

FACULDADES EST
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TEOLOGIA

RANIÉRICA SILVA DE SOUSA BATISTA

QUARESMA E SEU CÓDIGO ALIMENTAR:
LIMITES E POSSIBILIDADES DOS ALIMENTOS

São Leopoldo

2018

RANIÉRICA SILVA DE SOUSA BATISTA

**QUARESMA E SEU CÓDIGO ALIMENTAR:
LIMITES E POSSIBILIDADES DOS ALIMENTOS**

Trabalho Final de Mestrado Profissional
Para a obtenção do grau de
Mestra em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação em Teologia
Área de concentração: Dimensões do
Cuidado e práticas sociais.

Orientador: Prof. Dr. Valério Guilherme Schaper

São Leopoldo

2018

RANIÉRICA SILVA DE SOUSA BATISTA

**QUARESMA E SEU CÓDIGO ALIMENTAR:
LIMITES E POSSIBILIDADES DOS ALIMENTOS**

Trabalho Final de Mestrado Profissional
Para a obtenção do grau de
Mestra em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação em Teologia
Área de concentração: Dimensões do
cuidado e práticas sociais

Data de Aprovação: 30 de maio de 2018

Prof. Dr. Valério Guilherme Schaper (Presidente)

Prof. Dr. Rodolfo Gaede Neto (EST)

Prof. Dr. Érico Hammes (PUC-RS)

*Dedico este trabalho a minha família e a Deus,
pelo apoio e amor incondicional.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me proporcionar a realização de um sonho tão grandioso e por ter me dado forças durante os longos dias distante dos meus entes queridos para a concretização do mesmo.

Serei eternamente grata ao meu esposo Marco Antonio por sempre me apoiar e incentivar, e não me deixar fraquejar durante todo o processo.

Ao meu filho, Marco Junior, que apesar da pouca idade, foi capaz de compreender minha ausência durante seus períodos de férias, e me tranquilizar com muito amor e carinho, mesmo distante. E a minha enteada Carolzinha pelo carinho constante.

Agradeço imensamente aos meus pais, João Pedro e Dazinha, por serem meus exemplos de pessoas íntegras e amorosas e sempre me auxiliando nos cuidados ao meu filho, em minha ausência. Não posso deixar de agradecer aos meus irmãos e irmãs, e em especial a Euvla (Dinda do meu filho) que sempre esteve ao lado dele na minha ausência.

Aos meus sogros, Xavier (in memoriam) e Vera por fazerem parte dessa conquista.

Ao meu orientador, Professor Doutor Valério Schaper, por toda a paciência, empenho e sentido prático com que sempre me orientou neste trabalho.

Desejo igualmente agradecer a todos os meus amigos que me acompanharam e torceram mesmo distantes pela realização deste sonho.

“A ciência humana de maneira nenhuma nega a existência de Deus. Quando considero quantas e quão maravilhosas coisas o homem compreende, pesquisa e consegue realizar, então reconheço claramente que o espírito humano é obra de Deus, e a mais notável.”

(Galileu Galilei)

RESUMO

As religiões se caracterizam pelas diversas formas do uso dos alimentos, além dos significados e valores a eles agregados. Diversas religiões adotam o jejum para se purificar, desligando-se das necessidades básicas, como comer e beber, para estabelecer uma conexão maior com Deus. O Cristianismo possui como uma das suas maiores comemorações a Páscoa, representando a ressurreição de Cristo, pregando a Quaresma como uma preparação para esse momento. A Quaresma é marcada por penitências, jejuns, orações e principalmente pela abstenção de carne vermelha. A carne vermelha possui inúmeros nutrientes como proteínas, minerais e vitaminas essenciais para o organismo humano. O trabalho consiste em uma revisão bibliográfica e utiliza como suporte as referências teóricas como artigos sobre o tema escolhido para identificar e verificar a relação nutricional das restrições alimentares durante a quaresma para a saúde humana.

Palavras-chave:Religião. Cristianismo. Quaresma. Restrição alimentar.

ABSTRACT

Religions are characterized by the various forms of food use, besides the meanings and values added to them. Many religions adopt fasting to purify themselves, disconnecting from basic needs such as eating and drinking, to establish a greater connection with God. Christianity has as one of its greatest celebrations Easter, representing the resurrection of Christ, preaching Lent as a preparation for that moment. Lent is marked by penances, fasts, prayers and especially by the abstention of red meat. Red meat has numerous nutrients such as proteins, minerals and vitamins essential for the human body. The work consists of a bibliographical review and uses as support theoretical references as articles on the theme chosen to identify and verify the nutritional relationship of food restrictions during Lent for human health.

Keywords: Religion. Christianity. Lent. Foodrestriction.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	9
2.PRÁTICAS ALIMENTARES NOS SISTEMAS RELIGIOSOS.....	11
3. CRISTIANISMO E SUAS CRENÇAS ALIMENTARES.....	17
4.QUARESMA: SUA INFLUÊNCIA NA ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DOS FIÉIS.....	30
5.CONCLUSÃO	37
REFERÊNCIAS.....	40

1.INTRODUÇÃO

Quando a humanidade somente caçava e coletava a alimentação estava vinculada apenas a uma atividade necessária para a sobrevivência. Com o passar dos anos e o avanço das civilizações, o ato de se alimentar passou a caracterizar sociedades, a fazer parte de doutrinas das mais diversas religiões pelo mundo, se transformando em um rito sagrado estabelecido entre o ser humano e um ser superior, que varia de religião para religião.

O homem utiliza o alimento como uma forma de estabelecer convívio social, expressar sua história, sua geografia e principalmente sua fé, por meio de rituais que envolvem a alimentação. Esta conexão entre o alimento e a religião está diretamente associada com os hábitos e costumes da região na qual se encontra, sendo diferenciada de acordo com a cultura de cada região.

Nesse cenário, a comida passa a ser vista de outra maneira além da nutrição, sendo associada a um elemento para o espírito, servindo para alimentá-lo, fortificar a fé e aumentar a conexão entre o homem e o ser superior. As religiões em geral fazem uso de restrições, oferendas e sacrifícios para representar as crenças e um modo de cultuá-las ao longo dos anos.

A relação alimento, religião e suas proibições alimentares é um assunto que está presente na vida da maioria dos seres humanos. As crenças de cada religião vão ditar o que o alimento pode representar, desde restrições alimentares a sacrifícios.

A identidade religiosa é muitas vezes a identidade alimentar. Os judeus, por exemplo não comem carne de porco, o candomblé (religião afro-brasileira) utiliza os alimentos como sacrifício aos Deus e o Cristianismo tem como uma das suas principais comemorações, a Santa Ceia e a Páscoa, antecedida pela Quaresma, período no qual ocorre restrições alimentares.

O cristianismo é a religião mais cultuada no mundo e também no Brasil e aborda todas as religiões que seguem os mandamentos e ensinamentos de Jesus Cristo. Na comunidade cristã atual, não são seguidas restrições alimentares, o que significa que seus adeptos podem ingerir de acordo com o livre arbítrio, exceto na

“Quaresma”, o motivo pelo qual não se come carne vermelha, ou qualquer alimento considerado vício pelo adepto.

A quaresma é período do ano litúrgico que antecede a Páscoa (celebração da paixão, morte e ressurreição de cristo), visando à prática do jejum, caridade e orações, cujo objetivo é uma penitência interna que significa a conversão do coração. Tradicionalmente, nesse período não ocorre o consumo, principalmente, de carne vermelha, dessa forma os fieis guardam a abstinência desse insumo.

No período da quaresma os hábitos alimentares das pessoas são modificados com o objetivo de purificação de todos os excessos cometidos no período que antecede a páscoa ou como sacrifício. Desta maneira durante esse período cresce o aumento do consumo de carne branca, principalmente o peixe, que é considerada uma carne pura.

Através de observações na dieta quaresmal que os indivíduos cumprem nesse período, o objetivo deste trabalho é conhecer e verificar os limites e as possibilidades nutritivas dos alimentos na quaresma, estabelecendo uma relação com a nutrição e verificar se a restrição de alguns alimentos pode causar prejuízo ou não à saúde das pessoas.

No primeiro capítulo é abordado algumas crenças referente aos alimentos, seus significados, além de alimentos proibidos e permitidos que variam de religião para religião. O segundo capítulo apresenta um pouco da historia do cristianismo, tendo como foco principal a importância e significado da quaresma. O terceiro capítulo aborda como a restrição de carne vermelha durante a quaresma pode ou não afetar a saúde humana.

2.PRÁTICAS ALIMENTARES NOS SISTEMAS RELIGIOSOS

Alimentação é algo inerente ao homem desde o seu surgimento. Alimentar-se é saciar um instinto biológico, tão importante quanto respirar e beber água, e carrega uma simbologia caracterizando sociedades, regiões e contexto histórico.

Atualmente, em nossa sociedade, deve-se observar que alimentar-se não é simplesmente o mesmo que comer. Segundo Carneiro¹, “a fome biológica distingue-se dos apetites, expressões dos variáveis desejos humanos e cuja satisfação não obedece apenas ao curto trajeto que vai do prato à boca, mas se materializam em hábitos, costumes, rituais, etiquetas. O que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come e com quem se come”.

A culinária de uma nação expressa sua história, organização social, clima, geografia e crenças religiosas. Alimento e a fé possuem uma relação íntima, pois as comidas e bebidas adotadas pelos ritos de uma religião, assim com as suas restrições alimentares, refletem a cultura e geografia do território onde se originou.²

Estudar o consumo e utilização de determinados alimentos relacionados às crenças religiosas significa revelar o sentido dessas comidas para a vida de homens e mulheres, identificando as relações entre eles, é “interpretar o valor social a elas agregadas”.³

A alimentação e os hábitos alimentares são um objeto de estudo que possui uma extrema complexidade, pois envolvem diversos âmbitos da vida social como a economia, a nutrição, a saúde, agricultura, meio ambiente, sociedade e religião.⁴Em relação à religião é importante observar que a alimentação tem um papel essencial no cotidiano de seus adeptos: restrições, permissões e jejuns, sendo práticas exercidas desde a antiguidade.

¹CARNEIRO, Henrique. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Campus, 2003, p. 1-2.

