

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE HISTÓRIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM HISTÓRIA - MESTRADO

LETÍCIA CARDOSO CARRIJO

**ALIMENTAÇÃO MONÁSTICA NOS FINS DA IDADE MÉDIA:
O MOSTEIRO DE SANTA MARIA DE ALCobaça
(PORTUGAL, SÉCULOS XV-XVI)**

GOIÂNIA
2022



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE HISTÓRIA

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO (TECA) PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TESES

E DISSERTAÇÕES NA BIBLIOTECA DIGITAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio da Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD/UFG), regulamentada pela Resolução CEPEC nº 832/2007, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a [Lei 9.610/98](#), o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo das Teses e Dissertações disponibilizado na BDTD/UFG é de responsabilidade exclusiva do autor. Ao encaminhar o produto final, o autor(a) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do material bibliográfico

☒ Dissertação ☐ Tese

2. Nome completo do autor

Letícia Cardoso Carrijo

3. Título do trabalho

ALIMENTAÇÃO MONÁSTICA NOS FINS DA IDADE MÉDIA: O MOSTEIRO DE SANTA MARIA DE ALCobaça (PORTUGAL, SÉCULOS XV-XVI)

4. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador)

Concorda com a liberação total do documento ☒ SIM ☐ NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante:

a) consulta ao(à) autor(a) e ao(à) orientador(a);

b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo da tese ou dissertação.

O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro;
- Publicação da dissertação/tese em livro.

Obs. Este termo deverá ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.

Documento assinado eletronicamente por **LETICIA CARDOSO CARRIJO, Discente**, em 28/04/2022, às



17:47, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **DULCE OLIVEIRA AMARANTE DOS SANTOS, Usuário Externo**, em 01/05/2022, às 20:09, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2860707** e o código CRC **6F59FA15**.

Referência: Processo nº 23070.015490/2022-34

SEI nº 2860707

LETÍCIA CARDOSO CARRIJO

ALIMENTAÇÃO MONÁSTICA NOS FINS DA IDADE MÉDIA:
O MOSTEIRO DE SANTA MARIA DE ALCOBAÇA
(PORTUGAL, SÉCULOS XV - XVI)

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em História, da Faculdade de História, da Universidade Federal de Goiás, como requisito para a obtenção do título de Mestre em História.

Área de Concentração: Cultura, Fronteiras e Identidades.

Linha de Pesquisa: História, Memória e Imaginários Sociais.

Orientadora: Professora Dr.^a Dulce Oliveira Amarante dos Santos.

GOIÂNIA
2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do
Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Carrijo, Letícia Cardoso

Alimentação monástica em fins da Idade Média [manuscrito] : O
mosteiro de Santa Maria de Alcobaça (Portugal, séculos XV-XVI) /
Letícia Cardoso Carrijo. - 2022.
125 f.

Orientador: Prof. Dulce Oliveira Amarante dos Santos.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Goiás,
Faculdade de História (FH), Programa de Pós-Graduação em História,
Goiânia, 2022.

Bibliografia.

Inclui siglas, mapas, fotografias, abreviaturas, lista de figuras.

1. Alimentação monástica. 2. Mosteiro de Alcobaça. 3. Ordem
cisterciense. 4. Baixo medievo . 5. Portugal . I. Santos, Dulce Oliveira
Amarante dos, orient. II. Título.

CDU 94(100)“05/...”



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

FACULDADE DE HISTÓRIA

ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO

Ata nº **022/2022** da sessão de Defesa de Dissertação de **LETÍCIA CARDOSO CARRIJO**, que confere o título de **Mestre(a) em História**, na área de concentração em **Culturas, Fronteiras e Identidades**.

Ao/s **vinete dias de abril do ano de dois mil e vinte e dois**, a partir da(s) **14h00**, via **videoconferência**, realizou-se a sessão pública de **Defesa de Dissertação** intitulada “**ALIMENTAÇÃO MONÁSTICA NOS FINS DA IDADE MÉDIA: O MOSTEIRO DE SANTA MARIA DE ALCobaça (PORTUGAL, SÉCULOS XV-XVI)**”. Os trabalhos foram instalados pelo(a) Orientador(a), Professor(a) Doutor(a) **Dulce Oliveira Amarante dos Santos (PPGH/UFG)** com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: Professor(a) Doutor(a) **Susani Silveira Lemos França (UNESP)**, membro titular externo; Professor(a) Doutor(a) **Ana Teresa Marques Gonçalves (PPGH/UFG)**, membro titular interno. Durante a arguição os membros da banca **não fizeram** sugestão de alteração do título do trabalho. A Banca Examinadora reuniu-se em sessão secreta a fim de concluir o Julgamento da Dissertação, tendo sido(a) o(a) candidato(a) **aprovado(a)** pelos seus membros. Proclamados os resultados pelo(a) Professor(a) Doutor(a) **Dulce Oliveira Amarante dos Santos**, Presidente da Banca Examinadora, foram encerrados os trabalhos e, para constar, lavrou-se a presente ata que é assinada pelos Membros da Banca Examinadora, ao(s) **vinete dias de abril do ano de dois mil e vinte e dois**.

TÍTULO SUGERIDO PELA BANCA



Documento assinado eletronicamente por **Ana Teresa Marques Goncalves, Professor do Magistério Superior**, em 20/04/2022, às 18:08, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Elias Nazareno, Coordenador de Curso**, em 22/04/2022, às 09:32, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **DULCE OLIVEIRA AMARANTE DOS SANTOS, Usuário Externo**, em 27/04/2022, às 13:10, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2787599** e o código CRC **7D183E42**.

Referência: Processo nº 23070.015490/2022-34

SEI nº 2787599

*À Alice, meu grande amor,
gestada e parida durante a
escrita desta dissertação.*

AGRADECIMENTOS

À minha mãe Vanderlene pelo esforço de uma vida para investir nos meus estudos. Ter uma boa educação é privilégio de poucos, e por sorte tive pais que entenderam a importância e tiveram condições de incentivar minha especialização.

Ao meu pai Luiz Carlos pela preocupação com minhas atividades e pelo apoio incondicional sempre mostrado em palavras amigas.

À minha irmã Stefany, que nunca deixou de me parabenizar pelas minhas conquistas, mas que também puxou minha orelha, quando preciso, para que eu me esforçasse mais.

Ao Joãozinho, meu companheiro, que sempre acreditou no meu potencial, mesmo quando eu mesma duvidava.

Ao Uires, meu amigo de graduação, companheiro de estudo, pesquisa e orientação, quando comecei a me dedicar ao estudo da alimentação.

Aos meus amigos Lucas, Augusto, Bruno, Janaína, Natália, Yanca, Sâmara e Ana Cláudia pelos estudos em grupo tanto na graduação, quanto na pós-graduação. A presença deles foi fundamental para o meu crescimento enquanto pessoa e profissional.

Aos amigos Natan e Ronaldo, companheiros de orientação, com quem estive acompanhando bancas e eventos de história da medicina.

Ao amigo Caio, com quem compartilhei minhas aflições nestes últimos meses de escrita.

À professora Dulce Amarante dos Santos, minha orientadora, que me deu oportunidade de seguir na pesquisa acadêmica desde a graduação, sempre trazendo muitos conhecimentos e referências, trabalhando com extremo profissionalismo. Agradeço também pela compreensão concedida neste último ano de trabalho.

À professora Armênia Maria de Souza, pelas caras contribuições no exame de qualificação, como também pela atenciosa orientação durante o estágio docência.

À professora Maria Eurydice Barros pelas contribuições no exame de qualificação.

À professora Ana Teresa Marques Gonçalves pela arguição na defesa, fundamental para o futuro amadurecimento do meu trabalho.

À professora Susani Lemos pela arguição na defesa.

Ao programa de pós-graduação em História da UFG, em especial ao professor Jiani Langaro, e a Cintila Garcia que sempre esclareceram minhas dúvidas com muita simpatia.

À Universidade Federal de Goiás, onde obtive uma formação pública e de qualidade.

À CAPES pelo auxílio financeiro.

RESUMO

Esta dissertação objetiva identificar os diferentes aspectos envolvidos na prática alimentar do mosteiro cisterciense de Santa Maria de Alcobaça nos séculos XV e XVI, no reino de Portugal. Para tal, duas questões principais são colocadas ao longo do texto: Como e por que a prática alimentar se constituiu de certa forma naquele determinado lugar e naquele tempo? Utilizou-se como fontes principais as normas espirituais da comunidade alcobacense, a *Regra de São Bento* e o *Livro dos Usos da Ordem de Cister*, sendo a alimentação também caracterizada a partir de documentos normativos, como despesas e foros, além de livros de cozinha e outros escritos cistercienses. A fundação e formação da comunidade alcobacense, assim como as mudanças ocorridas nos fins da Idade Média, principalmente na administração e modo de vida do cenóbio, se destacam inicialmente como informações necessárias para caracterizarmos as práticas dos monges residentes no mosteiro de Alcobaça. Conhecer os espaços do mosteiro, tanto internos, quanto externos, como também os recursos hídricos são também importantes visto o destaque desses locais na transformação, preparação e consumo dos alimentos. O primeiro aspecto analisado são os naturais e de consumo, a partir da investigação da disponibilidade de alimentos no reino de Portugal do período. A mesa alcobacense é analisada, a partir da quantidade e qualidade dos alimentos servidos, assim como a composição das refeições consumidas. O comportamento à mesa, específico ao grupo monástico, onde todos os gestos e o silêncio fazem parte de um ritual próprio dos homens devotos a Deus é destacado como fator de distinção em relação aos outros grupos da sociedade. Os porquês da alimentação dos monges de Alcobaça são também abordados, com destaque para o papel do discurso religioso em práticas como a do jejum e abstinência, além das ações caritativas de doação de alimentos aos pobres. Dentro das exceções alimentares, a tradição médica hipocrático-galênica ganha espaço, quando a alimentação é vista como meio de cura e prevenção de doenças, trazendo de volta o equilíbrio para os enfermos e sangrados do mosteiro.

Palavras - chave: Alimentação monástica, Mosteiro de Alcobaça, Ordem cisterciense, Baixo Medievo, Portugal.

ABSTRACT

This dissertation aims to indicate the different aspects involved in the food practice of the Cistercian monastery of Santa Maria de Alcobaça in the 15th and 16th centuries, in the kingdom of Portugal. To this end, two main questions are posed throughout the text: How and why was food practice constituted in a certain way in that particular place and time? The main sources were the spiritual norms of the Alcobaça community, the Rule of São Bento and the Book of Uses of the Cistercian Order, with food also being characterized from normative documents, such as expenses and forums, in addition to cookbooks and other Cistercian writings. The foundation and formation of the Alcobaça community, as well as the changes that took place at the end of the Middle Ages, mainly in the administration and way of life of the monastery, initially stand out as necessary information to characterize the practices of the monks residing in the monastery of Alcobaça. Knowing the spaces of the monastery, both internal and external, as well as the water resources are also important given the prominence of these places in the transformation, preparation and consumption of food. The first aspect analyzed is the natural and consumer aspects, based on the investigation of the availability of food in the kingdom of Portugal at the time. The Alcobacense table is analyzed, based on the quantity and quality of the food served, as well as the composition of the meals consumed. The behavior at the table, specific to the monastic group, where all gestures and silence are part of a ritual proper to men devoted to God, is highlighted as a factor of distinction in relation to other groups in society. The role of religious discourse in practices such as fasting and abstinence was also highlighted, in addition to charitable actions for donating food to the poor. Within the food exceptions, the Hippocratic-Galenic medical tradition gains space, when food is seen as a means of healing and disease prevention, bringing back balance to the sick and bleeding of the monastery.

Keywords: Monastic food. Monastery of Alcobaça. Cistercian order. Late Middle Ages, Portugal.

LISTA DE MAPAS E FIGURAS

Mapa 1.	28
Mapa 2.	29
Figura 1. Plano de construção de Alcobaça	33
Figura 2 - Refeitório de Alcobaça (Púlpito)	41
Figura 3. Alcobaça. Limites do antigo couto cisterciense	42
Figura 4. Os meios de produção	43
Figura 5. Complexo monástico no século XV	45
Figura 6. Obras de ordenamento hidráulico	48
Figura 7. Nascente e estrutura de captação de água em Alcobaça	49
Figura 8. Condutor aéreo de água potável do mosteiro de Alcobaça	49
Figura 9. Condutor de água subterrâneo e caixa de decantação	50
Figura 10. Exterior e interior da casa do lavatório na abadia de Alcobaça.	51
Figura 11 - Corrente de água na cozinha do mosteiro de Alcobaça	52
Figura 12 - Pontos para a flebotomia	112
Figura 13 - Iluminura anatômica	113

LISTA DE ABREVIATURAS E/OU SIGLAS

RSB - Regra de São Bento

BS - Bíblia Sagrada

LUC - Livro de Usos da Ordem de Cister

LCI - Livro de Cozinha da Infanta Dona Maria

CD - *Caderno das despesas do Moesteiro d'Alcobaça que Vossa Alteza mandou que fizesse*

ANTT - Arquivo Nacional da Torre do Tombo

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
 CAPÍTULO 1 - ALIMENTAÇÃO NO TEMPO E NO ESPAÇO:	
O MOSTEIRO DE SANTA MARIA DE ALCobaça NOS SÉCULOS XV E XVI	26
1.1 Cister em Portugal: a fundação alcobacense no século XII	26
1.2 Os espaços de Alcobaça internos e externos	32
1.3 Os recursos hídricos	46
1.4 Vida monástica e o mosteiro de Alcobaça em fins da Idade Média	53
 CAPÍTULO 2 -À MESA COM OS MONGES DE ALCobaça	56
2.1 Os alimentos no reino de Portugal	56
2.1.1 Os cereais	59
2.1.2 As leguminosas	61
2.1.3 Os vegetais	62
2.1.4 As frutas	62
2.1.5 Oleaginosas	65
2.1.6 As carnes	66
2.1.7 Os peixes	68
2.1.8 Os derivados de animais	69
2.1.9 Os temperos	71
2.2 Os alimentos consumidos no mosteiro de Santa Maria de Alcobaça	74
2.3 O Comportamento à mesa: costumes monásticos	77
2.4 O lugar social da mesa alcobacense	83
 CAPÍTULO 3 -ENTRE RELIGIÃO E MEDICINA: O CRISTIANISMO E A DIETÉTICA NA PRÁTICA ALIMENTAR ALCOBACENSE	88

3.1 Discurso religioso e a prática alimentar	89
3.1.1 O jejum na espiritualidade cisterciense	94
3.1.2 O jejum em fins da Idade Média e o caso de Alcobaça	98
3.1.3 Compartilhar o alimento: caridade e hospitalidade no mosteiro de Alcobaça	100
3.2 As exceções alimentares: a tradição dietética nos mosteiros	103
3.2.1 A dietética medieval	105
3.2.2 A tradição da medicina hipocrático-galênica nos mosteiros	108
3.2.3 O enfermeiro e o cozinheiro, a liturgia e a doença	110
 CONSIDERAÇÕES FINAIS	 117
 FONTES IMPRESSAS	 120
 REFERÊNCIAS	 121

INTRODUÇÃO

Pensar no termo *alimentação* é usualmente associar o seu significado aos alimentos cotidianamente ingeridos. No entanto, essa prática humana fundamental, quando analisada, se distancia de uma simples reflexão sobre os alimentos. O comer humano foi ao longo do tempo e ainda é objeto de pensamento dos mais diversos saberes, tais como a Medicina, a Sociologia, a Antropologia, a Geografia, a Filosofia, como também a História.

Diferentes questionamentos podem ser realizados a partir da análise da alimentação. Basta pensar em uma cena do cotidiano brasileiro em 2020, no qual uma jovem pede um *delivery* em um aplicativo de comida. Nesta, em um primeiro momento, uma ação simples, pode fornecer informações sobre a realidade de um grupo, de um país, ou até mesmo do mundo. O exemplo pode gerar um estudo sobre a importância de certas tecnologias no combate às pandemias ou poderia ser uma consideração acerca de quais grupos sociais possuem condições socioeconômicas de acesso a esses aplicativos.

Enfim, diversas são as disciplinas que se debruçam sobre o tema da alimentação, trabalhando com diferentes abordagens. Esta dissertação traz uma análise histórica desse fenômeno, que precisa o tempo como categoria fundamental para o estudo dessa prática humana. Dessa maneira, o recorte espaço-temporal foi o reino de Portugal nos séculos XV e XVI, mais precisamente no mosteiro de Santa Maria de Alcobaça, da ordem de Cister. Tal recorte se deveu à datação das fontes utilizadas. A escolha de dois séculos para a análise da prática alimentar partiu de uma perspectiva de longa duração, onde entendeu-se que a alimentação está subordinada a mudanças lentas¹. A problemática girou em torno da busca dos fatores que influenciaram a alimentação nesse espaço nos dados séculos, questionando a possibilidade de se falar sobre uma alimentação especificamente monástica.

O caminho de pesquisa se deu desde a graduação quando iniciei em 2016, com a orientação da professora Dulce Amarante dos Santos, uma pesquisa de iniciação científica inserida no projeto *A medicina monástica em Portugal (séculos XII-XV)*. Meu primeiro tema de pesquisa pautou a relação entre alimentação, saúde e doença no mosteiro cluniacense de Santa Maria do Pombeiro em Portugal. A escolha foi feita a partir do meu interesse para com

¹ BRAUDEL, Fernand. História e Ciências Sociais. A longa duração. In: *Escritos sobre a História*. 3ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2013, p49-50..

a história da alimentação, que se inseria nos estudos do grupo, já consolidado, da referida professora que se dedicava à história social da medicina na Idade Média.

Em 2017 continuei com a proposta de tema, agora com o financiamento de bolsa Pibic/CNPQ, estudando o mosteiro feminino de Santa Maria de Cós, período no qual encontrei um direcionamento para a proposta de um projeto de mestrado. Com conhecimento básico sobre as fontes que normatizavam os comportamentos dentro das casas religiosas, como as Regras e Costumeiros, em pesquisa para a conclusão do PIBIC sobre o mosteiro de Santa Maria de Cós, me deparei com a fonte o *Livro dos Usos da Ordem de Cister* copiado no mosteiro de Alcobaça em 1415.

Dessa maneira, a ideia para a construção do projeto de pesquisa começou a se formar. A escolha foi dar continuidade à análise das práticas alimentares relacionadas às teorias médicas que imperavam no contexto da baixa idade média em Portugal. No entanto, a partir da análise minuciosa das fontes notou-se que um problema acerca da prática alimentar dentro dos mosteiros deveria abarcar outros fatores, que não só a medicina, já que esta área não foi identificada como fator central na alimentação monástica. Dessa maneira, considerou-se trabalhar primeiramente com três questões primárias: O que se comia? Como se comia? Por que se comia daquela maneira no mosteiro alcobacense? A partir dessas problemáticas o objetivo da dissertação passou a ser oferecer ao leitor uma análise dos principais fatores que estavam envolvidos nessa prática cotidiana do mosteiro em estudo.

A percepção de que não é possível estudar o fenômeno da alimentação sem percorrer alguns fatores inerentes à prática foi por diversas vezes encontrado na historiografia especializada. Autores como Massimo Montanari² ao estudarem o tema buscaram expor diferentes elementos envolvidos na alimentação humana, ou seja, os econômicos, os culturais, os sociais e os geográficos. Bruno Laurioux³, assim como Montanari, dedicado ao estudo da alimentação na Idade Média europeia, criticou os historiadores do século XX que tentavam abordar os diferentes aspectos que envolviam a prática alimentar de forma isolada.

Esse caminho teórico tomado por essa historiografia foi resultado de uma crítica aos enfoques realizados pelos historiadores até então, considerando que o tema foi posto em evidência na história no século XX. O caso da revista francesa dos *Annales* ocupa papel central na compreensão da trajetória do assunto. Isso se deveu ao fato de que as críticas feitas a história factual dos grandes feitos da história pela escola de Lucien Febvre e Marc Bloch, na década de 1930, refletiram também no que se entendia por uma análise histórica da

² MONTANARI, Massimo. *Comida como cultura*. 2. ed. Senac: São Paulo, 2013.

³ LAURIOUX, Bruno. *Manger au Moyen Âge*. Paris: Pluriel, 2013, p.7.

alimentação. A abordagem que predominava antes dessa virada teórica indicava a origem dos alimentos, muitas vezes relacionadas a eventos importantes ou às consideradas grandes figuras da história.

O estudo da alimentação passou a aparecer na revista dos *Annales* quase sempre relacionado à uma história do consumo, ou seja, a história econômica. No entanto, os *Annales* contribuíram com a divulgação de um importante conceito para evidenciar o tema da mesa, qual seja o de cultura material. Este apareceu em importantes trabalhos como o de Braudel, que reunia os coeficientes mais necessários à vida humana, isto é, a comida, a habitação e o vestuário. Estes fatores passaram a integrar a escala de tempo histórico denominado de longa duração, no qual ocorriam mudanças quase imperceptíveis aos atores envolvidos. Foi com essa compreensão de tempo que a história passou a considerar como temas de análise os aspectos da vida cotidiana, a cultura material, as chamadas mentalidades, o corpo e a família⁴.

Além do enfoque econômico dado pela escola dos *Annales* à alimentação, ocorreu uma importante aproximação do tema com a história cultural. Isso foi resultado da influência do trabalho de antropólogos, que já analisavam a alimentação a partir de uma perspectiva de de significados e símbolos inseridos nos comportamentos humanos frente à comida. Tal mudança aconteceu, ao menos para os especialistas em Idade Média e Idade Moderna, ao final dos anos 1970 e nos anos 1980 e 1990⁵.

O cotidiano, aquilo que se faz todos os dias, é muitas vezes ignorado pela percepção humana. São gestos repetitivos, que por sua frequência se tornam banais, comum a todos, quando na realidade carregam um misto de tradições e costumes repetidos por gerações. Preparar um prato exige uma compreensão de códigos que foram se formando, nem tudo é comestível, nem tudo é agradável ao paladar. No entanto, o que muitas vezes não se nota é que tais concepções se constituem como particularidades entre os diferentes grupos de pessoas. Os hábitos alimentares são constituídos pelo cruzamento de várias histórias e envolvem uma complexidade de fatores que não se repetem da mesma forma em todos os lugares e momentos vividos⁶.

A partir então da possibilidade de se analisar a mesa enquanto aspecto do cotidiano e parte da cultura, observa-se como essa perspectiva adentrou a historiografia portuguesa. O primeiro grande exemplo a ser dado, e considerado pelo próprio autor como obra pioneira, é

⁴ MENESES, Ulpiano T. Bezerra de; CARNEIRO, Henrique. A História da Alimentação: balizas historiográficas. *Anais do Museu paulista*. São Paulo, vol.5, n.1, 1997, p.28.

⁵ MONTANARI, Massimo. Introdução. In: FLANDRIN, Jean- Louis; MONTANARI, Massimo (orgs). *História da alimentação*. São Paulo: Estação da Liberdade, 2015, p.21.

⁶ CERTEAU, Michel de.; GIARD, Luce; MAYOL, Pierre. *A invenção do cotidiano: 2. morar, cozinhar*. Petrópolis (RJ): Vozes, 1996.

A sociedade medieval portuguesa (aspectos do cotidiano) de António Henrique de Oliveira Marques⁷, publicada em 1964. Dos dez capítulos escritos por Oliveira Marques, um deles foi reservado para a análise da mesa. No entanto, essa obra passou a ter maior impacto nos anos 1980, quando o interesse por temas do cotidiano se expandiu em Portugal⁸.

Os anos 1980 foram chave para o estudo desses temas, tais como a dicotomia entre história urbana/rural que desembocou na produção de importantes teses no âmbito da história agrária que contribuíram de forma significativa para o estudo da alimentação em Portugal⁹. Um exemplo é a dissertação de doutoramento produzida por Iria Gonçalves, *O património do mosteiro de Alcobaça nos séculos XIV e XV*, que dispõe de informações acerca das relações de produção e consumo presentes nos coutos alcobacenses.¹⁰

O tema alimentação, que passou também a ser visado nos anos 1980, teve na edição crítica do primeiro livro de cozinha português, *O livro de cozinha da Infanta D. Maria*, uma obra pioneira, introduzida por Salvador Arnaut¹¹. A partir desse momento, vários historiadores deram destaque ao estudo da alimentação, como a já citada Iria Gonçalves¹², além de Maria José Azevedo Santos¹³ e Maria Helena Coelho¹⁴.

⁷ OLIVEIRA MARQUES, Antonio Henrique de. *A Sociedade Medieval Portuguesa* (Aspectos da vida quotidiana). Lisboa: Esfera dos Livros, 2010.

⁸ COELHO, Maria Helena da Cruz. A vida quotidiana medieval portuguesa. Percurso historiográfico. *Imago Temporis. Medium Aevum*, v. 9, p.344-45.

⁹ Cf. Coelho, Maria Helena da Cruz. *O Baixo Mondego nos finais da Idade Média. (Estudo de História Rural)*. Lisboa, Portugal: Imprensa Nacional. Casa da Moeda, 1989.

¹⁰ COELHO, Maria Helena da Cruz, *op. cit.*, p.346.

¹¹ Refere-se à obra ARNAUT, Salvador Dias. *A arte de comer em Portugal na Idade Média*. Lisboa: Imprensa Nacional - Casa da Moeda, 1986.

¹² Cf. GONÇALVES, Iria. Acerca da alimentação medieval. *Revista da Faculdade de Letras*, Lisboa, 4ª série, nº 2, 1978, p. 441-458; A colheita régia medieval, padrão alimentar de qualidade (um contributo beirão). *Revista da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas*, vol. 6, 1992- 1993, p. 175-189; Defesa do consumidor na cidade medieval: os produtos alimentares (Lisboa – séculos XIV e XV), Arquipélago. *Revista da Universidade dos Açores*, série História, In Memoriam Maria Olímpia Rocha Gil, vol. I – 1. Estudos Gerais, 1995, p. 29-48; À mesa, com o rei de Portugal (séculos XII-XIII), *Revista da Faculdade de Letras - História*, Porto, 2ª série, vol. XIV, 1997, p. 13-32; Alimentação medieval: conceitos, recursos, práticas, Actas dos VI Cursos Internacionais de Verão de Cascais (5-10 de Junho de 1999), vol. II, Cascais, Câmara Municipal de Cascais, 2000, p. 29-48; Entre a abundância e a miséria: as práticas alimentares na Idade Média portuguesa. In: ANDRADE, Amélia Aguiar; SILVA, José Custódio Vieira da (coord.). *Quotidiano Medieval: imaginário, representação e práticas*. Lisboa: Livros Horizonte, 2004, p. 43-63; GONÇALVES, Iria. A mesa itinerante dos nossos primeiros reis. In: BUESCU, Ana Isabel; FELISMINO, David (coord.) *A mesa dos reis de Portugal. Ofícios, consumos, cerimónias e representações (séculos XIII-XVIII)*. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores, 2011, p. 286-303; A carne na alimentação do mosteiro de Alcobaça (séculos XIV e XV). In: *Monasticon* (II): nos caminhos de Cister. Livro do VIII Encontro Cultural de S. Cristóvão de Lafões. São Cristóvão de Lafões: Associação dos Amigos do Mosteiro de S. Cristóvão de Lafões, 2013, p. 113-139.

¹³ Cf. SANTOS, Maria José Azevedo. O mais antigo livro de cozinha português – receitas e sabores. *Revista Portuguesa de História*, XXVII, 1993, p. 63-101; O peixe e a fruta na alimentação da corte de D. Afonso V – breves notas. *Brigantia* II, 1983, p. 307-343; A mesa em tempos medievais. Teorias e práticas. In *Actas do 4.º Encontro de Química dos Alimentos*, 1-5. Faculdade de Farmácia, Portugal: Universidade de Coimbra, 2001; *Jantar e cear na corte de D. João III*. Vila do Conde, Coimbra, Portugal: Centro de História da Sociedade e da Cultura e Câmara Municipal de Vila do Conde, 2002.

¹⁴ Cf. COELHO, Maria Helena da Cruz; Soares, Carmen. Uso e Virtudes do alimento primordial: o pão, mantimento e medicamento preventivo. Matriz Clássica e fontes escritas portuguesas”, In *Mesa dos Sentidos &*

Este tema de pesquisa se expandiu de forma consolidada em Portugal, contando hoje com um programa de mestrado na Universidade de Coimbra voltado para a pesquisa das culturas da alimentação, com uma abordagem interdisciplinar, onde os gostos, os comportamentos e a gastronomia são analisados não só sob a perspectiva histórica, como também pela geografia, literatura, e o turismo¹⁵.

Ligado a Universidade de Coimbra existe um importante projeto acerca do patrimônio alimentar dos países falantes do português, o *DIAITA: Scripta & Realia*. Este grupo de estudiosos busca traduzir e publicar fontes inéditas ou ainda não traduzidas em português, de textos clássicos, gregos e latinos. São publicados também uma série de artigos sobre a história da alimentação, que perpassam tanto a antiguidade, idade média e período moderno, com a inserção de trabalhos que tratam sobre a relação entre Brasil e Portugal na constituição das práticas alimentares brasileiras.

O tema de pesquisa aqui abordado, qual seja a prática alimentar monástica, aparece também em vários trabalhos, especialmente naqueles que buscam trazer estudos aprofundados sobre casas religiosas específicas. Podemos citar o caso de Armando Martins¹⁶, que em sua tese de doutoramento sobre o mosteiro de Santa Cruz de Coimbra na Idade Média, não deixa de lado a alimentação, aspecto importante do cotidiano, mesmo que não central em sua obra.

O mosteiro de Alcobaça foi alvo também de alguns trabalhos sobre o tema. O historiador Saul António Gomes¹⁷, se dedicou, mesmo que brevemente, a explorar alguns

Sentidos da Mesa. Coimbra, Portugal: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2021, p.131-160; COELHO, Maria Helena da Cruz. Sobre a mesa em tempos de D. Pedro e D. Inês. In *Sabores da Escrita*. Coimbra, Portugal: Câmara Municipal de Coimbra, 2020, p.53-57; O Azeite na Idade Média. In: *O Azeite e a Oliveira ao longo do tempo*. O Museu do Azeite (Bobadela, Oliveira do Hospital). Oliveira do Hospital, Portugal: Aqueohoje, 2019, p.37-44; Coelho, Maria Helena da Cruz; Carmen Soares. Um doce e nutritivo fruto: a castanha na história da alimentação e da gastronomia portuguesas. In: *Mesas Luso-Brasileiras: Alimentação, Saúde & Cultura*. Curitiba, Brazil: PUCPRESS, 2018, p.103-176; Coelho, Maria Helena da Cruz; João Marinho dos Santos. Os alimentos identitários do Reino do Algarve: d'aquém para além-mares (séculos XIII-XVII). In: *Raízes Medievais do Brasil Moderno "Do Reino de Portugal ao Reino Unido de Portugal, Brasil e Algarves"*. Lisboa, Portugal: Academia Portuguesa da História, 2016, p.227-246; Coelho, Maria Helena da Cruz. No quotidiano e na festa: os gastos em alimentação de dois concelhos do além Tejo, no século XV. In: *Patrimónios alimentares de aquém e além-mar*. Coimbra, Portugal: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2016, p.571-590; Coelho, Maria Helena da Cruz. A mesa do rei de Avis. Espaços, Oficiais, Alimentos e Cerimonias. In: *Ensaio sobre Património Alimentar Luso-Brasileiro*. Coimbra, Portugal: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014, p.89-111. Coelho, Maria Helena da Cruz; João Marinho dos Santos. A aculturação alimentar no Império Luso-Brasileiro. In *Brasil e Portugal. Unindo as duas margens do Atlântico*. Lisboa, Portugal: Academia Portuguesa da História, 2013, p. 53-72.

¹⁵ <https://apps.uc.pt/courses/PT/course/5622/2020-2021>

¹⁶ Cf. MARTINS, Armando Alberto. O mosteiro de Santa Cruz de Coimbra na Idade Média. Lisboa: Centro de História da Universidade de Lisboa, 2003.

¹⁷ Refere-se ao artigo GOMES, Saul António. Os cistercienses em Portugal nos alvares da época moderna: o caso da abadia de Alcobaça por 1519-1520. *Lusitania Sacra*, v.36, 2017, p.45-69.

documentos que revelavam o consumo alimentar alcobacense. A já citada autora Iria Gonçalves também produziu artigos e livros sobre a alimentação no mosteiro, trabalhando inclusive com a questão da carne. O próprio estudo detalhista de uma casa religiosa não deixa de revelar os aspectos do cotidiano. Dessa maneira, é importante destacar o papel fundamental de autores como José Mattoso, que se dedicaram ao estudo do monaquismo medieval português, trazendo várias possibilidades para o estudo do cotidiano.

A prática alimentar é então central nesta dissertação, ela não faz parte apenas de um capítulo, ou página, ela se coloca enquanto objeto, se tornando um meio de conhecimento para entendermos como os religiosos se posicionavam no mundo no período escolhido para análise.

