com exceção de moluscos e crustáceos, que são permitidos em muitos dias de jejum. Vinhos, bebidas alcoólicas – excluindo-se a cerveja, na tradição eslava – e óleos vegetais também são proibidos durante alguns jejuns (Lazarou & Matalas, 2010, p. 740). Historicamente, porém, não há consenso a respeito de quais os alimentos são devidamente adequados. A título de exemplificação, citamos o caso das ovas de peixe, que aparecem em diversos textos teológicos do período bizantino como um alimento impuro aos dias de jejum, constando, todavia, que era uma prática comum aos leigos na Grécia consumir caviar na Quaresma (Matalas, Tourlouki & Lazarou, 2018, p. 192).

Portanto, para nos aprofundarmos nas práticas alimentares à luz da Ortodoxia, optamos pela investigação em duas frentes distintas. Inicialmente trataremos da alimentação conforme praticada pelo clero nos mosteiros ortodoxos, buscando a compreensão de como podemos contemplar o comer e o beber em um cenário devidamente hierático. A *posteriori*, buscaremos estudos que contemplem a alimentação dos leigos, fiéis ortodoxos que, apesar de manterem as crenças, não optaram pela carreira eclesiástica ou pela vida na clausura. Analisando os contextos alimentares leigos, visamos entender as práticas alimentares fora dos acontecimentos

comunitários da fé ortodoxa e dos espaços religiosos, na secularidade do cotidiano.<sup>15</sup>

### *Formas de alimentação ortodoxas monásticas*

Os mosteiros medievais – tanto ortodoxos, quanto católicos – desenvolveram práticas alimentares diferenciadas da maioria da população, correspondentes ao ideal ascético de subordinar os vícios da carne à moralidade do espírito. Baseados nas filosofias de alguns dos primeiros teólogos cristãos, muitos clérigos 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).

Em consonância com tal pensamento, a alimentação monástica se desenvolveu, via de regra, 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, pp. 20-21, tradução nossa).

<sup>15</sup> Recomenda-se, para dimensionar a discussão apenas aqui apontada, o texto *O Sagrado e o Profano*, de Mircea Eliade (1992), que auxilia muito na melhor compreensão dos debates acerca da dualidade entre os espaços hieráticos e os espaços seculares no âmbito da História das Religiões.

O *typonikon* (τυπικόν)<sup>16</sup> do convento feminino de *Kecharitoménēs* (Κεχαριτωμένες), datado de 1118, apresenta alguns interessantes dados sobre a alimentação das irmãs que ali residiam. Segundo o documento, ficava a cargo da abadessa 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, sendo esse último substituído por crustáceos às segundas-feiras. O número de refeições se mantinha nos dias de jejum, 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 caía drasticamente (Kislinger, 2020, p. 328). Interessantemente, essas práticas alimentares eram até bastante aprazíveis se comparadas com outros mosteiros.

Ewald Kislinger (2020, p. 328-329) cita também a alimentação do convento masculino de São João (Άγιος Ιωάννης), fundado na Ilha de Patmos em 1088. Ainda que a ilha fosse considerada um lugar monástico, era habitada também por leigos e, desde o século XII, os religiosos contavam com o auxílio de quatro barcos que traziam mercadorias, garantindo o abastecimento do mosteiro. Mesmo 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 Mosteiro de São Teodoro de Siceão (Θεόδωρος ὁ Συκεώτης) proibiu o consumo de quaisquer carnes pelos religiosos, adotando também uma dietética vegetariana. Em alguns casos também houve uma ofensiva contra o consumo de bebidas alcoólicas, sobretudo para aqueles que detinham a reputação de bebedores, *methystes* (μεθυστες).

Ademais, para se ter ainda mais um elemento de comparação para esse breve inventário, Hind Salah Awad (2020) aborda as dietas monásticas nos conventos coptas medievais em Tebas. Muitas fontes arqueológicas e textuais demonstraram que os monges dependiam principalmente de pão, lentilha e óleo, além de grãos – principalmente cevada e trigo –, legumes e vinhos. Mas Awad (2020, pp. 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

<sup>16</sup> Os *typika* (τυπικά) 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 observância da vida e dos hábitos monásticos bizantinos.

pesca, que os monges pescassem seus próprios peixes 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 monásticos 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 mosteiro de outra localidade, Amarna, 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, observamos 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 forças. 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 (cf. 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 a isso até que o rapaz passou a consumir carne às sextas-feiras. Assim, somente após burlar o jejum semanal mantido naquela comunidade, o viajante foi excomungado da Igreja.