²FRANCO, Ariovaldo. *De caçador a gourmet: uma história da gastronomia* – 2. ed. São Paulo: Editora SENAC, 2001, p. 23.

³ALMEIDA, Maria Geralda de. *Tantos Cerrados: múltiplas abordagens sobre a biogeodiversidade e singularidade cultural*. Goiânia: Vieira, 2005, p. 323.

⁴SCHAPER, Valério Guilherme; OLIVEIRA, William Kaizer de. *Plantar, comer e rezar: a produção de uma alimentação e a formação de hábitos alimentares- em busca de uma abordagem ético-religiosa*. São Leopoldo: Faculdades EST, 2015, p. 19.

Segundo Carneiro⁵, também é possível verificar a importância da alimentação nas religiões:

As regras alimentares servem como rituais instauradores de disciplinas, de técnicas de autocontrole que vigiam a mais insidiosa, diuturna e permanente tentação. Domá-la é domar a si mesmo, daí a importância da técnica religiosa dos jejuns, cujo resultado também permite a obtenção de estados de consciência alterada propícios ao êxtase. As regras disciplinares sobre alimentação podem ser anti hedonistas, evitando o prazer produzido pelo alimento tornando-o o mais insípido possível, ou podem ser pragmáticas, ao evitar alimentos que sejam demasiadamente 'quentes' ou 'passionais'.

Dominar a ingestão de determinados alimentos é o primeiro dos combates realizados porque implica sacrificar o que de mais primitivo existe no homem. E também o menos difícil, e a vitória sobre ele, conseguida através da sua redução à essência mínima, manipulando as quantidades e as qualidades dos alimentos ingeridos pelo jejum e pela abstinência seletiva, um homem apto para combates com adversários mais poderosos e mais dignificantes.⁶

A redução do ato de alimentar-se às exigências determinadas pela biologia e a fisiologia humanas, a disciplina dos jejuns periódicos ou a abstinência de determinados alimentos impõem uma mestria de si próprio, um conhecimento da realidade que pretende domar-se, neste caso envolve a escolha e a preparação dos alimentos, que acabam finalmente por trazer para o foco das atenções o próprio objeto que se pretende reduzir, ou repudiar.⁷

Além disso, conforme Carneiro, a história dos alimentos remete às origens reais e simbólicas de todas as civilizações humanas.⁸As pessoas, no seu comportamento diário, são conduzidas pela sua fé. A maioria das proibições e permissões de consumo de alimentos seguidos pelos fiéis de muitas religiões está descritos de acordo com os seus livros sagrados, dentre eles, a Bíblia no Cristianismo, o Alcorão no Islamismo e a Torá no Judaísmo.

A gastronomia e a religião quando se relacionam passam a ter outros significados. O alimento deixa o seu caráter comum (alimentar, nutricional) e passa a

⁵CARNEIRO, 2003, p 119.

⁶DIAS, Paula Barata. A linguagem dos alimentos nos textos bíblicos sentidos para a fome e para a abundância. *Humanitas*, Coimbra, n.60, 2008, p. 161. Disponível em: http://www.uc.pt/fluc/eclassicos/publicacoes/ficheiros/humanitas60/11_Dias.pdf. Acesso em: 01 mai. 2018.

⁷DIAS, 2008, p. 160.

⁸CARNEIRO, 2003, p. 212-213.

ser um elemento para o espírito, através de restrições e ate mesmo oferendas, de acordo com as crenças representadas e cultuadas.

O tema, hábitos alimentares, é um dos que, por excelência, pertencem à Antropologia. A investigação cultural em nutrição tem como tema central a identificação dos hábitos alimentares e das motivações das mudanças que eles podem sofrer. O estudo das religiões também exige a interpretação de uma série de preceitos e proscricões alimentares, além de todo um conjunto simbólico, mitológico e teológico de elaborações em torno da alimentação.⁹

Para muitas religiões a comida satisfaz o corpo e o espírito. A fé esta associada desde simples hábitos alimentares do dia-a-dia até rituais sagrados. O prazer, muitas vezes, é deixado de lado para a obtenção de uma graça ou em sinal de respeito à crença.

No Cristianismo, ao contrário do Judaísmo e Islamismo, não há alimentos expressamente proibidos. Mas pode-se perceber a influência das regras religiosas em datas comemorativas como a Páscoa, o Corpus Christi, o Natal e o dia de Reis. Nestas datas ocorre especialmente o consumo de peixe, vinho e pão, que possui uma representatividade simbólica dentro da liturgia cristã.¹⁰

A Quaresma é o período mais longo em que os fiéis praticam o jejum e a abstinência de carne. A Quaresma é o período de cerca de 40 dias, que se destina a preparar o cristão para a celebração da Páscoa. É principalmente nesse intervalo de tempo que o jejum é mais praticado, sendo um momento de arrependimento.

Diferentemente, o judaísmo possui um rígido sistema alimentar, onde prescreve um conjunto estrito de normas, chamadas “Cashrut”, declarando o que pode e não pode ser ingerido. É um critério baseado na Torá, segundo o que Deus falou a Moisés e Arão no livro de Levítico, capítulo 11, versículos 1 ao 47. Os alimentos aptos para a ingestão pelos judeus são chamados de *casher*, e são preparados conforme as exigências das leis.

Oliveira¹¹ enfatiza a nítida influência da religião no comportamento alimentar do povo do Oriente Médio. Na cultura judaica existem regras que devem ser

⁹ CARNEIRO, 2003, p. 21.

¹⁰ NÉRY, Carlos Henrique Cardona. A gastronomia religiosa como produto turístico. In: SEMINÁRIO DE PESQUISA EM TURISMO DO MERCOSUL, 2012, Caxias do Sul. Anais... p. 1-19.

¹¹ OLIVEIRA, KarllaKarinne Gomes et al. *As Leis Dietéticas da Culinária Judaica*. Contextos da Alimentação: Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, Pernambuco, v. 1, n. 2, 2012, p. 50.

seguidas e são baseadas em relatos bíblicos que envolvem desde a seleção da matéria prima, abate de animais, preparo e consumo de alimentos e uso de utensílios para cada grupo de alimentos.

A Cashrut aponta quais tipos de carne podem ou não ser consumidos pelos judeus, e também como deve ser abatido e preparado. De acordo com as leis judaicas não pode ser consumido carne e seus derivados junto com leite e seu derivados, e para o leite ser consumido deve ser supervisionado, por um judeu habilitado para o cargo (*mashguiach*), para averiguar a procedência do animal e se as regras estão sendo seguidas.¹²

De acordo com Ende¹³:

As leis da *cashrut* são inúmeras e possuem muitos detalhes. Vão desde os animais enumerados pela *Torá* que podem ser ingeridos, entre aves, peixes e outros animais puros, e os que não podem ser ingeridos, até a lei do abate, das proibições do sangue, de comer sebo, misturar carne com leite e ingerir vermes e insetos. Há também discussões, alusões e idéias encontradas nos ditos de nossos Sábios sobre os significados mais profundos destas leis. As leis da *cashrut*, com certeza, ajudam a saúde física da pessoa, mas não é este seu principal objetivo. Ajudam a tornar possível a ligação entre alma e corpo, nossa alma e Deus.

Nas leis dietéticas judaicas, é proibido o consumo de carne, aves e seus derivados junto com leite e qualquer tipo de laticínios. O motivo para tal restrição é o fato de que na Bíblia ou *Torá* declara em Êxodo que “não se deve cozer o cabrito no leite de sua mãe”. Após a ingestão de carne ou derivados em uma refeição, deve-se esperar no mínimo seis horas para se ingerir leite ou derivados.¹⁴

Os alimentos que não contém leite, carne ou seus derivados, como peixes, frutas, cereais, massas, sucos não processados, café e chás; são chamados de parve, ou seja, são alimentos neutros, que podem ser consumidos ou com leite ou com carne. Esses alimentos deixam de ser parve se entrarem em contato com o leite antes de consumir a carne, e vice-versa, perdendo assim a sua neutralidade.¹⁵

O consumo de alguns animais considerados cashrut é:

¹²ENDE, Shamai. *Cashrut e shabat na cozinha judaica*. 3ª ed. São Paulo: BeitChabad Central, 2006, p. 24-32.

¹³ENDE, 2006, p. 10.

¹⁴ ENDE, 2006, p. 11.

¹⁵ENDE, 2006, p. 24-25

Vacas, carneiros e cabras. As aves Casher são identificadas por uma tradição transmitida de geração a geração e é universalmente aceita. A Torá especifica as aves que são proibidas, incluindo todas as aves de rapina ou que se alimentam de carniça. Está permitido o consumo de aves domésticas como pombas, frangos, patos, gansos e perus. “O animal ou ave deve ser abatido de acordo com as normas alimentares da Torá, e por um perito nas normas cashrut”.¹⁶

Portanto, “são as Leis Dietéticas e a proibição da crueldade contra os animais que impedem os judeus de comê-las sem uma reflexão prévia”.¹⁷ A alimentação *cashrut*, por ser elaborada dentro das normas de higiene, contribui para uma vivência saudável, sendo esta uma das preocupações dos judeus, visto que a dieta é a junção do corpo e da alma.

No Brasil existem os cultos afro-brasileiros, como o candomblé, onde se cultuam os orixás (deuses de origem africana), que representam ancestrais divinos vinculados a fenômenos ou forças da natureza. A comida é umas das principais ligações entre o homem e o divino, e as preparações culinárias são oferecidas como alimentos ou sacrifícios, sendo uma das religiões que possuem mais rituais relacionados com alimentos.

Segundo Moura¹⁸ a culinária do Candomblé não alimenta somente deuses, mas também ancestrais que conhecem a morte; o *ebó*, conhecido vulgarmente como “trabalho espiritual”, também é constituído por comidas sagradas, que os deuses nem os homens comem, trata-se de alimentos preparados e agregados a objetos não comestíveis, úteis somente para asseio do corpo espiritual “alma”.