Para tal objetivo as fontes principais que serviram de embasamento para o estudo foi primeiramente a *Regra de São Bento*, considerado um texto normativo no qual se enumeram comportamentos e valores a serem seguidos pelos monges que convivem em comunidade. Acredita-se que a RSB foi escrita por Bento, nascido entre 480 e 490 em Núrsia, na Península Itálica. Contando com 73 breves capítulos, além do prólogo, a data de sua produção teria sido entre 530 e 560. Ela foi por muito tempo considerada como um documento monástico pioneiro, até que se descobriu uma Regra anônima, chamada de *Regra do Mestre*, escrita anteriormente, fonte provável para o autor. No entanto, o sucesso da RSB como carta do monaquismo ocidental se consolidou devido não só a seu conteúdo, como também ao apoio que recebeu de diversas autoridades ao longo da história, não só eclesiásticas, como também laicas¹⁸.

Importante marco na permanência desse texto no monaquismo ocidental, foi a imposição da *Regra* pelo Imperador Carlos Magno, e depois por seu filho Luís, o Piedoso no século IX. Estes monarcas tinham ainda o objetivo de fundar uma ordem que reunisse todos os mosteiros seguidores da RSB. No entanto, o enfraquecimento do Império carolíngio impediu a realização desta empreitada. De fato, várias ordens surgiram ao longo da história do monaquismo, muitas seguindo a RSB, mas com a criação de novas reformas, tais como a ordem de Cluny e a ordem de Cister.

A primeira reforma da regra beneditina foi a da ordem de Cluny. Fundada no século X na Borgonha, ducado na França, a abadia de Cluny tornou-se a congregação mais importante deste período. Ao deter extenso patrimônio territorial, com a arquitetura faustosa e

¹⁸ VAUCHEZ, André. S. Bento e a revolução dos mosteiros. In: *Monges e religiosos na Idade Média*. Lisboa: Terramar, 1996, p.20,22.

hábitos mais flexíveis, a ordem foi perdendo aqueles que acreditavam em um monaquismo voltado à penitência com maior rigor e enfoque na pobreza¹⁹.

O movimento cisterciense originou-se dentro da abadia cluniacense situada em Molesme²⁰ na França em 1098. Houve o afastamento de sete monges, Roberto, Alberico, Eudes, Estevão, João, Letaldo e Pedro que buscaram fundar outra comunidade. À frente do grupo estava Roberto de Champagne, abade de Molesme. Para atingir seu objetivo, o grupo de monges precisava da aprovação da autoridade religiosa, tendo assim que se justificar ao arcebispo de Lião. O argumento que sustentou a necessidade de uma nova fundação se pautou na afirmação de que na abadia a vida monástica era negligente. Esses religiosos desejavam um retorno ao rigor da RSB, que, segundo eles, havia se perdido na casa de origem²¹. No entanto, antes de 1080, Molesme não possuía hábitos tão permissivos como em Cluny, mas ao modo da abadia borgonhesa afrouxou suas regras na medida em que recebia benefícios²².

Essa busca de maior rigidez da RSB inseriu-se no contexto religioso-cultural de retorno às fontes ocorrido entre os séculos XI e XII especialmente no noroeste europeu. Neste momento, viver a plenitude do cristianismo significava retornar ao passado, mais precisamente à época dos apóstolos e dos grandes mártires. Foi neste cenário que a espiritualidade cisterciense surgiu como uma dissidência daquela praticada pelos cluniacenses, conhecidos como monges negros pela cor do hábito²³. Dessa maneira, a saída de Molesme, que originou a espiritualidade dos monges brancos, foi resultado deste contexto de busca por valores mais próximos aos primitivos.

Para não fugirem dos princípios da RSB, os cistercienses deveriam vestir-se com roupas simples, se alimentando de forma frugal, sem carnes ou gorduras. Valorizando a pobreza, eram os próprios monges que deveriam trabalhar para sua subsistência, não aceitando rendimentos de outros locais. Era assim necessário encontrar um equilíbrio entre oração, trabalho e leitura, de forma que a liturgia se simplificou, assim como a obrigação do silêncio e clausura estrita se tornaram mais rígidas²⁴. A simplificação da liturgia foi significativa, já que a *Regra* indicava a recitação de apenas 40 salmos diários, enquanto em Cluny, por exemplo, contava-se 215²⁵.

¹⁹ *Ibidem*, p.86.

²⁰ Mosteiro fundado inicialmente por eremitas em 1075.

²¹ NASCIMENTO, Aires A. *Cister: os documentos primitivos*. Lisboa: Colibri, 1999, p.4.

²² NASCIMENTO, Aires. *op. cit.*, p.6.

²³ VAUCHEZ, André. *A espiritualidade na Idade Média (séculos VIII- XIII)*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1995, p.70,71.

²⁴ NASCIMENTO, Aires. *op cit*, p. 7, 9.

²⁵ VAUCHEZ.*op. cit.*, p.36.

Procurando terrenos afastados e isolados, a vida cisterciense se moldou como uma mistura de eremitismo com cenobitismo, devido a esse afastamento do mundo (como pregava a *Regra de São Bento*), mas com uma vida em comunidade sob a direção de um abade. Essa função foi inicialmente exercida por Roberto (1029 - 1111), depois passou para o antigo prior Alberico²⁶. Posteriormente o primeiro foi intimado pelo papa Urbano II (1042-1099) junto com alguns monges da abadia a retornar a Molesme. Foi Alberico quem conseguiu a proteção apostólica que tornava cister independente de Molesme, com a bula *Desiderium quod* de 1100 do papa Pascoal II (1055-1118), se livrou de pagamentos senhoriais para a construção da nova abadia e foi o instituidor dessa nova forma de vida religiosa denominada cisterciense.

Com a morte de Alberico em 26 de janeiro de 1108, Estevão Harding (1060-1134) passou a ocupar a liderança de Cister. O mais novo abade organizou o *scriptorium* cisterciense de forma a instituir os textos base que serviram para uniformizar a vida no interior de todas as abadias cistercienses. Uma das mais importantes ações atribuídas ao seu abaciado foi a difusão da ordem para outras regiões do continente europeu com a criação de inúmeras abadias independentes. A autonomia das casas cistercienses clamava por um instrumento que promovesse suas relações, ou seja, o *Capítulo Geral*. O abade de Cister era o principal pilar da Ordem, mas era regulado pelos outros chefes religiosos das primeiras abadias fundadas no reino de Francia, as de *La Ferté*, *Pontigny*, *Claraval* e *Morimond*, que se reuniam no Capítulo. Além de servir para a fiscalização do cumprimento da *Regra*, o *Capítulo Geral* servia para a partilha entre as casas monásticas, que prestavam ajuda mútua em momentos de necessidade²⁷. Foi Harding que em 1115 convidou Bernardo a fundar a abadia de Claraval no Condado de Champagne, no norte da atual França. São Bernardo de Claraval (1090-1153) foi sem dúvida a maior figura representativa dessa ordem. Durante sua vida fundou aproximadamente setenta mosteiros e os outros noventa e quatro tornaram-se filiados a Cister até o fim de sua vida. Essa ordem expandiu-se de forma significativa contando com 640 comunidades em 1240²⁸.

Dessa maneira, mesmo que inspirada na *Regra*, o movimento cisterciense constituiu suas próprias características ao longo do tempo. Visto que a RSB era um documento normatizador, que inspirou a vida monástica em Santa Maria de Alcobaça, não poderíamos deixar de analisá-la. No entanto, as regras monásticas são documentos gerais sem entrar no mérito das especificidades inerentes às comunidades seguidoras. Assim, foi escolhido

²⁶ Considerado junto a Roberto e Estevão Harding um dos fundadores da ordem cisterciense.

²⁷ NASCIMENTO, Aires. *op. cit.*, 1999, p. 10, 11.

²⁸ Silva, M. L. Impellizieri. *Monaquismo e poder na Idade Média: o exemplo de São Bernardo de Claraval. Veritas (Porto Alegre)*, 40(159), 1995, p. 407- 408.

também um costumeiro cisterciense. Este gênero de documento pode ser rastreado a partir do século VII, e os exemplos descrevem cerimônias e ritos litúrgicos, orientam o curso do tempo cotidiano e os costumes dos mosteiros de diversas ordens²⁹.

Para o mosteiro de Santa Maria de Alcobaça utilizou-se o *Livro dos usos da Ordem de Cister* copiado neste mosteiro por Frei Estevão Anes, autor das cópias dos *Diálogos de São Gregório Magno*, *Vida de Santo Aleixo*, *Vida do monge cativo (S. Jerônimo)*. Da livraria de Alcobaça preservou-se dois manuscritos, a saber, o alcobacense 208, datado de 1415 (versão aqui utilizada), como também o alcobacense 278 de 1444. Ambos estão disponíveis na Biblioteca Nacional de Lisboa³⁰.

O manuscrito em pergaminho (não especifica o material no site) é ilustrado e colorido, possuindo dimensões de 275 por 182 mm. O texto está em português arcaico, tendo seu título em Latim. A letra é gótica, com iniciais filigranadas a azul e vermelho. Esse documento possui 102 fólios em reto e verso. Não contém iluminuras, apenas alguns desenhos de aves e rostos em algumas letras. O corpo do texto possui uma quantidade razoável de palavras e abreviaturas em latim, além de anotações e desenhos posteriores.

As escolhas das fontes documentais foram pautadas nas propostas de informação que essas tipologias fornecem, ou seja, àquelas ligadas à alimentação, objeto dessa dissertação. No entanto, é preciso destacar que a RSB e o LUC não nos fornecem com detalhes os tipos de alimentos consumidos e como esses eram preparados. O foco dessas normas estava nos comportamentos. Dessa maneira, utilizou-se fontes complementares que fornecessem mais informações sobre o comer no mosteiro de Alcobaça.

A partir disso, algumas fontes ligadas ao mosteiro cisterciense feminino de Santa Maria de Cós foram caras ao estudo. Fundada nos arredores do mosteiro de Alcobaça no século XIII, a Abadia de Cós revelava o resultado de um conflito temporal, no qual se debatia o acolhimento de vocações femininas nos mosteiros cistercienses. Em confronto com o conservadorismo cisterciense que via as mulheres de forma hostil, a fundação de mosteiros femininos ganha lugar nos duzentos, visto a concorrência que outras ordens, como a mendicante, impunham às velhas ordens regulares. Mesmo presente, a abadia de Cós, pouco numerosa, dependia economicamente do mosteiro de Alcobaça³¹. Dessa maneira, por estarem

²⁹ LENCART, Joana. *O Costumeiro de Pombeiro: uma comunidade beneditina no século XIII*. Lisboa: Editorial Estampa, 1997, p.68.

³⁰ BARREIRA, Catarina Fernandes. O quotidiano dos monges alcobacenses em dois manuscritos do século XV: O Ordinário do ofício divino Alc.62 e o Livro de Usos Alc.208. In: *Cadernos de estudo leirienses*. Leiria: Textverso, 2016, p.339.

³¹ GOMES, Saúl António. Acerca da origem social das monjas cistercienses de Santa Maria de Cós (Alcobaça) em tempos medievos. *Revista Portuguesa de História*. Vol. 1, Nº 36 (2003), p.143,144.

localizados na mesma região e por estabelecerem relações econômicas, a documentação administrativa, como os foros e relações de despesas em Cós, revelam os tipos de alimentos presentes na mesa alcobacense.

Para apreender como os alimentos eram comumente preparados no reino, acessou-se à transcrição do código português da biblioteca nacional de Nápoles do *Livro de cozinha da Infanta Dona Maria*. Dividida em quatro seções, ou cadernos, o documento não traz apenas receitas que remetem a arte gastronômica, como também indica receitas para enfermidades. Por isso, cogita-se que a fonte fosse em realidade uma enciclopédia caseira utilizada pelas donas de casa em seu cotidiano. Sobre a datação da fonte, o autor coloca que devido às características ortográficas a maioria das receitas seriam dos finais do século XV e início do XVI. Por sua tipologia, acredita-se que o *Livro de cozinha da infanta* traga uma tradição passada entre gerações³². Visto que relativa a alta cozinha, a fonte indica algumas preparações e ingredientes comuns consumidos na época, mesmo que não se possa afirmar ser daquela maneira os modos de preparação do alimento nas casas monásticas, mas não se deve esquecer que os monges desta ordem eram recrutados entre a nobreza da época.

Junto às fontes principais e complementares utilizamos também a historiografia para nos aproximar da prática alimentar monástica alcobacense. Cita-se principalmente o historiador Saúl António Gomes que utiliza no artigo intitulado *Os cistercienses em Portugal nos alvares da época moderna: o caso da abadia de Alcobaça por 1519-1520* uma fonte relativa às despesas do mosteiro *Caderno das despesas do Mosteiro d'Alcobaça que Vossa Alteza mandou que fizesse*³³. Tal documento por apresentar-se em estado fragmentário dificulta a leitura da data precisa de sua redação. No entanto, pelas personagens envolvidas na organização das informações, ou seja, o abade do mosteiro de S. Paulo de Almaziva, mestre D. Jorge, como também Vasco da Pina, cogita-se que a documentação tenha sido redigida por volta de 1519. Tal fonte consultada indiretamente forneceu importantes informações não só acerca dos alimentos, como também das quantidades consumidas pelos monges alcobacenses no início do século XVI.

Finalmente para entender os porquês da alimentação realizada no mosteiro alcobacense utilizou-se a bíblia sagrada para analisar o discurso religioso no qual práticas como o jejum se pautaram. São Bernardo de Claraval também é citado em seu texto direcionado ao monge cluniacense Guilherme, do mosteiro de São Teodorico. Esse

³² Livro de Cozinha da Infanta D. Maria. Prólogo, leitura, notas aos textos, glossário e índices de Giacinto Manuppella, INCM, Lisboa, 1986.

³³ ANTT- Fragmentos, CX 13, M.6, Doc.2

constitui-se em uma carta na qual Bernardo critica o estilo de vida dos monges de Cluny, principalmente as suas intemperanças percebidas, em grande parte, na alimentação. O *Exordium Cisterciense/Cistercii*, documento que expõe uma narrativa acerca dos acontecimentos iniciais da ordem de Cister, foi também utilizado pois apresenta normas alimentares importantes para a compreensão do tipo de alimentação que foi se delineando no espaço analisado.

A dissertação está dividida em 3 capítulos. O primeiro intitulado *A alimentação no tempo e no espaço: o mosteiro Santa Maria de Alcobaça* contextualiza o espaço do mosteiro em análise, investigando também como se deram as experiências da vida monástica nos séculos XV e início do século XVI, ou também chamado de fins da Idade Média e início dos tempos modernos. Analisa-se os espaços internos e externos da casa e as estruturas que sustentavam os recursos hídricos da abadia, conhecendo assim como se organizava aquela microsociedade alcobacense.

O segundo capítulo *A mesa com os monges de Santa Maria de Alcobaça* dedica-se a discutir em detalhes a prática alimentar dentro do mosteiro. Primeiramente é indicado a disponibilidade dos alimentos no reino de Portugal, destacando os tipos de alimentos consumidos no período em estudo. Posteriormente a partir de fontes relativas ao mosteiro aponta-se quais os alimentos consumidos pelos monges e suas quantidades. O comportamento descrito no LUC é abordado com minuciosidade, onde não se observa apenas o que os monges comiam, mas como comiam. Por último, uma reflexão sobre o papel que o social assumia na composição da mesa, localizando a abadia alcobacense entre a mesa dos mais pobres e a dos mais abastados.

O terceiro e último capítulo *Entre religião e medicina: o cristianismo e a dietética na prática alimentar alcobacense* trata de outras questões relativas aos porquês da alimentação. O discurso religioso fundamenta práticas alimentares importantes, tais como o jejum e a abstinência, além das ações caritativas de doação de alimentos aos pobres. A dietética, parte da tradição médica antiga ainda presente no cotidiano medieval, se insere na prática, especialmente quando havia flexibilizações alimentares. O ato de se alimentar, além de carregar uma importância simbólica dentro da abadia, era também ação necessária ao seu funcionamento, visto que sem as refeições não haveria trabalho e assim o papel de louvar a Deus também não existiria.

Dessa maneira, esta dissertação pretende oferecer ao leitor uma compreensão do fenômeno alimentar desse grupo específico dos monges do mosteiro de Santa Maria de Alcobaça. A prática alimentar é compreendida a partir de um estudo multifatorial, pois não

existe alimentação sem natureza, mas os homens criam sentidos para essas práticas tão naturais e essenciais para vida. Esses sentidos se modificam de acordo com o lugar e o tempo, dessa maneira a alimentação se torna um tema de pesquisa oportuno para a compreensão do funcionamento de uma sociedade em dada época.

CAPÍTULO 1

ALIMENTAÇÃO NO TEMPO E NO ESPAÇO:

O MOSTEIRO DE SANTA MARIA DE ALCobaça NOS SÉCULOS XV E XVI

O primeiro capítulo dessa dissertação apresenta o espaço escolhido para uma análise histórica dos hábitos alimentares, o mosteiro cisterciense português de Santa Maria de Alcobaça. Destaca-se as características fundacionais dessa casa monástica, ou seja, a participação régia e o contexto da Reconquista do território contra o domínio mouro durante o reinado de D. Afonso Henriques, no século XII. O primeiro rei foi peça chave para a implantação de uma comunidade religiosa que se tornou tão influente na região. Aborda também algumas transformações contextuais dos fins da Idade Média necessárias para compreensão dos hábitos alimentares monásticos no período. Posteriormente trata do espaço constituído por Alcobaça, com a descrição das estruturas internas, ou seja, os edifícios, e análise dos terrenos e dependências externas, como também um olhar especial para os recursos hídricos tão importantes para a cozinha e a consequente manutenção da vida cotidiana em comunidade.

1.1 Cister em Portugal: a fundação alcobacense no século XII

A história do monasticismo em Portugal e a chegada das mais diversas ordens no território possui singularidades em relação ao restante da Europa. José Mattoso³⁴ explica em sua pesquisa acerca do monaquismo na península ibérica, que pelo menos até o século XI vigorava um sistema de *regula mixta* na região. Isso significava que a *Regra de São Bento* não era dominante na vida religiosa portuguesa, como o era nas outras partes da Europa medieval.

³⁴ MATTOSO, José. O monaquismo medieval português. In: *Monasticon: História e Memória*, livro do VII encontro cultural de São Cristovão de Lafões. Associação dos Amigos do mosteiro de São Cristovão de Lafões, 2012, p. 54 - 59.

As regras seguidas no território português nos séculos VI ao IX se constituíam mais como organizadoras da vida espiritual, não possuindo uma função institucional, contando com as antigas regras hispânicas de Isidoro de Sevilha, de S. Frutuoso e de Leandro de Sevilha, que não eram derivações da RSB.

A anuência tardia ao beneditismo na região portuguesa foi realizada por meio dos monges de formação cluniacense e se deu na progressão do desaparecimento dessas numerosas comunidades monásticas autóctones. Um acontecimento importante para a adesão à RSB na região foi a ocorrência do Concílio de Coyanza em 1055, no qual estabeleceu-se a eliminação das tradições monásticas seguidoras desse sistema de *regula mixta*, a favor do estabelecimento do rito romano, da Regra de São Bento e dos costumes de Cluny³⁵. Entre os séculos XI e XIII a concentração dos mosteiros agora seguidores de Bento de Núrsia com a influência da ordenação cluniacense se deu no norte da região portuguesa (ver mapa 1).

Não se sabe exatamente como esta influência se espalhou pelo reino. Cogita-se uma interferência da Espanha, mais especificamente da região de Sahagún, de onde provieram os livros de costumes para a organização dos novos mosteiros, que tinham características da ordenação cluniacense. Em Portugal, Coimbra teve participação fundamental para a difusão dos costumes dos monges negros³⁶.

O desaparecimento das regras de inspiração visigótica-frutosiana se fortaleceu durante o reinado de D. Afonso Henriques (1112-1139) quando se iniciou a Reconquista territorial nas mãos dos mouros em direção ao sul. Os contornos do reino de Portugal se delinearam na medida em que os muçulmanos foram expulsos da região. D. Afonso Henriques em demonstração de apoio às novas formas de espiritualidade da época iniciou seu empreendimento fundando um mosteiro de cônegos Regrantes de Santa Cruz em Coimbra em 1131³⁷.

Com o objetivo de ocupar territórios, Afonso Henriques doou um extenso volume de terras férteis aos cistercienses para a construção do mosteiro de Santa Maria de Alcobaça.

³⁵ ANDRADE, Maria Filomena; FONTES, João Luís Inglês; RODRIGUES, Ana Maria S.A. Mosteiros e conventos no Portugal medieval: vida espiritual e lógicas de implantação. *SUMMA*. Lisboa, n.15, 2020, p.10.

³⁶ SERAFIM, J. (2013-2014). A tradição manuscrita portuguesa da *Regula Benedicti*: perspectivando o seu enquadramento na família europeia. *Dedalus: Revista Portuguesa de Literatura Comparada*, 17-18 (vol. I), p. 541.

³⁷ ANDRADE, Maria Filomena et. al., *op. cit.*, p.12.

MAPA 1



Fonte: ANDRADE, Maria Filomena *et al.*, *op. cit.* p. 11.

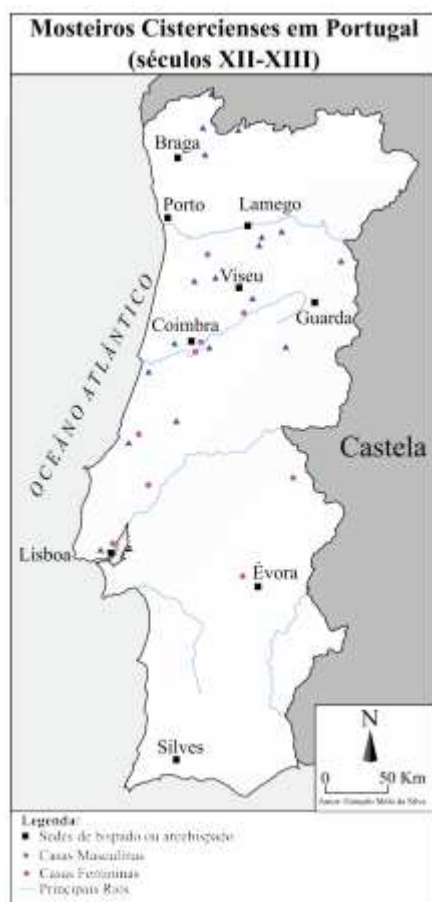
Este foi o impulsionador do modelo cisterciense na região. Entre o ano de 1140 e 1221 a ordem cisterciense fundou 16 mosteiros masculinos no reino de Portugal. Os mosteiros femininos também foram incorporados ao território. Muitos destes foram resultado de transformações de comunidades femininas que haviam se isolado de forma voluntária, como foi o caso de Cós junto à Alcobaça³⁸ (ver mapa 02).

O mosteiro de Alcobaça foi também fundamental para a difusão da Regra beneditina na região portuguesa, especialmente a partir do século XII. Tal afirmação se pauta na quantidade de cópias da RSB advindas da livraria de Alcobaça, uma das mais importantes da Idade Média portuguesa. São sete os manuscritos portugueses vindos dessa livraria, além de dois testemunhos do texto latino. Acredita-se que os escritos teriam vindo da abadia de Claraval para serem copiados no *scriptorium* cisterciense português³⁹.

³⁸ *Ibidem*, p.14,15.

³⁹ SERAFIM, J. , *op. cit.*, p.543.

Mapa 2



Fonte: ANDRADE, Maria Filomena *et al.*, *op. cit.* p.14.

Os espaços monásticos foram fundados como estratégia de consolidação dos territórios conquistados. Ao elevar os mosteiros a condição de coutos, ou seja, de locais com terras destinadas à exploração agropecuária nas fronteiras, D. Afonso deu condições para que surgissem núcleos populacionais ao redor das abadias, que visavam a exploração dessas terras.

Tal empreendimento se deu pois o reino ainda não possuía capacidade de centralização e controle de seus territórios, de maneira que as abadias se tornaram grandes senhorios com importante função social, administrativa e jurídica⁴⁰. Além disso, o exemplo do mosteiro de Alcobaça mostrou a intenção desse poder régio de se fazer reconhecer internacionalmente. Esse seria um dos grandes motivos da carta de couto oferecida à

⁴⁰ MARQUES, José. A história da Igreja no tempo de D. Afonso Henriques. Alguns aspetos. In: BARROCA, Mário Jorge (Cord). *No tempo de D. Afonso Henriques*. Reflexões sobre o primeiro século português. Porto: CITCEM, 2017, p. 35, 46.

Bernardo de Claraval, que naquele contexto possuía importante influência entre os poderes espirituais e temporais mais elevados no período. Mesmo que Bernardo tenha morrido meses depois, a instalação de uma grande abadia cisterciense em Portugal atendia a uma também expectativa de reconhecimento por parte do papado, da independência desse recém reino (1139)⁴¹.

Quando se tratava de narrar a memória da fundação de suas casas, os monges medievais, independente da ordem, tinham a tendência de transferir os acontecimentos para o plano simbólico, recheados de milagres e de quadros da ordem do maravilhoso. Nessas narrativas, os santos fundadores das ordens apareciam também relacionados à história dessas casas religiosas.

Além disso, tratar sobre a fundação do mosteiro de Alcobaça envolve outros problemas. Aqueles que fizeram parte dos primeiros anos da vida do mosteiro, não deixaram muitos escritos que servissem para a reconstituição da memória da casa religiosa. Esses homens não desconsideravam o importante papel da memória, mas em virtude da sua própria ordenação, eles não viam necessidade nas narrativas que elevassem suas identidades pessoais. A preocupação com essa memória originária, se desenvolveu em Alcobaça somente em fins da Idade Média. No entanto, aqueles que mais se debruçaram sobre as origens da abadia foram os cronistas modernos, o que não diminuiu as dificuldades de acesso a esse passado, visto a escassez documental para o período. D. Bernardo Brito (1568- 1617), que escreveu muito sobre o tema, chegou até a falsificar documentos, como uma carta de vassalidade e o censo anual de D. Afonso Henriques à Cister. Outros cronistas como D. Francisco Brandão (1601-1680), D. Manuel dos Santos (1672-1740) e D. Fortunato de S. Boaventura (1777-1844) foram mais objetivos em suas narrativas⁴². Esses últimos três colocaram como data de fundação da abadia o ano de 1152, devido a uma inscrição epigráfica presente no claustro do mosteiro. No entanto, por muito tempo a data mais aceita foi a de 8 de abril de 1153, atestada pelo historiador cisterciense D. Maur Cochereil (monge que durante o século XX pesquisou as abadias cistercienses em Portugal do século XII) a partir da carta de couto de Alcobaça, em benefício da abadia de Claraval. Outros exemplos de documentação utilizada para se detectar a origem da fundação do mosteiro foram os escritos dos cônegos Regrantes realizados no *scriptorium* de Santa Cruz de Coimbra. Esses cônegos tentavam não só registrar todos os feitos de D. Afonso Henriques, como também estavam atentos às

⁴¹ GOMES, Saúl António. Entre memória e história: os primeiros tempos da Abadia Santa Maria de Alcobaça (1152-1215). *Revista de História da Sociedade e da Cultura*. Coimbra, v.2, 2002, p. 219.

⁴² *Ibidem*, p.193,196.

movimentações presentes no território onde o mosteiro de Alcobaça foi construído, devido a interesses jurisdicionais e materiais próprios⁴³.

O chamado *Livro de Noa* do mosteiro de Santa Cruz em Coimbra, redigido no século XII, mas alterado até o XIV, registra a cerimônia religiosa que sagrou a igreja abacial do mosteiro para a data de 20 de outubro de 1252. O ano de 1152, mais precisamente o 23 de setembro ainda aparece nessa fonte como a data de fundação do mosteiro. Destarte, outra informação importante a ser posta é a de que essas grandes abadias demoravam meses ou até anos para serem levantadas, devido aos recursos existentes na época. Se chegados alguns monges em 1152 nas terras dos rios Alcoa e Baça, esses ergueram a primeira abadia na margem direita do Alcoa. Tal escolha foi infeliz, já que a região não era boa para a construção deste enorme complexo monástico, assim este foi transferido para outro local⁴⁴. O dia 21 de setembro de 1152, para Saúl António Gomes⁴⁵, parece ser o dia mais aceitável para a consideração da fundação do mosteiro, devido às comemorações relatadas na documentação ocorridas nesta data. O dia 8 de abril de 1153, não era menos importante, figura como uma data de reafirmação do mosteiro pelo poder real. A data de origem exata da abadia não é aqui fundamental para o nosso estudo, tão pouco queremos cair na armadilha do ídolo das origens já indicada por Marc Bloch⁴⁶ no início do século XX. No entanto, compreender como os religiosos se relacionaram com a memória de sua abadia explicita algo contundente, que é a transformação da sua espiritualidade ao longo dos séculos. A diferença no interesse de registro da memória do mosteiro entre os homens do século XII e daqueles dos fins da Idade Média, já indica que a vivência dos monges de Alcobaça no século XV se diferenciou em diversos aspectos da experiência em seus primórdios.

Detalhe importante é que mesmo que o mosteiro tenha sua data fundacional na segunda metade do século XII, a ocupação definitiva pelos cistercienses foi autorizada pelo capítulo geral, realizado na Borgonha somente no ano de 1227. Foram muitos anos até que o mosteiro fosse completado de forma a dar vida à uma microssociedade que funcionasse naquele espaço. Mesmo de construção tardia, dado que foi concluído 125 anos após a fundação da ordem cisterciense, o mosteiro de Alcobaça se constituiu como a casa religiosa mais importante desta ordenação, a saber, um importante senhorio consolidado já no século XIV⁴⁷.

⁴³ *Ibidem*, p. 196-7, 201-2.

⁴⁴ *Ibidem*, p.198-9, 202.

⁴⁵ GOMES, Saúl António. *op. cit*, 2002.

⁴⁶ BLOCH, Marc. *Apologia da história, ou o ofício do historiador*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

⁴⁷ RASQUILHO, Rui. A transparência da pedra. In: COELHO, Amílcar (et al.). *O céu, a pedra e a terra: os cistercienses em Alcobaça*. Lisboa: CEPAE, 2012, p.51

1.2 Os espaços de Alcobaça internos e externos

Para analisar as práticas alimentares do mosteiro em estudo, é necessário entender os espaços onde esses monges viviam e nos quais preparavam e consumiam os seus alimentos. As casas religiosas se constituíam espacialmente a partir de fatores materiais e espirituais. De acordo com o imaginário da época, as dependências monacais eram construídas por homens, iluminados pela vontade de Cristo. Assim, os espaços edificadas dependiam tanto das *Regras* e dos ideais seguidos por seus fundadores, como também das jurisdições que determinavam quais terras deveriam ser doadas ou adquiridas por essas ordens. As normativas espirituais influenciavam as edificações internas, dado que a organização da comunidade se baseava na regra monástica. Não obstante, as dependências externas contavam com as terras onde se praticava o plantio de cereais e frutas e a criação de gado e dependiam da extensão dos terrenos concedidos primeiramente pelo monarca ao mosteiro, e as subsequentes doações de terras por leigos, realizadas por motivos espirituais e/ou econômicos à abadia de Alcobaça.

Os monges cistercienses na sua incessante busca de fugir do mundo necessitavam ter em seus mosteiros todas as condições necessárias à sua sobrevivência sem depender do mundo externo. Assim, primeiramente os monges bernardos procuraram implantar seus mosteiros em vales devido à proximidade com as águas. O trabalho das terras para que essas se tornassem férteis e habitáveis era também essencial. Um mosteiro de Cister deveria ser uma cidade ideal, ou seja, uma verdadeira Cidade de Deus nos moldes do pensamento de Santo Agostinho, aqui conceituando “cidade” como uma coexistência entre o material e o imaterial.⁴⁸ Dessa maneira, a organização do espaço precisava atender a todas as necessidades dos homens que ali viveriam enclausurados como indica a RSB:

Seja, porém, o mosteiro, se possível, construído de tal modo que todas as coisas necessárias, isto é, água, moinho, horta e os diversos ofícios, se exerçam dentro do mosteiro, para que não haja necessidade de os monges vaguearem fora, porque, de nenhum modo convém às suas almas⁴⁹.

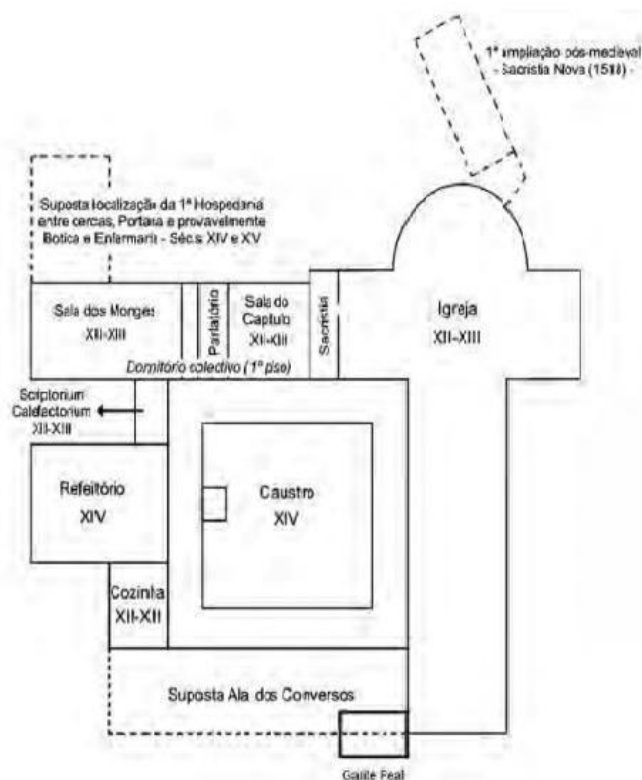
Identificar a disposição das salas componentes do edifício monástico não foi possível ao analisar as fontes normativas constitutivas dessa pesquisa. No entanto, o modelo medieval da abadia alcobacense completou-se somente durante o reinado de D. Dinis (1279-1325).