Os monges católicos ocidentais parecem ter possuído uma dieta bem menos preocupada. Nos cardápios dos mosteiros medievais constam pão, azeite, vinho, legumes, queijos, arroz, leite, amêndoas, ovos, cogumelos, mariscos, carnes e peixes – frescos, salgados ou defumados – e até pastéis regados com mel, servidos em datas comemorativas. As sopas eram bastante vastas no cenário monástico e podiam ser feitas com vários produtos – toucinho, peixe, beterraba, espinafre, leite, amêndoas, abóbora, favas secas, vinhos, entre outros (Amorim & Dias, 2019, pp. 12-13). Por ocasião do jejum de Quaresma – no qual removiam do prato apenas a carne vermelha –, optavam pelos peixes – com preferência por salmão, truta, bacalhau, esturjão e arenque –, queijos, frutas secas, ovos

e azeite de oliva no lugar de gordura. Após o contato com os turcos, aderiram também às especiarias como canela, cravo, pimenta, cominho, noz-moscada, entre outras do Oriente Médio (Civitello, 2007, pp. 56-57).

Não obstante, vale ressaltar o caráter particular dos jejuns em muitas tradições católicas (Mathewes-Green, 2018, p. 22). É possível que, apesar do variado menu nos conventos, muitos dos religiosos optassem, em base individual, por práticas alimentares mais modestas ou mesmo por abstinências de diferentes tipos (Amorim & Dias, 2019, p. 14). Ainda assim, na análise de Kislinger (2020, p. 329), o consumo total de alimentos foi um terço menor nos mosteiros ortodoxos bizantinos do que nos conventos católicos ocidentais durante o Medievo. 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 ortodoxo.

### *Formas de alimentação ortodoxas leigas*

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, podemos ter uma boa noção de como se compunha a forma de alimentação leiga ao longo do ano, já que esse grupo em particular parece ter sido bastante representativo dos hábitos da população masculina grega comum da época (cf. Matalas, Tourlouki & Lazarou, 2018).

Sem surpresa alguma, 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 aproximadamente 100 gramas diários por marinheiro nos dias sem cumprimento de jejum. 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, mas os ovos eram escassos, apenas dez dúzias para toda a tripulação em vinte e nove meses de viagem. Legumes, leguminosas, hortaliças e frutas são descritas aos montes, variando de acordo com as estações do ano – feijões, grão de bico, favas, lentilha, 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*, uma espécie de licor aromatizado com anis, e rum, o “vinho de açúcar” (Matalas, Tourlouki & Lazarou, 2018, pp. 193-194).

Conforme as interpretações de Antonia-Leda Matalas, Eleni Tourlouki e Chrystalleni Lazarou (2018, pp. 194-195), os relatórios do *Konstantinos* também permitem, a partir do estudo das datas de compra dos alimentos, uma comparação das formas de alimentação durante os períodos de jejum e não jejum. 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. 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 jejum, era inevitável substituir as calorias perdidas das carnes e produtos de origem animal por maiores quantidades de outros alimentos – no caso das pessoas mais simples, o carboidrato. Para adicionar substância às 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 de oliva, em especial, parece ter sido um alimento bastante restrito. Era comercializado nas cidades gregas a preços até quatro vezes superiores ao das carnes, uma vez e meia superior ao preço do queijo e até doze vezes superior ao preço dos vinhos – justamente por isso as camadas populares optavam pelo maior 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 aí ter sido raramente observados.

Em seus estudos, Kislinger (2020, pp. 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 de



Constantinopla, em 1307, recorreu ao imperador para que enviasse aos campos lenha indispensável para socorrer a população com ao menos um prato diário 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). Esses pratos quentes eram principalmente legumes cozidos com água e óleo, como sopas, pedaços de carne -normalmente porco ou carneiro – grelhados em espetos e peixes fritos.