Os terreiros de Candomblé são ótimos locais de fé, de festa e principalmente centros gastronômicos de grande fartura e diversidade de alimentos. Comidas para comer, para ingerir energia, para comunicar, para unir e fortalecer laços entre homens, deuses e ancestrais. Comidas para festejar, lembrar, marcar, expressar características de indivíduos e grupos, terreiros, nações, de vinculações mais

¹⁶ENDE, 2006, p. 14.

¹⁷ENDE, 2006, p. 12.

¹⁸Moura, Carlos Eugênio Marcondes. O rei come quiabo e a rainha come fogo. In: Leopardo dos olhos de fogo. Cotia: Ateliê Editorial; 1998. p.145-47.

próximas com Áfricas, umas idealizadas, outras transformadas e, outras ainda, etnograficamente reconhecíveis.¹⁹

As preparações dos alimentos estão ligadas diretamente a quem são oferecidas. Sua simbologia vai ao encontro das suas características físicas, psicológicas, elemento a qual tem domínio. Observa-se que a alimentação ultrapassa os valores nutricionais, une o homem e sua crença, aperfeiçoa a aproximação e concretização daquilo que se quer.

O motivo principal para o sacrifício de um alimento é alcançar uma comunhão com os deuses. Quase sempre se trata de uma oferenda animal, que depois é comida pelos sacrificantes. Em regra, o sacrifício é oferecido aos deuses, mas pode acontecer de a oferenda representar o próprio deus. Nesses casos, parte do poder desse deus é transmitida àquele que comem a oferenda.

Dessa maneira, fica evidente como os alimentos estão intimamente relacionados com as religiões e suas crenças, carregados de significados e valores fazendo parte do dia a dia dos seus adeptos.

¹⁹ MOURA, 1998,p.145-147.

3. CRISTIANISMO E SUAS CRENÇAS ALIMENTARES

As religiões fazem uso de suas doutrinas para estabelecer sua crença e manter o dogma religioso por meio de atitudes como abstinência de certos tipos de alimento como carne bovina para os hinduístas, carne de porco aos judeus, carne vermelha aos cristãos católicos durante as sextas-feiras da quaresma e na Semana Santa, a prática do jejum, entre outros. Dessa forma, as religiões instituem práticas aos seus fieis pelas quais estes podem fortalecer a fé e tornarem-se “puros”. Os seguidores praticam estas normas, pois estão de acordo com a crença específica de cada religião e estas já se encontram enraizadas nas comunidades em que vivem se transformando corriqueiras no seu cotidiano.

A relação religião e gastronomia e as restrições alimentares provenientes de cada uma delas sempre foram presentes na vida do ser humano. A partir do momento em que se tem uma crença, qualquer sacrifício é válido para um seguidor religioso ou doutrinário. Não se encontram muitas publicações sobre o assunto e livros que abordem o tema são também escassos. Busca-se demonstrar alguns hábitos alimentares que são adquiridos dentro de algumas religiões, como proibições em ingerir algo, ou o fato de não se alimentar de proteína animal, enfim, diversos dogmas que podem ser encontrados dentro de uma crença específica.²⁰

Como Ferrari²¹ destacou, os dogmas das religiões com relação à alimentação podem se constituir de proibições para ingerir determinados alimentos, mas também podem estar diretamente associados à certos sacrifícios alimentares aos seres superiores, geralmente em forma animal. Prática muito comum na Grécia antiga e na Roma, que antes do cristianismo eram conhecidas por seguir a religiões pagãs.

A Grécia antiga e Roma são marcadas por uma cultura sacrificial: um animal doméstico não pode ser transformado em carne consumível, isto é, morto e cortado em pedaços, sem que tenha sido sacrificado em um ritual. Com esse sacrifício cruento, os romanos definem sua identidade de homens civilizados e de membros de uma comunidade social. Porém, é pouco provável que os romanos só consumissem a carne de animais abatidos segundo os ritos e no contexto do sacrifício; é verdade que uma boa parte da carne fresca que lhes

²⁰FERRARI, Evandro Sérgio. Religiões e hábitos alimentares: uma construção histórica. *Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões*, v. 4, n. 2, 2016, p. 74. Disponível em: <<http://revista.faculdadeunida.com.br/index.php/unitas/article/viewFile/416/355>> Acessado em 11 Mai. 2018.

²¹FERRARI, 2016, p. 74

era permitido comer, principalmente nas festas, provinha desses sacrifícios, mas nada indica que sempre fosse assim.²²

No começo do cristianismo, os poucos cristãos que se encontravam na Roma, ao qual a religião pedia que não consumissem a carne do sacrifício, os açougueiros vendiam e ofereciam, também, carne de animais mortos por suas próprias mãos, que não haviam sido sacrificados aos ídolos.²³

Dessa forma, nos países onde o cristianismo se instalou algumas modificações nos ritos que se relacionam com a prática de alimentação foram ocorrendo. Principalmente com relação aos sacrifícios de animais que passou para o pão e o vinho na Santa Ceia.

De acordo com Vinha²⁴, a difusão da cultura cristã pela Europa começou a colocar em questão a prática do sacrifício animal, uma vez que no Novo Testamento da Bíblia Sagrada essa prática não é indicada aos cristãos. Sendo assim, o cristianismo nega o valor do sacrifício do ponto de vista doutrinário, substituído pelo ritual eucarístico, por um sacrifício vegetal, lembrando as santas espécies do pão e do vinho, representando o corpo de Cristo.

Como sendo uma religião não tão antiga quanto Judaísmo, por exemplo, o cristianismo modificou completamente a relação de fé no mundo inteiro, e conseqüentemente o relacionamento dos seus seguidores com os hábitos alimentares.

Por definição, segundo Vinha²⁵, o cristianismo é uma religião monoteísta baseada na vida de Jesus Cristo. Criada no século I era vista como uma seita do judaísmo, mas ganhou espaço e se espalhou pelos quatro cantos do mundo, sendo a principal religião em inúmeros países, como é o caso do Brasil. Os seus fiéis se baseiam nos ensinamentos de Jesus tais como estes se encontram recolhidos nos Evangelhos, parte integrante do Novo Testamento.

²²FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. São Paulo, SP: Estação da Liberdade, 1998, p. 199.

²³FLANDRIN, MONTANARI, 1998, p. 199.

²⁴VINHA, Terezinha Pompeo. Saberes e sabores do alimento: um breve resgate pela história. *Interfaces da Educação*, v. 6, n. 17, 2015, p. 296. Disponível em: <<https://periodicosonline.uems.br/index.php/interfaces/article/view/758>>. Acessado em 19 abr. 2018.

²⁵VINHA, 2015, p. 298.

O cristianismo possui um conjunto de regras e mandamentos que regem como a vida de cada um dos fiéis deve ser vivida, procurando sempre viver como Jesus e agradar a Deus, que é a primeira pessoa da Santíssima Trindade. Os mandamentos contidos na Bíblia são aplicáveis a todas as esferas da vida do cristão, sendo uma espécie de manual a ser seguido.

No livro Sagrado dos cristãos pode-se encontrar uma gama de história de Jesus que relacionam fé e alimentação, como o exemplo do primeiro milagre de Cristo que foi a transformação da água em vinho durante um casamento, para que as pessoas que lá se encontravam pudessem continuar festejando mesmo após o término das bebidas.

E, ao terceiro dia, fizeram-se umas bodas em Caná da Galiléia; e estava ali a mãe de Jesus. E foi também convidado Jesus e os seus discípulos para as bodas. E, faltando vinho, a mãe de Jesus lhe disse: Não têm vinho. Disse-lhe Jesus: Mulher, que tenho eu contigo? Ainda não é chegada a minha hora. Sua mãe disse aos serventes: Fazei tudo quanto ele vos disser. E estavam ali postas seis talhas de pedra, para as purificações dos judeus, e em cada uma cabiam dois ou três almudes. Disse-lhes Jesus: Enchei de água essas talhas. E encheram-nas até em cima. E disse-lhes: Tirai agora, e levai ao mestre-sala. E levaram. E, logo que o mestre-sala provou a água feita vinho (não sabendo de onde viera, se bem que o sabiam os serventes que tinham tirado a água), chamou o mestre-sala ao esposo, E disse-lhe: Todo o homem põe primeiro o vinho bom e, quando já têm bebido bem, então o inferior; mas tu guardaste até agora o bom vinho (JOÃO 2:1-10).²⁶

Outro milagre de Jesus relacionado à alimentação se constitui da multiplicação dos pães e peixes. Certa vez Jesus foi para o deserto para passar um tempo sozinho, mas uma multidão de pessoas foi ao seu encontro. Jesus curou os seus doentes, realizou ensinamentos e alimentou uma multidão de 5.000 mil homens, sem contar mulheres e crianças, demonstrando com esse ato poder e compaixão.

E Jesus, saindo, viu uma grande multidão, e teve compaixão deles, porque eram como ovelhas que não têm pastor; e começou a ensinar-lhes muitas coisas. E, como o dia fosse já muito adiantado, os seus discípulos se aproximaram dele, e lhe disseram: O lugar é deserto, e o dia está já muito adiantado.

Despede-os, para que vão aos lugares e aldeias circunvizinhas, e comprem pão para si; porque não têm que comer. Ele, porém, respondendo, lhes

disse: Dai-lhes vós de comer. E eles disseram-lhe: Iremos nós, e compraremos duzentos dinheiros de pão para lhes darmos de comer? E ele

²⁶BÍBLIA pastoral. Tradução de Ivo Storniolo e Euclides Martins Balancin. São Paulo: Paulus, 1990.

disse-lhes: Quantos pães tendes? Ide ver. E, sabendo-o eles, disseram: Cinco pães e dois peixes. E ordenou-lhes que fizessem assentar a todos, em ranchos, sobre a erva verde. E assentaram-se repartidos de cem em cem, e de cinquenta em cinquenta. E, tomando ele os cinco pães e os dois peixes, levantou os olhos ao céu, abençoou e partiu os pães, e deu-os aos seus discípulos para que os pusessem diante deles. E repartiu os dois peixes por todos. E todos comeram, e ficaram fartos se levantaram doze alcofas cheias de pedaços de pão e de peixe. E os que comeram os pães eram quase cinco mil homens. (MARCOS 6: 34-44).²⁷

Outro grande marco no cristianismo, que temos como exemplo da relação alimento e religião, é a Santa Ceia, em que Jesus com seus discípulos divide o pão e o vinho, considerados, o corpo e sangue de Cristo. Atualmente, nas igrejas católicas, esta refeição é representada através da oferta da hóstia em missas.