⁴⁸ MARTINS, Ana Maria Tavares. Espaço Monástico: da Cidade de Deus à Cidade do Homem. *Estudos em Homenagem ao Prof. Doutor José Amadeu Coelho Dias*. Porto, v.1, 2006, p.86-7.

⁴⁹ RSB, Cap.66

Sabendo disto, destaca-se as estruturas internas do mosteiro de Santa Maria de Alcobaça a partir de uma planta do edifício apresentada pelo historiador Rui Rasquilho⁵⁰ que ao buscar delinear a modificação das dependências ao longo dos séculos apresentou essa disposição até 1500:

Figura 1. Plano de construção de Alcobaça



Fonte: RASQUILHO, Rui. *op. cit.*, p.93.

A serviço da prática litúrgica inerente ao cotidiano de uma casa religiosa é notável a extensão que a igreja ocupava na edificação do mosteiro. Era neste espaço onde se realizavam as missas cotidianas. Analisar os espaços é inevitavelmente perceber a comunidade, visto que cada lugar foi pensado para o cumprimento de algum objetivo pelos religiosos. Em Alcobaça vários eram os oficiais envolvidos na celebração litúrgica. Primeiro cita-se o servidor da igreja, que devia acender as lâmpadas e levar água até a missa para a lavagem de mãos. Nos domingos devia levar o sal e a água para a benção, além das brasas para acender os incensos:

A el pertence acender as lanpadas na Eglesia. cada que comprir. se lume desfalecer e dar as brasas pera a missa e poer a augua ante da missa. pera lavar as maãos e ao domingo o sal e aaugua. pera benzer. ante da terça e as brasas pera o encenço [...]⁵¹

⁵⁰ RASQUILHO, Rui. *op. cit.*, p. 55.

⁵¹ LUC, 1415, Fl.88v.

Muitos monges estavam envolvidos nas celebrações ocorridas na igreja. O costumeiro identifica o sacerdote da semana como responsável por começar as orações referentes às horas litúrgicas, todos os capítulos, e as coletas⁵² e os versos de comemoração. Dar benção aos cozinheiros e aos que se encontravam fora do mosteiro era também sua função, além de substituir o ofício de *soprior* quando estivessem ausentes o abade, o prior e o *soprior*:

O sacerdote domaaio comece totalas horas e todolos capítulos e capítulos e colectas e dizer aas horas. e oremos e os vessetes das comemorações [...] de a beenção aos cuzinheiros e aos que vam. ou veem. de caminho, como som scriptas no livro [...] e quando na Eglesia. nã stever o abade. nem o prior. nem o Sopriorem totalas cousas faça o ofício do soprior⁵³.

Ao se referir ao sacerdote lemos no documento o adjetivo *domaaio*. Isso indica um rodízio semanal entre os monges nessa responsabilidade de rezar as missas, visto que a palavra *domma* originada do grego *ebdomás* significava este período de sete dias. Ao falar sobre o abade, lê-se que ele também possuía sua semana na celebração das missas “Tenha sua domaa das missas come os outros [...]”⁵⁴.

O abade ocupava o primeiro lugar na hierarquia do mosteiro e todos os outros monges e habitantes da casa religiosa eram seus subordinados. Por obter tanto poderes espirituais quanto temporais relativos à comunidade, o abade muitas vezes se encontrava fora do mosteiro resolvendo questões administrativas. Nesses momentos quem o substituíria era o prior⁵⁵. Na igreja o abade ocupava o primeiro lugar e a primeira cadeira no coro ao lado direito, enquanto o prior ocupava a primeira cadeira no coro esquerdo.

A celebração litúrgica na igreja contava também com a presença do cantor e de seu companheiro, o primeiro devia se colocar no coro do abade e o último no do prior. Sua função era a de puxar os cantos dos Salmos e as rezas realizadas pelos irmãos. O cantor deveria levar a obra de Deus a todos, assim era responsável por trazer à igreja os livros que continham os ensinamentos espirituais. Esses deviam ser levados também aos enfermos e a todos, independentemente de onde estivessem⁵⁶.

⁵² Oração anterior à epístola.

⁵³ LUC, 1415, Fl 87r, 87v.

⁵⁴ LUC, 1415, Fl. 92r.

⁵⁵ É por isso que o prior ocupa o lugar mais alto na hierarquia do mosteiro no momento da refeição descrito nesta dissertação em seu segundo capítulo.

⁵⁶ O cantor Deve star no coro do abade e o socantor. no coro do prior e cada huum em seu coro, spertem os frades que cantem e rezem [...] O cantor leve e traga os livros aa Egleja e de-os aos enfermos e a aqueles aque for necessaryo. ante de todos a obra de Deus na Egleja Deve prover (LUC, 1415, fl.96r).

Ao lado da igreja encontrava-se a sacristia, uma pequena sala na qual se guardava os instrumentos utilizados nas cerimônias religiosas. O monge responsável por administrar esses utensílios era chamado de sacristão, conforme o nome da dependência. Sua função era a de administrar o tempo de acordo com as estações além de ser responsável pelo soar do sino. Cabia também ao sacristão acordar os irmãos, e se necessário, acender uma luminária e colocá-la no dormitório, na igreja e no claustro. Além disso, ele cuidava da abertura e do fechamento das portas da igreja⁵⁷.

É sabido que um mosteiro para se manter precisava de uma organização interna, que tomasse conta não só do funcionamento das atividades mais básicas, como também do cumprimento dos princípios e direcionamentos da ordem monástica a qual pertenciam. Esse espaço destinado a reuniões periódicas entre os monges é identificado como a sala do capítulo. Era nesta que se lia diariamente um capítulo da RSB, onde se discutia o cotidiano monástico e se declarava as culpas públicas. No costumeiro de Alcobaça menciona-se o *cabidoo*, que eram as assembléias realizadas na sala capitular. Ao destacar a função do abade lemos “[...] e dar peendença da ligeira e da grave culpa. no cabidoo aos frades⁵⁸ e absolvê-los delas⁵⁹.”

Ao lado da sala do capítulo encontrava-se o espaço reservado à fala denominado de parlatório. A presença desse espaço de comunicação verbal evidencia a importância que o silêncio possuía na comunidade, assim, as conversas eram completamente restritas à extrema necessidade. A sala dos monges não possuía uma função bem definida, tendo acumulado diversas funções ao longo do tempo, como por exemplo, a de adega no século XVIII. O que se atesta era sua presença na época medieval em todos os mosteiros da ordem cisterciense.⁶⁰

Além das atividades estritamente espirituais e administrativas, existia também o trabalho intelectual realizado no espaço denominado de *scriptorium*, onde localizavam-se os livros no *armarium* e realizava-se as cópias dos manuscritos. O escrivão era o oficial que cuidava das cópias dentro do mosteiro. No costumeiro ele é mencionado como um dos que poderiam adentrar a cozinha “pera fazer a tinta e enxugar o pergaminho [...]”⁶¹. Esses locais

⁵⁷ O sacristam deve temporar o relógio e no inverno, salvo se for dia claro, fazê-lo tanger ante dos laudes aos dias privados e outrossy cada dia ante das matinas. Pera spertar os frades. O qual depois que se levantar se for mester acenda lume e ponha-o no dormitoryo e na Egleja e na claustra. Se hi for necessaryo abra as portas da Egleja. A el perteece per quantas vezes for mester todalas portas da Egleja firmar, abrir e çarrar. (LUC, 1415, Fl.94v)

⁵⁸ Desde a Alta Idade Média ocorriam as chamadas confissões coletivas.

⁵⁹ LUC, 1415, fl. 92r.

⁶⁰ RASQUILHO, Rui. *op. cit.*, p. 59,60.

⁶¹ LUC, 1415, Fl.56v.

fizeram dos mosteiros medievais grandes centros de produção e armazenamento de materiais culturais.

As obras copiadas e utilizadas no mosteiro de Alcobaça eram em sua maioria de temas religiosos, mantendo o acesso à memória de seus princípios ordenadores. Além dos manuscritos voltados à educação e manutenção da espiritualidade, os mosteiros eram detentores de obras de outros saberes, como a matemática, a geografia, a astronomia e em especial a Medicina. A livraria do mosteiro crúzio de Santa Cruz de Coimbra possuía obras de Aristóteles (384 – 322 a.C.), Amato Lusitano (1511-1568), Guy de Chauliac (1300-1368), Dioscórides (40-90 d.C.), Avicena (980-1037), Hipócrates (460 a.C.-370 a. C.), Galeno (129 – 217 d.C.), e Pedro Hispano (1215-1277)⁶². O mosteiro de Alcobaça não contava com tantos livros de ciência em seu edifício, identificados apenas o *Tractatus de Sphaerae*, de João de Sacro Bosco (1195-1256), o *Tractatus de Geometria*, de Thomas Bradwardinus (1300-1349), um *Ars philosophiae, Liber de natura*, de Raimundo Lúlio (1232/3-1315) e *De numeris*, de Rábano Mauro (780-856 d.C.)⁶³.

Em Alcobaça há ainda notícias da criação de um *studium perpetuum*, escola monástica onde se realizava a formação religiosa de noviços e monges construída no ano de 1268 durante o primeiro abaciado de Frei Estêvão Martins (1251-1276)⁶⁴. Os noviços eram aqueles que adentravam a vida da comunidade para se tornarem, a partir de uma formação dentro mosteiro, monges professos. O oficial responsável pelos ensinamentos da ordem ao noviciado era denominado de *meestre dos noviços*. Alguns espaços do mosteiro eram separados para esses discípulos, como os dormitórios ou *celas* e a *nouiçarya*. É o que encontramos ao ler as especificações do trabalho de seu mestre:

O meestre dos noviços insigne sua ordem a esses noviços e sperta-los na Egleja e hu quer queu forem negligentes emenda-los per palaura ou per signal. Pero no lavor nõ fale com eles. salvo se stonce for por prior. nem em outro lugar fora da nouiçarya. salvo se lhe derem lecença. nem cante nem lea na cela deles [...]⁶⁵.

A comunidade monacal era formada por diversos grupos hierárquicos que ocupavam diferentes espaços no edifício e nos espaços compartilhados. Para além dos noviços, havia a distinção entre os monges professos e os conversos. Os primeiros eram aqueles religiosos

⁶² PERICÃO, Maria das Graças. A biblioteca da botica do mosteiro de Santa Cruz de Coimbra. *Ágora. Estudos clássicos em debate*. n.14.1, 2012, p. 37.

⁶³ GOMES, Saul António. Livros de ciência em bibliotecas medievais portuguesas. *Ágora. Estudos Clássicos em debate*. Lisboa, 14-1, 2012, p. 18.

⁶⁴ RASQUILHO, Rui. *op. cit.*, p. 61.

⁶⁵ LUC, 1415. Fl.94r.

ordenados, enquanto os segundos eram considerados religiosos leigos. Os conversos eram uma categoria existente nos mosteiros da Península Hispânica desde a Alta Idade Média. Eles eram responsáveis pelos trabalhos mais árduos dentro dos mosteiros, até mesmo dos cistercienses. Mesmo com a concepção da importância do trabalho para sua espiritualidade, os monges bernardos não desempenhavam todas as atividades necessárias à manutenção da vida cotidiana nos edifícios e nos demais domínios do mosteiro⁶⁶. Assim como os noviços, os conversos tinham um espaço específico, a chamada Ala dos Conversos.

O claustro era um pátio coberto com a função de circulação. Era nesse espaço que ocorriam os encontros entre os religiosos depois de suas atividades, além de ser utilizado como lugar de leitura e de continuação de procissões iniciadas na igreja. No claustro, que possuía uma centralidade na edificação do mosteiro, encerrava-se um jardim, no qual se cultivavam algumas plantas medicinais, podendo conter árvores de frutos e flores⁶⁷.

O cuidado com o corpo físico fazia-se presente nas dependências monacais. A enfermaria era local de cuidado dos monges enfermos e o enfermeiro era responsável por essa assistência. A RSB no capítulo 36 não só menciona a necessidade de haver “uma cela destinada especialmente a esses irmãos enfermos” como também a existência de “um servente a Deus, diligente e solícito” para o auxílio dos doentes. O enfermeiro devia prover tudo que os monges que se encontravam na enfermaria, longe das atividades espirituais e materiais, necessitavam. Os utensílios necessários à alimentação, o *vaso* e a *justa*, ou seja, a tigela para o alimento e a taça para o vinho, deviam ser levados à enfermaria por este oficial, assim como as roupas de leito. Além disso, o enfermeiro deveria garantir que os enfermos realizassem as orações levando os livros necessários. A água benta também era responsabilidade do enfermeiro, que deveria garantir a presença desta na enfermaria para a realização da benção:

O servidor dos enfermos ouça da prima e comungue a ela e quando vay pera jazer na enfermarya. o enfermo Deve-lhe de levar o vaso e a justa e a roupa de seu leito. Dhi em deante pode falar com eles das cousas necessaryas em logar assignado. assy como ia he dito. Nos laudes acender a candea e levar os livros necessaryos pera rezar e depois torná-los aa Egleja e nos dias do domingo. dita a terça. levar aaugua beenta. aa enfermarya [...] ⁶⁸.

⁶⁶ SANTOS, Maria José Azevedo. *Vida e Morte de um mosteiro cisterciense, S.Paulo de Almaziva*: (hoje S.Paulo de Frades, c.Coimbra): séculos XIII-XVI. Lisboa: Colibri, 1998, p.97.

⁶⁷ CONDE, Antónia Fialho; MARTINS, Ana Maria T. Dos claustros cistercienses portugueses: a especificidade de S. Bento de Cástris. In: MELO, Joana Ramôa; ROSSA, Giulia (coord.). *Claustros no Mundo Mediterrânico – séculos X-XVIII*. Lisboa: Almedina, 2016, p. 104;107.

⁶⁸ LUC, 1415, Fl.97v, 98 r.

Existia ainda a botica, provavelmente localizada ao lado da enfermaria, onde confeccionava-se as mezinhas, ou medicamentos para o tratamento dos enfermos. Para além da botica, outro espaço no mosteiro era palco para o cuidado com a saúde física. A sangria ou flebotomia⁶⁹, prática terapêutica largamente utilizada no medievo, acontecia em Alcobaça no *calefactorium*, local de aquecimento do mosteiro. Além da sangria, o espaço ainda servia para que os religiosos cuidassem de seus sapatos:

No calefetoryo podem entrar aqueles que suso dissemos e essas meesmas coisas fazer e quem se quiser sangrar ou huntar os çapatos. Aqual cousa deve seer feita honestamente em guisa que os pees não possam seer vistos a nemhuum e devedes a saber que em estas tres ouveenças podem entrar aqueles que som guardas da claustra segundo a regla⁷⁰.

A hospedaria ou *ospicio/ospital* era local de recepção, especialmente de viajantes à procura de abrigo. As mulheres também podiam ser recebidas nos mosteiros, no entanto, elas deveriam repousar no edifício da portaria separadas da comunidade monástica⁷¹. Tal edifício constituía-se como essencial, visto a importância dada pelos cistercienses à virtude da caridade. O monge responsável por administrar essa dependência era chamado de *ospitaleiro*⁷². Entre suas funções estava a de cuidar da alimentação dos hóspedes, observando quando e como estes seriam servidos. O *ospitaleiro* tinha que cuidar não só dos hóspedes, como também dos enfermos e pobres que chegavam até o mosteiro. Outra responsabilidade era a de organizar os pobres no claustro no dia da quinta-feira santa de lava pees⁷³.

A portaria era vigiada pelo monge porteiro, que de acordo com a RSB deveria ter um quarto próprio junto à dependência.⁷⁴ No mosteiro em estudo, na chegada de algum hóspede, o porteiro deveria identificar o visitante e questionar o motivo de sua presença para que depois o fizesse esperar na portaria, até que houvesse a comunicação de sua chegada ao abade. Era também da portaria que saía as chamadas esmolos para os pobres⁷⁵.

⁶⁹ A prática de sangria será mais profundamente abordada no terceiro capítulo desta dissertação.

⁷⁰ LUC, 1415, Fl. 57r.

⁷¹ MONTEIRO, Joana D'Oliva; MONTEIRO, João Oliva; FERREIRA, Sofia. A hospedaria do mosteiro de Alcobaça. Um passado, um presente, uma proposta de futuro. *Mosteiros cistercienses*. CARREIRAS, José Albuquerque (dir), Alcobaça, tomo 1, 2013, p. 244.

⁷² LUC, 1415, Fl. 100 r.

⁷³ A el compre aver cuydado do que ham de comer os ospedes ou aque tempo e como e hu ham jazer servi-los quando comerem [...] deve aver cuydado dos ospedes e dos enfermos. assy pobres come outros. [...] Na quinta-feira de lava pees faça asseentar bem os pobres na claustra (LUC, 1415, Fl. 100 r.).

⁷⁴ RSB, cap. 66.

⁷⁵ Como o ospede bater aa porta. Responda graças a Deus e abra-lhe a porta e depois que humildosamente disser *. Pergunte-o quem he ou que demanda e como entender que he tal que debe entrar fique os giolhos e receba-o da poprta adentro des hi faça o asseentar junto com a cela e diga-lhe aguada de me aqui huu pouco. ataa que o diga ao abade e depois eu virey pera vos [...] Coma com os servidores e entanto o seu companheiro. guarde a porta e de smolar aos pobres que trespassam. (LUC, 1415, Fl 100 v, 101 r)

No mosteiro sempre havia quem substituísse o ofício exercido por algum em determinado momento, como já dito, havia um rodízio semanal. Este é mais uma vez evidenciado quando no costumeiro indica-se que se o porteiro estivesse sangrado ou enfermo ou se fosse o *domaairo da cozinha* que esse fosse substituído em sua função por seu companheiro, chamado de *soporteiro*:

[...] O qual quando for sangrado. ou enfermo. ou domaairo da cozinha. ou for ocupado em outro negócio. todas estas cousas que dissemos. faça ou seu companheiro por el e quando este soporteiro ouvir missa. ou comer no refectoiro encomende o prior a outro. que em tanto guarde a porta⁷⁶.

Antes de indicar as dependências ligadas à alimentação do edificio monástico é ainda preciso destacar a existência do dormitório local onde os monges deveriam repousar. De acordo com o costumeiro, os monges podiam entrar neste espaço quantas vezes fosse preciso, tomando o cuidado de sempre colocar o capelo nas cabeças. Era apenas em seus leitos que os monges deviam trocar suas vestimentas, de maneira que ninguém os visse nús⁷⁷.

Esconder o corpo era também preciso quando os monges visitavam as latrinas que no LUC aparecem como *necessaryas* “[...] e quando entrarem aas necessaryas. ponham os capelos ante os olhos e absconda os rostros quando podem e assy se assentem com as mangas ante sy pregadas e scapulairos de todo se cobram da parte deanteira⁷⁸.”

Em Alcobaça, assim como em todas as casas cistercienses, a prática alimentar perpassava dois espaços edificados, a cozinha e o refeitório. A cozinha destinada ao preparo dos alimentos para as refeições comunitárias, aparece relacionada a duas dependências, a comum e a do abade. O monge responsável pela confecção de pratos é chamado de cozinheiro, existindo também nas fontes a denominação de *domaairos da cozinha*, que realizavam outras funções dentro da cozinha. Entre suas responsabilidades estavam a de servir, que devia começar primeiro pelos noviços e depois pelos monges. Devia também levar o que os irmãos que estavam fora do refeitório necessitavam para a refeição. Era seu papel demandar ao celario por sinal, tudo aquilo que precisasse:

[...] O que servir aa refecção primeiramente leve de comer aos noviços. que aos monges. chamando-os per signal e per sonito. Outrossy de as cousas

⁷⁶ LUC, 1415, Fl.101v.

⁷⁷ No dormidoiro. podem entrar cada vez que mester for. no qual quando entrarem. ponham os capelos nas cabeças [...] E quando se desvistirem ou vestirem façam todo honestamente que não apareçam nuus a qual cousa não devem fazer fora do dormitoryo mais façam-no cada huum em seu lecto e os que jazem fora do dormitoryo assy o façam (LUC, 1415, Fl.57r, 57v.)

⁷⁸ LUC, 1415, Fl. 57r.

necessaryas aos frades. que comem fora do refectoiro. polo vesso que perderom da mesa e o que ficar. Apanhe-o depois. que comerem e se ouverem mester alguma cousa. demandem-na ao celario per signal.⁷⁹

Havia também aqueles responsáveis por cozinhar para o abade. O costumeiro indica que se o cozinheiro precisasse de ajuda poderia chamar um companheiro. A cozinha do abade ficava separada da dos outros monges. A própria RSB, no capítulo 53 já indicava a necessidade de uma cozinha exclusiva para o abade e os hóspedes. Ninguém deveria entrar nesta cozinha, e a chave era guardada por esse monge responsável, como também pelo *ospitaleiro*, que assim como os monges devia ajudar a guardar os utensílios da cozinha. Entre as funções do cozinheiro do abade estava a de colocar a mesa e a de solicitar a presença de outros monges quando aquele não tivesse hóspedes:

Os que ouverem de cozinhar ao abade. per domaas servaa na cozinha e quando huum soo ão poder todo fazer chame o seu companheiro que o ajude mais ao comer ão servam anbos. Tenham seenço e ão falem nem metam nemhuum na cozinha e guardem a chave dela e o ospitaleiro tenha outra. O qual os debes de ajudar e as alfayas de sa cozinha. assy come os monges guardar. [...] Ponha a mesa ao abade. ante a hora da refecçõ. Se o abade ão tener ospedes. faça signal a aqueles que o abade mandar. que uam comer com el e traga os vasos e as justas deles[...].⁸⁰

Por último, o refeitório, local do convívio e consumo das refeições. Em mesas comuns, os religiosos eram servidos com os pratos confeccionados na cozinha, enquanto escutavam as leituras realizadas nesse espaço, onde imprescindivelmente encontrava-se um púlpito⁸¹. Essas eram realizadas pelo *domaairo de leer a mesa*, que deveria se organizar colocando o livro sobre o púlpito antes mesmo que o prior entrasse no refeitório: “[...] ante que prior entre ao refectoiro leve o livro e asseente-se e ponha-o sobre o lectaril [...]”⁸². Outro monge atuante no refeitório era o *refectureiro* que colocava e recolhia utensílios e alimentos da mesa:

No refectoiro poer pelas mesas as toalhas as colhares o pam e o vinho ou a cerveja e pera esto pode chamar o cozinheiro. Quando achar na claustra o releu do pam e vinho que fica aos noviços guarde-o. Quando os frades comem huma vez. ante dos beveres as toalhas depois dos beveres o vinho guarde. Se for tempo de cear depois da cea dos que servem faça esto [...]”⁸³

⁷⁹ LUC,1415, Fl.90r.

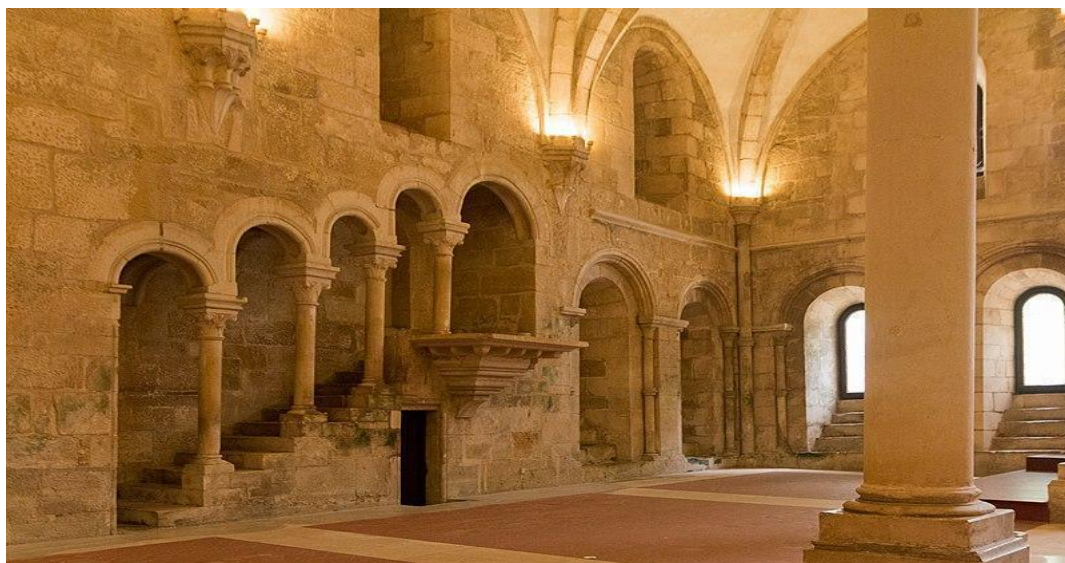
⁸⁰ LUC, 1415, Fl.91v.

⁸¹ A descrição e análise do ritual da alimentação no refeitório será trabalhado no segundo capítulo quando falarmos sobre o comportamento à mesa.

⁸² LUC, 1415, Fl.89r.

⁸³ LUC,1415, Fl. 99v, 100r.

Figura 2 - Refeitório de Alcobaça (Púlpito)



Fonte:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alcoba%C3%A7a-Monsteiro_de_Santa_Maria-Refeit%C3%B3rio-Pulpito-20140915.jpg Acesso em 29/11/2021.

Não só o edifício compunha o mosteiro de Alcobaça. Ao falar no início deste tópico que a edificação de um mosteiro não dependia somente de um ideal presente em suas normas espirituais, levantou-se a questão da jurisdição e de quais terras eram concedidas à ordem. Ao indicar as dependências externas nota-se exatamente a influência que o rei de Portugal, Afonso Henriques possuiu na estruturação da abadia, visto que a escolha de quais terras doar ao mosteiro provinha do seu governo. Na carta de doação já citada, de 8 de abril de 1153, D. Afonso concedeu 44.000 hectares de terra úbere (fértil), entre a serra, hoje denominado de Candeeiros, e o oceano⁸⁴.

⁸⁴ RASQUILHO, Rui. *Op. cit.*, p. 50-1.

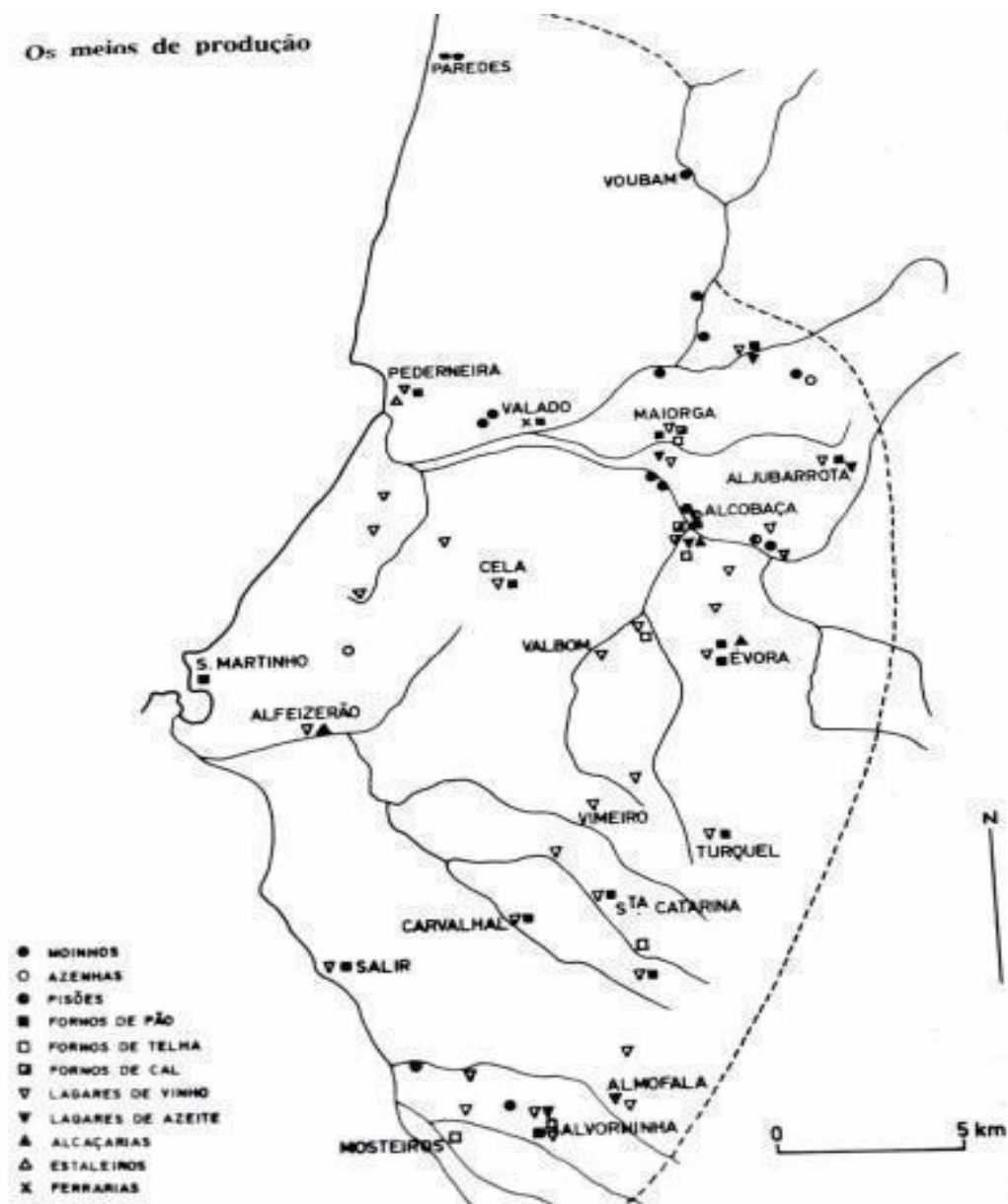
Figura 3. Alcobaça. Limites do antigo couro cisterciense



Tracejado: limites em 1153; Traço-ponto: limites em 1358; Pontilhado: limites de 1368 a 1374; Manchas ponteadas: áreas correspondentes às antigas lagoas de Pederneira (a norte) e a do Alfazeirão (a sul).

Fonte: MADURO, António Valério. MASCARENHAS, José Manuel de. JORGE, Virgolino Ferreira. A construção da paisagem hidráulica no antigo couro cisterciense de Alcobaça. *Cadernos de estudo leirienses*.n. 4, 2015, p.32.

Figura 4. Os meios de produção



Fonte: GONÇALVES, Iria. *O patrimônio do mosteiro de Alcobça nos séculos XIV e XV*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, 1989.

Dessa maneira, a escolha do local doado para a construção de Alcobça abarcou as exigências da espiritualidade cisterciense que demandava a necessidade do isolamento, de água e de pedra para a edificação de um mosteiro. Geograficamente, essas exigências foram atendidas, já que a costa era rochosa e o mosteiro foi construído entre os rios Alcoa e Baça, além da presença das chamadas lagoas da Pederneira e de Alfazeirão, hoje completamente

assoreadas⁸⁵. Alcobaça também era muito próxima ao mar. Observa-se ainda no traçado abaixo a extensão dos chamados coutos alcobacenses⁸⁶, terras destinadas à exploração agropecuária que circundavam o mosteiro. É importante destacar que já no século XIV a abadia de Alcobaça era detentora de um vasto domínio, possuindo terras e bens em diversas localidades do reino. Cita-se as posses adquiridas pelo mosteiro nos centros urbanos de Lisboa, Santarém, Torres Vedras, Leiria, Óbidos, Oporto, Tomareis, Alentejo, Beringel, Elvas, Montemor e Beja⁸⁷.

Essas localidades da Figura 3 são importantes para a investigação da alimentação no mosteiro, pois eram nessas áreas, que estavam os campos de plantio de onde advinham a maior parte dos alimentos presentes na mesa dos monges⁸⁸. Foi possível rastrear, por serem patrimônio da ordem, a localização dos meios de produção do cenóbio em estudo, ou seja, os moinhos com tração animal para moer os grãos de cereais para o fabrico das farinhas e azenhas ou moinhos movidos a água; pisões; fornos de pão (alimento primordial), de telha e de cal; lagares onde as uvas eram pisadas no processo da produção do vinho e os lagares de azeitonas pisadas para a produção de azeite; estaleiros para construção de barcos e ferrarias.