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, como a carpa e a perca, ou salgada, como o sargo, o linguado e o esturjão, considerado o mais nobre pescado; queijo esburacado *paflagon* (παφλαγον); e vinho, de boa qualidade, em abundância, tinto e branco (Kislinger, 2020, pp. 330-332). Aparecem, ainda, outros produtos estimados, como leite fresco, manteiga, ovos, trufas, azeites, mel e oleaginosas, além de frutos do mar, crustáceos, moluscos e caviar, nos dias de jejum. As elites locais de Constantinopla mostraram profundo interesse em se aproximar da nobreza através de práticas alimentares dispendiosas e requintadas.

Também, o autor trata do aprovisionamento dos exércitos, sendo a ração dos soldados composta por *pagimadia* (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>17</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 e, em tempos de paz, as tropas eram constantemente movimentadas pelo império para que não impactassem as provisões da população local (Kislinger, 2020, p. 325).

<sup>17</sup> O consumo de vinho, *krasi* (κρασι), entre os bizantinos, em estrita semelhança aos hábitos helênicos, não era normalmente puro. Em verdade, era comum que houvesse 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).

Assim sendo, analisando tanto as práticas alimentares no período bizantino, quanto no século XIX, percebemos 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 jejuns 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, haviam esforços para contribuir com os mais pobres a partir de obras assistencialistas, todavia as realidades sociais permaneciam demarcando seus espaços à mesa (Kislinger, 2020, p. 331).

Não obstante, porém, devemos ter em mente que, entre a Europa e Oriente contemporâneos (tratados na primeira análise) e o antigo Império Bizantino (abordado por Kislinger), 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 práticas alimentares, passamos por uma verdadeira avalanche gastronômica com a internacionalização das cozinhas e os restaurantes e hotelaria modernos, as formas de preparo e os métodos de preservação foram modificados, além do surgimento da indústria alimentícia e dos *fast foods* (Civitello, 2007, pp. 329-334).

### *Observância aos jejuns, regras e restrições*

A Igreja Ortodoxa recomenda 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*), bispo de Cesareia (330-379), “(...) 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 do jejum ortodoxo não é pedir perdão a Deus 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). Para ajudar os devotos a lograr tais objetivos, a Igreja formulou algumas diretrizes práticas, incluindo um conjunto de regulamentos dietéticos específicos. Estas orientações, embora dirigidas a todos os ortodoxos, representam recomendações que não são, necessariamente, obrigatórias (Trafton, 2018, p. 13).<sup>18</sup>

O calendário religioso ortodoxo inclui quatro grandes jejuns relativos às suas principais festas: a Quaresma, anterior ao Natal e análoga ao Advento para os ocidentais; a Grande Quaresma, anterior à Páscoa; o Jejum dos Apóstolos, depois de Pentecostes; e as duas semanas anteriores à festa da Dormição da *Theotokos* (Θεοτόκος), a Virgem Maria (Mazokopakis & Samonis, 2018, p. 282). Há ainda jejuns semanais, às quartas e sextas-feiras, conforme previsto já na *Didaqué* (Διδαχή)<sup>19</sup>, assim como os jejuns eucarísticos, parte integral da preparação para a Santa Comunhão. Efetivamente, 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 (sobretudo carnes<sup>20</sup>) em dias e períodos de tempo específicos, mas também a quantidade de alimentos permitidos: deve-se comer então

<sup>18</sup> A Igreja Ortodoxa enfatiza, veementemente, 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, os sacerdotes podem orientar jejuns específicos ou jejum nenhum (Santos, 2015). Ainda, segundo Jennifer Trafton (2018, p. 13), os cristãos não são obrigados a jejuar visto que a Bíblia não impõe restrições alimentares tradicionalmente assimiladas, como a abstinência de carne durante a Quaresma.

<sup>19</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>20</sup> De acordo com 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.”

com especial moderação, evitando a gula (Mazokopakis & Samonis, 2018, p. 283).

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, Matalas, Turlouki e Lazarou (2018) apontaram que metade dos homens e mulheres urbanos cumpriram jejuos 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 jejuos regulares – principalmente na Quaresma e na 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 processados, doces e *junk foods* do que aquelas que não jejuavam regularmente (Matalas, Turlouki & Lazarou, 2018, pp. 201-202). Os dados desses autores indicam ainda que, na contemporaneidade, uma parcela bastante pequena da população grega cumpre todos os regimes de jejum tradicionais da Igreja Ortodoxa.