Os milagres de Cristo, entre outros, referem-se à multiplicação dos alimentos, seu próprio corpo e sangue consubstanciados no pão e vinho da eucaristia repete o rito do sacrifício de uma forma sublimada. A santa ceia assume um papel central na representação de uma aliança da humanidade com a divindade fundada na comensalidade. As refeições de Cristo na casa de Simão, nas bodas de Caná e na mesa dos peregrinos de Emaús são episódios em que a alimentação serve de parábola para a mensagem cristã.
²⁸

Os momentos de refeição entre Jesus e seus discípulos eram episódios que se transformavam em parábolas, que nada mais são do que histórias que fazem uso de alegorias para transmitir uma lição moral, no caso transmitir uma mensagem cristã. Ressaltando a importância para o cristianismo de momentos onde todos os fieis se reúnem para fazerem alguma refeição.

Para os cristãos católicos, os simbolismos dos milagres de Jesus se constituem de uma espécie de prova de sua glorificação, uma vez que por meio desses eventos Jesus teve a chance de comprovar seu poder e a verdade de ser o filho de Deus. Pode-se encontrar no catecismo da igreja, livro que rege inúmeras regras a serem seguidas, as seguintes afirmações sobre os feitos de Jesus:

§ 1335 O milagre da multiplicação dos pães, quando o Senhor proferiu a bênção, partiu e distribuiu os pães a seus discípulos para alimentar a multidão, prefigura a superabundância deste único pão de sua Eucaristia. O sinal da água transformada em vinho em Caná já anuncia a hora da

²⁷BIBILIA SAGRADA.

²⁸CARNEIRO, 2003, p. 118.

glorificação de Jesus. Manifesta a realização da ceia das bodas no Reino do Pai, onde os fiéis beberão o vinho novo, transformado no Sangue de Cristo.²⁹

Para os cristãos a alimentação é carregada de uma linguagem simbólica, cheia de significados passados de geração para geração desde os apóstolos até os dias atuais, permanecendo fidedigna apesar das modificações que a sociedade sofreu ao longo dos anos. Pode-se então depreender que a alimentação situa cada indivíduo no seu tempo ao mesmo passo que faz conexão com o passado e seus símbolos, como é o caso do pão e vinho:

A alimentação carrega uma linguagem simbólica; dentre muitas referências podemos também observar que a mesma serve como “distinção” e serve para situar cada um no seu tempo histórico e na sociedade. [...] Como, por exemplo, os próprios judeus habituados a comerem sentados aparecem representados em obras de arte de pintores famosos de diferentes maneiras na última refeição de Cristo com os apóstolos. Porém, provavelmente, a Santa Ceia tenha sido realizada em uma sala comparável ao *triclinium* romano. Até os dias atuais, no ocidente, em países católicos, o pão e o vinho representam um símbolo sagrado de comunhão.³⁰

Como uma religião advinda da Judéia, o cristianismo carregou alguns dos aspectos alimentícios dos judeus, que também seguem a Lei de Moisés, como por exemplo, o fato de possuir algumas proibições quanto ao que se deve ou não comer. Os cristãos adventistas do sétimo dia, por exemplo, assim como os judeus, não podem comer carne suína uma vez que estes animais são considerados “impuros” segundo a Lei de Moisés no primeiro Testamento. Ou seja, nota-se que mesmo sendo uma religião com os próprios ensinamentos e distinções, por ter inúmeras ramificações, o cristianismo possui leis e princípios com relação ao alimento.

Notamos que vários fatores influenciaram nossos costumes, dentre eles, o fator religioso; algumas regras alimentares têm origem em razões bíblicas e classificam o que seriam os alimentos autorizados e proibidos, segundo a Lei de Moisés. As espécies que devem ser evitadas são chamadas “impuras” e alguns critérios para que se classifiquem os animais como “puros” são: “os terrestres de casco fendido” partido em duas unhas” [e ruminantes], enquanto os peixes “puros” devem ser dotados de „barbatanas e de escamas.”³¹

²⁹CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA. 3. ed. Petrópolis: Vozes; São Paulo: Paulinas, Loyola, Ave-Maria, 1993.

³⁰VINHA, 2015, p. 293-294.

³¹FLANDRIN, MONTANARI, 1998, p. 82.

A Bíblia sagrada, livro base da religião cristã, determina claramente inúmeras regras deixadas por Deus por meio de seus apóstolos aos fieis seguidores. Estas normas possuem relação com os alimentos permitidos ou proibidos, que irão variar dependendo de qual ramificação cristã, ou mesmo igreja, o indivíduo faça parte. No caso dos cristãos adventistas, existe a recomendação de não comer animais “impuros/imundos” no trecho da Bíblia Sagrada que afirma ainda que: “Todo réptil que anda de rastos sobre a terra é imundo, não se comerá”.³²

Partindo desse contexto, Flandrin e Montanari³³ afirmam que na Bíblia os animais tidos como imundos são aqueles que por alguma razão não se enquadram nos planos originais de Deus na criação e por este motivo são impróprios para o consumo. A lógica seguida pelos fieis se dá na premissa de que se estes animais não seguem as regras do criador, o seu consumo não será agradável ao mesmo.

O animal impuro é aquele que não respeita os planos de Deus. Se por exemplo, animais marinhos se deslocam sobre patas, como os crustáceos, devem ser proscritos, pois vivem na água com órgãos terrestres. Outro caso: o dos pássaros que passam mais tempo na água do que no ar, transitando também entre os dois reinos.³⁴

Além das recomendações precisas sobre a correta alimentação que o ser humano deve ter, a Bíblia Sagrada mostra que Deus ao criar todas as coisas no mundo concede ao homem o domínio sobre os animais, para utilizá-los como fosse necessário: “A todas as feras, para todas as aves do céu e para todos os seres que rastejam sobre a terra e nos quais há respiração de vida, Eu dou a relva como alimento. E assim se fez”.³⁵

É interessante ressaltar que neste trecho percebe-se que Deus não havia previsto em seus planos os animais conhecidos como carniceiros: “A águia, o abutre barbudo, o grifo, o açor, o abutre, o corvo”. Para Flandrin e Montanari³⁶ os animais onívoros, ainda segundo o antigo testamento, devem ser evitados, devido à sua natureza híbrida e se alimentarem de carne e vegetais, não se estabelecendo

³²BÍBLIA PASTORAL.

³³FLANDRIN, MONTANARI, 1998, p. 83.

³⁴FLANDRIN, MONTANARI, 1998, p. 83.

³⁵BÍBLIA PASTORAL.

³⁶FLANDRIN, MONTANARI, 1998, p. 88.

na regra de Deus e se encaixando em duas características diferentes: “Se os suínos são herbívoros, são também carnívoros, não ruminam, e o fato de serem dois ao mesmo tempo, na concepção de uma sociedade que manifesta tanta aversão à hibridez, só pode mesmo confirmar seu caráter impuro”.³⁷

Estes autores fazem uso de inúmeros trechos da Bíblia em sua obra para confirmar alguns dos seus pontos de vista sobre como Deus enxerga o alimento dentro do cristianismo. Segundo eles, presumindo-se por meio das observações das escrituras, Adão e Eva teriam sido criados para uma vida vegetariana, ou seja, não poderiam comer carne ou matar os animais para obter seu alimento, “Só Deus é quem retira a vida de um vivente”, não cabendo aos primeiros humanos esta função.

A alimentação carnívora dos humanos só foi permitida após o dilúvio, onde de acordo com os autores, Deus enxerga como o nascimento de uma nova humanidade, onde uma nova criação estivesse tendo chance de fazer diferente do que os outros humanos haviam feito. “Tudo o que vive e se move servirá de alimento para vocês. E a vocês Eu entrego tudo, como já lhes havia entregado os vegetais. Mas não comam carne com o sangue, que é vida dela”.³⁸

Analisando as palavras destes autores, fica evidente o quanto ao longo dos textos bíblicos a história dos cristãos foi sendo orientada de acordo com as regras religiosas, que influenciam não somente no campo da alimentação, como por exemplo, podendo ser utilizada para demonstrar o que é sagrado e o que é profano, o que deve ser feito ou evitado.

Observamos no decorrer da história que, muitas vezes, as regras alimentares, quando dos modos de alimentação orientados por códigos de conduta religiosos, principalmente, oferecem lacunas na relação entre o sagrado e o profano. [...] ³⁹

O comportamento humano, por exemplo, é facilmente influenciado pelas “leis” bíblicas que possuem a finalidade de separar os alimentos consumíveis ou não. Um grande exemplo disso é a Igreja Católica que durante séculos ditou os hábitos alimentícios que os cristãos em geral deveriam conservar e seguir fielmente,

³⁷FLANDRIN, MONTANARI, 1998, p88

³⁸BIBLIA PASTORAL.

³⁹VINHA, 2015, p. 300.

sobretudo no que diz respeito à alimentação no período da Quaresma. Essa realidade só começou a ser modificada no século XVI com o advento da Reforma Protestante iniciada por Martinho Lutero.

Os costumes religiosos que sempre se basearam em “leis” bíblicas, separam as espécies de alimento para o consumo atingindo o comportamento humano. Porém, com a conquista dos mares pelos europeus e com o evento da Reforma Protestante, a unidade dos costumes alimentares ocidentais no período dos finais da Idade Média, foi se modificando com a diversificação das cozinhas nacionais.⁴⁰

Mesmo tendo sido enfraquecida após essa reforma, a igreja católica continua influente no mundo e os seus adeptos devem estar dispostos a seguir as recomendações bíblicas sobre alimentação e, além disso, seguir as normas estabelecidas em outra obra: o catecismo da igreja católica. Neste a igreja discrimina suas normas e leis disponibiliza-as aos cristãos para serem aplicadas no seu dia-a-dia.