Além desses espaços externos tão fundamentais na alimentação do mosteiro, destaca-se outros locais importantes que não estavam no edifício principal do mosteiro, mas que o circundavam. Esse é o caso, por exemplo, dos celeiros e das adegas, locais de armazenamento dos víveres importantes para alimentação, como os grãos e os vinhos. Os celeiros eram como despensas, nos quais acumulavam-se os cereais que dali seriam distribuídos ao mosteiro. O monge responsável por essa dependência e pela distribuição desses víveres recebeu a denominação de *celario* ou *celeireiro*. Era ele quem fornecia os materiais necessários ao cozinheiro para a preparação das refeições. De acordo com o costumeiro, o celario colocava o sal nos alimentos consumidos por todos e os colocava nas vasilhas para servir. Nada poderia fazer ou distribuir sem a autorização do abade ou do prior:

A el pertence dar os conduitos aos cozinheiros. danbalas cozinhas e lançar o sal nos conductos geeraaes e partir pelas scudelas. salvo hu aas vezes vir o abade que o ñ pode soportar. Nõ mude a nenhum o manjar. Ou acrecente mais sem mandado do prior. salvo aos sangrados nem outrossy o vinho. Pero

⁸⁵ MADURO, António Valério. MASCARENHAS, José Manuel de., Virgolino J. Ferreira. A construção da paisagem hidráulica no antigo couto cisterciense de Alcobaça. *Cadernos de estudo leirienses*.n.4, 2015, p.31-2.

⁸⁶ Os coutos eram as terras cedidas ao mosteiro para a criação de núcleos populacionais que pudessem realizar a exploração agropecuária da região ao redor da abadia na fronteira do reino.

⁸⁷ GONÇALVES, Iria. *O patrimônio do mosteiro de Alcobaça nos séculos XIV e XV*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, 1989, p.22,23.

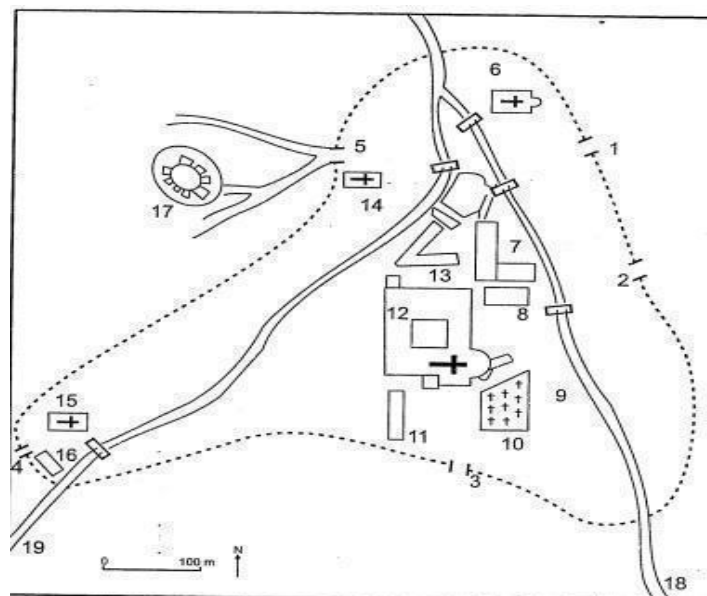
⁸⁸ No segundo capítulo indicaremos o que se produzia nesses campos de plantio em Portugal ao investigarmos os alimentos consumidos no reino.

esse prior em esto e assy nas outras cousas. faça com voontade do abade [...]⁸⁹

Muito próximo da abadia existiam também as hortas ou quintais e os jardins onde se cultivavam as plantas medicinais, as ervas e hortaliças mais delicadas. Esses cultivos ao redor das habitações eram comuns a todas as casas medievais e não somente às monásticas. Em Alcobaça fazia-se presente ainda a cavalaria, isto é, os estábulos nos quais se confinavam os animais.

Outro espaço importante era o cemitério monástico, onde eram enterrados tanto os monges professos, conversos e familiares leigos, além dos religiosos vinculados ao mosteiro feminino de Santa Maria de Cós localizado há poucos quilómetros de Alcobaça. Construído em 1178, o cemitério externo era o principal local de sepultamento, existindo também outros locais para essa função dentro da abadia, como a galilé real⁹⁰. Esta era um espaço dedicado ao sepultamento de pessoas importantes, como o rei D. Pedro I (1320-1367) e sua amada Dona Inês de Castro (1320-1355).

Figura 5. Complexo monástico no século XV



“1. Porta da Gafa [ou Conceição]; 2. Porta da Vinha ou do Rossio; 3. Porta de “Maria Coelha”; 4. Porta de Fora; 5. Porta do Castelo; 6. Santa Maria - a - Velha; 7. Celeiros e adegas; 8. Enfermaria; 9. *Vivarium*, hortas e quintais; 10. Cemitério; 11. Casas do “Estar”; 12. Abadia; 13. Cavalaria; 14. Ermida de S. Vicente; 15. Ermida de Santo Antão; 16. Portaria; 17. Castelo; 18. Rio Alcoa; 19. Rio Baça.”

⁸⁹ LUC, 1415, Fl.98v.

⁹⁰ GOMES, Saúl António. Uma paisagem para a oração: o mosteiro de Alcobaça em Quatrocentos. *Paisagens rurais e urbanas. Fontes, metodologias, problemáticas*. Lisboa, v.3, 2007, p.32.

Fonte: GOMES, Saúl António. Uma paisagem para a oração: o mosteiro de Alcobaça em Quatrocentos. Op. cit., p.52.

1.3 Os recursos hídricos

A água é um recurso natural indispensável à vida humana, essencial na obtenção dos gêneros alimentícios, assim como na sua preparação, não surpreendendo a escolha de locais com riqueza hídrica pelas ordens monásticas para a construção de suas casas. Assim é fundamental conhecer os mecanismos que levavam este recurso ao mosteiro.

De acordo com Jorge Virgolino Ferreira Jorge⁹¹, a questão histórica da água não é ainda tratada com profundidade em Portugal. Isso se deve ao fato de que o patrimônio ligado aos recursos hídricos, além de não ser valorizado pelas autoridades, é de difícil acesso por ser difuso e na maioria das vezes subterrâneo. A pouca preservação desses sistemas e o fato de hoje estarem localizados em propriedades privadas dificulta ainda mais os estudos.

Outro problema é a falta de menção aos sistemas hidráulicos nas fontes escritas preservadas. É muito provável que essa inexistência se deva a banalização dessas estruturas que eram vistas como uma parte do cotidiano que não merecia ser registrada⁹².

Quando a água é mencionada na fonte dessa pesquisa, por exemplo, não se menciona o sistema hidráulico, mas se indica quando este recurso era utilizado e onde. Nos momentos de baixa temperatura no mosteiro era necessário esquentar a água para levá-la ao claustro e ao lavatório, que era onde os monges se lavavam antes de entrarem no refeitório. A fonte indica ainda a necessidade de fornecer água para a *rasura dos frades*, ou seja, para a retirar a barba dos monges: “e quando fezer grande geada poer água queente na claustra no lavatorio junto com el hu for necessary e outrossy augua pera rasura dos frades⁹³.”

Uma das funções dos cozinheiros era a de levar água ao lavatório e para o refeitório “nõ as ache hi o Convento depos noa e depois vaa-se pera o dormidoiro e des que tangerem guisem os cozinheiros a augua no lavatoryo pera lavar e no refectoiro pera beber e os outros levantem-se e lavem suas maaos e entrem no coro⁹⁴.” Eram os cozinheiros também que deveriam “queentar a augua e poela na claustra⁹⁵.”

⁹¹ Os cistercienses e a água. *Revista portuguesa de história*. Coimbra, n.43, 2012, p.36.

⁹² *Ibidem*, p.44

⁹³ LUC, 1415, Fl.27v.

⁹⁴ LUC, 1415, Fl. 66v.

⁹⁵ LUC, 1415, Fl. 69r.

Durante as missas a água também era utilizada para a limpeza, colocada na *pia*, que era um espaço côncavo: “a qual acabada vaa-se pera seu logar e seja com os ministros aa deite o sancristam daquela augua aos ospedes e aa familya e a outra deyte na pia⁹⁶.”

A *picina* também aparece como reservatório para a realização da limpeza: “e se mester for que logo esse enfermo aja de cumungar vaa-se com os ministros aa egleja, aquel que o ungeo ou outro por el se mester for e lave as maaos na picina e aduza a santa cumunhom⁹⁷.”

Dessa forma a análise dos vestígios materiais ainda é a melhor forma de se compreender como as casas religiosas utilizavam as águas. O sistema utilizado nos mosteiros cistercienses era binário, contendo uma rede de água potável e outra de água comum e usada. A rede de água potável fazia a captação do recurso em minas ou poços e transportava em uma canalização fechada, para a preservação da limpeza. O armazenamento era feito em tanques e cisternas para a seguinte distribuição. Essa água limpa era utilizada no lavatório ou fonte do mosteiro, na cozinha, na ala dos conversos e na enfermaria. Já a rede de água comum captava o recurso nos rios, transportando abertamente até o destino de distribuição. Essa água era utilizada no acionamento de forjas⁹⁸ e moinhos⁹⁹, além de ser usada na criação de animais e na irrigação agrícola, como também na piscicultura. Conjuntamente existia a descarga destinada a levar os restos do lavatório, das latrinas e dos esgotos em geral¹⁰⁰.

⁹⁶ LUC, 1415, Fl.43r.

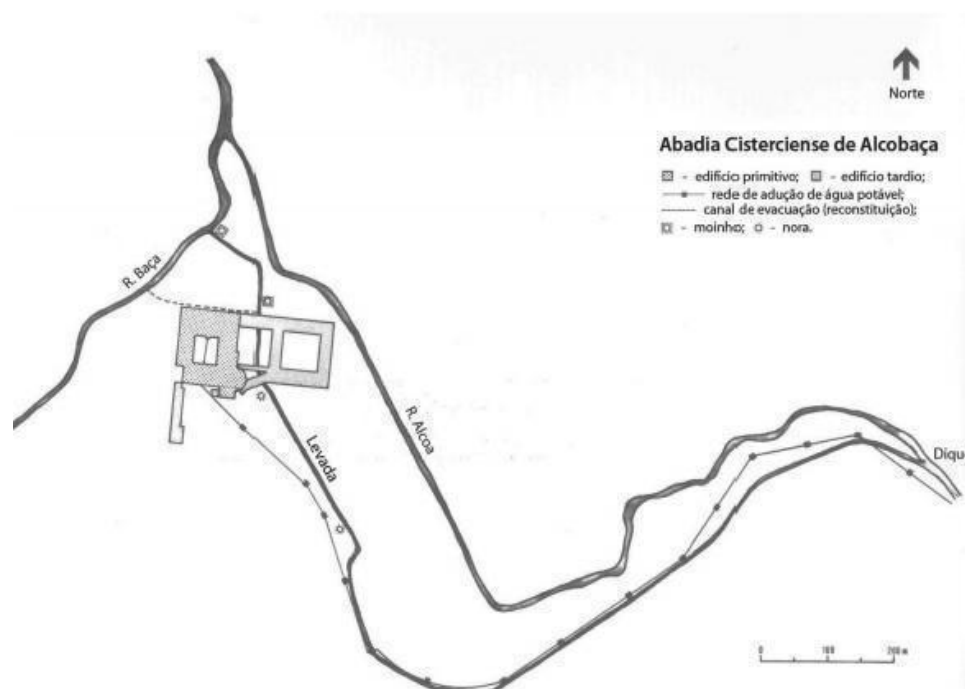
⁹⁷ LUC, 1415, Fl.77r.

⁹⁸ Forja são instrumentos para a modelação de metal.

⁹⁹ Moinhos eram engenhos ou hoje máquinas, de triturar grãos, como o trigo.

¹⁰⁰ JORGE, Virgolino Ferreira. *op. cit.*, p.45,48.

Figura 6. Obras de ordenamento hidráulico



Fonte: Alcobaça. Abadia Cisterciense. Desenho de. Virgolino Jorge Ferreira. In: FERREIRA, Virgolino J., op. Cit, p.47

A utilização de água potável pode parecer estranha em um primeiro momento, já que na época não existia ainda as diversas técnicas de saneamento utilizadas nos dias de hoje, como por exemplo a adição de cloro. De fato, a captação de água potável era mais difícil. Este recurso era nas nascentes, onde construíram-se pequenas “casinhas”, geralmente de planta quadrada ou retangular. Dentro dessa pequena construção a água se acumulava, passando por um processo de separação mecânica chamado de decantação. Dessa maneira, com o acúmulo de água, as impurezas que possuíam maior densidade ficavam no fundo, enquanto o recurso era transportado nos aquedutos dos mosteiros.

A condução de água da nascente até os pontos de distribuição nos mosteiros era feita por meio da gravidade. Essa condução fazia-se tanto em segmentos subterrâneos, quanto aéreos ou até mesmo na superfície. Na medida em que a água passava nesses espaços, encontrava-se pequenas caixas de decantação que detinham sedimentos. Esses condutores, como também essas pequenas caixas, eram ocasionalmente suscetíveis de limpeza. O mosteiro de Alcobaça, ao longo de sua história, deixou vestígios tanto de condutores subterrâneos, como dos aéreos e das caixas de decantação.

Figura 7. Nascente e estrutura de captação de água em Alcobaça



Fonte: Foto de V. J. Ferreira. In: FERREIRA, p. 49.

Figura 8. Condutor aéreo de água potável do mosteiro de Alcobaça, (destruído na primeira década do ano 2000)



Fonte: Foto. In: FERREIRA, op. cit, p. 51.

Figura 9. Condutor de água subterrâneo e caixa de decantação do mosteiro de Santa Maria de Alcobaça.



Fonte: Fotos de V. J. Ferreira. In: op. cit., p. 55, 58.

Quando a água chegava no mosteiro ela ia para o chamado tanque de compensação. Desse recipiente a água era conduzida para uma rede de distribuição, que nos mosteiros partia do chafariz, posteriormente repartida nas outras dependências. Esse chafariz localizava-se ou no lavatório ou na fonte do claustro. Alcobaça é a única abadia cisterciense em Portugal que preservou no seu edifício a casa do lavatório.

Figura 10. Exterior e interior da casa do lavatório na abadia de Alcobaça.



Fonte: Foto de V. J. Ferreira. In: *op. cit.*, p.61.

No meio da cozinha de Alcobaça passava um grande canal de água, presente nas dependências do mosteiro até os anos recentes, quando foi destruída num restauro. A fonte histórica que confirma a existência desse grande canal no período analisado nesta dissertação é a narrativa de um visitante da península itálica, Gianbattista Confaloniere, que elogiou este espaço no ano de 1594¹⁰¹.

¹⁰¹GOMES, Saúl António. *op. cit.*, 2007, p. 49, 50.

Figura 11 - Corrente de água na cozinha do mosteiro de Alcobaça



Fonte: foto de Débora S. F. Roberto. In: ROBERTO, Débora S. F. *Comensalidade e cozinha no mundo dos mosteiros e conventos: espaços, decoração e funções*. 2018: 203f. Dissertação (mestrado) - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas - Universidade Nova de Lisboa. Lisboa, 2018, p.75.

O processo de utilização de água, para as outras atividades, iniciou-se com a abertura de uma vala no rio Alcoa, da qual corria água até o mosteiro. Com o objetivo de regular a quantidade de água, que era baixa no verão e alta no inverno, os monges construíram um açude. Esta construção objetivava represar a água para utilização na agricultura, no abastecimento e para gerar força para o funcionamento de forjas e moinhos.¹⁰² O funcionamento da hidráulica cisterciense não era exclusividade da ordem, mas não resta dúvida de que esses monges incrementaram e desenvolveram um sistema hidráulico de forte eficiência¹⁰³. Não espanta essa capacidade dos monges bernardos para com a condução dos recursos hídricos, já que eles se destacaram também na agricultura, tendo sido chamados de monges agrônomos.

¹⁰² MADURO, António Valério. MASCARENHAS, José Manuel de. JORGE, Virgolino Ferreira. *op. cit.* 2015, p.34-5.

¹⁰³ JORGE, Virgolino Ferreira, *op. cit.*, p.67.

Ligados à questão agrária, os monges alcobacenses se sobressaíram pela proficiência no cultivo das terras. Os monges de Alcobaça¹⁰⁴ trabalharam diversas terras da Estremadura portuguesa, aplicando os citados conhecimentos de manejo de águas, cuidando para que essas não destruíssem as culturas, além de técnicas de separação de sementes e construção de celeiros¹⁰⁵. Esta atividade influenciou de maneira direta na quantidade e qualidade dos gêneros alimentícios disponíveis na região, definindo a composição da mesa alcobacense.

1.4 Vida monástica e o mosteiro de Alcobaça em fins da Idade Média

Ao deixar para trás um passado de esplendor da ordem, com sua expansão e afirmação na vida monástica europeia, o modo de vida cisterciense entrou em crise devido às inevitáveis mudanças contextuais. Os princípios da pobreza e da clausura foram se dispersando cada vez mais do cotidiano das casas religiosas. Importantes instrumentos da gestão de Cister, como o capítulo geral perderam sua importância, assim como a diligência de um abade comprometido com a comunidade e os princípios cistercienses.

No início do século XIV, as medidas centralizadoras e controladoras advindas do papado de Avinhão com João XXII (1316-1334) começaram a retirar a autonomia dos mosteiros. Importante fonte de rendimentos para a Santa Sé, as casas religiosas se viram mais preocupadas com as questões econômicas, se afastando cada vez mais do seu ideal de pobreza. A interferência do papado, desde Clemente IV (1190-1268) na nomeação dos cargos também foi motivo de mudança, fazendo com que o capítulo geral perdesse importância. Posteriormente o papa Bento XII (1285-1342) tentou implantar uma reforma que voltou a conceder independência às comunidades para que elas escolhessem seu abade, além de apoiar o retorno da pureza das regras monásticas, crítico do consumo da carne e da obtenção de propriedade pelos religiosos.¹⁰⁶

Tal reforma não gerou resultados. Com Clemente VI (1291-1352), passou a existir o regime de comendas, que consistia na possibilidade de o abade escolhido pertencer ao clero secular e até mesmo não ser religioso, podendo ele acumular comendas para o aumento de

¹⁰⁴ Os monges de Alcobaça foram importantes agentes na política agrária de D. Dinis (1261-1325) designado como o rei lavrador

¹⁰⁵ GONÇALVES, Maria Beatriz. Os monges de Alcobaça e a política agrária de D. Dinis. 1997. 139f. Dissertação (mestrado em História) - Programa de Pós-graduação em História, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 1997, p.114,115.

¹⁰⁶MARQUES, Maria Alegria Fernandes. A Ordem de Cister em Portugal na transição da Idade Média aos tempos modernos. In.: *Estudos em Homenagem ao professor doutor José Amadeu Coelho Dias*. Porto, v.1, 2006, p.125.

suas rendas. Tal medida não só fez com que o capítulo geral perdesse sua função original de nomeação dos abades, como também abriu portas para o relaxamento dos princípios regentes das comunidades baseados em suas regras.

Não só as interferências por parte do papado levaram à crise de costumes nos mosteiros. O surto de peste negra levou as casas religiosas a uma grave crise econômica e moral, com a perda da severidade na alimentação, no vestuário, no respeito à clausura entre outros. O século XV então foi marcado por tentativas de reformas. É o próprio papado que nesse século passa a criticar os regimes de comendas. Calixto III (1378-1458) em 1458 proibiu a prática de comendas sem muitos resultados, visto que os reis já haviam estabelecido o controle das abadias, por meio da cobrança de taxas¹⁰⁷.

Em fins da Idade Média, quando em 1495 o rei D. Manuel passou a governar, os mosteiros portugueses cistercienses passavam pelos mesmos problemas daqueles do resto da Europa, a saber, a baixa de membros, a presença das comendas, dificuldades econômicas e relaxamento moral. As rendas das casas monásticas eram prejudicadas visto a qualidade dos equipamentos de produção, que já não eram eficientes, caracterizados como antiquados para as demandas do período. Outra grande necessidade eminente era a reforma dos edifícios¹⁰⁸.

Em Portugal o enfraquecimento do papel do capítulo geral na vida cisterciense é marcado pela bula *Constitutus in specula* cedido à D. Afonso V em 14 de outubro de 1459 pelo papa Pio II. Essa retirava a necessidade dos abades das casas cistercienses portuguesas de comparecer ao capítulo geral da Ordem, como também tirava o direito do abade de Cister de visitar as comunidades do reino. O que se estabeleceu foi a visita de dois abades nomeados pela abadia - mãe de Cister, ou pelas comunidades portuguesas, ao mosteiro de Alcobaça. O papa teria responsabilizado o abade de Alcobaça ou seu representante de visitar o restante das comunidades do reino. Tais ações confirmavam o papel central do mosteiro de Santa Maria de Alcobaça na vida cisterciense portuguesa, além de mostrar a independência que se construía na região.

Esse momento de crise chamou a atenção não só dos poderes religiosos como o de civis. É por isso que a partir dos finais do século XV, o poder régio apoiou uma série de visitas aos mosteiros cistercienses, de forma a garantir a possibilidade das reformas necessárias a cada comunidade. Um exemplo foi a visita realizada em 1487 pelo Fr. Pedro Serrano ao mosteiro de Alcobaça, onde se constatou a necessidade de uma reforma material e

¹⁰⁷ *Ibidem*, p.125-6.

¹⁰⁸ MARQUES, Maria Alegria F. A família do Venturoso e a Ordem de Cister. in: III Congresso Histórico de Guimarães: D. Manuel e a sua época, Igreja e Assistência, Guimarães, Câmara Municipal de Guimarães, 2004, v. 2, p. 219.

espiritual, que precisava iniciar-se com a substituição da comenda em prol de um governo de um abade daquele mosteiro. Na época, o comendatário em posse de Alcobaça era D. Jorge da Costa, o cardeal Alpedrinha. Este teria ficado na abadia até renunciar em 1505, visto que essas reformas propostas por ele não tiveram resultado.

O mosteiro de Alcobaça conheceu nova fase quando em 1519 o cardeal infante D. Afonso assumiu o governo da abadia. Por ser menor de idade, a responsabilidade de seu governo era transferida para o seu pai, o rei D. Manuel (1469-1521). Este devia colocar homens de sua confiança na administração de Alcobaça, no espiritual, o Fr. Jorge, ex-abade de São Paulo de Almaziva em Coimbra, D. Franciso da Fonseca, bispo de Titópolis e no temporal, Vasco de Pina (datas). Estar sob o controle régio garantiu certo grau de prosperidade para a casa alcobacense, que durante o governo do infante D. Afonso recuperou o vigor da sua comunidade, com a entrada de novos religiosos para formação no mosteiro, além de um investimento na instrução dos monges, com vistas a melhorar o seu espiritual. Além disso, o material também sofreu renovação durante este período, com a contenção de despesas, além da renovação do cartório monástico e das obras do edifício¹⁰⁹.

Assim, em Portugal os comendatários não significaram somente um enfraquecimento espiritual, mas principalmente durante as comendas dos cardeais D. Afonso e D. Henrique houve desenvolvimento e prosperidade. No entanto, os comendatários modificaram a dinâmica interior dos mosteiros, que deixaram de ser controlados pelo poder abacial a favor do poder real, o que resultou em relaxamento da espiritualidade¹¹⁰. Esse regime de comendas diminuiu provavelmente o quantitativo dos mosteiros. De acordo com Rui Rasquilho e D. Maur Cocheril afirmou que houve um declínio dos mosteiros da ordem de cister em Portugal na segunda metade do século XV até o fim do XVI. No entanto, essa diminuição de casas cistercienses foi muito inferior à de lugares como França e Itália nos quais as consequências materiais e morais foram imensas.¹¹¹

Entender a formação da comunidade alcobacense, sua estrutura e sua transformação é fundamental para analisar sua prática alimentar. Os lugares de acesso aos alimentos, de sua transformação, se encontravam tanto fora, quanto dentro do mosteiro, mas são parte de sua história enquanto a importante instituição religiosa que foi. Sua relação com o poder régio e a injeção de investimentos a que esteve sujeito está estritamente ligada à composição da mesa alcobacense, analisada no próximo capítulo.

¹⁰⁹ *Ibidem*, p.220-24.

¹¹⁰ RASQUILHO, Rui. *op. cit.* p.66.

¹¹¹ *Ibidem*, p.65,66,68.

CAPÍTULO 2

À MESA COM OS MONGES DE ALCOBAÇA

Trata-se neste capítulo da prática alimentar monástica. A natureza é comumente pensada como definidora do ato alimentar, mas já na Idade Média, homem e meio natural se relacionavam de forma a constituir determinados hábitos que identificavam os grupos componentes do que se entende por sociedade medieval. Identifica-se de forma pormenorizada os alimentos disponíveis no reino a partir das fontes e da historiografia. Indica-se quais dos alimentos produzidos e consumidos no reino de Portugal apareciam no cotidiano alimentar dos monges. Por último, analisa-se o comportamento frente à mesa realizado no mosteiro em estudo, assim como o número de refeições diárias, o horário e a composição de cada uma delas. A alimentação pode ser observada como um ritual, que expõe hierarquias e valores muito estritos à essas comunidades.

2.1 Os alimentos no reino de Portugal

Falar em disponibilidade de alimentos implica na discussão sobre os recursos naturais, que são a fonte de qualquer gênero alimentício. Como era o clima de Portugal? Como ele influenciava na produção? Falar de natureza não é simples para os historiadores, pois os vestígios que existem são baseados em percepções humanas, que não são as mesmas de nosso tempo¹¹². No entanto, os fatores macro que envolvem essa temática, como o clima, a vegetação predominante, assim como a fauna, se modifica de maneira lenta, de forma que se pode projetar nesses séculos, muitas das características geográficas atuais. Dessa maneira, considera-se que o Portugal do período tardo medieval possuía um norte atlântico e um sul mediterrânico. O primeiro contava com um relevo de terra alta, e consequentemente um clima mais frio, enquanto o segundo possuía mais planuras e planaltos médios com extensas bacias fluviais. O clima, denominado de mediterrânico caracterizava-se por ter um inverno

¹¹² GOMES, Jonathan Mendes. “*Razom y Speriencia*”: Relações políticas e sociais entre o homem e a natureza no Portugal Medieval (séc. XIV/XV). 2016. 303f. Tese (doutorado em História) - Programa de Pós-graduação em História, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2016, p. 45

frio e chuvoso e um verão marcado e curto, e o oceano era um dos maiores influenciadores climáticos da região¹¹³.

É certo que no Ocidente medieval as paisagens não se encontravam em sua forma original, já que os homens modificavam esse meio natural há milênios. Assim, falar sobre a paisagem vegetal medieval é discorrer sobre uma área que já passara por um processo intenso de antropização. Tal informação é evidenciada pela já difundida degradação da cobertura vegetal no início do século XIV em Portugal devido ao aumento do gado, das queimadas como também da exploração visto o aumento demográfico na época¹¹⁴. No entanto, o reino continuava com uma riqueza de florestas em seu território, além de ser uma região agrícola e pastorícia.

É importante destacar que o território português era múltiplo. Em relação à fertilidade do solo, por exemplo, havia uma grande variação, devido primeiramente à própria constituição geoquímica dos terrenos. Dessa maneira, afirmações como a de Virgínia Rau¹¹⁵, que considera o solo português pouco fértil são gerais, é insuficiente para explicar a realidade da produção de regiões como a de Alcobaça. Localizado na Estremadura portuguesa, o mosteiro alcobacense beneficiou-se das terras mais úberes do reino, como as de Maiorga, ideal para o cultivo de cereais¹¹⁶.

Outro fator a ser considerado quando analisamos o que esse meio natural podia oferecer de alimentos ao reino, é a atuação dos homens na natureza, razão pela qual a mesma pode ser observada de um ponto de vista histórico. Mesmo nos locais considerados pouco férteis a exploração acontecia por meio de inovações técnicas. Como visto no primeiro capítulo, os monges brancos foram exemplo na melhoria das condições produtivas, por meio de técnicas como a seleção de sementes, drenagem de pântanos entre outros. Na realidade, os mosteiros foram exemplo de cuidadores profícuos das áreas vegetais.

A natureza servia aos homens de forma pragmática oferecendo as condições para o desenvolvimento de atividades que proovessem o sustento das comunidades. Mas essa relação entre homem e natureza era marcada por uma forte conotação simbólica que influenciava de forma decisiva a atuação antrópica no meio natural. Um exemplo era a não adequação ideal do solo português para o plantio do trigo¹¹⁷, que, no entanto, era realizado por meio de

¹¹³ GONÇALVES, Maria Beatriz. *op. cit.*, p.13-17.

¹¹⁴ GOMES, Jonathan Mendes *op. cit.*, p.45.

¹¹⁵ RAU, Virgínia. A grande exploração agrária em Portugal a partir dos fins da Idade Média? Separata da *Revista de história*, n.º 61 (1965), São Paulo, p.68.

¹¹⁶ OLIVEIRA MARQUES, A.H. de. *Introdução à história da agricultura em Portugal*. Lisboa: Cosmos, 1978, p.74

¹¹⁷ *Ibidem*, p.46

inúmeros esforços, visto a importância que o pão, especialmente o alvo, possuía na sociedade cristã medieval. Afinal de contas, o pão representava o corpo de Cristo na celebração da Eucaristia.

Não só da cobertura vegetal se fazia a alimentação do reino, os animais também tinham presença marcante na mesa. Assim como a detecção exata dos elementos da flora portuguesa medieval é difícil, assim o é da fauna. Para além do consumo alimentar, os animais também ofereciam materiais para a confecção de vestuários, ornamentos, itens de artesanato e outros instrumentos. Os animais domesticados também serviam de companhia, realizando a segurança e oferecendo sua força de trabalho nos empreendimentos humanos. Na alimentação, além do consumo desses animais domesticados também havia os de caça¹¹⁸.

De acordo com Salvador Dias Arnaut¹¹⁹, os homens de todo o medievo tinham acesso às carnes disponíveis na atualidade, como a carne de vaca, de cabra, ovelha, porco, carne de peixes e de aves, exceto o peru por ser proveniente das Américas. No entanto, os animais de caça estavam mais presentes nesse período, como os desaparecidos porcos monteses, alguns cervos e ursos. Os javalis eram os animais de caça preferidos pela nobreza portuguesa. Havia também um consumo de lebres, coelhos, falcões e açores. A caça era uma atividade que não se destinava somente a busca de alimento, mas era um divertimento para aqueles que a praticavam. Ela também objetivava a proteção, com o extermínio de animais vistos como perigosos, como as raposas, os lobos e as serpentes¹²⁰.

A visão de um período medieval pobre em víveres é errônea, pois havia grande variedade de alimentos disponíveis. No entanto, é evidente a presença constante de crises, como a peste negra e outros momentos de queda de produção devido às intempéries naturais, como também ao fato de que a Idade Média corresponde a um período heterogêneo. De uma forma geral a qualidade e a quantidade de alimentos consumidos dependiam das condições econômicas dos diversos grupos que compunham a sociedade¹²¹. Os alimentos no medievo eram aqueles provenientes da natureza, longe das versões ultra processadas que foram desenvolvidas com a industrialização. Dentro de cada sociedade os alimentos possuíam presenças e significados diferentes, dos cereais as carnes, das frutas aos legumes.

¹¹⁸ GOMES, Jonathan Mendes. *op. cit.*, p.66

¹¹⁹ ARNAUT, Salvador Dias. *A arte de comer em Portugal na Idade Média*. Lisboa: Imprensa Nacional - Casa da Moeda, 1986, p.18.

¹²⁰ GOMES, Jonathan Mendes. *op. cit.*, p.64.

¹²¹ MONTANARI, Massimo. *A fome e a abundância: história da alimentação na Europa*. Bauru(SP): Edusc, 2003.

2.1.1 Os cereais

Iria Gonçalves¹²² ao trabalhar as terras do mosteiro de Alcobaça, destaca a presença marcante dos cereais, que predominavam no medievo tanto dentro quanto fora do reino. De acordo com a autora, em Alcobaça se encontravam os cereais presentes em todo o país, ou seja, o trigo, a cevada, o centeio e o milho. Com exceção da aveia, presente em várias regiões europeias, ausente na documentação portuguesa relativa à produção local.

Nativo da Ásia, o grão de trigo foi o segundo cereal mais antigo a ser cultivado, depois da cevada. O seu uso foi muito importante, tanto no mundo antigo, quanto no medieval por ser o ingrediente base de um dos principais alimentos consumidos, o pão. Este é até hoje um dos mais importantes alimentos da humanidade, por isso seu léxico virou sinônimo de comida. No entanto, os processos para a produção desse alimento, isto é, a moagem dos grãos, a fermentação e a panificação, se desenvolveram gradualmente ao longo da história. Inovações como o moinho movido a energia hidráulica, que apareceram no mundo romano por volta do ano 1000 a. C, foram fundamentais para a confecção e popularização desse alimento.

Longe de possuírem os fermentos químicos utilizados hoje, por muito tempo se consumiu o pão sem fermento, como o é o pão ázimo, alimento marcante para a cultura judaica. Atribui-se ao Egito à invenção do fermento, percebido como a região que mais cedo dominou a arte de confeccionar pães, já que em 2000 a.C. já possuíam padeiros profissionais. Os romanos passaram a fermentar os seus pães muito depois, a partir da fermentação da cevada, utilizada primeiramente para a produção de cerveja.

Os fornos também nem sempre estiveram presentes, já que o já citado pão ázimo era cozido na superfície de pedras quentes. Devido a questões econômicas a panificação era realizada de forma comunitária¹²³. Na Europa medieval, por exemplo, os fornos eram propriedade de comunidades, de senhores ou de padeiros. O mosteiro em análise, um importante senhorio, era detentor de vários desses no território português, assim como também de moinhos. Reservando para si o monopólio do uso dos fornos, o mosteiro devia garantir o acesso dos habitantes de suas terras ao pão¹²⁴. (Ver figura 4., no capítulo 1).