Por fim, em referência às pesquisas sobre as práticas de jejum a partir dos anos 1980, ressaltamos que há grandes variações no respeito às abstinências alimentares entre as diferentes culturas e realidades sociais do mundo ortodoxo:

Nossos achados indicam que as práticas de jejum diferiram de acordo com o ambiente econômico. O jejum era uma prática comum entre as mulheres que viviam nas áreas pobres e montanhosas do Norte de Chios <na Grécia>, já que dois terços delas relataram observar pelo menos cinquenta dias de jejum durante todo o ano. Essas camponesas pobres também aderiram a um “protocolo” semanal de escolha alimentar para planejar o prato principal de sua família durante os períodos sem jejum: normalmente cozinhavam carne ou aves como refeição principal aos domingos e quintas, peixes aos sábados e terças e legumes ou vegetais (cozidos) às segundas, quartas e sextas-feiras. As mulheres camponesas das aldeias prósperas do Sul e as mulheres urbanas que viviam na

cidade principal da ilha, por outro lado, apresentavam diferentes taxas de jejum; apenas um terço dessas mulheres relatou ter jejuado por mais de cinquenta dias durante o ano anterior. Entre os homens, o jejum era ainda menos comum: apenas um em cada seis, tanto entre os camponeses quanto os urbanos, havia observado mais de cinquenta dias de jejum durante o ano anterior, enquanto a maioria relatou menos de vinte e cinco dias de jejum (Matalas, Tourlouki & Lazarou, 2018, p. 200, tradução nossa).

### *Considerações finais*

Ao longo desta breve revisão bibliográfica, retomamos a temática das práticas alimentares no contexto da Igreja Ortodoxa Oriental, entendendo o campo da alimentação como um importante elemento para compreensão das realidades culturais. 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. Os historiadores têm percebido a relevância da interdisciplinaridade com o estudo das práticas alimentares para a percepção “das diferentes memórias gustativas, dos prazeres e tabus que envolvem o ato de alimentar-se ou produzir a alimentação para o consumo” (Garrafoli & Funari, 2012, p. 278).

Uma vez que compartilhamos da preocupação de diversos outros estudiosos da alimentação – que apontam para a necessidade de observar as práticas alimentares em sua polifonia – intentamos ressaltar o papel das Ciências das Religiões para a História da Alimentação. Portanto, ultrapassando os limites da cozinha, levamos a alimentação ao campo cultural, onde estabelece contatos com os costumes, protocolos, condutas, visões de mundo e fés das sociedades. Assim, 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 inclusive dentro dos cenários ortodoxos. As refeições, alimentos e bebidas escolhidos dependem de uma série de fatores: posições sociais, variedades culturais, preferências coletivas e particulares, entre outros. Por isso, ao abordarmos o assunto, diferenciamos as dietas monásticas, cumpridas por pessoas submetidas em tempo integral às normas da Igreja, daquelas abraçadas pelos leigos em seu cotidiano.

Sem a adesão do entendimento hierático, pode parecer complexo o cumprimento de mais de 180 dias de jejum em um único ano, mas as fontes literárias abordam com veemência que no dia-a-dia da religião ortodoxa o jejum é assimilado com facilidade e passa a integrar, de maneira tácita, a mentalidade dos indivíduos. Para Mathewes-Green (2018, p.22) isso acontece porque as práticas dos jejuns são compartilhadas pelo coletivo da Igreja Ortodoxa Oriental e, ainda que, evidentemente, não de maneira unânime, tornam-se atos de sociabilidade.

Neste contexto, as restrições alimentares da Igreja parecem impactar na forma como os cristãos orientais encaram os significados à mesa, desde a Antiguidade até os tempos contemporâneos. A mesma fé que outrora levou monges eremitas a renunciarem aos prazeres do estômago – banquetes, carnes gordurosas, bebidas alcóolicas, glotonaria, entre outros – 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, levando-os a adotar cardápios mais saudáveis para o corpo e espírito.