A relação da igreja católica com a alimentação é sempre repleta de simbolismo, utilizando metáforas para ensinar aos cristãos a importância da palavra de Deus, chegando a compará-la com o alimento que fortalece o corpo. Como ilustração dessa utilização metafórica dos alimentos, pode-se encontrar no catecismo da igreja as seguintes palavras:

§ 141 "A Igreja sempre venerou as divinas Escrituras da mesma forma como o próprio Corpo do Senhor": ambos alimentam e dirigem toda a vida cristã. "Tua Palavra é a lâmpada para meus pés, e luz para meu caminho" (Sl119, 105).⁴¹

Comparar o alimento material, a comida em si, ao alimento espiritual, no caso, a palavra de Deus, pode ser vista como outra metáfora muito utilizada por padres, líderes religiosos da igreja católica, e demais cristãos para estimular a leitura das escrituras entre os fiéis, uma vez esta se constitui do “alimento da alma”:

§ 1392 O que o alimento material produz em nossa vida corporal, a comunhão o realiza de maneira admirável em nossa vida espiritual. A comunhão da Carne de Cristo ressuscitado, "vivificado pelo Espírito Santo e vivificante", conserva, aumenta e renova a vida da graça recebida no Batismo. Este crescimento da vida cristã precisa ser alimentado pela Comunhão

⁴⁰VINHA, 2015, p. 300.

⁴¹ Catecismo da igreja católica, 1993.

Eucarística, pão da nossa peregrinação, até o momento da morte, quando nos ser dado como viático.⁴²

De acordo com os dogmas do catolicismo, a Comunhão Eucarística é um sacramento, rito através do qual o fiel consegue a graça de Deus. Neste sacramento o cristão se alimenta do pão, que é a figura do corpo de Cristo, e bebe o vinho, que representa o sangue de Jesus derramado na cruz para a remissão dos pecados. O cristão participa desta ceia no decorrer da missa. Novamente o cristianismo fazendo uso de um momento de refeição para vincular a um rito sagrado, simbolizando que o fiel não está se alimentando de algo material e sim do próprio Jesus.

§ 1244 A primeira comunhão eucarística. Uma vez feito filho de Deus, revestido da veste nupcial, o neófito é admitido "ao festim das bodas do Cordeiro" e recebe o alimento da vida nova, o Corpo e o Sangue de Cristo. As Igrejas orientais mantêm uma consciência viva da unidade da iniciação cristã dando a Santa comunhão a todos os novos batizados e confirmados, mesmo às crianças, lembrando-se da palavra do Senhor: "Deixai vir a mim as crianças, não as impeçais" (Mc 10,14). A Igreja latina, que reserva a Santa comunhão aos que atingiram a idade da razão, exprime a abertura do Batismo para a Eucaristia aproximando do altar a criança recém-batizada para a oração do Pai-Nosso.⁴³

Além da Comunhão, outro marco importante na igreja católica com relação à alimentação do cristão é quaresma, que se caracteriza por ser um período de intenso significado penitencial através da restrição de certos tipos de alimentos.

Como o próprio nome quaresma sugere, trata-se de um período de quarenta dias que começa na quarta-feira de cinzas e termina na Páscoa, descontando os domingos. Esse intervalo serve para que os cristãos se preparem para celebrar a ressurreição de Cristo, e é marcado por penitências que, além da famosa abstenção à carne, também incluem sacrifícios como o jejum, a prática da caridade, as mortificações — punições físicas ou mentais por amor a Deus — e muitas orações.⁴⁴

Esses quarenta dias possuem imensa importância para igreja católica, pois simbolizam o período de retiro de Jesus no deserto, ou seja, é um período de recolhimento, de penitência pelos pecados. Visando a boa vivência destes dias a

⁴²Catecismo da igreja católica, 1993.

⁴³Catecismo da igreja católica, 1993.

⁴⁴RINCON, Maria Luciana. Quaresma: por que algumas pessoas não comem carne nesta época? 2017. Disponível em: <<http://www.megacurioso.com.br/datas-comemorativas/42317-quaresma-por-que-algumas-pessoas-nao-comem-carne-nesta-epoca-.htm>>. Acesso em 10 mar. 2018.

igreja recomenda inúmeras restrições alimentares aos seus seguidores, tais como alimentos (carne vermelha, álcool, chocolates, etc.), pois a mesma lembra um alimento substancioso além de estar ligada ao sacrifício de alguma forma, a abstinência alimentar levaria a algum tipo de reflexão acerca da vida, por exemplo.

Essa abstinência é necessária uma vez que a quaresma se apresenta como um período de preparação para a Páscoa de Jesus, representando a ressurreição de Cristo. Dessa forma, é um dos períodos mais importantes para os cristãos.

A palavra Páscoa – Pessach, em hebraico – significa passagem. Para os judeus, ela representa a travessia pelo mar Vermelho, quando o povo liderado por Moisés passou da escravidão do Egito para a liberdade na Terra Prometida. Para os cristãos, ela tem um sentido mais metafísico, representa a passagem de Cristo pela morte.⁴⁵

O Tempo da Quaresma pode ser definido como o período do ano litúrgico que antecede a Páscoa cristã, sendo celebrado por algumas igrejas cristãs, dentre as quais a Católica, a Ortodoxa, a Anglicana e a Luterana. Nas mais variadas denominações cristãs, o Ciclo Pascal compreende três tempos: preparação, celebração e prolongamento. A Quaresma se situa no período de preparação.

“Aproximadamente 200 anos depois da morte e ressurreição de Jesus, os cristãos quiseram preparar a festa da Páscoa, que é a rainha de todas as festas, com três dias dedicados a oração, a meditação e aos jejuns. 150 anos mais tarde, por volta do ano 350 d.C., perceberam que três dias era muito pouco e aumentaram para 40 dias. Surgia a quadragésima, que em português significa Quaresma. Com a quarta-feira de cinzas se inicia a quaresma. Na quinta-feira santa termina o tempo da quaresma e se entra na Celebração da Páscoa.⁴⁶

O objetivo da igreja é preparar a comunidade de fiéis para a celebração da festa pascal. Essa preparação é feita por meio de jejum, abstinência de carne, mortificações, caridade e orações. O jejum, por definição, é um tipo de privação parcial ou total de alimentos, durante um tempo determinado. De acordo com o catecismo da igreja, essa prática é recomendada para os fiéis como um meio de penitência durante o período da quaresma.

⁴⁵FERRARI, 2016, p. 76.

⁴⁶FERRARI, 2016, p. 76.

§1438 Os tempos e os dias de penitência ao longo do ano litúrgico (o tempo da quaresma, cada sexta-feira em memória da morte do Senhor) são momentos fortes da prática penitencial da Igreja. Esses tempos são particularmente apropriados aos exercícios espirituais, às liturgias penitenciais, às peregrinações em sinal de penitência, às privações voluntárias como o jejum e a esmola, à partilha fraterna (obras de caridade e missionárias).⁴⁷

Esse jejum recomendado pela igreja é bem específico em outro artigo do catecismo, onde indica ao cristão abster-se de carne durante os períodos de penitência, ou seja, na quaresma. Desse modo, observa-se durante esses quarenta dias entre a quarta-feira de cinzas e a páscoa, que os cristãos católicos não consomem carne vermelha, diminuindo a procura desta nos mercados. Em contrapartida observa-se um aumento no consumo de peixes, principalmente na Semana Santa, reflexo direto da influencia da igreja sobre os hábitos alimentares dos seus fieis.

§2043 O quarto mandamento ("Jejuar e abster-se de carne, conforme manda a Santa Mãe Igreja") determina os tempos de ascese e penitência que nos preparam para as festas litúrgicas; contribuem para nos fazer adquirir o domínio sobre nossos instintos e a liberdade de coração.⁴⁸

Conforme se pode observar no artigo 2043 do catecismo da igreja católica, o quarto mandamento recomenda justamente a abstinência da carne e jejum. Crianças e idosos com mais de sessenta anos estão dispensados da obrigatoriedade, mas podem fazê-lo se desejarem.

Diz o Catecismo que o jejum “determina os tempos de ascese e penitência, os quais nos preparam para as festas litúrgicas, contribuem para nos fazer adquirir o domínio sobre nossos instintos e a liberdade de coração.”⁴⁹

Dessa forma, pode-se depreender a importância que o ato de não alimentar-se representa aos cristãos católicos durante a quaresma. Novamente se utilizando do simbolismo, a igreja prega que abster-se do alimento físico pode ajudar os fieis a se alimentarem de sua espiritualidade. Além disso, a igreja se utiliza do discurso de que o jejum é uma prática saudável para o organismo se desintoxicar, mesmo essa

⁴⁷Catecismo da igreja católica, 1993.

⁴⁸Catecismo da igreja católica, 1993.

⁴⁹Catecismo da igreja católica, 1993.

afirmação sendo contestada por diversos nutricionistas e necessitando de inúmeros estudos para a sua confirmação.

Basicamente, segundo a Igreja Católica, na Quaresma os católicos tem que orar mais, lutar contra o mal, fazer jejum e praticar a caridade. A oração dá a graça para receber de Deus a força para a conversão e crer no Evangelho. A luta contra o mal tem como finalidade conseguir dominar as paixões e o egoísmo, escolher o caminho da vida e rejeitar os caminhos que levam a morte. E, por fim, o jejum. Diferente do regime praticado por muitas pessoas, o jejum tem por finalidade fazer a experiência de alimentar-se da espiritualidade e não do físico.⁵⁰

Os fiéis são orientados a realizarem a abstinência de carne ou de outro alimento segundo as determinações da conferência episcopal, todas as sextas-feiras do ano. No entanto, a maioria dos católicos segue este preceito e se abstêm de alguns tipos de alimento ou decidem fazer jejum mais rígido durante os dias da Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira da Paixão e Morte de Jesus Cristo. De acordo com Ferrari⁵¹, mesmo alguns cristãos sendo dispensada dessa norma canônica, a igreja recomenda que todas as pessoas sejam informadas, para a maior adesão à prática.