Os engenhos da região alcobacense eram movidos a energia hidráulica. Existiam também dois tipos de mós. A primeira era chamada de “alveira” ou “trigueira” para a

¹²² GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, 1989, p.71-2.

¹²³ ADAMSON, Melitta Weiss. *Food in medieval times*. Westport (UK): Greenwood, 2004, p.2-3.

¹²⁴ GONÇALVES, Iria. *op.cit*, p.125.

moedura do trigo. Já para a moedura de grãos considerados de segunda havia a mós “segundeira”. Um engenho com dois pares de mós, em vinte quatro horas, podia moer até trinta alqueires¹²⁵ de grãos¹²⁶.

Existiam várias espécies de trigo cultivadas em Portugal, algumas consideradas de melhor qualidade. De maneira geral os trigos duros, designavam os chamados trigos de inverno, denominados também de galego ou mourisco e o trigo de primavera, denominado de tremês. Os trigos moles eram de difícil cultivo por serem mais sensíveis ao clima da região, como também às doenças. Mesmo assim eram cultivados nas terras de Alcobaça, importantes para a produção do melhor tipo de pão, o alvo¹²⁷.

A composição do pão não era somente trigo. Em realidade existiam vários tipos de pão, que se diferenciavam de acordo com o lugar social onde a mesa era posta. O chamado pão preto, que era uma mistura de diversos cereais, como o centeio, era a comida dos mais pobres. Misturava-se os mais diversos alimentos nos pães, o que modificava o sabor e principalmente a consistência. Apenas o pão de trigo mais refinado desenvolve o glúten de forma a deixar o alimento “fofinho”. E era exatamente este tipo de pão que se encontrava na mesa da nobreza e no mosteiro de Alcobaça. Mesmo ocupando um lugar de destaque no uso do trigo, o pão não era o único alimento a utilizar o grão em sua composição, existindo também o consumo de papas, tortas e pastéis feitos com esse ingrediente.

O centeio já era cultivado na região do que corresponde hoje ao leste da Turquia, Armênia e noroeste do Irã por volta de 3000 a. C. Este cereal era também utilizado para a confecção do pão, como já mencionado, especialmente em lugares de clima muito frio, ideais para o seu cultivo¹²⁸. Sabe-se da sua presença em Portugal, mesmo que com pouca referência na documentação, e que não há diferenciação de espécies registradas. Mesmo que adaptada a solos inférteis, o centeio foi cultivado na Estremadura, utilizado tanto na composição de pães, como também para a ração de animais¹²⁹.

O milho estava presente no Portugal medieval em alguns tipos como o miúdo, o painço, e não o milho de maiz a que estamos acostumados. Este cereal era utilizado principalmente na alimentação de animais, como as aves de capoeira, e até mesmo para os cachorros. Os homens também o consumiam. Na Europa medieval, o milho era a comida dos

¹²⁵ O alqueire na Idade Média possuía um papel central no sistema de medidas de capacidade. Tradicionalmente usado para os cereais, servia também para outros produtos como o vinho, azeite, castanhas, entre outros. (LOPES, 2000, p. 537). Medida também variável, ficando entre 14 a 18 kg.

¹²⁶ GONÇALVES, Iria. *op.cit.*, 1989, p.120-1.

¹²⁷ *Ibidem*, p.72-3.

¹²⁸ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p.4.

¹²⁹ GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, p.75.

mais pobres que cozinham mingau e sopas com o grão. Em Portugal consumia-se o alimento em momentos de crise cerealífera, como foi o caso do ano de 1441. No mosteiro em exame o milho foi o cereal mais produzido nos primeiros meses do ano e, portanto, o mais consumido¹³⁰.

O último cereal a ser mencionado é a cevada. Este grão é possivelmente o primeiro a ter sido cultivado pelos homens. Nativo do Oriente Médio, foi domesticado por volta de 6000 a. C. No mundo antigo era consumida em forma de mingau, pão e cerveja. Na Europa medieval preferia-se o trigo e o centeio, assim ela ficou em segundo plano, usada nos pães de menor qualidade e servindo também como pratos pelos mais ricos que depositavam sopas ou cozidos nesse alimento. É claro que este cereal teve importância fundamental nas regiões europeias que consumiam grandes quantidades de cerveja, como a região germânica, o que não era o caso de Portugal¹³¹. A cevada entrava na estrebaria do mosteiro de Alcobaça, pois era majoritariamente utilizada para a alimentação dos cavalos e muares, o que não deixa de ser importante, já que esses animais eram utilizados no transporte, na comunicação, na força militar, além de ser força motriz para os moinhos¹³².

2.1.2 As leguminosas

As leguminosas são alimentos como as favas, o grão de bico, as ervilhas, os feijões, os tremoços, entre outros. Elas serviam tanto para a alimentação humana, quanto para a animal de forma a contribuir também com a fertilização do solo. As favas eram conhecidas como comida de pobre e de monges, enquanto as ervilhas, consumidas tanto verdes como secas, apareciam nas mesas abastadas. O grão de bico era uma leguminosa muito utilizada na região mediterrânica na Idade Média, especialmente na culinária árabe. Iria Gonçalves¹³³ a partir dos foros do mosteiro de Alcobaça registra a presença das favas, ervilhas e dos tremoços. O não aparecimento de alguns víveres na documentação não indica sua ausência na realidade vivida naqueles tempos. Alimentos plantados em hortas e jardins ao redor das casas muitas vezes não precisavam aparecer em documentos oficiais de trocas e de pagamentos por serem comuns e de fácil acesso a todos.

¹³⁰ *Ibidem*, p.75.

¹³¹ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p.4.

¹³² GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, p.73-4.

¹³³ *Ibidem*, p.76.

2.1.3 Os vegetais

A documentação alcobacense não identifica com exatidão esses tipos de alimentos, mencionando-se somente os alhos, as cebolas e as couves¹³⁴. De forma geral, Gonçalves¹³⁵ atribui a presença de legumes e hortaliças às plantações romanas e árabes que ocuparam a península por bastante tempo. Para a Idade Média menciona-se vegetais como as couves e cada um desses vegetais podiam variar em forma, sabor e coloração, devido à existência de diversos tipos. Além disso, é interessante pensar que os sabores medievais provavelmente estavam bem distantes dos atuais, visto que esses alimentos também passaram por mudanças em sua composição, além é claro de que atualmente utilizam-se agrotóxicos, cruzamentos de espécies, tecnologias que não deixam de interferir no sabor dos vegetais.

2.1.4 As frutas

Diferente dos vegetais, é o caso das frutas. Em Portugal se tem pelo menos para o século XV muitas menções a diversos tipos desse alimento. O figo era a fruta mais cultivada na região, seguida pela ameixa. Várias eram as árvores de pomar presentes na região. As uvas, as peras, as nêspers, as romãs, as cerejas e as cidras são um exemplo das frutas consumidas¹³⁶.

A figueira, nativa da Ásia Ocidental, atingiu o Mediterrâneo por volta de 4000 a.C., era cultivada na Grécia continental já em 800 a.C., quando foi citada nas obras de Homero, como também na Bíblia. Os figos eram consumidos desde o mundo romano, tanto frescos, quanto secos, podendo substituir até uma refeição em alguns momentos¹³⁷. Destaca-se onze castas de figueiras presentes na documentação alcobacense: as “bravas”, “corigos”, “castanhais”, “orgais”, “alvares”, “negrais”, “bacais”, “pedrais”, “bacorinhos”, “regais”, “milheiros”, “badalhoucis”.¹³⁸

Parecendo ser nativas da Europa Central, não há notícias das ameixas até o século I d.C. Na Europa medieval já existiam vários tipos, e a ameixeira era muito cultivada. Ao lado dos figos e das uvas a ameixa era uma fruta de fácil conservação podendo ser consumida

¹³⁴ *Ibidem*, p.93.

¹³⁵ GONÇALVES, Iria. Alimentação. In: MATTOSO, José. (Coord.). SOUSA, Bernardo Vasconcelos de. Lisboa (Dir.) *História da vida privada em Portugal - A idade Média*. Lisboa: Círculo de Leitores e Temas e Debates, 2011, p.229.

¹³⁶ GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, 1989, p.93,94.

¹³⁷ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p. 24.

¹³⁸ GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, 1989, p.94.

fresca ou seca. Por outro lado, as maçãs, nativas do Cáucaso, já eram conhecidas pelos gregos e romanos, citada também na Bíblia. De uma fruta de luxo nos tempos clássicos, as maçãs se tornaram comuns na Europa medieval, eram consumidas cruas, processadas, cozidas, adicionadas em bolinhos e recheios¹³⁹. O tipo *baionesas* eram as preferidas dos monges de Alcobaça. De variedade resistente, essas maçãs conseguiam ser consumidas frescas no inverno, quando havia somente a presença de frutas secas¹⁴⁰.

As peras, assim como as maçãs, derivaram de um fruto selvagem da região do Cáucaso. No mundo antigo, a pera possuía um status até superior ao da maçã, com diversas variedades. Eram utilizadas na cozinha de modo semelhante às maçãs para recheios, molhos, pratos de carne, entre outros¹⁴¹. Em Alcobaça existiam as peras “de angoxa”, “codornos”, preferidas do abade e dos monges que as separavam para si quando aforavam suas terras. Os outros tipos eram as peras “pão”, “doçar” e “vermelhas”.¹⁴²

As uvas foram um importante alimento consumido desde a Antiguidade. A videira selvagem era nativa da área entre o Mar Negro e o Afeganistão. Os fenícios introduziram a planta na Grécia algum tempo depois de 1000 a.C. e a partir daí, a videira se espalhou por todo o mediterrâneo. Os romanos apreciavam as bebidas feitas com as uvas, em especial o vinho. Na medida em que o império romano foi se expandindo pela Europa, a arte de confeccionar o vinho se espalhou por diversas regiões. O consumo de vinho em mosteiros advinha de uma longa tradição. Foram os monges, inclusive, que conservaram o conhecimento romano sobre a produção dessa bebida no Ocidente¹⁴³.

As vinhas eram cultivadas por toda a região portuguesa, visto que adaptável ao clima mediterrânico, por possuir raízes longas o que garantiria sua sobrevivência durante a seca, já que o clima quente do verão auxilia no amadurecimento dos frutos. Assim, Portugal possuía condições ideais para o cultivo das vinhas, assim a viticultura era generalizada nas terras monásticas. Essa cultura necessitava de uma proximidade aos núcleos urbanos, pois havia a necessidade de trabalhar a plantação dois terços do ano. Além disso, a proximidade com as vilas e as cidades também era necessário, pois o vinho medieval, que era extremamente perecível precisava chegar o mais rápido possível nos mercados¹⁴⁴.

¹³⁹ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p. 21.

¹⁴⁰ GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, 1989, p.95.

¹⁴¹ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p.20.

¹⁴² GONÇALVES, Iria. *loc. cit.*, 1989.

¹⁴³ TOUSSAINT-SAMAT, Maguelone. The History of Wine. In: *A History of food*. London: Blackwell, 2009, p.251.

¹⁴⁴ GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, 1989, p.82-4.

Nativas da Pérsia, as romãs foram consumidas no Oriente Médio desde muito cedo, e os romanos a conheceram devido ao seu contato com Cartago, no norte da África. Ela era um símbolo de fertilidade tanto na Antiguidade greco-romana, quanto na Europa medieval. Muito presente na culinária do Oriente Médio, as romãs se destacaram na cozinha mediterrânea visto o contato com os árabes, como é o caso da região portuguesa. Elas eram utilizadas como guarnição, e seu suco utilizado também em preparações¹⁴⁵.

As cerejas são nativas da Ásia Ocidental, tendo sua presença marcada no Mediterrâneo antes de 300 a.C. Durante o período medieval as cerejas foram cultivadas tanto para fins comerciais, quanto para o consumo privado, encontrada em muitos jardins monásticos e leigos. As cerejas apareciam nos livros de receitas em mousses, conservas, tortas e até mesmo em bebidas.

As frutas cítricas também estavam presentes como a cidra, o limão e a lima. Várias confusões são feitas entre essas diferentes espécies, já que a cidra chegou ao Mediterrâneo muito mais cedo que as demais. Originárias no nordeste da Índia, se espalharam gradualmente para o Oriente Médio para que depois chegassem à Europa. A cidra importada da Pérsia para a Grécia durante a Antiguidade foi utilizada inicialmente na preparação de perfumes e de medicamentos. Os romanos embebiavam sua casca em especiarias, enquanto os árabes as cristalizavam. Importantes para a cozinha árabe, essas frutas ácidas passaram a compor a mesa europeia por intermédio desse povo.

Outras frutas consumidas em Portugal no período eram as laranjas, originárias do noroeste da Índia e do sudoeste da China. Existindo as variações doce e amarga, a última chegou cerca de 500 anos primeiro à Europa, que a segunda. A fruta era consumida tanto como aperitivo no início das refeições, mas também como suco para o preparo de receitas, e sua casca podia ser transformada em sobremesa a partir da cristalização¹⁴⁶.

Por último, citamos os marmelos, presentes no *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*. Nativo do Cáucaso, o marmelo, fruta azeda e dura, chegou à Europa antes mesmo da maçã, no primeiro milênio antes de Cristo. Consumido cozido e adoçado, os persas e árabes combinavam os marmelos com carnes em guisados (ensopados). Outra forma de preparação era conservá-los no mel. Na Europa medieval, os marmelos foram utilizados em recheios e

¹⁴⁵ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p.22-3.

¹⁴⁶ *Ibidem*, p.21-23.

molhos e também em doces, como a marmelada portuguesa¹⁴⁷. No livro LCI, aparecem nada mais que quatro receitas¹⁴⁸ com marmelos, entre elas, duas de marmelada.

Por último destaca-se as oliveiras. Nativa do mediterrâneo, o fruto já era consumido no mundo greco-romano, componente destacado da dieta alimentar. Havia o consumo das azeitonas inteiras que eram adicionadas à uma salmoura para a remoção de seu sabor amargo natural. Outra forma de ingestão desse alimento, era a sua transformação no azeite, ingrediente também fundamental na culinária da Europa medieval. Para a confecção do azeite era necessário que os frutos estivessem bem maduros¹⁴⁹. Por ser tipicamente mediterrânica, as oliveiras estavam por toda parte nas terras de Alcobaça, sempre próximas às habitações, pois assim como as vinhas necessitavam de cuidados próximos¹⁵⁰.

Mais escasso ao norte de Portugal, o azeite era muitas vezes preterido na cozinha por outras gorduras, como a do toucinho. Iria Gonçalves¹⁵¹ destaca a presença do azeite nas cozinhas do centro e do sul, enquanto Maria José dos Santos¹⁵² atesta que o azeite não era tão utilizado na alimentação portuguesa na baixa Idade Média, em detrimento da gordura animal. Gonçalves, no entanto, indica que a preferência pela gordura animal era da alta cozinha, pois essas possuíam um sabor forte, o que não quer dizer ser a opção de todos. Um dos argumentos de Santos, é pautado no *Livro da Infanta D. Maria*, em que das 61 receitas, somente cinco¹⁵³ utilizavam o azeite. A documentação por ser majoritariamente relativa à cozinha da elite representa apenas a realidade de consumo de um grupo existente na época.

2.1.5 Oleaginosas

As oleaginosas faziam parte da dieta medieval, incontestavelmente. Consideradas como frutas na época, as nozes, as amêndoas, as castanhas, as avelãs e os pinhões aparecem na documentação portuguesa nos fins do medievo. As nozes eram consumidas pelos humanos há milhares de anos, e um dos seus tipos era nativa da Grécia, mas a mais apreciada era da região da Pérsia. Além de serem símbolo de fertilidade para os romanos, as nozes eram

¹⁴⁷ *Ibidem*, p.20.

¹⁴⁸ Marmelada de Cria Ximenes (LCI, receita nº 51), Pera bocados (LCI, receita nº52), Pera quartos de marmelos (LCI, receita nº54), Marmelada de dona Joana (LCI, receita nº56).

¹⁴⁹ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p.20-30.

¹⁵⁰ GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, 1989, p.87.

¹⁵¹ GONÇALVES, Iria. *Op. cit.*, 2011, p.249.

¹⁵² SANTOS, Maria José Azevedo. O azeite e a vida do homem medieval. In: *Estudos em homenagem ao Prof. Doutor José Amadeu Coelho Dias*, Faculdade de Letras: Porto, 2006, v. II. p.146.

¹⁵³ Tigelada de perdiz (LCI, receita nº5); Receita de lampreia (LCI, receita nº17); Receita de vaca picada em seco (LCI, receita nº18); Fartes (LCI, receita nº59); Biscoutos (LCI, receita nº60).

utilizadas em diversos pratos¹⁵⁴. Muito populares na França durante a Idade Média, as nogueiras eram largamente cultivadas nos coutos alcobacenses, assim como os castanheiros.

De sabor adocicado a conhecida *castanha européia* é nativa da Ásia Ocidental. Os gregos encontraram o castanheiro na Pérsia, o levando ao sul da Europa, espalhadas pelos romanos na região da Gália e da Grã-Bretanha. Misturada a farinha, essas castanhas eram transformadas em um tipo de pão, que aparecem na documentação portuguesa como *bolלות*, em tempos de fome. Nativas do sudoeste da Ásia, as amêndoas eram desde a Antiguidade cultivadas por todo o sul da Europa. Compondo molhos, pratos de carnes e doces as amêndoas eram utilizadas principalmente na alta cozinha. Outra oleaginosa utilizada era as avelãs, comuns na Europa e na Ásia e cultivadas desde o quarto século a.C. na região mediterrânica.

Por último cita-se os pinhões, a semente comestível dos pinheiros. Muito utilizado na culinária árabe, esse ingrediente compôs diversos pratos das regiões influenciadas por essa cozinha, como é o caso da culinária espanhola, da italiana e do sul da França. Os pinhões eram consumidos triturados sobre preparações doces e salgadas, e como guarnição¹⁵⁵.

2.1.6 As carnes

O termo “carnes” aqui define o consumo dos mais variados tipos de animais, exceto os peixes, desde os animais domesticados aos de caça. A diferença no consumo de determinadas carnes é primeiramente social, visto que as famílias mais pobres se alimentavam de animais domésticos fáceis de criar, quando não preferiam vendê-los. A carne de caça era comida majoritariamente da nobreza, já que esta atividade era a ela destinada, como entretenimento, em contrapartida proibida a grupos como o dos religiosos.

O porco era um dos mais consumidos no Ocidente medieval. A domesticação dos porcos selvagens ocorreu há nove mil anos na região sudoeste da Ásia. Por serem fáceis de criar devido ao fato de serem onívoros, os porcos eram consumidos por todos, exceto judeus e muçulmanos, durante a Antiguidade e a Idade Média. Havia duas espécies principais, o porco de pernas curtas que eram criados em pocilgas e os de pernas longas que se alimentavam nas florestas. Os porcos eram fontes fundamentais de carne e gordura no medievo, portanto, todas as suas partes podiam ser aproveitadas em alguma preparação culinária. Eles eram geralmente abatidos ao final do ano de forma a fornecer um estoque de embutidos, tais como presunto, bacon, salsichas e, além disso, a banha para o inverno.

¹⁵⁴ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.* p.25

¹⁵⁵ *Ibidem*, p. 25, 26.

Consumia-se também a carne bovina. O gado foi primeiramente domesticado, não para fins de nutrição e sim para serem utilizados como animais de tração e arado. É o que se identifica no mundo romano, por exemplo. Diferente dos porcos, os camponeses na Idade Média eram geralmente capazes de criar apenas um boi/vaca por família. Mesmo assim, com ela poderiam suprir a necessidade de leite por um bom período, quando confeccionavam a manteiga e o queijo. Quando o animal já estava velho, chegava o momento do abate oferecendo a família uma boa quantidade de carne, visto que quase todas as suas partes eram também utilizadas. A depender das circunstâncias, os bezerros também podiam ser abatidos, já que sua carne, a vitela, não alcançava muitas mesas como a carne bovina. Essa carne era uma das mais baratas disponíveis, já que não era considerada adequada o suficiente para o refinado paladar da aristocracia medieval.

Domesticado, assim como o porco no sudoeste da Ásia no oitavo milênio a.C., o carneiro foi um importante fornecedor de carne, leite e lã para toda a Europa Medieval. A utilização da carne de carneiro foi muito importante na culinária árabe e na inglesa, juntamente com o sul da Europa. Próximas em origem às ovelhas, as cabras também fazem parte da mesa europeia há milhares de anos, mas ocupando um lugar secundário em relação aos porcos, ao gado bovino e às ovelhas. Assim, como as vacas e as ovelhas, a cabra também produzia o leite, que era prioritariamente consumido em forma de queijo.

Sobre as aves, podemos dizer que as galinhas ocuparam um lugar de destaque na mesa medieval. Originadas na Índia e no sudeste da Ásia, essa ave alcançou a Grécia por meio da Pérsia no VI século a.C. Fornecedoras de ovos, as galinhas estavam constantemente na mesa da nobreza medieval, assim como integravam a alimentação das famílias menos apossadas, principalmente em feriados e ocasiões especiais. O capão, o galo domesticado e castrado, era também consumido, mas somente nas mesas luxuosas¹⁵⁶.

O mais apreciado pela nobreza portuguesa, o javali é rastreado tanto na Europa, Ásia e norte da África, e muito mencionado na mitologia clássica. O livro de receitas romanas de Apício¹⁵⁷ (I d.C.) possui um capítulo inteiro sobre o animal, listando as mais diversas formas de consumi-lo. Na Idade Média, a cabeça do javali era utilizada como coroação nas festas de Natal e outras comemorações da nobreza. Para além da cabeça e da carne, utilizava-se também as vísceras do animal, como o fígado, os pulmões, estômago e até mesmo o seu sangue. Sua importância era tão elevada que há notícias de receitas que prometiam um fígado

¹⁵⁶ *Ibidem*, p.32-34.

¹⁵⁷ O livro de cozinha atribuído ao Apício é conhecido pelos historiadores a partir de três manuscritos medievais dos séculos. Suas receitas fazem referência à culinária da Roma Imperial.

de boi com gosto de javali. Assim como o último, o veado era muito consumido pela nobreza durante o império romano, com um capítulo do livro de cozinha de Apício também dedicado a ele. O veado era consumido assado e em pastéis e o seu fígado era uma alternativa mais acessível para o consumo. Os seus chifres eram também utilizados na cozinha, mas também como material para a confecção de medicamentos.

A lebre, nativa da própria Europa, era consumida há milhares de anos. Como seu tamanho era maior que o coelho e sua carne com sabor mais forte, a lebre nunca foi domesticada. Consumida tanto por gregos e romanos, ela fez parte da cozinha medieval preparada geralmente em forma de ensopado. O coelho, pertencente à mesma família da lebre, é originário da região do Marrocos e da Península Ibérica. Possuindo um sabor mais suave, era consumido assado e cozido, servindo também como recheio de tortas.

Como aves de caça consumidas pela aristocracia medieval podemos citar o faisão e as perdizes. O faisão introduzido na Europa somente no início da Idade média, era uma iguaria surpreendente em grandes banquetes, visto sua plumagem colorida. Servidos assim como os pavões de maneira realista, essa ave podia ser consumida também embrulhada em massas. A perdiz nativa da Europa e Ásia Central era considerada a ave de caça mais benéfica à saúde. Semelhante ao faisão era geralmente consumida cozida ou em massas¹⁵⁸.

O LCI é uma fonte que destaca quais carnes eram consumidas durante o período estudado, mesmo que representativo de uma realidade abastada. Várias são as receitas que utilizam os animais como ingrediente principal, assim uma das partes do livro, o *Caderno dos manjares de carne*, foi dedicada a eles. Carneiro, lombo de vaca, porco fresco, galinha, perdiz, tutano, fígados de cabrito, pombinhos, coelho, lapáros¹⁵⁹ são os mencionados nas receitas.

2.1.7 Os peixes

Sejam cozidos, assados, fritos ou em recheios os peixes estiveram presentes como alimentos importantes na dieta europeia desde pelo menos à antiguidade, é o que se nota a partir da sua prevalência em várias receitas do livro de cozinha de Apício. No ocidente medieval, sua presença se fez indispensável principalmente nos dias de abstinências impostos pela Igreja. Ao não poderem se alimentar de carnes, os cristãos recorriam as preparações dos

¹⁵⁸ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p. 35-37.

¹⁵⁹ Coelho não adulto

peixes. De acordo com Weiss¹⁶⁰, os tipos de peixes não eram tão bem especificados nos livros de cozinha no final do medievo. O LCI, por exemplo, cita apenas a lampreia¹⁶¹.

Ilustradores da dicotomia litoral/interior os diferentes tipos de peixes eram consumidos a depender da localidade, se próximo ou não da costa. No litoral a autossuficiência deste alimento era comum, mesmo para os que vendiam o produto, já que havia um grande excedente destinado ao uso doméstico. Se não consumido fresco, os peixes podiam ser conservados por meio de algumas técnicas como a fumagem, a salga e a secagem ao sol. Mesmo que houvesse descargas enormes de peixes no litoral todos os dias, o consumo dependia do seu status social. Os peixes mais gordos e nutritivos eram geralmente reservados à elite¹⁶².

No interior a pesca acontecia em rios, pesqueiras, tanques e poços, assim o consumo de peixes de água doce era predominante. No inverno, alguns pescados da costa chegavam às cidades do interior, como a sardinha salgada acessível às famílias humildes. Com o passar dos séculos e o desenvolvimento de técnicas de conservação, os peixes de água salgada foram cada vez mais consumidos no interior, mas não de maneira fresca. Presença constante nas mesas da cidade, espécies de peixes como os barbos, os sáveis, os esturjões eram muito apreciados. Outros tipos de animais de habitat marinho presentes na alimentação eram os moluscos consumidos em todas as mesas, mas predominantemente nas menos abastadas¹⁶³.

2.2.8 Os derivados de animais

Como primeiro derivado, cita-se os ovos devido a sua enorme versatilidade na alimentação. Consumido na região da Europa há milhares de anos, os ovos se tornaram ainda mais consumidos durante a Idade Média. É muito comum que os livros de cozinha dos séculos XIV e XV listem os ovos como ingredientes em pelo menos cinquenta por cento de suas receitas. Os ovos de galinha eram os mais comumente consumidos, mas também há registros do consumo de ovos de aves como os gansos, patos e perdizes.

Consumidos cozidos com casca, fervidos, escaldados, fritos, mexidos e em omeletes, esse alimento estava presente nos momentos de comemoração, não recomendado nos dias de jejum. Os ovos, como agora, eram ingredientes secundários em várias receitas doces ou

¹⁶⁰ *Ibidem*, op. cit., p.39.

¹⁶¹ LCI, receita nº17.

¹⁶² GONÇALVES, Iria. op. cit. 2011, p.237.

¹⁶³ *Ibidem*, p.238.

salgadas, às vezes usava-se as gemas ou as claras¹⁶⁴. O LCI é um exemplo basilar dessa presença nas mais diversas receitas, desde as que levam carnes até as de doces.

O leite em seu formato líquido era difícil de conservar nos tempos em que não havia refrigeração, tão pouco a pasteurização. Dessa maneira, a forma mais comum de consumo lácteo na época medieval era em forma de queijo ou manteiga. No entanto, ainda existia o consumo desse por alguns indivíduos, como os bebês e as crianças, além dos mais pobres. O leite de animais podia ser usado também em algumas receitas da elite, mesmo que essa optasse usualmente pelo leite de amêndoas.

O queijo, alimento de maior conservação que o leite é confeccionado a partir da fermentação, umas das maneiras de transformação de alimentos. Consumido pelos antigos egípcios, como também pelos gregos no período homérico, os queijos foram desenvolvidos em diversas variedades. Mencionado várias vezes no livro de receitas já citado de Apício, eles eram bastante consumidos pelos romanos. Para sua confecção, era necessário primeiramente a maturação do leite, seja ele de vaca, ovelha ou cabra. Depois de azedo era adicionado o coalho, que possui, como sabemos hoje, a enzima para a coagulação do ingrediente. Separada do soro, a coalhada era então cozida e acrescentada de sal até formar uma massa, que depois de envelhecida virava queijo. O soro poderia ser ainda consumido, geralmente quando feito em casas mais humildes, ou podendo ser cozido novamente e transformado em ricota para o consumo ou para servir de alimento aos animais. Na Idade Média, eram consumidos diversos queijos, aliás uma sopa de ovos com queijo pimenta era o alimento padrão em alguns mosteiros alemães.

A manteiga de leite, que assim como o queijo, é um método de transformação do leite também é muito antiga. Desde a antiguidade produzia-se a manteiga, mas neste momento seu principal uso não era culinário e sim como um unguento. Na Europa Medieval consumia-se geralmente a manteiga do leite de vaca, costume dos povos bárbaros diferente dos romanos que preferiam o azeite, e seu uso mais presente em locais com predominância de gado¹⁶⁵.

Por último, como derivado de animal, podemos citar o mel. Sua utilização remonta a períodos pré-históricos. Foi muito utilizado pelos romanos para conservar carnes e frutas, misturado à mostarda. O produto foi deixado de lado pelos cozinheiros medievais quando estes queriam preservar a cor de suas preparações, utilizando assim o açúcar, seu substituto que não escurecia os pratos. O mel foi utilizado por muitos séculos também para a confecção

¹⁶⁴ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.* p.47.

¹⁶⁵ *Ibidem*, p. 45-46.

da bebida denominada de hidromel. No entanto, no medievo a prioridade era dada ao vinho, e o mel mais utilizado em outros doces e pratos, além do seu uso no fabrico de remédios.

2.1.9 Os temperos

Como temperos considera-se as ervas frescas, as especiarias, o sal e o açúcar, além dos ainda não citados açafrão¹⁶⁶ e vinagre também muito utilizados nas receitas medievais. Adubo também era um termo que designava a ação de dar sabor adicionando ingredientes e para além dos já citados, as gorduras também eram consideradas adubos, mas como já trabalhamos em outros tópicos, focaremos aqui em outros gêneros.

As ervas frescas eram ingredientes de fácil acesso, pois eram cultivadas em todos os quintais que circundavam as habitações. Como a mais utilizada na Europa podemos citar a salsa, nativa do mediterrâneo oriental. No entanto são várias as espécies utilizadas como a sálvia, o anis, o endro, o funcho, semente de cominho, menta, mostarda, algumas espécies de flores, rosas e violetas¹⁶⁷.

Já as especiarias é o termo usado para aqueles ingredientes exóticos, de difícil acesso, provenientes do Oriente. Esses produtos foram centrais para a história da Europa principalmente do século XIV ao XVI, constituindo-se em um dos motivadores dos empreendimentos europeus no mar, que resultaria na conquista das Américas e das feitorias na África e na Índia. Ao contrário do que muitos pensam, as especiarias não eram utilizadas para a conservação de produtos como as carnes, visto que esse era o papel do sal. Esses ingredientes eram consumidos geralmente pelas classes altas, que consumiam suas carnes frescas. Seu sabor, sua exclusividade e sua importância para o corpo saudável¹⁶⁸ na Idade Média explicam sua relevância¹⁶⁹.

Primeiramente podemos citar o açafrão, produto conhecido desde Antiguidade, originário da região da Pérsia. Este açafrão vem de uma flor e não deve ser confundido com o açafrão da terra. Mesmo que cultivado em várias regiões da Europa, era a especiaria mais cara, visto que 70 mil flores produziam somente 1 kg dos estigmas secos das flores que resultavam no produto. Utilizado em pratos com aves, peixes e massas, o açafrão era onipresente na culinária das elites durante o medievo, conferindo não só o seu sabor

¹⁶⁶ O suco de frutas verdes, como as uvas e maçãs.

¹⁶⁷ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.*, p.12-14, 27.

¹⁶⁸ A relação medicina/alimentação será trabalhada no terceiro capítulo.

¹⁶⁹ FLANDRIN, Jean-Louis. Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI. In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 2015.

característico, quanto também uma cor forte aos pratos¹⁷⁰. Por ser muito raro, há notícia de uma plantação de açafrão em Leiria em fins da Idade Média¹⁷¹.

A pimenta era a mais comum de todas as especiarias. Essa é o fruto verde da pimenteira, e a semente é a pimenta preta e a branca, com a casca removida. Nativa do sul da Índia, é conhecida pelos gregos desde o século IV a. C., considerada uma mercadoria de valor, muitas vezes utilizada como moeda. Outros tipos de pimenta também eram consumidos, como a pimenta longa, a pimenta de Java e a pimenta malagueta¹⁷².

O gengibre, que provavelmente também adveio da Índia, foi inicialmente cultivado na parte oriental do continente africano. Muito utilizada na culinária, essa raiz foi uma das primeiras especiarias a chegarem no território português, largamente utilizada pelos romanos na Antiguidade. Seu consumo esteve presente durante todo o período medieval pelos árabes e portugueses, aparecendo com frequência em livros de receitas, como tempero de peixes e frangos.