Em suma, apesar das inúmeras divergências percebidas nas alimentações ortodoxas cotidianas, contemplamos que todos os fiéis consomem significados semelhantes. Ou, como afirmou o Apóstolo Paulo (1Co 10:3-4), comem de uma mesma comida espiritual e bebem uma mesma bebida espiritual.

## Referências:

AMORIM, C. P.; DIAS, A. A. E. A Igreja Católica e suas influências na alimentação: uma perspectiva histórica. *Unitas*. Vitória, Faculdade Unida, v. 7, n. 2, 2019, pp. 3-18.

AWAD, H. S. E.-D. S. Some aspects of monastic diets from Thebes: a comparative study of the consumption of fish and meat. *Scrinium*. Leiden, Brill, n. 16, 2020, pp. 48-57.

BASÍLIO de Cesareia. *Carta aos jovens sobre a utilidade da literatura pagã - seguida das homilias* Sobre o desapego das coisas mundanas e Sobre a humildade. Tradução de D. Chiuso. Campinas: Ecclesiae, 2012.

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

CARLAN, C. U. Vinho: comércio e poder no Mundo Antigo. In: CANDIDO, M. R. (org.). *Práticas alimentares no Mediterrâneo Antigo*. Rio de Janeiro: NEA/ UERJ, 2012. pp. 83-96.

CARNEIRO, H. *Comida e Sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

CATECISMO Ortodoxo: ensinamentos básicos da Fé Ortodoxa. Rio de Janeiro: Missão Ortodoxa da Proteção da Santa Mãe de Deus, 2021, 206 p. Disponível em: <https://tinyurl.com/usj7whec> (acesso: 10 jun. 2022).

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

CLAVAL, P. A festa religiosa. *Ateliê Geográfico*. Goiânia, PPGGE/IESA-UFG, v. 8, n. 1, 2014, pp. 6-29.

DAMÁSIO, M. *Um estudo sobre o texto de 1Timóteo 4:4 e suas implicações quanto ao uso de alimentos*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Teologia). Engenheiro Coelho: Centro Universitário Adventista de São Paulo, 2004, 44 p.

DIAS, P. B. A comensalidade nas comunidades cristãs primitivas segundo a Primeira Epístola aos Coríntios. In: CANDIDO, M. R. (org.). *Práticas alimentares no Mediterrâneo Antigo*. Rio de Janeiro: NEA/UERJ, 2012, pp. 215-241.

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

ELIADE, M. *O Sagrado e o Profano: a essência das religiões*. Tradução de R. Fernandes. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

FLANDRIN, J. L. & MONTANARI, M. *História da Alimentação*. Tradução de L. V. Machado e G. J. F. Teixeira. 9ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2020.

GARCIA, P. R. "Isto é o meu corpo": rituais de alimentação e interação social no cristianismo primitivo. *Caminhando*. São Paulo, FT/UMESP, v. 12, n. 20, 2007, pp. 19-28.

GARRAFFONI, R.; FUNARI, P. P. A. Alimentação, História e Arqueologia: breve análise acerca do consumo do azeite no início do Principado Romano. In: CANDIDO, M. R. (org.). *Práticas alimentares no Mediterrâneo Antigo*. Rio de Janeiro: NEA/UERJ, 2012. pp. 278-295.

GROTTANELLI, C. A carne e seus ritos. In: FLANDRIN, J. L. & MONTANARI, M. *História da Alimentação*. Tradução de L. V. Machado e G. J. F. Teixeira. 9ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2020, pp. 121-136.

HARAKAS, S. S. The orthodox christian tradition: religious beliefs and health care decisions. In: PARK RIDGE CENTER. *Religious traditions & healthcare decisions: religious beliefs and their application in health care: a reference guide*. Chicago: Park Ridge Center for the Study of Health, Faith and Ethics, 1999.

HEYBERGER, B. Fasting: the limits of catholic confessionalization in Eastern Christianity in the eighteenth century. In: LOOP, J. & KRAYE, J. *Scholarship between Europe and the Levant: essays in honor of Alastair Hamilton*. Leiden: Brill, 2020, pp. 217-235.

HOCK, K. *Introdução à Ciência da Religião*. Tradução de M. Ottermann. São Paulo: Edições Loyola, 2010.