Seguir a obrigação do cumprimento da lei da abstinência os maiores de treze anos de idade. Estão sujeitos à lei do jejum todos os maiores de idade até terem começado os sessenta anos. A norma canônica insiste que todas as pessoas, mesmo as dispensadas da lei da abstinência e do jejum, sejam informadas do sentido genuíno da penitência.⁵²

O jejum é uma prática antiga e realizada por diversas religiões, abster-se de pão e de água, com a disposição de permitir um estado emocional de introspecção e de grande concentração. Jejuar é preparar-se para conversar com Deus, purificando-se e separando-se para a oração e desligado até das necessidades básicas, como comer e beber. Dessa forma, é uma das práticas mais pregadas pelo catolicismo aos seus fiéis principalmente no período da quaresma, apesar de que no restante do ano esta denominação cristã deixa seus fiéis mais liberados no que diz respeito ao consumo de alimentos, se comparado, por exemplo, com a igreja adventista do sétimo dia.

A construção dos hábitos alimentares dos católicos não tem nenhuma influência das Escrituras. Não há proibições ou rituais à mesa. Apenas na principal festa católica, a Páscoa, que é precedida pela Quaresma, tempo de

⁵⁰FERRARI, 2016, p. 76-77.

⁵¹FERRARI, 2016, p. 77.

⁵²FERRARI, 2016, p. 77.

quarenta dias em que a alimentação de seus seguidores acompanha algumas regras.⁵³

Evidencia-se a grande relação do cristianismo com a alimentação como forma de encontro com Deus, servindo de penitência e aproximando os fieis entre si. Isso se torna mais notório no momento da Santa Ceia, onde durante a missa os fieis “comungam” do pão e do vinho, corpo e sangue de Jesus.

Porém, não é somente no catolicismo que a Santa Ceia é ainda lembrada e respeitada. As outras religiões cristãs demonstram ter uma grande importância este acontecimento histórico. No presbiterianismo e no anglicanismo, esta, recebe o nome de Ceia do Senhor, para assim demonstrar que esta foi a principal refeição de Cristo, a qual marcaria para sempre a sua existência. A religião Ortodoxa refere-se a ela como Ceia Mística, fazendo alusão ao próprio fato, mas também à celebração da eucaristia.

Discutir sobre os hábitos alimentares sempre está mais presente no cotidiano de antropólogos, no entanto, a nutrição pode fazer uso de tais questionamentos para entender em virtude de quê uma pessoa adquiriu um hábito alimentar e como podem se modificar ao longo do tempo.

⁵³FERRARI, 2016, p. 76.

4.QUARESMA: SUA INFLUÊNCIA NA ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DOS FIÉIS

Uma boa alimentação é aquela que fornecer variados nutrientes que possuem múltiplas funções e quem mantém o organismo em estado de saúde, o indivíduo com boa disposição e sistema imunológico resistente.

A nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura.⁵⁴

Os alimentos são classificados em grupos básicos, na qual necessita de porções certas de cada um deles:

PROTEÍNAS – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...]. CARBOIDRATOS – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades. GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo. VITAMINAS – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente. MINERAIS - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo.⁵⁵

Segundo Gowdak⁵⁶ precisamos de alimentos, pois é nele que o nosso organismo retira o que necessita para a sua manutenção e sobrevivência, como nutrientes que fornecem energia para todas as atividades metabólicas e prevenção contra várias doenças.

Em uma alimentação todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária, ou seja, deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e fibras, sendo todos necessários e indispensáveis para o bom funcionamento do organismo. Nenhum alimento sozinho ou grupo de alimentos isoladamente é suficiente para fornecer uma boa nutrição, sendo necessário um

⁵⁴ DARTORA, Nessara, VALDUGA, Alice Teresa, VENQUIARUTO, Luciana. *Alimentos e saúde: uma questão de educação*. Vivências, Erechim. V. 01, ano 2, nº 3, 2006, p. 201.

⁵⁵ FREITAS, Paulo Gonçalves. *Saúde um Estilo de Vida: Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares*. São Paulo: IBRASA, 2002, p.43.

⁵⁶ GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. *Ciência: novo pensar*. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006, p.64.

conjunto de alimentos que se complementam assim fornecendo todos os nutrientes necessários.

Atualmente a alimentação não somente uma necessidade biológica, a comida não é escolhida conforme a sua qualidade ou devido à questão de saúde, e sim por um sistema simbólico que constitui as escolhas alimentares. Em outras palavras, Santana⁵⁷ complementa ao dizer que “comer constitui em um ato impregnado de significados que são incorporados aos alimentos desde o preparo até o consumo”.

A alimentação não é ato solitário, mas é atividade social, sempre envolve outras pessoas na produção de alimentos, em seu preparo e, sobretudo, na própria comensalidade, ocasião para se criar e manter formas ricas de sociabilidade. Ressalta-se ainda o aspecto estético da alimentação, presente na exposição da comida à mesa, na riqueza de formas, cores, odores, bem como a dimensão erótica de alimentos classificados como afrodisíacos, supostos estimulantes do desejo e do aprimoramento da performance sexual. Assim, a alimentação só pode ser entendida como processo social complexo que envolve diferentes esferas da vida social, inclusive a dimensão do sagrado.⁵⁸

O alimento, além de suprir nutricionalmente, possui hoje em dia valores agregados e necessidades. Sofreu mudanças em níveis culturais, econômicos, religiosos e familiares. Dessa forma, a escolha alimentar é conforme o sistema social-cultural, principalmente condicionada pelo ambiente que o indivíduo se encontra.⁵⁹

O cristianismo adota como crença religiosa algumas restrições alimentares, como a abstenção de carne vermelha, durante a quaresma. Segundo Cross et al.⁶⁰ define-se como carne vermelha as bovinas, e carnes processadas como sendo: bacon, salsicha, *nuggets*, linguiça, presunto, dentre outros.

Essa abstenção fica a critério do adepto, podendo ser por toda a Quaresma, em todas as sextas-feiras da Quaresma, por toda a Semana Santa, na Quarta-Feira

⁵⁷SANTANA, Elvira Rodrigues de; SILVA, Darcilene Fiuza. Uma abordagem socioantropológica do alimento como identidade cultural da Bahia. In: I SEMINÁRIO ALIMENTAÇÃO E CULTURA NA BAHIA, 2012., Recôncavo. Anais. p. 1.

⁵⁸ ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. Medicina, Ribeirão Preto, v. 39, n. 3, 2006, p 335. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/388/389>>. Acessado em 19 abr. 2018.

⁵⁹ ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Rev. Nutr., Campinas, v. 21, n. 16, 2008, p.741. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000600012&script=sci_abstract&tlng=PT>. Acessado em 15 abr. 2018.

⁶⁰CROSS, Amanda et al. A Prospective Study of Red and Processed Meat Intake in Relation to Cancer Risk. PLoS Medicine, v. 4, 2007, p. 1974.

de Cinza ou somente na Sexta-Feira da Paixão, para esse estudo consideramos a abstenção por 40 dias.

A carne bovina é essencial para a saúde humana, pois possui uma alta concentração de nutrientes além de baixa quantidade de energia por unidade de peso. É fonte de proteínas de alto valor biológico, é rica em vitaminas do complexo B (B1, B2, B6 e B12), niacina e ácido pantotênico e linoléico conjugado. Possui também altos teores de minerais como potássio (K), fósforo (P), magnésio (Mg), zinco (Zn) e principalmente ferro (Fe), que é um mineral essencial para diversas funções do organismo, e está presente na carne na forma “heme”, que é a mais facilmente absorvida pelo organismo e auxilia na absorção da forma “não heme” encontrada nos vegetais.⁶¹

Muitos dos nutrientes que o ser humano tem necessidade de ingerir, por não produzir ou por produzir menos que a exigência, são componentes que ocorrem na carne (exemplo: aminoácido taurina, ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa, e outros), por isso é importante o seu consumo.

Existem alimentos que não possuem em quantidades adequadas todos os aminoácidos essenciais (unidades estruturais básicas que formam as proteínas), desse modo possuem aminoácidos limitantes, como é o caso das proteínas de origem vegetal, por isso que uma dieta exclusivamente realizada com vegetais pode trazer risco para a saúde, sendo necessária uma combinação com outros alimentos que possuam esses aminoácidos que estão em deficiência, podendo dessa forma levar uma vida saudável.

A carne é um alimento essencial na nutrição humana, porém os seus riscos e benefícios vêm sendo discutidos, pois apesar ter uma composição rica em proteínas, minerais e vitaminas, possui um valor alto de colesterol e ácidos graxos saturados.

O colesterol é um composto necessário para o organismo, envolvido na síntese de hormônios, vitamina D e sais biliares, de tal forma que há mecanismos para sua síntese endógena mesmo em sua ausência na dieta. Contudo, a elevação dos

⁶¹EMBRAPA. Curso conhecendo a carne que você consome 1, 1999, Campo Grande. Qualidade da carne bovina. Campo Grande: Embrapa Gado de Corte, 1999. 25p. (Embrapa Gado de Corte. Documentos, 77).p. 12-14.

níveis de colesterol circulante é preocupante, pois está associada à aterosclerose, resultado da formação de placas de colesterol que diminuem o calibre dos vasos sanguíneos. Já os ácidos graxos saturados são compostos gordurosos cujo consumo excessivo está associado ao aumento dos níveis de colesterol no sangue.⁶²

O seu consumo é considerado por muitos prejudiciais a saúde devido o alto teor de gordura. De acordo com Valle⁶³, a imprensa e mídia aliadas aos profissionais da área e pesquisas bombardearam a população, com informações nem sempre comprovadas, de que o consumo de carne vermelha era considerado como um dos principais fatores que aumentavam doenças cardiovasculares.

Para Diehl⁶⁴ as informações têm sido passadas para a população de forma errônea, pois é de extrema importância ressaltar que existe uma predisposição genética para doenças cardiovasculares além do que estas decorrem de uma associação de fatores ligados à alimentação e sedentarismo. Outro fator de extrema importância é a divisão que existe quanto às gorduras que compõe a carne, pois estudos já comprovam que existem gorduras “boas” e gorduras “más” para o organismo humano.