A canela é proveniente do Sri Lanka, mas outra espécie denominada de cássia com quase as mesmas características é nativa da Ásia. Com um sabor mais leve, a canela é e foi confundida com a cássia desde a Antiguidade. Esta especiaria já estava presente no Mediterrâneo desde o século VII a. C., utilizada como pó de embalsamento pelos egípcios e como aroma pelos gregos e romanos. Presente na culinária árabe, a canela se fez presente no mercado europeu devido a atuação dos comerciantes árabes, até que portugueses, holandeses e ingleses assumiram o controle da região do atual Sri Lanka. Ela é utilizada nas mais diversas receitas. Prova disso é sua presença no LCI. A canela aparece adicionada no final dos mais diversos pratos, desde carnes até doces.

O cravo da Índia, originário do leste da Indonésia, foi outra especiaria muito utilizada no período medieval, trata-se de um botão de uma flor ainda não aberta. Ele era conhecido desde o I século d. C. pelos romanos. Aparecia em preparações como pratos de carne, peixe e mousse de frutas. Os portugueses foram no século XVI detentores do controle da região de produção de cravo no Oriente, perdendo o seu domínio no século seguinte para os holandeses¹⁷³.

A noz moscada é uma semente originária da mesma região do cravo. Não há evidências que essa especiaria fosse conhecida pelos gregos e romanos do mundo antigo, mas é certa sua presença na culinária medieval embora com menos frequência em relação a

¹⁷⁰ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.* p.15

¹⁷¹ GONÇALVES, Iria. *Op. cit.* 1989, p.96

¹⁷² ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.* p.16.

¹⁷³ *Ibidem*, p.17-18.

canela, cravo e pimenta. Estava presente no preparo de remédios, como aparece em várias receitas contra a peste.

Em relação aos ingredientes que acrescentam sabor cita-se o sal e o açúcar. O sal há muito tempo é considerado um dos mais importantes temperos para os alimentos, isto porque em épocas que não havia refrigeração o seu uso não era apenas gustativo, mas servia para a conservação. Dois eram os tipos de sal consumidos no período medieval, o marinho e o sal-gema, proveniente do subsolo. Salgar a seco, ou depositar os alimentos em salmoura era uma técnica muito utilizada para a conservação de carnes, peixes e alguns vegetais¹⁷⁴.

Em Portugal se produzia muito sal, com fontes que indicam uma grande produção desde o século XII e XIII. Extraía-se tanto o sal a partir da evaporação nas costas marítimas, como o sal gema. O mosteiro de Alcobaça era detentor de várias regiões produtoras de sal, explorando salinas marítimas em Alfeizerão, em S. Martinho do Porto, na Serra do Bouto, de Salir do Porto, como também em Atouguia e Lisboa. A extração do sal-gema fazia-se em Rio Maior¹⁷⁵.

O açúcar da cana de açúcar é provavelmente nativo da Nova Guiné, conhecido no Ocidente desde a Antiguidade. No entanto, por dificuldades de aclimação no território europeu, o açúcar era considerado quase uma especiaria devido ao alto valor de acesso. Polvilhado em massas, doces, e em pratos salgados, o ingrediente compunha inclusive medicamentos, por ser considerado benéfico para alguns tipos de doenças¹⁷⁶.

O vinagre, nada mais é que uma bebida alcoólica envelhecida que passou, por meio de atuação de bactérias, a produzir ácido acético. Dessa maneira, esse ingrediente entrava nas receitas como tempero ao trazer acidez aos pratos. Por ser um produto de fácil acesso era um dos principais condimentos utilizados pelos mais pobres, aparecendo também na culinária da Alta cozinha. Com a mesma característica ácida, utilizava-se também o agraço nas preparações.

Por fim, identificou-se a água de rosas. Já se utilizava as pétalas de rosa na culinária persa antes do desenvolvimento da sua destilação. De acordo com Adamson¹⁷⁷ a transformação das rosas em água é creditada ao médico persa e muçulmano Avicena. Foi muito utilizada pela culinária árabe, a água de rosa é largamente utilizada no livro de cozinha

¹⁷⁴ *Ibidem*, p.19 e 26.

¹⁷⁵ GOMES, Saul António - Notas sobre a produção de sal-gema e de papel em Leiria e em Coimbra durante a Idade Média. *Revista Portuguesa de História*. Vol. 1, Nº 31 (1996), p.433.

¹⁷⁶ ADAMSON, Melitta Weiss. *op. cit.* p.27.

¹⁷⁷ *Ibidem*, p.28,29.

da Infanta D. Maria, geralmente borrifada no final dos pratos. Entrava também nas receitas de remédios.

2.2 Os alimentos consumidos no mosteiro de Santa Maria de Alcobaça

Além do valor jurídico, algumas fontes revelam as variedades de alimentos cultivados ou comprados por meio do comércio nas regiões estudadas. O primeiro exemplo é o documento de 8 de junho de 1532¹⁷⁸ o qual estabelece em nome do comendatário D. Afonso a quantidade de gêneros a serem pagos pelo mosteiro às monjas de Cós. Os gastos eram de 100 mil em dinheiro em todas as quatro partes do ano, além de 27 moios¹⁷⁹ e 36 alqueires¹⁸⁰ de trigo em primeiro de setembro e de um tonel de vinho.

Essa fonte introduz o consumo de pão, pois o principal ingrediente para sua confecção era o trigo. Quando transformado em farinha, o cereal resultava tanto em uma farinha alva e fina, quanto em uma considerada mais suja, além do farelo. O próprio costumeiro dá notícia da presença de dois tipos de pão, o alvo e o geral¹⁸¹, como já foi dito, o primeiro era mais refinado. Utilizava-se em Alcobaça para o forno aproximadamente 35 alqueires de trigo por dia. A sênea, que era a farinha que se separava depois de peneirar o trigo, era incorporada ao pão dos criados do mosteiro, enquanto o farelo era lançado às azêmolas¹⁸² que neste período eram três, como também para os animais dos hóspedes¹⁸³.

O vinho aparece por vezes citado ao lado do pão nos costumeiros, já que era sem dúvida a bebida por excelência desses mosteiros. De acordo com Saúl António Gomes¹⁸⁴ no CD o mosteiro de Alcobaça adquiria 2.342 almudes¹⁸⁵ e 3 canadas¹⁸⁶ de vinho ao ano, aproximadamente 40 mil litros. Quanto às qualidades do vinho, os costumeiros não são claros. Entre o tinto e o branco, os monges provavelmente consumiam os de melhor qualidade.

Para completar a chamada tríade dos alimentos sacramentais indica-se o azeite. Esse aparece em documento de 24 de janeiro de 1581¹⁸⁷ que atesta a venda de um canal próximo ao mosteiro, no qual havia um lagar de azeite e um pomar. A venda foi feita à abadessa de

¹⁷⁸ ANTT – Mosteiro de Cós, Cx.4, Mº 1, n.º 12.

¹⁷⁹ Medida variável. Equivalente de 56-64 alqueires ou 780 kg a 1000 kg.

¹⁸⁰ Entre 14 a 18 kg.

¹⁸¹ LUC, 1415, fl 72 v.

¹⁸² Bestas de carga.

¹⁸³ GOMES, Saúl António. Os cistercienses em Portugal nos alvares da época moderna: o caso da abadia de Alcobaça por 1519-1520. *Lusitania Sacra*, v.36, 2017, p.54.

¹⁸⁴ *Ibidem*.

¹⁸⁵ O almude equivalia na época à 16,8 litros, podendo sofrer variação de região para região.

¹⁸⁶ A canada assim como o almude era uma unidade de medida para líquidos. 1 canada equivalia a 1,4125 l.

¹⁸⁷ ADL – Mosteiro de Cós, Avulsos: 19- C/1, Escrituras, nº8 antigo 64)

Cós por Manuel Machado e sua mulher Margarida Pires¹⁸⁸. Consumia-se ao ano 254 alqueires de azeite em Alcobaça de acordo com o CD. Esse produto era utilizado tanto na cozinha, quanto na iluminação. O azeite era dado a cada religioso no jantar e na ceia, geralmente acompanhando o pescado. Em 93 dias do ano se consumia azeite na ceia, mas nos dias de jejuns o volume do produto era diminuído na mesa¹⁸⁹.

A carne também compunha à mesa dos mosteiros nos séculos em estudo. Em 12 de Julho de 1519, o prior-reformador do Mosteiro de Alcobaça, Mestre Fr. Jorge escreveu ao rei de Portugal acerca da quantidade de carne e pescado que dever-se-ia dar ao mosteiro de Cós, sem que os monges de Alcobaça passassem alguma necessidade desses alimentos¹⁹⁰ “da carne eu lhe darey ho necessário porque mando comprar pera ellas asy como faço pera os monyes¹⁹¹.” Ainda sobre as carnes, agora mais especificamente, a carne de vaca, o documento do *Corpo cronológico* de 12 de fevereiro de 1521 especifica o pagamento que João Lopes almoxarife das rendas dos coutos¹⁹² de Alcobaça deveria realizar aos carneiros Francisco Dias e Rodrigo Dias a mandato de Vasco da Pina:

Vasco de pjna alquajde mor e provedor em este mosteiro d alcobaça etc mando a Vos joham lôpes almoxerife das Rendas do dito mosteiro que pages a ffrancisco diãz e Ruj dyãz capateyros mjll e dozentos E cjnquoenta E quatro reais que se montam em trezentos e quorenta e dou aRates de Vaqua que derom as ffeiras. Scilicet. Do natal até septuuaagesyma a Rezam de huum aRatell¹⁹³ a cada huã e abadessa dobrado em os quães se montam os ditos mil e dozentos e cjnquoenta e quatro rreais a Reazam de vjnte e dous ceytys por aRattell E por este com seu quonhecimento Vos serom leuados em em conta.¹⁹⁴

Na fonte aparecem não só a espécie animal de qual a mencionada carne provinha, mas também a quantidade dessa carne oferecida às monjas de Cós. Por 1242 reais comprou-se 342 arretéis de carne de vaca, assim do Natal até a septuagésima cada monja deveria consumir um arratél, e a abadessa o dobro disso. Isso significa que de 25 de dezembro até mais ou menos 4 de fevereiro consumia-se 116,280 Kg de carne. O documento de 8 de janeiro de 1558, menciona outro tipo de carne consumida na região¹⁹⁵. Neste, a abadessa D. Benta de Aguiar junto das monjas de Cós concede um pedaço de terra próximo ao mosteiro a Pero Lopes e

¹⁸⁸ GOMES, Saul António; SOUZA, Cristina Maria André de Pina e. Intimidade e Encanto: O mosteiro cisterciense de Sta. Maria de Cós (Alcobaça). Leiria: Edições Magno, 1998, p.397.

¹⁸⁹ GOMES, Saul António. *op. cit.* 2017, p.57.

¹⁹⁰ GOMES, Saul António; SOUZA, Cristina Maria André de Pina, *op. cit.* p.361,62

¹⁹¹ ANTT – Corpo Cronológico, Parte 1.ª, M.º 24, Doc.108.

¹⁹² Extensão de territórios detidos de privilégios como a isenção de impostos.

¹⁹³ 1 arretél equivalia a 0,340 kg.

¹⁹⁴ ANTT – Corpo Cronológico, Parte 2.ª, M.º 94, Doc.44

¹⁹⁵ ADL – Mosteiro de Cós: Avulsos, 19 – C/1, Escrituras, nº4 (antigo 60)

Catarina Lorenço para que estes construíssem sua casa, em troca do pagamento de 2 galinhas em todo o Natal¹⁹⁶.

Como o foco dos costumeiros não é catalogar os diferentes alimentos consumidos, as proteínas animais aparecem de forma geral, referidas como carne e pescado¹⁹⁷. No CD indica-se alguns tipos de carne consumidos ao longo de doze meses. Por ano os monges se alimentavam aproximadamente de 285 arrobas¹⁹⁸ e dois arretéis de carne bovina, ou 3.800 kg. A carne de carneiro também era encontrada na mesa monástica em 75 dias dos 120 permitidos para o consumo de carne, contando 276 arrobas e 100 arretéis por ano. No jantar a carne de carneiro era consumida cozida, enquanto na ceia, assada. Durante 45 dias do ano o porco também era um dos alimentos consumidos. O pescado era alimento durante 245 dias do ano em quantidade anual somava 346 dúzias mais 10 pescadas¹⁹⁹.

O toucinho era também consumido no mosteiro, quando não havia porco fresco. Por ano consumia-se 60 toucinhos. Em dias de festa, o mosteiro recebia galinhas, ave sempre presente na alimentação dos dias festivos. Ao todo eram 268 galinhas por ano. Havia também na mesa a manteiga e os ovos, e nos dias de carne, os monges consumiam até 200 queijos.

As hortas estavam por toda parte, aos arredores do mosteiro, de forma que o abade tinha um espaço próprio para o cultivo desses gêneros, e nos arredores de outras cidades como Lisboa, Santarém e Leiria, de onde o mosteiro retirava rendas. No CD infere-se que os legumes compunham os pratos praticamente o ano todo, em todos os 245 dias que se serviam pescado, contabilizando 183 alqueires e meio por ano. Como legumes são citados grãos, feijões e castanhas²⁰⁰.

Outra fonte que mostra a dependência econômica de Cós com o mosteiro de Alcobaça e os consequentes alimentos a serem pagos pelos alcobacenses é a *Bula exposcit debitu pastoralis officii* de Gregório XIII de 15 de setembro de 1579²⁰¹. Nesta indica-se que a abadessa de Cós tem direitos a posse da terça parte do moinho de Chiqueda, dos lucros de Pataia, além de parte dos frutos secos comercializados nos portos de Pederneira, Salir e S.Martinho. O mosteiro de Cós ainda deve receber seis moios²⁰² de pão e quarenta ducados de ouro por ano.²⁰³

¹⁹⁶ GOMES, Saul António; SOUZA, Cristina Maria André de Pina e. op. cit, p.391.

¹⁹⁷ CSC, 1527, cap.26 e 27

¹⁹⁸ Corresponde a 11 kg.

¹⁹⁹ GOMES, Saul António. *op.cit.*, 2017, p.55-6.

²⁰⁰ *Ibidem*, p. 56-57.

²⁰¹ ANTT – Mosteiro de Cós, Cx.4, Mº 1, Doc. 30,31.

²⁰² O moio equivalia de 780kg a 1000kg.

²⁰³ GOMES, Saul António; SOUZA, Cristina Maria André de Pina, *op cit*, p.393.

No mosteiro consumia-se tanto frutas frescas, como secas, adquiridas em grande parte nos pomares arredores, a depender da sazonalidade. No LUC indica-se o consumo de frutas, se disponíveis, na ceia: “Depos vespervas acabado o ofício dos passados. tanjam o signo como dissemos e vam cear e se hi ouver fruyta ou huvas cruas. ou outra cousa tal que se aja geeralmente de dar pelos frades²⁰⁴.” O CD coloca que havia o consumo de figos e passas pelos religiosos nos dias de jejum. A porção era de seis de cada fruta para cada indivíduo²⁰⁵.

Há notícia também do consumo de leite cru, ou líquido, e o queijo, como já evidenciado, chamado de leite cozido. Em Alcobaça os laticínios juntamente com o mel deveriam ser consumidos na ceia, se disponíveis, e o último não poderia ser uma substituição de refeição, como os figos e os queijos:” [...] e o convento ouver leyte quer seja cozido quer cruu. por huum conducto lhes seja contado. Do mel nunca em nemhuum lugar. seja contado por cuducto geeral”²⁰⁶.

Estima-se um consumo de 35 alqueires de mel anuais no mosteiro. O açúcar era também utilizado, no entanto não com a mesma frequência dos séculos seguintes, e muito utilizado em medicamentos. As especiarias indicadas pela historiografia consumidos dentro do mosteiro de Alcobaça foram a mostarda e o açafrão presentes no CD.

Por último, rastreou-se na documentação a presença do sal. Ele aparece em um documento de cunho administrativo de 29 de abril de 1564²⁰⁷, no qual o prior de Alcobaça D. Gerardo, concede as monjas de Cós em agosto, um moio de sal vindos do Alfazeirão²⁰⁸.

Dessa maneira, a partir de uma documentação específica da região do mosteiro em estudo confirmou-se o consumo de muitos alimentos, que não eram muito distintos do restante do reino, considerando sua pequena extensão territorial. O próximo tópico expõe nuances comportamentais relativas ao hábito de se alimentar dentro das casas religiosas. Evidencia-se a maior especificidade da alimentação dos mosteiros se comparada aos outros grupos sociais existentes no reino nos séculos XV e XV.

2.3 O Comportamento à mesa: costumes monásticos

De acordo com Salvador Arnault²⁰⁹ no medievo há notícia de três refeições, a saber, o almoço, o jantar e a ceia. No entanto, este chamado almoço é o menos mencionado, não era de fato uma refeição substancial. A RSB no capítulo 39 intitulado *da medida da comida*, já

²⁰⁴ LUC, 1415, fl. 67v.

²⁰⁵ GOMES, Saul António. *op cit.*, 2017, p.56.

²⁰⁶ LUC, 1415, fl.68r

²⁰⁷ ANTT – Mosteiro de Cós, Cx.4, M.º 1, n.º6.

²⁰⁸ GOMES, Saul António; SOUZA, Cristina Maria André de Pina e. *op. cit.*, p.393.

²⁰⁹ ARNAUT, Salvador Dias. *op. cit.*, p.59.

indica que para a refeição de todos os dias, na sexta (12h) ou na nona hora, deve-se consumir dois pratos de cozidos e quando houver legumes e frutas frescas que também sejam postos à mesa. Quando a regra indica a quantidade de pão a ser consumido, também coloca a existência de duas refeições, o jantar e a ceia “Seja suficiente uma libra de pão bem pesada, para o dia todo, quer haja uma só refeição, quer haja jantar e ceia²¹⁰.”

Acerca do horário das refeições indica-se:

Da Santa Páscoa até Pentecostes, façam os irmãos a refeição à hora sexta e ceiem à tarde. A partir de Pentecostes, entretanto, por todo o verão, se os monges não tem os trabalhos de campos ou não os perturba o excesso do verão, jejuem quarta e sexta-feira até a hora nona; nos demais dias jantem à hora sexta. Se tiverem trabalho nos campos ou se o rigor do verão for excessivo, o jantar deve ser mantido à hora sexta [...] de 14 de setembro até o início da Quaresma façam a refeição sempre à hora nona. Durante a Quaresma, entretanto, até a Páscoa façam-na à hora de Vésperas²¹¹.

Os horários presentes na RSB mostram uma diversidade de rotinas ao longo do ano que dependem não só do calendário litúrgico, que prevê os jejuns, por exemplo, como também de fatores como o verão, o inverno e até mesmo a quantidade de trabalho a que os monges estavam sujeitos. As prescrições ao mosteiro de Alcobaça não se distinguem tanto da regra no que concerne às refeições principais, que também aparecem como jantar e ceia.

No verão²¹² em Alcobaça consumia-se a terça (9h) o *mixtum*, à sexta (12h) o jantar, uma bebida depois da noa (15h) e depois das vésperas (início da noite) ocorria a ceia:

Depos a terça tanja ao mixto o sancristam pelo modo que dissemos. Depois de sexta Entre a comer e quando sayrem de comer. que vam pera a Eglesia nem quando saaem despolo vesso. Nem quando vam ao refectoire a beber depos noa nem quando depos completa entrem ao dormidoiro. nem quando vam pera o cabidoo nem quando depos noa vam aos beveres ao refectoire. a nemhua destas horas (...) ²¹³.

Além das duas refeições principais, no mosteiro alcobacense consumia-se duas refeições complementares, o *mixtum* e os *beveres*. Essas foram acrescentadas no cotidiano monástico ao longo do tempo, já que não são previstas na RSB. O mixto era uma refeição composta de pão e vinho em quantidade determinada, “quarta parte da livra do pam e terça de mea de vinho e depois que mixtarem. se ficar alguma cousa. deitem o pam na arca e o vinho no canado. que nõ devem a tomar mixto²¹⁴” O misto era servido em horários diferentes a depender da época do ano. No entanto, esse complemento não era consumido todos os dias, contando algumas exceções “Des o começo da quareesma. ataa a Pascoa. salvo nos dias dos

²¹⁰ RSB, capítulo 39.

²¹¹ RSB, cap.41.

²¹² O termo que significa verã no LUC é *caentura*.

²¹³ LUC, 1415, Fl. 66r-66v

²¹⁴ LUC, 1415, Fl. 57v

domingos e nos tres dias das rogações e nas. iiii. temporas e nas vigilyas de nostro senhor e dos santos ão tomem mixto²¹⁵.”

Fazendo parte também de um consumo alimentar que complementava ou acrescentava a dieta dos monges estava os chamados *beberes*²¹⁶. Esse consumo de vinho devia acontecer no inverno depois das vésperas e no verão depois da noa. O consumo de vinho após o jantar é mencionado por Saúl António Gomes²¹⁷ com a denominação de “ciramonia”. Tanto o mixto, quanto a bebida suplementar para alcançar um controle foram permitidos à mesa, visto que ficar muitas horas sem comer poderia levar a um exagero, contrário a noção de equilíbrio imposto pelos seguidores de Bento. Tanto é que o *mixtum*, por exemplo, era servido aos oficiais que possuíam contato com a comida, norma já prevista no capítulo 35 das RSB. No CD, por exemplo, indica-se a concessão dessa pequena refeição ao monge que lia à mesa, aos dois que serviam no refeitório, ao refeitoreiro e aos dois cozinheiros²¹⁸.

Antonio Ribera Melis²¹⁹ ao discorrer sobre a alimentação dos monges brancos no século XII, que seguiam a RSB como também as diretrizes alimentares indicadas por Bernardo de Claraval, coloca a presença de duas refeições principais. Do início do outono até a Páscoa o consumo era de uma refeição por dia a nona hora, enquanto da Páscoa até o equinócio de setembro indicava-se duas refeições. O autor menciona que o dito almoço era composto de dois pratos de legumes cozidos, além da libra de pão e vinho, enquanto o jantar seria uma refeição mais leve composta de frutas, legumes crus, pão e vinho. É perceptível o quanto a análise de Melis se aproxima das informações coletadas na documentação aqui apresentada. No entanto, os termos utilizados se diferenciam. A palavra *almoço* em nenhuma vez se apresenta nas fontes estudadas.

Além das quantidades e tipos de refeições havia ainda um comportamento específico a ser realizado durante a refeição. No mosteiro de Alcobaça havia uma sequência de gestos e ações realizados durante esse momento do dia. O primeiro deles era o tocar do sino, atividade realizada pelo prior, que devia fazê-lo somente quando *manjar* já estivesse disposto à mesa. Depois de ouvirem o soar do sino, os religiosos deviam lavar as mãos, provavelmente no chafariz localizado na área externa do refeitório²²⁰, e entrar nesse espaço. Ao chegar diante de suas *seedas* (assentos) deviam inclinar-se à mesa principal e esperar a chegada do prior. Este

²¹⁵ LUC, 1415, Fl. 58r.

²¹⁶ LUC, 1415, Fl. 64r 67r

²¹⁷ GOMES, Saúl António. *op. cit.* 2017, p.54.

²¹⁸ *Ibidem*.

²¹⁹ MELIS-RIERA, Antoni. Sociedade feudal e alimentação (séculos XII-XIII). In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação* São Paulo: Estação da Liberdade, 2015, p.402.

²²⁰ Como indicado no primeiro capítulo. Ver imagens na pág. 39.

devia também inclinar-se diante de seu assento antes que toque a campainha, que devia ser tocada em todas as refeições enquanto os religiosos cantassem o salmo. Neste momento, ninguém podia se deslocar de seu lugar até que o canto dos versos terminasse. Depois ambos os coros deviam se inclinar um contra o outro de forma que o silêncio imperasse. O sinal da cruz então era feito, de modo que ao findar da benção, todos deveriam sentar-se às mesas²²¹.

Depois de realizado o momento de preparação para o alimento, com ações que mostravam a hierarquia presente no espaço, uma medida importante de higiene, como também a oração indispensável em todas as atividades nos mosteiros é chegada a hora de servir o alimento.

O *celario* junto dos *cozinheiros* colocavam os *manjares* ou *conduytos*, como visto, antes que o prior tocasse a campainha. Se esses oficiais tivessem que alterar de alguma forma esses *conduytos* não os devia fazer até que o leitor comesse a ler. Primeiramente servia-se apenas um *conduyto*, de maneira que se concedesse duas *scudelas*²²² uma ao prior, e outra ao abade, se lá esse estivesse e depois três dessas aos outros monges. Daí em diante passava-se essas *scudelas*, duas do lado direito e depois duas ao lado esquerdo e assim sucessivamente²²³. Depois de servir o manjar comum a todos, se o *celario*, por ato de misericórdia, quisesse acrescentar alimento para os que o abade tivesse solicitado, devia ele mesmo servir e partir como lhe conviesse, fazendo o mesmo para os monges sangrados. Começada a lição, primeiramente o prior devia descobrir o pão, seguido pelos outros que realizaram o mesmo gesto em seus respectivos lugares. Neste momento ninguém devia deixar o refeitório, tão pouco comer andando, nem limpar as mãos ou o *cuytelo*²²⁴ na toalha, a não ser que tivessem retirado o excesso no pão. Para beber com as duas mãos devia-se utilizar o vaso. Se alguém estivesse desfalecendo por algum motivo devia demandar o ajuste ao cozinheiro ou ao *celario*²²⁵.

Sobre o possível compartilhamento de alimento havia uma série de normas. Se alguém recebesse ou oferecesse algum alimento a outrem, ambos deveriam inclinar-se reciprocamente. Se o prior enviasse algo para algum religioso, este devia primeiro inclinar-se ao que estava servindo e depois levantar-se e inclinar-se ao prior. É indicado aos monges, que não repartissem com ninguém o manjar comum. Se o *celairo* acrescentasse algum alimento, para os que não fossem enfermos ou sangrados, poderiam dividir com aqueles sentados à sua

²²¹ LUC, 1415, Fl.61v.

²²² scudela deve estar próximo do latim scutella que significa tigela.

²²³ LUC, 1415, Fl. 62f.

²²⁴ *cuytelo* do latim cutellus, que significa utensílio para corte, faca.

²²⁵ LUC, 1415, Fl.62v

direita e esquerda e com nenhum outro. De acordo com a designada *ley das pitanças* aquele que havia recebido mais algum alimento do

celairo nõ deu mais que a huum este huum pode partir com aquel que see junto com el e nõ se stenda mais e esta ley das pitanças de todo em todo tenha o prior. assy como os outros. Os ospedes nõ dem do seu vinho aalguum outro nem o outro nõ o receba²²⁶.

Essa série de prescrições comportamentais do momento da refeição podem ser observadas como uma exigência de boas maneiras à mesa. Essas regras envolvem tanto a ética, ou seja, a moral vigente, que se reflete na etiqueta, que é a conduta dos homens em sociedade baseada em seus valores. Esses comportamentos então são distintos em todas as sociedades e momentos da história. Essa relação entre ética e etiqueta se destaca na documentação analisada. São os valores religiosos desses homens que ditam suas condutas frente aos alimentos²²⁷.

Outra característica que especifica esse grupo da sociedade, é a separação de um lugar específico para o consumo alimentar, ou seja, o refeitório, espaço exclusivo, ao menos até o início da modernidade, aos eclesiásticos²²⁸. Os reis, por exemplo, quando não era ocasião de banquetes públicos, consumiam seus manjares dentro de seus quartos em mesas não fixas, ainda mais no reino de Portugal, onde as cortes eram itinerantes. No entanto, Iria Gonçalves²²⁹ afirma que as regras do comportamento frente ao alimento eram influenciadas pelo clero em toda a sociedade medieval, levando-nos a crer que esse comportamento que aparece no costumeiro tenha sido o primeiro a ser empreendido na sociedade europeia. O ato de higienizar as mãos é um exemplo.

Para finalizar a refeição, as *scudelas* eram retiradas e o cozinheiro devia levantar as colheres começando pelo lado direito, sempre pelo prior e depois para a esquerda. Quando o prior quisesse pôr fim a lição, o leitor finalizava a leitura e o pão que restava era coberto. O leitor então inclinava-se, e o prior tocava a campainha para que todos se levantassem e se postassem da forma que estavam antes do início da refeição. Os religiosos deviam cantar o verso do Salmo, que o cantor começava inclinando-se e movendo-se cantando. Os coros da direita e da esquerda deviam cantar os versos de ambos, se dirigindo para fora do refeitório em direção à igreja.²³⁰

²²⁶ LUC, 1415, Fl.62v

²²⁷ ROMAGNOLI, Daniela. *Guarda no sii vilan*: as boas maneiras à mesa. In: MONTANARI, Massimo; FLANDRIN, Jean-Jacques (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação da liberdade, p.496.

²²⁸ *Ibidem*, p.503.

²²⁹ GONÇALVES, Iria. *op. cit.*, 2011, p.258.

²³⁰ LUC, 1415, Fl. 62v

O LUC especifica o que deveria ser dito durante a refeição: “Quando comerem ãa vez digam, ante da ref(f)ecçom, *Edentes pauperes*, e, depois, *Memoriam fecit*, e todo o al como dissemos ao jantar.” *Edentes pauperes* é referente ao Salmi 21:27-32²³¹ da *Vulgata latina*, e o *Memoriam fecit*²³² ao Salmi 110:4. Acima da palavra jantar no manuscrito há uma nota complementar “E devemos em todo lugar dar graças a Deus stando et in prandio et in c\o\ena post Fidelium, Pater Noster et Ave Maria antequam Benedicite, [...] ut in capitulo, scilicet XIII, [...] in [novele?]”²³³.

Outra presença durante a refeição, era uma linguagem de sinais utilizada nos momentos de silêncio imposto pela regra beneditina. Os *signa loquendi* eram gestos realizados com as mãos e dedos que representavam sujeitos/objetos com o objetivo de comunicação. Quatro são os códices alcobacenses que apresentam listas destes sinais, datando entre os séculos XIV e XVI. No entanto sua presença remonta a pelo menos o século XI, aparecendo no costumeiro de Cluny, onde são listados pelo menos 38 sinais de objetos da vida cotidiana, tais como os alimentos. Os gestos não eram necessariamente vinculados ao cotidiano especificamente português, pois vinham de uma longa tradição monástica. É claro que os gestos também se adaptaram à realidade alcobacense²³⁴.

É importante destacar que os *signa loquendi* não faziam parte da liturgia, eram gestos convencionais e simples para o objetivo estrito de realizar a comunicação entre os monges. No entanto, esses *signa* não se constituíam em uma linguagem completa, visto que seu objetivo não era substituir o falar, proibido neste ambiente monástico de silêncio. Assim, o gesticular em extremo era considerado um perigo para a disciplina do mosteiro. Dessa maneira, os gestos não eram demasiado característicos. O sinal indicativo do refeitório era,

²³¹ 27. Edentes pauperes, et saturabuntur, et laudabunt Dominum qui requirunt eum : vivent corda eorum in saeculum saeculi. 28. Reminiscuntur et convertentur ad Dominum universi fines terrae ; et adorabunt in conspectu ejus universae familiae gentium : 29. quoniam Domini est regnum, et ipse dominabitur gentium. 30. Manducaverunt et adoraverunt omnes pingues terrae ; in conspectu ejus cadent omnes qui descendunt in terram. 31. Et anima mea illi vivet ; et semen meum serviet ipsi. 32. Annuntiabitur Domino generatio ventura ; et annuntiabunt caeli justitiam ejus populo qui nascetur, quem fecit Dominus. Disponível em: <https://biblics.com/la/amp/vulgata-latina/vetus-testamentum/psalmi/21/27-32>. Acesso em: 10 de julho de 2021

²³² 1. Alleluja. Confitebor tibi, Domine, in toto corde meo, in consilio justorum, et congregatione. 2. Magna opera Domini : exquisita in omnes voluntates ejus. 3. Confessio et magnificentia opus ejus, et justitia ejus manet in saeculum saeculi. 4. Memoriam fecit mirabilium suorum, misericors et miserator Dominus. Disponível em: <https://biblics.com/la/bibulum/vulgata-latina/vetus-testamentum/psalmi/110>. Acesso em 10 de julho de 2021

²³³ CORGOSINHO, Renato Cardoso. *O Livro dos Usos da Ordem de Cister*: edição e estudo paleográfico de um excerto com base em dois manuscritos portugueses do Século XV. 2013: 315f. Tese (doutorado em letras). – Programa de Pós-Graduação em Letras, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013, p. 104.

²³⁴ MACEDO, José Rivair. Os *signa loquendi* do mosteiro de Alcobaça. *Domínios da Imagem*, Londrina, v.1, n.2, 2008, p.90-1.

por exemplo, o sinal de casa, onde juntava-se as duas mãos abrindo as palmas, simulando um teto, seguido do sinal de comer que era levar o polegar e o indicador à boca²³⁵.

O comportamento frente a mesa identifica os monges nesta sociedade. O seu refeitório, seus horários, seus gestos e regras eram próprios de sua vivência, mesmo que muitas vezes utilizados como exemplo por outros grupos da sociedade. No entanto, cada grupo possuía uma forma de alimentação, dependente, em grande parte, da condição econômica de cada um.

2.4 O lugar social da mesa alcobacense

Caracterizar a alimentação monástica alcobacense não é simplesmente discorrer sobre a alimentação medieval. Diversos sistemas alimentares coexistiam com suas diferenças até mesmo entre os mosteiros. Um dos elementos distintivos é o acesso aos alimentos ligados à questão social. O que o rei comia não era o mesmo que um camponês. Mas onde se localiza a alimentação alcobacense, mais perto dos ricos ou dos mais pobres? Entre os extremos vários lugares se constituíram e para identificá-los é preciso conhecer como cada grupo da sociedade se alimentava.