KISLINGER, E. Os cristãos do Oriente: regras e realidades alimentares no mundo bizantino. In: FLANDRIN, J. L. & MONTANARI, M. *História da Alimentação*. Tradução de L. V. Machado e G. J. F. Teixeira. 9ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2020. pp. 318-337.

LAZAROU, C. & MATALAS, A. L. 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, Taylor & Francis, n. 61, v. 7, 2010, pp. 739-758.

LÉVI-STRAUSS, C. *O cru e o cozido. Mitológicas I*. Tradução de B. Perrone-Moisés, Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

LIMA, J. C. R. *Seder Pessach: história, identidade e memória ao redor da mesa judaica*. In: CANDIDO, M. R. (org.). *Práticas alimentares no Mediterrâneo Antigo*. Rio de Janeiro: NEA/UERJ, 2012, pp. 109-130.

MACIEL, M. E. S. & CASTRO, H. C. A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico. *Demetra*. Rio de Janeiro, INUTRI/UERJ, n. 8, 2013, pp. 321-328.

MATALAS, A. L.; TOURLOUKI, E. & LAZAROU, C. Fasting and food habits in the Eastern Orthodox Church. In: ALBALA, K. & EDEN, T. (orgs.). *Food and faith in christian culture*. Nova Iorque: Columbia University Press, 2011, pp. 189-204.

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

MAZOKOPAKIS, E. E.; SAMONIS, G. Why is meat excluded from the orthodox christian diet during fasting? A religious and medical approach. *Mædica*. Bucareste, UMFC, v. 13, n. 4, 2018, pp. 282-285.

MENESEZ, U. T. B. & CARNEIRO, H. História da alimentação: balizas historiográficas. *Anais do Museu Paulista*. São Paulo, Museu Paulista, n. 5, 1997, pp. 9-91.

MULHERN, K. The royal way: feasting or fasting? The constant christian tension in the public square. *Christian History*. Worcester, Christian History Institute, n. 125, 2018, pp. 19-21.

NADALINI, A. P. *Comida de santo na cozinha dos homens: um estudo da ponte entre alimentação e religião*. Dissertação (Mestrado em História). Curitiba: PPGH/UFPR, 2009, 183 p.

NELLIST, C. *Eastern orthodox christianity and animal suffering: ancient voices in Modern Theology*. Newcastle-upon-Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2018.

OLIVEIRA, G. G. S. *Pluralismo e novas identidades no cristianismo brasileiro*. Tese (Doutorado em Sociologia). Recife: PPGS/UFPE 2009, 401 p.

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

POULAIN, J.-P. *Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar*. Tradução de J. Conte, R. P. C. Proença e C. S. Rial. 2ª ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2013.



RAMÍREZ, P. T. S. 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, CEI/ColMex, v. 224, n. 2, 2016, pp. 470-502.

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

SANTOS, R. W. G. O Jejum na Igreja Ortodoxa. *Ecclesia Brasil*. S.l., 2015. Disponível em <https://tinyurl.com/2k42aa6p> (acesso: 10 jun. 2022).

SOUZA, N. & DIAS, T. C. O cisma na Igreja Católica Apostólica Romana e o nascimento da Igreja ortodoxa: uma releitura histórica e as tentativas de reaproximação. *Caminhos de Diálogo*. Curitiba, PPGTEO/PUC-PR, v. 9, n. 15, 2021, pp. 274-285.

SOUZA, P. R. Comer e rezar: o papel das práticas alimentares no estudo da religião. *Último Andar*. São Paulo, PPCIR/PUC-SAP, n. 32, 2018, pp. 111-121.

TAIT, J. W. Raise a juice box to the temperance movement: getting unfermented wine from the vineyard. *Christian History*. Worcester, Christian History Institute, n. 125, 2018, pp. 33-34.

TRAFTON, J. What should Christians cook? Faith in the kitchen. *Christian History*. Worcester, Christian History Institute, n. 125, 2018, pp. 13-18

VETTA, M. A cultura do *symposion*. In: FLANDRIN, J. L. & MONTANARI, M. *História da Alimentação*. Tradução de L. V. Machado e G. J. F. Teixeira. 9ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2020, pp. 170-185.