A gordura é essencial para a dieta humana, em quantidade adequada ao organismo, pois fornece maior quantidade de energia quando comparada aos carboidratos e proteínas, contém ácidos graxos essenciais (linoleico e linolênico), auxilia no transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E, e K) e confere sabor ao alimento. As gorduras são constituídas de ácidos graxos que se dividem em saturados e insaturados onde os saturados são os que oferecem maior risco a saúde. A maior parte dos lipídios da carne está na forma de triglicerídeos (90%), formados por glicerol e três ácidos graxos, sendo estes divididos de acordo com quantidade de átomos de carbono que formam uma cadeia e pela presença de duplas ligações na mesma.⁶⁵

⁶² LIMA, Flávia Emília Leite, et al. Ácidos Graxos e Doenças Cardiovasculares: uma revisão. *Revista de Nutrição*. 2(13), 2000, p.74-75. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732000000200001&script=sci_abstract>. Acessado em 10 abr. 2018.

⁶³ VALLE, Ezequiel Rodrigues. Mitos e realidades sobre o consumo de carne bovina. Embrapa Gado de Corte: 2000, p. 7.

⁶⁴ DIEHL, Gustavo Nogueira. Carne Bovina: Mitos e realidades. Informativo Técnico N° 06/Ano 02, 2011, p. 1-2.

⁶⁵ Valle, 2000, p. 11-12.

Segundo Diehl⁶⁶ grandes quantidade de gordura saturada faz mal ao organismo, porém uma pequena porcentagem dessa gordura é importante, pois é através dela que é fornecida energia necessária para o corpo, proteção e manutenção da temperatura do revestimento lipídico, formação de membranas celulares, transporte e absorção de algumas vitaminas que são lipossolúveis.

Esse autor concluiu através do seu estudo que dietas ricas em gorduras monoinsaturadas (óleo e azeite de oliva) reduzem as chances de doença cardíaca, e que dietas ricas em gorduras saturadas, como a carne vermelha, aumentam pouquíssima a chance de doenças cardíacas, sendo considerado como grande vilão os carboidratos (pão, macarrão e doces). Outro importante fator a ser destacado é a importância que essas gorduras consideradas como más tem para o nosso organismo, pois é responsável por fornecer energia, formar membranas celulares, proteger órgãos, transportar vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e manter a temperatura corporal. O tipo de gordura mais perigoso para o nosso organismo é a chamada gordura trans, obtida de óleos vegetais submetidos ao processo de hidrogenação (processo industrial cujo objetivo é torná-las sólidas a temperatura ambiente e com menor possibilidade de ranço), essa gordura é responsável por aumentar os níveis de LDL e triglicerídeos além de reduzir os níveis de HDL e inibir enzimas específicas do fígado que favorecem a síntese do colesterol. A gordura trans é encontrada em alimentos como margarinas, sorvetes, bolos, molhos, biscoitos e sopas industrializadas.⁶⁷

A quaresma é um período que o adepto se abstém do consumo de carne vermelha. Considerando que essa abstenção ocorra durante os quarenta dias, pode causar é um prejuízo na diminuição da obtenção de proteínas, pois a carne possui

Uma porção proteica de alto valor biológico, tanto pela quantidade como pela composição dos aminoácidos.

A necessidade de consumo diário de proteínas depende da idade. Um adulto necessita em torno de 0,8 g de proteína por quilo de peso corpóreo. Um indivíduo com

⁶⁶Diehl, 2011., p. 2.

⁶⁷Diehl, 2011. p. 2-3.

70 kg de peso, por exemplo, necessita de 56 g de proteína/dia, sendo que o consumo de 100 g de carne ira fornecer mais de 50% deste requerimento. ⁶⁸

Com a abstenção de carne vermelha pode-se também ocorre à deficiência vitamina B12 e Ferro. A vitamina B12, que é encontrada exclusivamente em produtos de origem animal, sendo a carne bovina a maior fonte. A deficiência dessa vitamina pode ocasionar transtornos hematológicos, neurológicos e cardiovasculares. ⁶⁹

A principal função do ferro é ajudar as células vermelhas a transportar oxigênio para os tecidos corpóreos. Valle⁷⁰ comentou que o ferro é responsável por auxiliar o sistema imunológico além de ser parte da hemoglobina que é responsável pelo transporte de oxigênio no corpo, na carne bovina o ferro é encontrado na forma heme que é a forma mais fácil de ser absorvida pelo organismo.

Nesse período da quaresma ocorre o aumento do consumo de carne branca, principalmente de peixe. Os peixes são ricos em ácidos graxos essenciais além de ser fonte de vitaminas B12, cálcio e ferro. O seu consumo é recomendado pela FAO de duas vezes na semana. ⁷¹Atualmente o país tem uma média de consumo anual per capita em torno de 9,6 Kg/per capita de pescado, enquanto o recomendado é o consumo de 12 Kg/per capita. Tem-se a previsão de que até o ano de 2025 a população nacional consuma em média 12,6 Kg/per capita de pescado. ⁷²

Nos dias atuais o consumo de peixe vem sendo estimulado principalmente devido o seu alto valor nutritivo, baixo teor de gordura saturada e alto teor de proteínas

⁶⁸ELANGO, Rajavel, et al. Evidence that protein requirements have been significantly underestimated. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, n.13, 2010, p. 1-2. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19841581>>. Acessado em 28 mar. 2018.

⁶⁹ANDRES, E. et al. Vitamin B12 (cobalamin) deficiency in elderly patients. *CMAJ*, v. 171, n. 3, 2004, p. 254. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15289425>>. Acessado em 23 abr. 2018.

⁷⁰Valle, 2000, p. 30.

⁷¹FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação). *The state of world fisheries and aquaculture*. Roma: FAO, 2016. Disponível em: <<http://www.fao.org/3/a-i1820e.pdf>>. Acessado em 30 abr. 2018.

⁷²FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação). *Relatório destaca o crescente papel do peixe na alimentação mundial*. Roma: FAO, 2014. Disponível em: <http://www.fao.org/news/story/pt/item/232037/icode/>>. Acesso em 30 abr. 2018.

de valor biológico, e por ser considerado um fator de proteção para doenças não transmissíveis.

A composição química da carne dos peixes, embora seja extremamente variável (de acordo com as espécies, dentro de uma espécie, entre o indivíduo e outro, a qualidade da água que o peixe vive), aproxima-se bastante da composição química da carne bovina, suína e de aves. Seu principal componente na parte comestível é a água (64 a 90%), seguido de proteína (8 a 23%) e gordura (0,5 a 25 %). Em menor quantidade é encontrado os sais minerais (1 a 2%), carboidratos (menor que 1%) e as substâncias nitrogenadas não protéicas (menor que 0,5%). Vale ressaltar que a carne de peixe apresenta a mesma proporção de proteínas que a carne bovina, suínas e de aves, porém de qualidade superior devido ao fato de conter menor teor de tecido conjuntivo (constituído de proteínas de baixa qualidade) do que as outras.⁷³

Com relação aos minerais, a carne de peixe é considerada uma fonte valiosa de cálcio e fósforo, apresentando também quantidades razoáveis de sódio, potássio, manganês, cobre, zinco, iodo e ferro.⁷⁴

Os adeptos da abstenção de carne vermelha durante a quaresma, podem ter o seu aporte protéico, de vitaminas e minerais não prejudicados caso haja o consumo de carne branca, como o peixe.

Como reforça Chicourel⁷⁵ a carne vermelha se difere da carne branca em alguns poucos aspectos, que muitas vezes são irrelevantes, no que diz respeito à sua natureza proteica, tais como composição e pigmentação, variante que influi da espécie, da idade, do sexo, da alimentação, da atividade física e do habitat do animal de que se originou. Ambas possuem os mesmos valores nutritivos essenciais o organismo humano, apesar dos malefícios oriundos da ingestão de carne vermelha, a carne branca por possuí insignificante quantidade de ácidos graxos saturados e insaturados, diferentemente da vermelha, é menos prejudicial à saúde, e ainda assim

⁷³BADOLATO, Elza Schwarz, et al. Composição centesimal, de ácidosgraxos e valor calórico de cincoespécies de peixesmarinhosnasdiferentesestações do ano. *Rev. Inst. Adolfo Lutz*, v. 54, n. 1, p. 27 – 35, 1994. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000096&pid=S1516-8913200300030001600007&lng=en>. Acessado em 23 abr. 2018.

⁷⁴CONTRERAS-GUZMÁN, Emílio. *Bioquímica de pescados e derivados*. Jaboticabal: FUNEP, 1994, p. 33.

⁷⁵CHICOUREL, Elizabeth Lemos. *Diferença entre a carne vermelha e a carne branca?* Rio de Janeiro: SBPC, 1998 (Artigo de divulgação). p. 45.

forneem proteÍnas em quantidades ideais para o homem, alÉm de lipÍdios, vitaminas do complexo B, como: a tiamina, niacina, B6 e B12, minerais como o ferro, zinco, cobre e fÓsforo.

Segundo pesquisas realizadas na França sobre o consumo de carne vermelha e a substituição da mesma, por carne de frango, peixe, (e outras carnes brancas), demonstraram significativas mudanças benÉficas  saúde da população francesa. Visto que a população começou a preocupar-se com as consequências oriundas do consumo de carne bovina e suÍna, apÓs conscientização em massa dos benefÍcios e malefÍcios que a alimentação poderia trazer  vida do ser humano. Passaram a preocupar-se não sÓ em ter uma vida isenta de doenças, mas principalmente, viverem bem, o mais saudável possÍvel e que pudesse garantir longevidade, reduzindo as consequências do envelhecimento.⁷⁶

5.CONCLUSÃO

⁷⁶LAMBERT, Jean Louis et al. As principais evoluções dos comportamentos alimentares: o caso da França. *Rev. Nutr.* [online]. v.18, n.5, 2005, p. 580-581. DisponÍvel em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500001&lng=en&nrm=iso>.Acessado em 01 mai. 2018.

A alimentação é ato primordial ao homem, porém com o decorrer do tempo foi alterando o seu significado. O alimento passou a ser além de algo que fornece os nutrientes necessários para o desenvolvimento e manutenção do corpo humano, mas dotado de significados, simbologias, caracterizando uma religião, uma sociedade, tempo e local.

Nas religiões os alimentos estão presentes na vida dos fiéis de uma forma muito íntima, sendo carregados de valores e significados. Cada religião apresenta uma forma de relacionar crenças e alimentos, sendo através de sacrifícios, restrições e oferendas, desse modo observou-se como esses alimentos fazem parte do cotidiano dos fiéis e vem sendo repassado de geração em geração.