A quantidade de fontes relativas à alimentação da alta nobreza é a maior dentre os grupos em análise, podendo ser os livros de receitas, cadernos da ucharia régia²³⁶, fontes iconográficas, descrição de banquetes, entre outras. A alimentação do rei constituía-se em uma ação política, pois tanto no medievo quanto na modernidade, os vícios e as virtudes do monarca reverberavam na sociedade²³⁷. Tanto os tipos de alimentos, como também as quantidades eram símbolos de ostentação e distinção social desse grupo. A carne, por exemplo, era desde a Alta Idade Média um símbolo de vigor, força física e capacidade de combate, altamente consumida pelas classes dominantes²³⁸. Mesmo que nos séculos XV e XVI a alta nobreza dos ricos-homens já não tivesse um cotidiano de guerra, a documentação utilizada por vários autores, mostra que os diferentes tipos de carne continuaram como a base da alimentação dos poderosos.

Estudando a alimentação do rei D. João III (1521-1557), Ana Isabel Buescu²³⁹ a partir da análise do livro de cozinha do rei de 1524, indica a destacada presença da carne na

²³⁵ *Ibidem*, p.95,96.

²³⁶ Despensa da Casa Real.

²³⁷ BUESCU, Ana Isabel. À mesa do rei. Cultura alimentar e consumo no século XVI. In: SÁ. Isabel dos Guimarães; FERNANDÉZ, Máximo García (Dir.). *Portas adentro: comer, vestir, habitar* (ss. XVI - XIX). Universidad de Valladolid & Universidade de Coimbra, 2010, p.24.

²³⁸ MONTANARI, Massimo. *A fome e a abundância: história da alimentação na Europa*. Bauru (SP): Edusc, 2003, p.28.

²³⁹ BUESCU, Ana Isabel. *Op. cit*, p.25-26.

alimentação da corte joanina. Na ucharia régia entraram em maioria a carne de vaca, seguido pela carne de porco e o toucinho, o carneiro, além das carnes de caça, destacadamente as perdizes, e as galinhas. Na documentação utilizada pela autora apareceram até mesmo menções a pombos e coelhos. A itinerante corte portuguesa, quando de sua estadia em Évora, deixou registrado o consumo de 113 dúzias de ovos, usados em apenas 22 dias. O peixe era consumido nos dias de abstinência impostos pela Igreja ou em momentos de crise, quando a carne não estava disponível. Em sua estadia em Évora, no ano de 1524, por exemplo, a corte joanina consumiu as humildes sardinhas.

No *livro de receitas da Infanta D. Maria* aparecem receitas de pastéis e empadas recheados de peixe e carne que também eram muito apreciados por estes nobres. As carnes consumidas pela corte joanina, se assemelham às encontradas no livro da Infanta. Em visita feita a Coimbra, onde a corte foi recebida pelo mosteiro de Santa Cruz e pela Universidade, o banquete foi composto de linguados fritos, galinhas assadas, frutas e muitos doces²⁴⁰. De uma forma geral, a mesa do rei era composta pelas carnes mais refinadas, ovos, queijos, pão, vinho, cerveja, frutas e uma certa quantidade de legumes, ou seja, era composta por todos os alimentos disponíveis na época.

Ao contrário da ostentação característica da nobreza, a carência definia a alimentação dos mais pobres, pelo menos em relação à variedade. Se a carne era o alimento principal da nobreza, os mais pobres se alimentavam dos grãos inferiores, caldos, legumes, e às vezes de algum pedaço de carne ou peixe. Se na época medieval o acesso aos alimentos poderia ser prejudicado para todos os estratos da sociedade por fatores como a sazonalidade dos produtos e baixa produção, os mais pobres eram ainda mais afetados. No entanto, aqueles que viviam no campo acabavam por ter maior acesso, pelo menos aos produtos que plantavam.

Olhar os extremos é importante, mas entre a mesa do rei e a mesa dos mais pobres existiam muitos outros lugares sociais, ligados aos ofícios exercidos, à cidade e ao campo e até mesmo ao interior e o litoral. O abastecimento é em princípio definidor dessas diferenças. Ao estudar a alimentação da baixa Idade Média, Iria Gonçalves²⁴¹ aponta que no campo as famílias realizavam o abastecimento apenas uma vez depois da colheita, e os senhores depois de recolherem os seus foros²⁴² enchiam os seus armazéns. O camponês, no entanto, depois de pagar essas rendas aos foreiros, além dos encargos sobre a produção, guardavam parte das sementes, para o posterior plantio no ano seguinte, reduzindo ainda mais o seu consumo.

²⁴⁰ *Ibidem*, p.30.

²⁴¹ GONÇALVES, Iria. Alimentação. *op. cit.*, 2011, p.232-3.

²⁴² Os foros eram os privilégios recolhidos pelos senhores, neste caso eram a parte da produção dos lavradores que usufruíam de suas terras.

Na cidade o abastecimento ganhava suas peculiaridades. As famílias detentoras de terra não possuíam dificuldades de provimento. Aqueles que exerciam o ofício de mercadores, ou alguns estrangeiros também conseguiam comprar grãos com o que arrecadavam. A compra de grãos deveria ser feita o mais próximo da colheita, porque à medida que o tempo passava esse produto encarecia, de modo a dificultar o acesso. Os cidadãos mais pobres eram os que, nesse sentido, mais passavam por crises alimentares, pois não produziam e tão pouco obtinham renda suficiente para garantir o básico da alimentação durante o ano todo. Outra diferença é que na cidade o consumo e a variedade de carnes eram maiores que no campo. Isso se deveu ao fato de que o camponês via nos animais ou uma força que o auxiliaria no trabalho, como também uma oportunidade de ganho de renda, já que eles poderiam vender as carnes nas cidades. É claro que esses camponeses consumiam esse alimento algumas vezes ao ano, especialmente o porco²⁴³.

Não havia dificuldade de acesso ao vinho nem no campo, tão pouco na cidade. No entanto, o que se encontrava na cidade era geralmente um vinho de má qualidade, pois confeccionado com bica aberta o líquido perdia corpo, tornando-se muito leve. No campo e na cidade o consumo frequente de vinho advinha de produção própria, mesmo que com a qualidade comprometida.

Como as pessoas cozinhavam os alimentos era também um importante fator de distinção. O cozinhar se diferenciava desde os utensílios utilizados até o tempo dedicado à atividade. O acender o fogo, por exemplo, era determinado pelo acesso à lenha. A cozinha era parte do espaço de habitação das famílias, mas nas grandes casas senhoriais, como também da realeza, este cômodo era separado para evitar incêndios. Tal possibilidade era iminente, visto que as lareiras dos mais abastados eram bem maiores, servindo para a cocção de animais inteiros.

Havia diferenças até mesmo em quem cozinhava os alimentos. Nas casas de famílias pobres, quem fazia essa tarefa eram as mulheres. No entanto, nas grandes casas, assim como em mosteiros abastados, os cozinheiros eram homens. É claro que para a preparação de grandes banquetes, esses cozinheiros contavam com a ajuda de um grupo de pessoas, homens e mulheres²⁴⁴. O mosteiro alcobacense, por exemplo, em inícios do século XVI, contava com 34 criados e criadas na abadia para a realização de serviços²⁴⁵.

²⁴³ GONÇALVES, Iria. Alimentação. *op. cit.*, 2011, p.232, 235.

²⁴⁴ *Ibidem*, p.234, 241-43.

²⁴⁵ GOMES, Saúl António. *op.cit.*, 2017, p.53.

Sobre a preparação dos alimentos destaca-se a dificuldade em fazer afirmações sobre a culinária dos mais pobres, devido à falta de documentação. Nem mesmo os dados arqueológicos, referentes a restos de comida, ou utensílios de cozinha dizem muito. Dessa maneira, há a possibilidade de aproximações utilizando bases antropológicas em uma perspectiva de longa duração²⁴⁶.

As famílias menos abastadas consumiam muitos caldos feitos de legumes e hortaliças e papas com grãos inferiores, como a cevada, o milho-miúdo e o painço. As carnes, como já foi dito, eram consumidas em alguns momentos. As mulheres cozinhavam com azeite, pelo menos no centro e sul do país, utilizando sal, cebola e alho. Provavelmente as ervas aromáticas como os orégãos, o rosmaninho, o alecrim, o louro, o poejo, a sálvia, a erva-doce, o tomilho, o aipo, os coentros, a salsa eram também bastante utilizados, tanto porque o gosto medieval apreciava os condimentos, como também porque essas ervas, diferentes das especiarias, eram cultivadas largamente na região. Para o sabor ácido também muito apreciado devia-se utilizar o vinagre, o agraço, e o sumo de frutas verdes²⁴⁷.

As famílias endinheiradas consumiam tanto carnes de animais velhos, quanto dos mais novos. A diferença estava no preparo. O cozimento, seguido do processo de assar, era realizado para as carnes menos frescas. Já os mais ricos, grandes senhores e o rei consumiam quase sempre carnes frescas. As informações sobre suas práticas culinárias é a de mais fácil acesso visto a presença de livros de receitas, como o da Infanta D. Maria. Outra característica da Alta cozinha eram os intercâmbios realizados pelos nobres, principalmente em banquetes de casamento. Dessa maneira, a análise de outros livros de cozinha de outras partes da Europa não são dispensáveis para a realidade da nobreza portuguesa²⁴⁸. Dessa maneira, as práticas gastronômicas da nobreza envolviam uma enorme variedade de ingredientes, condimentos e técnicas culinárias.

Falar sobre a questão social dentro dos mosteiros é difícil, visto que generalizações não cabem. No entanto, o estudo aprofundado do mosteiro de Santa Maria de Alcobaça permite fazer algumas afirmações. Como destacado no primeiro capítulo, o mosteiro alcobacense era um rico cenóbio, local de especial atenção da família real desde sua fundação, ficando sob seu controle mais direto depois da instituição das comendas.

Já no século XIV os domínios do mosteiro já estavam muito bem estruturados. Possuidores de moinhos, lagares e celeiros, o mosteiro constituiu-se em um vasto senhorio,

²⁴⁶GONÇALVES, Iria. Alimentação. *op. cit.*, 2011, p.244

²⁴⁷ *Ibidem*, p.244-6.

²⁴⁸ *Ibidem*, p.247

recolhendo rendas dos seus foreiros, além das diversas doações de fiéis que receberam ao longo do tempo. Ao analisar a alimentação do mosteiro percebemos a presença de uma grande variedade de alimentos. O consumo de pão alvo no cenóbio é antes de tudo um exemplo do lugar social da mesa alcobacense. Muito mais próximos da elite, os monges de Alcobaça se alimentavam bem tanto em qualidade, quanto em quantidade, onde a comida não deveria faltar, a não ser em momentos de crise, que sempre existiam. Mesmo com a noção de penitência realizada com a abstinência de alimentos, tema tratado no próximo capítulo, a alimentação monacal não era singela, ao menos para o período em estudo.

CAPÍTULO 3

ENTRE RELIGIÃO E MEDICINA: O CRISTIANISMO E A DIETÉTICA NA PRÁTICA ALIMENTAR ALCOBACENSE

Os porquês da alimentação existem de maneira unívoca na realidade, tornando tarefa difícil destrinchá-los e explicá-los para que depois se encontrem novamente no entendimento do fenômeno. No capítulo dois, foi dada atenção às condições materiais definitivas para qualquer prática alimentar em todos os mundos. O clima, a vegetação, os espaços agricultáveis, os espaços incultos. A natureza atuando sobre os homens com seus imperativos. Mas sobre ela o homem atuou ativamente para transformá-la a seu benefício. Afinal de contas, os produtos naturais só viram alimento quando passados pelas mãos humanas, que os cultivam, os coletam, os caçam e finalmente os cozinham. A materialidade do comer também se expressa no acesso que cada grupo social possui ao alimento.

Para além das materialidades naturais e econômicas destaca-se neste capítulo a dimensão simbólica atribuída pelo cristianismo à alimentação dos seus fiéis. O jejum, ato de se abster parcial ou completamente do consumo de alimentos em determinados períodos, adquire seu significado para o cristão, modificado e adaptado ao longo dos séculos medievais. Aspecto de distinção entre as religiões o jejum era praticado por diversos grupos no Portugal dos fins da Idade Média, como os judeus e muçulmanos.

A virtude da caridade expressa na doação de alimentos aos pobres é outra ação de cunho religioso voltada para a prática alimentar, expressa no cotidiano alcobacense. Para além do cristianismo, o mundo medieval conhecia explicações sobre o corpo advindas de outras tradições que não deixaram de estar presentes no seu dia - a - dia. O cuidado com o corpo e a concepção de saúde e doença do período viam na alimentação uma forma de preservar e curar as doenças, assim o monge enfermeiro e cozinheiro compartilhavam os mesmos espaços, pois eram atuantes em ofícios convergentes.

3.1 Discurso religioso e a prática alimentar

Para discorrer sobre a relação estabelecida entre alimentação e religião é preciso uma conceituação. Entende-se religião como um sistema de crenças, de valores, de práticas e discursos que possuem coerência interna. Ela é criada por diversos grupos sociais que buscam explicar o mundo e sua própria existência. A palavra *religare* significa “ligar de novo”, dessa maneira criar sentidos, no caso entre o cristão e Deus. A religião estabelece uma relação entre o visível e o invisível representados por meio da linguagem verbal e não-verbal²⁴⁹.

Em relação ao discurso, o homem utiliza a linguagem verbal a partir daquilo que conhece para explicar o transcendente. Dessa maneira, não é estranho a utilização constante de metáforas alimentares em discursos religiosos, visto a presença fundamental do alimento no cotidiano²⁵⁰. O próprio mito das origens da religiosidade judaico cristã repousa num exemplo basilar. No Gênesis, Adão e Eva possuem o mundo a seu dispor, exceto o fruto proibido, de mais bela aparência. Ao consumir o alimento vetado, ambos condenam os humanos a uma vida de sofrimento, na qual o alimento deve ser buscado todos os dias com esforço de trabalho, enquanto as novas gerações são trazidas ao mundo a partir da dor do parto²⁵¹.

O comportamento frente à comida tomou diversas formas em diferentes religiões, sendo o texto bíblico um grande influenciador. É o caso do judaísmo, que a partir da interpretação do Antigo Testamento, estabeleceu a existência de alimentos impuros. Há uma minuciosa definição dos animais permitidos para o consumo do povo escolhido por Deus tanto em Levítico (11.1-47), quanto em Deuteronômio (14.2-20). Era necessário um afastamento daquilo que era considerado híbrido, ou seja, um animal que possuía características de dois ou mais lugares da natureza. Os animais terrestres deviam possuir o casco fendido, a unha fendida além disso ruminar. O porco, por exemplo, era considerado

²⁴⁹ DIAS, Paula Barata. A grande refeição - metáforas alimentares na descrição do transcendente religioso na cultura ocidental. In.: RIBEIRO, C. G.; SOARES, C. (coords.). *Odisseia de sabores da lusofonia*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2015, p.25-6.

²⁵⁰ *Ibidem*, p.31.

²⁵¹ Gn 3.1-24.

impuro, pois habitava o meio terrestre, mas não ruminava²⁵², ao mesmo tempo que provocava doenças.

O jejum, tema caro ao monasticismo, também tomou parte do discurso religioso do judaísmo, aparecendo por diversas vezes no Antigo Testamento, sendo uma prática tanto individual, quanto coletiva. A prática de abstenção de alimento era motivada por situações de necessidade e sofrimento, como as enfermidades, na busca de intervenção divina. O indivíduo também podia jejuar como uma forma de preparação para um encontro com Deus²⁵³. Esse foi o caso de Moisés que se absteve de comida e bebida durante quarenta dias e quarenta noites, para o encontro com Deus no Monte Sinai onde estabeleceu-se uma aliança com o povo de Israel²⁵⁴.

O jejum coletivo mais relevante para os israelitas era o que acontecia no décimo dia do sétimo mês do calendário judaico, conhecido como Yom Kippur ou Dia da Expição, no qual realizava-se um ritual de sacrifício de animais²⁵⁵. A prática do jejum coletivo também podia acontecer em situações contextuais, como as de ameaças militares. Geralmente o jejum indicado no texto veterotestamentário era realizado do nascer ao pôr do sol, podendo durar apenas um dia, dependendo da situação. O jejum no Antigo Testamento significava uma ação de piedade individual e coletiva, não era um método ascético para libertar alma do corpo,

²⁵² “Não comerás nada que seja abominável. Eis os animais de que podereis comer: boi, carneiro, cabra, cervo, gazela, gamo, cabrito montês, antílope, órix e cabra selvagem. Podereis comer também de qualquer animal que tenha o casco fendido, a unha fendida nos dois cascos, e que rumine. Contudo, há ruminantes e animais com casco fendido de que não comereis: o camelo, a lebre e o texugo, que ruminam mas não têm o casco fendido; esses serão impuros para vós. Quanto ao porco, que tem o casco fendido mas não rumina, vós o considerareis impuro. Não comereis de sua carne e nem tocareis em seus cadáveres. De tudo quanto vive na água podereis comer o seguinte: de todos os que têm barbatanas e escamas podereis comer. Não comereis, porém, de todo o que não tiver barbatanas e escamas: vós o considerareis impuro. Podereis comer de toda ave pura. Dentre elas, eis o que não podereis comer: o abutre, o giapeto, o xofrango; o milhafre negro, as diversas espécies de milhafre vermelho, todas as espécies de corvo, o avestruz, a coruja, a gaivota e as diversas espécies de gavião, o mocho, o íbis, o grão-duque, o pelicano, o abutre branco, o alcatraz, a cegonha, as diversas espécies de garça, a poupa, o morcego. Considerareis impuros todos os bichos que voam. Deles não comereis. Podereis comer todas as aves puras. Não podereis comer de nenhum animal que tenha morrido por si. Tu o darás ao forasteiro que vive em tua cidade para que ele o coma, ou vende-lo-ás a um estrangeiro. Porque tu és um povo consagrado a Iahweh teu Deus. Não cozerás um cabritinho no leite de sua mãe.” (BS, Dt 14. 2-20)

²⁵³ BUTZKE, Paulo Afonso; HINTZ, Bruno Bernardi. A prática do jejum na espiritualidade cristã. *Vox Scripturae* – Revista Teológica Internacional, São Bento do Sul (SC), vol. XXV, n.1, jan-abr 2017, p.174.

²⁵⁴ “Disse ainda Iahweh a Moisés: “Escreve estas palavras; porque segundo o teor destas palavras fiz aliança contigo e com Israel.” Moisés esteve ali com Iahweh quarenta dias e quarenta noites, sem comer pão nem beber água. Ele escreveu nas tábuas as palavras da aliança, as dez palavras.” (BS, Êx. 34.26-28)

²⁵⁵ “No sétimo mês, no décimo dia do mês, jejuareis e não fareis trabalho algum, tanto o cidadão como o estrangeiro que habitam no meio de vós. Porque nesse dia se fará o rito de expiação por vós, para vos purificar. Ficareis puros de todos os vossos pecados, diante de Iahweh. Será para vós um repouso sabático e jejuareis. É uma lei perpétua.” (BS, Lv 16.29-31)

com o sofrimento físico e sim um ato de humilhação diante de Deus²⁵⁶. Tal premissa se verifica em Isaías 58 no qual é definido o jejum que agrada a Deus²⁵⁷.

O Novo Testamento menciona o jejum com menos frequência, aparecendo apenas nos Evangelhos Sinóticos, em Atos e nas cartas paulinas. Neste período os judeus jejuavam duas vezes por semana, nas segundas e quintas-feiras. O jejum individual ganha destaque no período neotestamentário, sendo que a única ação coletiva mencionada é o Dia da Expição, citado como Dia de Jejum²⁵⁸. Mesmo pertencendo ao judaísmo Jesus Cristo não instituiu uma obrigatoriedade na realização de jejuns ao cristianismo, sendo que ele jejuou poucas vezes de acordo com os Evangelhos²⁵⁹. Jesus jejua quando é colocado em teste para depois assumir seu ministério. Jejuando durante quarenta dias e quarenta noites, ao sentir fome, o filho de Deus é tentado pelo Diabo, mas o vence²⁶⁰.

Jesus não exclui o jejum, no entanto utilizou um tom convidativo para os seus seguidores, de forma a alertar que não realizassem tal prática para a vanglória pessoal²⁶¹. A Igreja primitiva também praticou o jejum no seu exercício religioso e nas orações. Em atos dos apóstolos, a prática é registrada duas vezes, quando há o envio de missionários²⁶² e a eleição de presbíteros²⁶³. O jejum aparece como uma forma de preparação de decisões importantes. Tal prática foi incorporada pela instituição, com algumas modificações em

²⁵⁶ BUTZKE, Paulo Afonso; HINTZ, Bruno Bernardi. *op. cit.*, p.175-176.

²⁵⁷ “E perguntam: "Por que temos jejuado e tu não o vês? Temos mortificado as nossas almas e tu não tomas conhecimento disso?" A razão está em que, no dia mesmo do vosso jejum, correis atrás dos vossos negócios e explorais os vossos trabalhadores; a razão está em que jejuais para entregar-vos a contendas e rixas, para ferirdes com punho perverso. Não continueis a jejuar como agora, se quereis que a vossa voz seja ouvida nas alturas! Por acaso é este o jejum que escolhi, um dia em que o homem mortifique a sua alma? Por acaso a esse inclinar de cabeça como um junco, a esse fazer a cama sobre pano de saco e cinza, acaso é a isso que chamas jejum e dia agradável a Iahweh? 6 Por acaso não consiste nisto o jejum que escolhi: em romper os grilhões da iniquidade, em soltar as ataduras do jugo e pôr em liberdade os oprimidos e despedaçar todo o jugo? Não consiste em repartires o teu pão com o faminto, em recolheres em tua casa os pobres desabrigados, em vestires aquele que vês nu e em não te esconderes daquele que é tua carne?” (BS, Is 58.3-7)

²⁵⁸ BS, At 27.9

²⁵⁹ BUTZKE, Paulo Afonso; HINTZ, Bruno Bernardi. *op. cit.*, p.178.

²⁶⁰ “Então Jesus foi levado pelo Espírito para o deserto, para ser tentado pelo diabo. Por quarenta dias e quarenta noites esteve jejuando. Depois teve fome. Então, aproximando-se o tentador, disse-lhe: "Se és Filho de Deus, manda que estas pedras se transformem em pães". Mas Jesus respondeu: "Está escrito: Não só de pão vive o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus." (BS, Mt. 4 1-4)

²⁶¹ “Quando jejuardes, não tomeis um ar sombrio como fazem os hipócritas, pois eles desfiguram seu rosto para que seu jejum seja percebido pelos homens. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando jejuares, unge tua cabeça e lava teu rosto, para que os homens não percebam que estás jejuando, mas apenas o teu Pai, que está lá no segredo; e o teu Pai, que vê no segredo, te recompensará.” (BS, Mt 6 16-18)

²⁶² “Havia em Antioquia, na igreja local, profetas e doutores: Barnabé, Simeão cognominado Níger, Lúcio de Cirene, e ainda Manaém, companheiro de infância do tetrarca Herodes, e Saulo. Celebrando eles a liturgia em honra do Senhor e jejuando, disse-lhes o Espírito Santo: "Separai para mim Barnabé e Saulo, para a obra à qual os destinei". Então, depois de terem jejuado e orado, impuseram-lhes as mãos e despediram-nos.” (BS, At 13 1-3)

²⁶³ “Em cada igreja designaram anciãos e, depois de terem orado e jejuado, confiaram-nos ao Senhor, em quem tinham crido.” (BS, At 14 23)

relação aos judeus. Enquanto os últimos jejuavam às segundas e quintas, os cristãos passaram a abster-se de alimento nas quartas e sextas-feiras. Nos primeiros anos da Igreja foi introduzido também o jejum da quaresma, que funcionava como um rito de passagem, já que todos aqueles que fossem receber o batismo na Páscoa deveriam realizá-lo²⁶⁴.

Foi o monaquismo nascido no Oriente que inaugurou uma nova forma de praticar o jejum, pois adicionaram a ascese na espiritualidade cristã. O estilo de vida empregado pelos eremitas, religiosos que se refugiavam no deserto, era voltado para o silêncio, a oração e a penitência. O jejum passou a ser observado como forma de autocontrole e afastamento do pecado. A luta contra os vícios encontrou no jejum uma saída, sendo o pecado da gula evidenciado²⁶⁵.

Essa concepção ganha força a partir da interpretação mais difundida do pecado original. Mesmo que autores, como Agostinho²⁶⁶ (354-430), identificaram a ocorrência desse como uma transgressão ao Criador levado pela falta da virtude da obediência e assim pela soberba, a associação mais difundida foi a entre a Queda e o pecado da carne, no caso as necessidades físicas que provocam o desejo de comer²⁶⁷. Outras partes do Gênesis também trazem essa ligação de uma forma mais literal. É o caso de Esaú que desprezou o direito à primogenitura²⁶⁸ em troca de um prato de lentilhas do seu irmão mais novo Jacó²⁶⁹, e de Noé que após consumir vinho se despiu completamente²⁷⁰.

Na Alta Idade Média o autor que melhor organizou as ideias sobre o pecado da Gula foi o papa Gregório Magno (540-604). No entanto, sua obra baseou-se nas convicções já presentes na tradição dos Pais do deserto, que estavam na origem da organização cenobítica, como é o caso do asceta grego Evágrio (354-399) e de João Cassiano (370-435)²⁷¹.

²⁶⁴ BUTZKE, Paulo Afonso; HINTZ, Bruno Bernardi. *Op. cit.*, p.181.

²⁶⁵ *Ibidem*, p.183.

²⁶⁶ Refere-se à obra A cidade de Deus (413/427).

²⁶⁷ ASFORA, Wanessa. *Apício: história da incorporação de um livro de cozinha na Alta Idade Média (séculos VIII E IX)*.2009.261F. Dissertação (Doutorado em História) - Programa de Pós-graduação em História Social, Universidade de São Paulo, 2009.

²⁶⁸ Vantagem que o filho que nasce primeiro obtém sobre os outros irmãos, quer seja na sucessão ou na herança dos pais.

²⁶⁹ "Certa vez, Jacó preparou um cozido e Esaú voltou do campo, esgotado. Esaú disse a Jacó: "Deixa-me comer dessa coisa ruiva, pois estou esgotado." — É por isso que ele foi chamado de Edom. — Jacó disse: "Vende-me primeiro teu direito de primogenitura." Esaú respondeu: "Eis que eu vou morrer, de que me servirá o direito de primogenitura?" Jacó retomou: "Jura-me primeiro." Ele lhe jurou e vendeu seu direito de primogenitura a Jacó. Então Jacó lhe deu pão e o cozido de lentilhas; ele comeu e bebeu, levantou-se e partiu. Assim desprezou Esaú o direito de primogenitura." (BS, Gn 25.29-34)

²⁷⁰ "Os filhos de Noé, que saíram da arca, foram Sem Cam e Jafê; Cam é o pai de Canaã. Esses três foram os filhos de Noé e a partir deles se fez o povoamento de toda a terra. Noé, o cultivador, começou a plantar a vinha. Bebendo vinho, embriagou-se e ficou nu dentro de sua tenda." (BS, Gn 3.18-21)

²⁷¹ ASFORA, Wanessa. *op. cit.*, p.55.

João Cassiano inspirado pela tradição dos Pais do deserto propôs a organização de uma comunidade religiosa em torno da batalha contra os oito vícios principais: gula, fornicação, amor pelo dinheiro, raiva, tristeza, acídia, vanglória e orgulho. Assim como Evágrio, Cassiano considerava a gula, a fornicação e o amor pelo dinheiro como os piores pecados. Para ele a gula tinha uma natureza tripla que se expressava quando se comia fora dos horários estabelecidos, quando se comia apenas por prazer e não por necessidade e na valorização de preparações culinárias. Assim, a única maneira de combater esse pecado tão grave era a realização de abstinências e jejuns²⁷².

No entanto, o jejum²⁷³ extremo e a dieta rígida dos Pais do deserto não era defendida por Cassiano. O comer pouco ou quase nada não seria benéfico, pois acabaria resultando em um exagero quando houvesse a suspensão dos jejuns. Dessa maneira, o consumo de refeições moderadas seria o ideal para que a continência alimentar fosse preservada. O romano também impunha uma flexibilidade da dieta, não restringindo a alimentação a um único padrão, já que ele considerava que cada pessoa possuía uma necessidade diferente, a depender da idade e da saúde, pensamento próprio de sua época. Para ele o objetivo da continência era o não comer até a saciedade²⁷⁴.

Confrontado com a dificuldade de controlar a relação entre o religioso e a comida, que se baseia em uma necessidade natural e fundamental, Cassiano buscou levar a alimentação para a área biológica da nutrição e separá-la da dimensão do prazer que a comida também acarreta nos seres. A fome então seria o motor do impulso alimentar e não o desejo. Dessa maneira, era tarefa do monge diferenciar a necessidade física do desejo do alimento²⁷⁵.

O alimento não era visto somente de uma forma negativa, visto sua necessidade fundamental. No próprio discurso e prática religiosa cristã, alimentos como o pão e o vinho adquiriram uma centralidade litúrgica. O ritual eucarístico se realizava por meio do consumo do pão e do vinho, representações do corpo e sangue de Cristo. Em Alcobaça, inclusive, existia uma prática de tingir os vinhos brancos para que estes se tornassem aptos a representar o sangue de Cristo no citado ritual²⁷⁶.

²⁷² *Ibidem*, p.56-7.

²⁷³ Ao falarmos de jejum não mencionamos uma prática de total abstinência de comida por longos períodos, pois ela seria incompatível com a vida. Relatos de alguns eremitas habitantes do deserto que ficavam dias sem se alimentar provavelmente se encontram na ordem do maravilhoso.

²⁷⁴ *Ibidem*, p.58.

²⁷⁵ *Ibidem*, p.58-9.

²⁷⁶ MADURO, Valério Antônio. As vinhas e os vinhos dos monges cistercienses de Alcobaça, uma longa duração. *Douro*, v.3, 2014, p.82.

A tríade de alimentos ligados ao exercício sacramental cristão, qual seja o pão, o vinho e o azeite, provenientes da dieta mediterrânica, permaneceram na mesa medieval visto essa importância ritualística. Mesmo passando pela aculturação dos povos bárbaros que influenciaram a alimentação com seus produtos provenientes da caça e coleta, os mosteiros preservaram essa herança romana do comer. O discurso religioso elaborado em um período em que se consumiam outros alimentos determinou as escolhas alimentares de seus posteriores seguidores.

A instituição dos alimentos impuros próprios do judaísmo não se vê na prática cristã, pois ela buscava uma hegemonia que certas normas dificultavam. Onde se observou de fato uma restrição difícil de realizar foi no mundo monástico, especialmente nas correntes místicas orientais. A posição de Cassiano já alertava para essa concepção não discriminatória do alimento. Este era ainda no cotidiano religioso, objeto da prática da virtude da caridade, tão importante aos seguidores de Cristo, visto a realização de doação de alimentos aos pobres, parte do cotidiano dos mosteiros, tema a ser tratado no fim deste tópico. As práticas de jejuns na história do cristianismo abarcam muito mais significados que uma forma de penitência severa. A prática é discutida e revista a cada período, sem ter deixado de estar presente. Até hoje existem aqueles que jejuam anualmente a depender dos discursos empregados pelas suas instituições religiosas.

3.1.1 O jejum na espiritualidade cisterciense

O jejum e a abstinência de alimentos esteve presente no cotidiano alimentar alcobacense. Seguidores da RSB, as normas da Ordem de Cister basearam-se nas direções sobre a alimentação redigidas por Bento de Núrsia. Diferente da ascese extrema pregada pelo ascetismo das comunidades orientais, São Bento expressou em sua regra a moderação na realização dos jejuns, visto ser a alimentação necessária ao funcionamento do cenóbio. O Santo apontou a *medida da comida*, ou seja, a quantidade necessária para a manutenção do corpo, que precisava realizar atividades. Isso fica claro quando há menção aos monges que ao trabalharem uma quantidade maior poderiam receber mais alimento, se assim o abade permitisse:

Mas, se por acaso tiverem feito um trabalho maior, estará ao critério e em poder do Abade acrescentar, se convier, alguma coisa, afastados antes de mais nada excessos de comida, e de modo que nunca sobrevenha ao monge a indigestão, porque nada é tão contrário a tudo o que é cristão como os

excessos na comida, conforme diz Nosso Senhor: "Cuidai que os vossos corações não se tornem pesados pela gula."²⁷⁷

Mesmo com as flexibilizações ocasionais, o jejum não deixava de ser um remédio para o monge em atividade. O pecado da gula era então repellido. Fugir dos excessos não significava somente não comer alguns alimentos, como por exemplo, a carne, mas também não ingerir grandes quantidades e tão pouco preparações muito sofisticadas, como visto em Cassiano. No entanto, Bento não abordou os detalhes de como cozinhar os alimentos. Tal acepção coube à interpretação dos religiosos seguidores da RSB. Esse foi o caso de Bernardo de Claraval, que em carta escrita ao monge cluniacense Guilherme, do mosteiro de São Teodorico (Saint Thierry) ²⁷⁸ critica a forma como os monges estavam se alimentando nos mosteiros de Cluny, desviando-se da frugalidade necessária frente ao alimento.