O levantamento dos artigos nas bases de dados demonstrou que o assunto não é tão abordado na literatura brasileira e os resultados mostrou que as representações simbólicas estão fortemente presentes no processo alimentar, atuando na compreensão da realidade e orientando práticas e comportamentos.

Alimentação dos indivíduos esta relacionado com aspectos de saúde, cultura e religião. Essa relação não é diferente para o consumo de carnes, que é influenciado por fatores que vão desde crenças, nutrição, os riscos e os benefícios até os valores pessoais (como pessoas adeptas ao vegetarianismo).

No cristianismo podemos observar que não há restrições alimentares tão rígidas, comparada a outras religiões, onde seus fiéis podem se alimentar dos mais variados alimentos, exceto durante o período da quaresma, onde é proibido o consumo de carne vermelha, ou seja, a Igreja recomenda que durante esse período os fiéis jejem e se abstenham de carne.

Essas práticas alimentares são tradições que possuem um elaborado simbolismo, que está associado ao conceito de penitência, que segundo a igreja é um sacramento. Os fiéis são orientados a guardarem a abstinência de carne e realizar orações, segundo as determinações da conferência episcopal. Estão sujeitos à lei do jejum todos os maiores de idade até os sessenta anos.

Nutricionalmente a carne vermelha é uma fonte rica de proteínas, vitaminas, minerais, que são essenciais para o organismo humano, possuindo como lado

negativo um alto teor de gordura saturada que segundo alguns estudos estão associados com o aparecimento de doenças cardiovasculares e conclui-se que ainda existem muitas dúvidas sobre os reais malefícios e benefícios do consumo de carne vermelha sendo necessário mais estudos e principalmente relacionar se os problemas cardiovasculares decorrem de uma associação de fatores nos quais entram predisposição genética, sexo, idade, sedentarismo e outros.

Considerando que um adepto da quaresma realize a abstenção de carne vermelha durante os quarenta dias, se não consumido nenhum alimento que supra as necessidades do organismo, poderá ocorrer uma deficiência em relação à vitamina B12, ferro e aminoácidos essenciais. Porém, nesse período ocorre o aumento do consumo de carne branca, especialmente o peixe. O peixe possui características nutricionais muito semelhantes à carne vermelha, o que torna o seu consumo importante durante esse período, fornecendo os nutrientes necessários que o seu organismo necessita, essa carne branca possui basicamente o mesmo aporte protéico, de vitaminas e minerais que a carne vermelha oferece.

Portanto, a abstenção da ingestão de carne vermelha durante a quaresma não é suficiente para causar danos nutricionais ao indivíduo e torna-se fácil observar que é possível substituir este alimento, a carne vermelha, através de uma dieta baseada na preferência à por carne branca, o peixe, sendo que essa substituição poderá trazer benefícios à saúde.

Esse trabalho nos conduz a refletir sobre os diferentes significados da comida e suas representações, e nos indica a necessidade de compreender as práticas alimentares como uma relação à quais vários fatores podem estar atrelados. Neste sentido, observamos a comida como uma atitude mais elevada do que apenas ingerir alimentos, permitindo a conexão com os significados que envolvem crenças religiosas e como podem interferir nutricionalmente na vida das pessoas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Geralda de. *Tantos Cerrados*: múltiplas abordagens sobre a biogeodiversidade e singularidade cultural. Goiânia: Vieira, 2005.

ANDRES, E. et al. Vitamin B12 (cobalamin) deficiency in elderly patients. *CMAJ*, v. 171, n. 3, p. 251-9, 2004. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15289425>>. Acessado em 23 abr. 2018.

BADOLATO, Elza Schwarz, et al. Composição centesimal, de ácidos graxos e valor calórico de cinco espécies de peixes marinhos nas diferentes estações do ano. *Rev. Inst. Adolfo Lutz*, v. 54, n. 1, p. 27 – 35, 1994. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000096&pid=S1516-8913200300030001600007&lng=en>. Acessado em 23 abr. 2018.

BÍBLIA pastoral. Tradução de Ivo Stomiolo e Euclides Martins Balancin. São Paulo: Paulus, 1990.

CARNEIRO, Henrique. *Comida e sociedade*: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA. 3. ed. Petrópolis: Vozes; São Paulo: Paulinas, Loyola, Ave-Maria, 1993.

CHICOUREL, Elizabeth Lemos. *Diferença entre a carne vermelha e a carne branca?* Rio de Janeiro: SBPC, 1998 (Artigo de divulgação).

CONTRERAS-GUZMÁN, Emílio. *Bioquímica de pescados e derivados*. Jaboticabal: FUNEP, 1994.

CROSS, Amanda et al. A Prospective Study of Red and Processed Meat Intake in Relation to Cancer Risk. *PLoS Medicine*, v. 4, p. 1973-1984, 2007.

DARTORA, Nessara, VALDUGA, Alice Teresa, VENQUIARUTO, Luciana. *Alimentos e saúde*: uma questão de educação. *Vivências*, Erechim, v. 01, ano 2, n. 3, p.201-212, 2006.

DIAS, Paula Barata. A linguagem dos alimentos nos textos bíblicos sentidos para a fome e para a abundância. *Humanitas*, 60, p.157-175, 2008. Disponível em: http://www.uc.pt/fluc/eclassicos/publicacoes/ficheiros/humanitas60/11_Dias.pdf>. Acesso em: 01 mai. 2018.

DIEHL, Gustavo Nogueira. Carne Bovina: Mitos e realidades. Informativo Técnico N° 06/Ano 02, 2011.

ELANGO, Rajavel, et al. Evidence that protein requirement have been significantly underestimated. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, n.13, p. 52-7, 2010. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19841581>>. Acessado em 28 mar 2018.

EMBRAPA. Curso conhecendo a carne que você consome, 1, 1999, Campo Grande. Qualidade da carne bovina. Campo Grande: Embrapa Gado de Corte, 1999. 25p. (Embrapa Gado de Corte. Documentos, 77).

ENDE, Shamai. *Cashrut e shabat na cozinha judaica*. 3. ed. São Paulo: BeitChabad Central, 2006.

FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação). Relatório destaca o crescente papel do peixe na alimentação mundial. Roma: FAO, 2014. Disponível em: <http://www.fao.org/news/story/pt/item/232037/icode/>>. Acesso em 30 abr. 2018.

FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação). The state of world fisheries and aquaculture. Roma: FAO, 2010. Disponível em: <<http://www.fao.org/3/a-i1820e.pdf>>. Acessado em 30 abr. 2018.

FERRARI, Evandro Sérgio. Religiões e hábitos alimentares: uma construção histórica. *Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões*, Vitória, v. 4, n. 2, p. 72-83, 2016. Disponível em:<<http://revista.faculdadeunida.com.br/index.php/unitas/article/viewFile/416/355>> Acessado em 11 Mai. 2018.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. São Paulo: Estação da Liberdade, 1998.

FRANCO, Ariovaldo. *De caçador a gourmet: uma história da gastronomia*. 2. Ed. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2001.

FREITAS, Paulo Gonçalves. *Saúde um estilo de vida: baseado no equilíbrio de quatro pilares*. São Paulo: IBRASA, 2002.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. *Ciência: novo pensar*. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2. ed. São Paulo: FTP, 2006.

LAMBERT, Jean Louis et al. As principais evoluções dos comportamentos alimentares: o caso da França. *Rev. Nutr., Campinas*, v. 18, n. 5, p. 577-591, Oct. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500001&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 01 mai. 2018.

LIMA, Flávia Emília Leite et al. Ácidos Graxos e Doenças Cardiovasculares: uma revisão. *Revista de Nutrição*. v.2, n. 13, p. 73-80, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732000000200001&script=sci_abstract>. Acessado em 10 abr. 2018.

MOURA, Carlos Eugênio Marcondes. O rei come quiabo e a rainha come fogo. In: *Leopardo dos olhos de fogo*. Cotia: Ateliê Editorial; 1998.

NÉRY, Carlos Henrique Cardona. A gastronomia religiosa como produto turístico. In: SEMINÁRIO DE PESQUISA EM TURISMO DO MERCOSUL, 2012, Caxias do Sul. *Anais...* p. 1-19.

OLIVEIRA, KarllaKarinne Gomes et al. As Leis Dietéticas da Culinária Judaica: Contextos da Alimentação. *Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*, Pernambuco, v. 1, n. 2, p. 48-61, 2012.

RINCON, Maria Luciana. Quaresma: por que algumas pessoas não comem carne nesta época? 2017. Disponível em: <<http://www.megacurioso.com.br/datas-comemorativas/42317-quaresma-por-que-algumas-pessoas-nao-comem-carne-nesta-epoca-.htm>>. Acesso em 10 mar. 2018.

ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. *Medicina*, Ribeirão Preto, v. 39, n. 3, p. 333-339, 2006. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/388/389>>. Acessado em 19 abr 2018.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 21, n. 16, p. 739-748, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000600012&script=sci_abstract&tlng=PT>. Acessado em 15 abr 2018.

SANTANA, Elvira Rodrigues de; SILVA, Darcilene Fiuza. Uma abordagem socioantropológica do alimento como identidade cultural da Bahia. In: I SEMINÁRIO ALIMENTAÇÃO E CULTURA NA BAHIA, 2012., Recôncavo. *Anais...* p. 1-6.

SCHAPER, Valério Guilherme; OLIVEIRA, Wiliam Kaizer de. *Plantar, comer e rezar*: a produção de uma alimentação e a formação de hábitos alimentares- em busca de uma abordagem ético-religiosa. São Leopoldo: Faculdades EST, 2015.

VALLE, Ezequiel Rodrigues. Mitos e realidades sobre o consumo de carne bovina. Campo Grande: Embrapa Gado de Corte: 2000. 33p.

VINHA, Terezinha Pompeo. Saberes e sabores do alimento: um breve resgate pela história. *Interfaces da Educação*, v. 6, n. 17, p. 289-311, 2015. Disponível em: <<https://periodicosonline.uems.br/index.php/interfaces/article/view/758>>. Acessado em 19 abr. 2018.