Depois de afirmar que sua crítica não se direcionava exclusivamente a sua ordem, e que a respeitava, Claraval aponta que mesmo que houvesse uma flexibilização alimentar no caso de doença na regra, isto não justificava a vida cheia de intemperanças de algumas casas religiosas:

Diz-se, e crê-se como verdade, que os santos Patres instituíram aquela vida (cluniacense) e, para que nela muitos se salvassem, temperaram o rigor da Regra como para enfermos, sem a destruir. Não acredito, contudo, que tenham ordenado ou permitido tantas vaidades e superficialidades quantas vejo em vários mosteiros. Admiro-me, por isso, como é que pôde introduzir-se entre os monges uma *tão grande intemperança nas comidas e bebidas, nas vestes e roupas de dormir, nos apetrechos de cavalgar e na construção de edifícios*; e onde isso se faz com mais zelo, com mais gosto e com mais abundância aí se afirma que a ordem melhor está, aí se julgue que há mais religião (o grifo é nosso)²⁷⁹.

Percebemos nesse excerto a crítica aos costumes da ordem porque Bernardo era defensor do movimento de revitalização das ideias de um cristianismo primitivo, mais austero. Daí, Bernardo retoma a importância das penitências e dos jejuns. Para ele nos primórdios os monges valorizavam aquilo que era mais importante, a alma e não o corpo. No entanto, nos seus dias ele observava com indignação o comportamento relaxado dos monges, que não respeitavam o silêncio das refeições, parte fundamental do comportamento alimentar beneditino e monástico e tão pouco a medida da comida proposta pelas normas:

Não há quem queira o pão do Céu, não há quem o dê. Não se conversa acerca das Escrituras nem acerca da salvação das almas; apenas se espalham

²⁷⁷ RSB, Cap.39

²⁷⁸ Bernardo de Claraval. Apologia para Guilherme, abade. In.: DIAS, Geraldo J.A. Coelho. *MEDIEVALIA*. Textos e Estudos, v.11-12,1997.

²⁷⁹ CLARAVAL, 1997, p.47.

brincadeiras, risadas e palavras ao vento. Durante as refeições, tanto as bocas se enchem de alimentos quanto os ouvidos de rumores, atento aos quais, até se perde a medida no comer²⁸⁰.

Ele se dedica a apontar os desarranjos específicos na alimentação de alguns mosteiros, destacando com bastante rigor o pecado do consumo de refeições elaboradas. Bernardo fala do perigo de se comer demais. Os monges não estavam atendendo aos limites da saciedade, acrescentando os mais diversos condimentos e assim afastando-se cada vez mais dos alimentos em sua natureza própria criada por Deus. Sua indignação se mostra ao questionar-se de quantas maneiras os ovos eram preparados em Cluny:

O paladar, deixando-se seduzir por novos condimentos, pouco a pouco vai esquecendo os já provados e, como se estivesse ainda em jejum, é com avidez atraído pelo desejo de sabores estranhos. A barriga, sem dar por ela vai-se enchendo, mas a variedade tira o fastio. Com efeito enfastiamo-nos dos alimentos puros, como a natureza os criou, enquanto de muitos modos, se fazem misturas dumas coisas com outras, e, desprezando os sabores naturais (Rm, 1, 27) que Deus lhes incutiu, provoca-se a gula com sabores adulterados, passam-se os limites do necessário e nem assim se supera o prazer. Quem seria capaz de dizer de quantos modos, para calar o demais, só os ovos se deitam e batem, com que cuidado se viram, se reviram, mau passado, bem passado, se reduzem e se servem ora cozidos, ora estrelados, ora recheados, ora mexidos, ora sós? Para que tudo isso, senão para prevenir o fastio²⁸¹?

Suas colocações sobre o consumo de bebidas seguem o mesmo tom, já que o pecado da gula incluía tanto o comer quanto o beber em excesso. Para ele os monges não mais aceitavam os vinhos aguados recomendados para o consumo e sim procuravam os mais fortes. Apontando justificativas de saúde para o acréscimo de mel e corantes nos vinhos, Bernardo diz acreditar que se adicionavam outros ingredientes ao líquido para que se bebesse com mais prazer, o que em si já seria um pecado. Ao beber demais os monges se atrapalhavam em suas lições de louvor, como por exemplo nas suas obrigações de se levantarem para rezar as vigílias, devido ao sono acarretado pelo álcool:

Que costume é aquele que se diz ser observado em alguns mosteiros de, nas grandes festas, beber em comunidade vinhos aromatizados com mel, misturados com pós de corantes? Porventura também isso se faz por causa da fraqueza do estômago? Eu penso que isso só serve para que se beba mais e com mais prazer. Mas quando as veias estiverem saturadas de álcool e toda a cabeça a palpitar, levantando-se da mesa que é que apetece senão dormir? Ora, se és obrigado a levantar-te para as vigílias com a digestão por fazer, não executarás o canto mas antes o pranto. Indo para a cama, se me perguntarem por que, lamento o incômodo não o pecado da crápula, dizendo que não posso comer²⁸².

²⁸⁰ CLARAVAL, 1997, p.51.

²⁸¹ *Ibidem*, p.51,53.

²⁸² *Ibidem*, p.53,55.

Nesta fonte aparecem alguns pontos em relação a um dos significados dado à comida, primordialmente, o perigo que o prazer por ela causava. Esse prazer ligado ao sabor é histórico, pois aquilo que agrada o paladar varia com o passar do tempo. O monge cita a utilização dos condimentos, além do acréscimo de corantes e mel ao vinho. O desejável para o período era a comida das classes mais altas, que se diferenciava pelo uso de especiarias que elevavam o sabor dos pratos. A própria estética era importante buscando-se cores fortes com a utilização do açafrão, por exemplo.

Se a comida mais apreciada era a da nobreza, não podemos deixar de citar o consumo de carnes e seus derivados, tão apreciados pela Alta cozinha, como vimos no *Livro de Cozinha da Infanta Dona Maria*. Proibindo o consumo da carne de quadrúpedes, mas permitindo o peixe na mesa monástica, Bento expunha os alimentos que mais levavam ao prazer para os homens de sua época. Bruno Laurioux²⁸³ cita Tomás de Aquino (1225-1274) que em sua *Suma Theologica* afirma que o peixe simbolizava a abstinência, pois o seu sabor não elevava o prazer, como assim o fazia a carne de quadrúpedes.

O *exórdio cisterciense* refere-se também a uma necessidade de se alimentar com menos prazer, a partir do consumo do pão rústico, feito com farinhas mais grossas, e não do alvo, tão apreciado pelos segmentos mais altos da sociedade:

Quanto à alimentação, além daquilo que a Regra indica relativamente à medida do pão (equivalente a uma libra), à quantidade da bebida, ao número de pratos, procure-se que o pão seja rústico, isto é feito como farelo; onde porém, faltar o trigo, admite-se o pão de centeio²⁸⁴.

Para além da indicação do comer um pão mais rústico, as normas cistercienses iniciais proibiam também o consumo das carnes, como também de gorduras, exceto para os doentes, como na Regra, e para os assalariados²⁸⁵. Tais proibições iniciadas na RSB e buscadas pelos cistercienses evidenciadas aqui pelo pensamento bernardino, indicavam apenas uma coisa, a dificuldade que os monges medievais tinham em seguir as normas que os afastavam do prazer que as refeições traziam para o seu cotidiano. Além disso, percebemos numa leitura a contrapelo, que os mosteiros cistercienses deviam ter uma alimentação bem mais frugal. Todavia, em Alcobaça, a mesa era farta.

²⁸³ LAURIoux, Bruno. *Manger au Moyen Âge*. Paris: Pluriel, 2011, p.104.

²⁸⁴ EXÓRDIO, XII.

²⁸⁵ EXÓRDIO, XIII, p. 33-35

3.1.2 O jejum em fins da Idade Média e o caso de Alcobaça

A RSB é antes de tudo aberta a interpretações, pois o texto deixou lacunas, utilizadas para a adaptação de diversos modos de vida que as seguiram ao longo do tempo. O tema sobre a alimentação monástica não deixou de ser discutido e a abstinência de alguns alimentos tratado de forma diferente do que se poderia pensar inicialmente. Esse foi o caso da carne. Ao proibir o consumo de quadrúpedes, Bento teria permitido a ingestão de vários outros tipos de animais. Por serem, em sua maioria, treinados e educados na compreensão de textos, os monges aplicavam diferentes categorias de análise para o escrito que servia de base para o seu modelo de vida²⁸⁶.

No século XII, o monge Jocelyn de Brakelond da cidade inglesa de Bury St Edmunds trouxe informações acerca da definição do que era de fato carne. Para os seus contemporâneos, algumas partes do animal não eram necessariamente vistas como carne, tais como seus miúdos. Outra distinção era entre a carne e os pratos feitos de carne, o que abria espaço para o consumo de salsichas, tortas e até pudins feitos desses animais²⁸⁷.

Outra lacuna encontrada na RSB foi a definição de refeitório. Se Bento havia definido o que se comer dentro desse espaço destinado à alimentação comum, isso não significava que outro tipo de dieta não pudesse ser consumido em outros espaços do mosteiro. É claro, que Bento não havia pensado nessa possibilidade, pois para a regra o único lugar destinado estritamente ao consumo alimentar era o refeitório. No entanto, essa norma do “único” não estava presente na RSB, de modo que em alguns mosteiros foi criada uma sala especial, conhecida como “sala da misericórdia” destinada ao divertimento dos monges que podiam até consumir qualquer tipo de carne²⁸⁸.

No século XIV o papa Bento XII (1285- 1342) instituiu uma norma que proibia que mais da metade do mosteiro comesse em lugar que não fosse o refeitório. Isso permitiu aos mosteiros afirmar que estavam observando a regra, já que parte dos residentes estavam seguindo as normas dietéticas prescritas por Bento. A própria noção de comunidade trazida pela RSB, que destitui a existência de vontades individuais, trazia a interpretação de que as ações separadas de indivíduos não prejudicavam as ações da comunidade²⁸⁹.

Dessa maneira, as abstinências de certos alimentos e a realização de jejuns eram por vezes contornadas nas casas monásticas. No entanto, a realização dessa prática não deixou de

²⁸⁶ JOTISCHKY, Andrew. *op. cit.*, p.145.

²⁸⁷ *Ibidem*, p.142.

²⁸⁸ *Ibidem*, p.144.

²⁸⁹ *Ibidem*, p.145.

estar presente no cotidiano, ao menos em alguns períodos determinados. A partir do século XIII, o calendário da Igreja passou a proibir o consumo de carne três vezes por semana, implantando os jejuns da quaresma, do advento, nas Têmporas (três dias de jejum e abstinência no início de cada estação), na vigília das festas religiosas e nas sextas feiras²⁹⁰.

No *Exordio* Cisterciense indica-se os dias em que se observa o regime quaresmal da alimentação:

Nos quarenta dias que precedem o Natal do senhor, no tempo que começa na septuagésima e todas as sextas feiras (com exceção para os doentes), durante os jejuns das quatro tēmporas de setembro, nas vigílias de S. João Baptista, S. Pedro e S. Paulo, S. Lourenço, na vigília da Assunção de Santa Maria, nas vigílias do apóstolo S. Mateus, de S. Simão e S. Judas, de Todos os Santos, e do apóstolo S.to André, observem o jejum quaresmal²⁹¹.

Para o mosteiro de Alcobaça encontramos informações fragmentadas acerca dessas práticas no costumeiro. Nas indicações postas para aqueles que se encontravam fora do mosteiro, algumas abordam as práticas de abstinência. Os religiosos que localizavam-se no mundo externo, deviam seguir os jejuns que aconteciam tanto no inverno, quanto no verão, de acordo com os costumes do mosteiro. Nos ditos jejuns principais, como na Quaresma, indicava-se o uso das *vyandas quareesmaes*, que eram provavelmente os alimentos selecionados para o consumo nessa época do ano, como os peixes, o azeite, sem o chamado consumo de sangue “Os gejuuns acostumados tambem na caentura. come no inverno, segundo o custume do monsteiro. tenham e outrossy nos gejuos pricipuos em que o convento husa das vyandas quareesmaes os que andarem foraa. assy o husem²⁹²”. Outras indicações sobre os jejuns contidas em Alcobaça, era o jejum das três temporas²⁹³ realizado no Advento²⁹⁴, e um jejum de três dias²⁹⁵ na semana do Pentecostes²⁹⁶, que correspondem ao calendário comum.

Fato é que as práticas de domínio corporal se mostraram cada vez mais difíceis de serem realizadas ao longo do tempo, especialmente quando levamos em consideração a condição econômica favorável a que muitos mosteiros, como o de Alcobaça, atingiram. O próprio pensamento de Bernardo não prosperou por muito tempo, como por exemplo o seu apoio a São Bento quanto ao consumo de carnes e gorduras. Bruno Laurioux²⁹⁷ em sua obra

²⁹⁰ LE GOFF, Jacques; TRUONG, Nicolas. *op. cit.*, 2015, p.38.

²⁹¹ Exórdio, XIV.

²⁹² LUC, 1415, fl.71r

²⁹³ LUC, 1415, fl 13r.

²⁹⁴ Primeiro tempo do ano litúrgico. Antecede o Natal.

²⁹⁵ LUC, 1415, fl.24r.

²⁹⁶ Comemoração a descida do Espírito Santo, ocorrida cinquenta dias depois da Páscoa.

²⁹⁷ LARIOUX, *op. cit.*, p.102.

sobre a mesa medieval nos séculos XIV e XV já indica a partir do título do quarto capítulo *O fim das proibições*, o findar do tabu alimentar no cristianismo medieval tardio.

As regras sobre o calendário de jejuns e como realizá-los eram distintas a depender da região. No entanto, conclui-se que o pensamento primitivo sobre a comida permaneceu, ganhando forma no calendário. Ainda se respeitava a quaresma, é o que mostra os registros de açougues no fim da Idade Média. Em Carpentras, no sul da França, a partir dos registros dos anos de 1422 e 1423, notou-se um respeito às práticas de abstinência. Durante a quaresma não se vendeu carne, os açougues estavam fechados, assim como nas sextas feiras e sábados de todas as semanas²⁹⁸. Na realidade, alguns cristãos até os dias de hoje praticam algum tipo de abstinência alimentar durante a quaresma.

Outra questão importante é sobre a preparação dos alimentos. É indicativo os conflitos existentes quando se trata do tema alimentação durante os fins da Idade Média. Não se encontraram muitos registros de como os cozinheiros preparavam os alimentos servidos aos monges neste período. No entanto, visto a implementação de uma riqueza de ingredientes e uma aproximação óbvia com a dieta das classes mais altas, destacada no segundo capítulo, é instigante pensar que as preparações seguiam também uma cozinha mais condimentada e cheia de derivados, pelo menos em boa parte do ano, especialmente nos dias festivos. E é claro que essas práticas de cozinha não deveriam ser assunto de interesse para os registros das casas monásticas, que preferiam documentar e copiar as normas e a atuação religiosa seguidas e inspiradas na memória institucional.

3.1.3 Compartilhar o alimento: caridade e hospitalidade no mosteiro de Alcobaça

A segunda prática ligada ao discurso religioso encontrada na documentação alcobacense foi a doação de comida aos pobres. Até meados do século XIII os mosteiros foram protagonistas na ação de dar assistência aos mais necessitados e acolher os peregrinos em suas dependências. Essa missão assistencialista e hospitaleira foi destinada às casas religiosas, pois a prática caritativa cabia aos homens de religião. Os necessitados deviam ser tratados como se fossem o próprio Cristo²⁹⁹.

As antigas regras da península Ibérica, tais como a de Isidoro de Sevilha e de São Frutuoso já estipulavam as esmolas. Santo Isidoro colocava ao monge responsável pelo

²⁹⁸ *Ibidem*, p.113.

²⁹⁹ COELHO, Maria Helena da Cruz. *Os mosteiros medievais num tempo de hospedar e de caridade*. Aguilar de Campo, Palência: Centros de Estudios del Romanico, 1992, p.7.

cellarium a função de distribuir as sobras dos alimentos aos necessitados, enquanto S. Frutuoso indicava a doação dos vestuários usados aos pobres.³⁰⁰

A partir da reforma cluniacense, a relação estabelecida entre o monge e o pobre torna-se parte da liturgia religiosa, condicionando as atitudes, gestos e as normas da própria instituição. A solenidade mais representativa de tal relação é a realizada na quinta-feira santa. Neste dia reunia-se, após a missa, um número simbólico de pobres estipulado pelo abade, para os quais se lavavam, enxugavam e beijavam os pés. É devido a esse gesto que este dia é também denominado de quinta-feira de lava pés. Posteriormente distribuía-se alimento e vinho a essas pessoas³⁰¹.

Existia também uma relação entre o jejum e a esmola. Em Cluny, o monge responsável pela distribuição de alimentos aos pobres recolhia o pão e o vinho servidos no refeitório nos dias de jejum. Isso foi observado igualmente no mosteiro cluniacense de Santa Maria do Pombeiro em Portugal. Dessa maneira, havia um regime de caridade fixo ligado aos dias de jejuns. Para além disso nas ocasiões festivas, em que a comida se fazia abundante também se doava aos pobres³⁰².

Com o desenvolvimento das cidades e o deslocamento de parte da economia para o mundo urbano, houve também um aumento da massa de pobres, que passaram a ser chamados de mendigos. Neste momento os mosteiros perderam sua centralidade assistencial passando os leigos a também atuarem neste sentido. Entretanto, os mosteiros não deixaram essas ações por completo. Estima-se que em épocas de prosperidade os cistercienses separavam 10% de seus rendimentos para a doação, e a média ficava em torno de 5%³⁰³.

Ao se tornar parte da liturgia, o costumeiro cisterciense dedica uma parte especialmente para o ritual que deveria ocorrer durante a quinta-feira santa. Depois da sexta hora, o porteiro ou o oficial designado pelo abade deveria reunir uma quantidade de pobres correspondente a quantidade de monges até que se desse um sinal. Depois de rezarem a noa (ou nona), estes necessitados deviam ser direcionados ao claustro para a realização do ritual de lava pés³⁰⁴. A água devia estar aquecida e depois de limparem os pés, os monges também os beijavam, ajoelhando-se um em frente ao outro e beijando-lhe as mãos:

Dita a noa sayan os monjes da Egleja huum depos outros priores deante em guisa que o abade trespasse per todolos pobres ataa o pustumeiro e des hi lavem os pees aos pobres. E por tal que os frades sejam quinhoeiros em este

³⁰⁰ *Ibidem*, p.27.

³⁰¹ *Ibidem*, p.24.

³⁰² *Ibidem*, p.25.

³⁰³ *Ibidem*, p.29,31.

³⁰⁴ LUC,1415, Fl. 18r.

santo mandado ministrem a augua e os bacios e os tersoryos aos monges bem e honestamente e os enfermos que a esto poderem iiii. venham. E deste que lavaram e alinparem e beyjarem os pees dos pobres cada huum dos monges lave suas próprias mãos. E esto todo feito tomem senhos direitos e fiquem os giolhos e de cada huum aaquel que lavou e beyge-lhe a mão des hi levante-se³⁰⁵.

Depois desse ritual acontecia a doação dos alimentos a todos que passassem pelo mosteiro: “Então adugam os pobres ao star e o abade com outros que o ajudem vã a servi-los e den-lhes de comer e augua aas mãos. Em este dia todos que ao mosteiro veerem achem guisado de comer com amor de caridade por reverença do mandado de nosso senhor³⁰⁶”

Mesmo no século XVI realizava-se a ação de repartir o que sobrava de alimento para os mais pobres em Portugal. No costumeiro do mosteiro de cónegos regrantes de Santa Cruz de Coimbra indica-se que o *refectorario* devia pegar o resto de pão e de carnes ou pescado da mesa dos monges juntar àquilo que era naturalmente reservado à esmola e distribuir aos necessitados. No entanto, a justificativa da ação não é dada pelo simples amor à Deus e sim para o bem das almas dos reis, dos regrantes e dos benfeitores daquela casa religiosa³⁰⁷

Para além de hospedar peregrinos e prestar assistência a hóspedes enfermos, prática mais comum até meados do XIII devido a institucionalização da medicina, os mosteiros recebiam em suas dependências hóspedes ilustres. Reis, nobres e outros religiosos podiam passar pelos mosteiros modificando seu cotidiano e suas práticas alimentares, especialmente a do abade.

O abade possuía uma flexibilização na sua dieta devido a sua posição de poder dentro da casa religiosa. No costumeiro alcobacense indica-se que o abade poderia quebrar o jejum imposto pelo calendário, se tivesse hóspedes. Tal distinção é evidenciada também pela presença de um cozinheiro do abade e de um lugar específico para a alimentação deste, principalmente para a recepção de hóspedes. Mesmo assim, ao menos nas normas, o abade devia seguir o princípio da moderação, obedecendo aos horários estipulados pelo costumeiro. O religioso podia ainda beber quantas vezes quisesse quando passasse pelo processo terapêutico da sangria:

Se britar o gejuum polo ospede. nã coma salvo depos noa e quando nã tener ospedes. senpre tenha consigo aa mesa ao meos dous monges. Tenha seenço aa mesa razoaluilmente enquanto poder. Quanndo veer fora. depos a

³⁰⁵ LUC,1415, Fl. 18v.

³⁰⁶ LUC,1415, Fl. 18v.

³⁰⁷ “E he de notar, que (quando em boa maneyra se poder fazer) o refectorario recolherá todo o pão partido cõ o conducto de carne ou pescado, q se levâtou das mesas, & iuntado todo,cõ o mais que se a de dar de esmola, se reparte por charidade cõ os pobres por as almas dos Reys, canonicos e Benfeytores da casa” (CSC, 1527, cap. 28).

completa. coma no refectório. salvo se tiver ospedes. Outrossy pode depois de terça beber em ele. Quantas vezes quiser. quando for sangrado³⁰⁸.

Entende-se que com a instituição dos abades comendatários, que não faziam parte da comunidade, as normas em relação a flexibilização alimentar direcionadas à ele, se destinavam agora ao prior. O CD indica que a abadessa de Cós tinha direito ao dobro da ração alimentar, enquanto em Alcobaça menciona-se o prior do mosteiro.

3.2 As exceções alimentares: a tradição dietética nos mosteiros

O cuidado com o corpo também era presente no mundo medieval. Mesmo com os debates acerca da superioridade da alma, o corpo era indissociável da mesma, pois havia uma relação de dependência e influência entre ambos. Jacques Le Goff e Nicolas Truong³⁰⁹ explicam bem a coexistência das mais diversas dualidades no imaginário medieval. Longe de funcionar ao modelo da heresia maniqueísta, várias eram as interpretações existentes nesse longo período chamado de medievo. O corpo cristão era atravessado por essa tensão, uma hora reprimido e em outra exaltado, e o alimento, necessário ao seu funcionamento também. Nesse período o corpo foi uma grande metáfora, símbolo de coesão ou de conflito, que descrevia a sociedade e as instituições. Um exemplo disso é o caso de São Francisco de Assis, que por desprezar o corpo, considerava as doenças como “nossas irmãs”, no entanto a medicina medieval sempre teve como objetivo amenizar o sofrimento advindo das enfermidades³¹⁰.

Nem mesmo a medicina considerada erudita foi deixada de lado no Ocidente, tendo um destaque principalmente a partir do século XII, quando ocorreram as traduções dos textos greco-romanos do árabe para o latim em Salerno e Toledo. A transmissão desse saber médico para o Ocidente latino foi um processo complexo, que se deu em dois momentos. O primeiro foi o reconhecimento dos textos médicos do mundo antigo pelo mundo bizantino. Esses códices gregos teriam sido guardados primeiramente em Alexandria e depois em Constantinopla. Posteriormente o Islão, que havia ascendido como um grande império no Oriente Médio por volta do século VII, assimilou também esses textos médicos formando assim seu próprio *Corpus*. Tais manuscritos foram traduzidos do grego para o siríaco e

³⁰⁸ LUC, 1415, Fl.92v.

³⁰⁹ GOFF, Le Jacques; TRUONG, Nicolas. *Uma História do corpo na Idade Média*. 6ªed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2015.

³¹⁰ *Ibidem*, p.112.

posteriormente para o árabe, explicando-se assim o porquê de a medicina árabe ter fortes raízes hipocrático-galênicas. O segundo processo foi a transferência desse saber greco-romano e helenístico do Islão para o Ocidente latino, primeiro pela recepção em Salerno na Itália no século X e posteriormente em Toledo, na Espanha, no século XII³¹¹.

As primeiras traduções de que se tem notícia destas obras médicas greco-romanas aconteceram na Escola de Salerno, devido a atuação de Constantino (1015-1087), o Africano, como tradutor³¹². Numerosos textos greco-árabes chegaram a Salerno por meio do trabalho dessa personagem histórica. Entre as obras traduzidas por ele estariam a obra farmacológica de Dioscórides, os comentários de Galeno aos “Aforismos” de Hipócrates, o *Tegni* de Galeno e outras manuscritos pseudo-galênicos. No entanto, Constantino fez adaptações em suas traduções acrescentando várias modificações nos textos.³¹³

Porém, o local fundamental para esse contato com as mencionadas teorias foi Toledo, na Espanha. Isso se deveu ao fato, de que essa antiga capital visigótica foi palco da convivência de diversos credos ligado ao domínio islâmico na região que se deu do século VIII ao XI. Esse convívio entre o Islão e o mundo cristão fez com que a medicina, a ciência e a filosofia greco-romana estivessem presentes no local. Um dos tradutores de Toledo, que exerceu um importante papel no trabalho de tradução das obras antigas foi o italiano Gerardo de Cremona (1114-1187). Considera-se que ele teria dirigido um modelo de escola, na qual possuía colaboradores para as suas traduções, já que a quantidade de material atribuído a ele estaria muito aquém da capacidade de trabalho de um só indivíduo. Gerardo teria traduzido uma diversidade de tratados pseudo-hipocráticos, além de vários comentários galênicos e muitos textos de autores islâmicos. O maior destaque seria o Cânon de Ibn Sina (Avicena), que obteve até quinze edições renascentistas³¹⁴.

A escola de Toledo dessa maneira, não só enriqueceu o conhecimento dos médicos latinos com traduções para o latim de obras de Hipócrates e Galeno, como também de obras de médicos islâmicos como o *Canon* de Ibn Sina, a obra clínica do Al-Razi, as obras terapêuticas de Al-Kindi e Ibn Wāfid e a versão latina da *Cirurgia* de Abu’-l- Qasim. Avicena, Hipócrates e Galeno foram as grandes autoridades do ensino da medicina medieval. O principal momento de recepção dessa medicina árabe foi entre os séculos XI-XIII, e nos

³¹¹ PALMERO, Juan; PAIS, Juliana da Silva; FERNANDES, Maria Boticário; PEREIRA, Ana Sofia. As fontes árabes da medicina escolástica medieval. *Iacobus*, Revista de Estudios Jacobeos y medievales. Sahagún (León), 21-22, 2006, p.116-7.

³¹² Constantino, o Africano possuía origem norte-africana, tendo sido um viajante que ao longo de sua vida estudou gramática, astronomia e medicina. A fonte que atesta a existência de tal figura seria a *Crônica*, de Pedro o Diácono, que viveu no mosteiro de Monte Cassino, assim como Constantino.

³¹³ PALMERO, Juan *et al.* *Op. cit.*, p.124-5.

³¹⁴ *Ibidem*, p.127,133.

momentos posteriores as atividades de tradução encontraram-se mais dispersas. No século XIII e XIV, Arnaldo de Vilanova, médico catalão (1238-1313) com vínculos com a Universidade de Montpellier, na França, traduziu também do árabe para o latim escritos de Galeno, Ibn Sina, Al-Kindi e Costa ben Luca.³¹⁵

Dessa maneira, a tradição da antiguidade greco-romana pautou o entendimento de saúde e doença no período medieval por intermédio das teorias hipocrático-galênicas. A alimentação incluída no conceito de dietética era vista como forma de equilibrar o corpo, auxiliando no combate às enfermidades. As exceções alimentares presentes nas normas monásticas atuantes no cotidiano de Alcobaça, mostram as marcas dessa tradição.

3.2.1 A dietética medieval

Os conhecimentos médicos medievais de que se tem notícia, baseiam-se na interpretação dos escritos antigos, em especial nas teorias de Hipócrates e Galeno. Hipócrates de Cós foi um médico grego que viveu no IV século a.C., o qual deixou por escrito sua concepção acerca do que definia a saúde de um corpo. Para ele, o corpo humano era composto por quatro líquidos vitais, ou humores, denominados de sangue, fleuma, bÍlis negra e bÍlis amarela. A enfermidade provinha do desequilíbrio na quantidade desses líquidos³¹⁶.

A teoria humoral foi desenvolvida por diversos médicos dos tempos posteriores, com destaque para o greco-romano Galeno (II a.C). A partir do entendimento da saúde como equilíbrio dos humores, o médico de Pérgamo desenvolveu a teoria das *seis coisas naturais* e das *seis coisas não naturais*.

As *coisas naturais* seriam aquelas que comporiam a natureza de funcionamento do corpo. A primeira era os quatro elementos que compunham o universo, que carregavam qualidades: a água era considerada fria e úmida, a terra fria e seca, o ar quente e úmido e o fogo quente e seco. A segunda coisa natural era a compleição do indivíduo, como se fosse o seu biotipo. Essa seria definida por um jogo entre os quatro elementos, os quatro humores e as quatro qualidades. A terceira coisa natural eram os humores, que como já citados, definia o estado de saúde/enfermidade dos indivíduos a partir de suas quantidades. Galeno, assim como Hipócrates acreditava que os humores variavam de acordo com as estações do ano e as diferentes idades humanas. Dessa maneira, o sangue estaria presente em maior quantidade na

³¹⁵ *Ibidem*, p.135-8.

³¹⁶ FAGUNDES, Maria Dailza da Conceição. Saúde e dietética: o *Liber de Conservanda Sanitate* do físico português Pedro Hispano (séc. XIII). 2006. 122f. Dissertação (Mestrado em História) – Programa de Pós – Graduação em História, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2006, p. 61.

primavera e na infância, a bílis amarela no verão e na juventude, a bílis negra no outono e na idade madura e a fleuma no inverno e na velhice. Ele ainda colocava que a quantidade dos humores definia o temperamento ou complexão das pessoas, entre fleumáticos (fleuma), sanguíneo (sangue), colérico (bílis amarela) e melancólico (bílis negra). A quarta coisa natural eram as partes sólidas do corpo como os músculos, ossos, e os órgãos internos. A quinta coisa eram as operações, ou seja, as funções que essas partes sólidas desempenhavam no corpo, enquanto a sexta coisa eram as faculdades, nome dado aos grandes sistemas do corpo, como, por exemplo, a digestão³¹⁷.

Mas o que mais interessava a prática médica eram as *seis coisas não naturais*, ou seja, as coisas externas ao corpo. Não era necessário só compreender o funcionamento do organismo, mas entender como influenciá-lo. A primeira coisa não natural era o ar e o ambiente (teoria miasmática³¹⁸), seguido pelos alimentos e bebidas, a retenção e a expulsão, o exercício e o repouso, o sono e a vigília, e as paixões da alma. A dietética possuía uma relação estreita com essas *seis coisas não naturais*, porque como modo de vida, ela poderia auxiliar no equilíbrio dos humores prevenindo e curando enfermidades³¹⁹.

O conceito de dieta presente na Antiguidade abrangia uma diversidade de aspectos, não só a alimentação. A dietética era um conjunto de ações, como dito acima, um modo de vida, que incluía alimentação, prática de exercícios esportivos, à ginástica, o trabalho, os banhos, o sono, o sexo, o vômito e a purgação. Junto com a farmacopeia e a cirurgia, a dietética se constituía em uma das formas de se recuperar a saúde, com um forte fator de prevenção de enfermidades. Isso se fazia, porque assim como as pessoas, os alimentos também possuíam qualidades³²⁰.

Acreditou-se, pelo menos até o século XVII, que a digestão se constituía em um processo de cozimento. Não só o corpo humano possuía complexões, como também os alimentos. Assim, ao ingerirmos alimentos quentes, frios, secos ou úmidos, esses se transformavam em humores dentro do corpo, ditando assim o equilíbrio ou desequilíbrio dos líquidos corporais provocando enfermidades ou preservando a saúde dos indivíduos. De acordo com o historiador Jean- Louis Flandrin³²¹ o gosto medieval foi diretamente

³¹⁷ *Ibidem*, p.62.

³¹⁸ Teoria que considerava que o ar poderia ser corrompido de forma a causar doenças, inclusive as pestes. Essa corrupção podia ser causada por fumaças ou substâncias nocivas, de modo que as pessoas deveriam manter distância de lugares como os pântanos e cemitérios, nos quais encontrava-se os ares nocivos e causadores de enfermidades.

³¹⁹ *Ibidem*, p.64.

³²⁰ MAZZINI, Innocenzo. A alimentação e a medicina no mundo antigo. In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (Orgs.). *op. cit.*, p. 254.

³²¹ FLANDRIN, Jean-Louis. *op. cit.*, p. 486.

influenciado pela dietética. O cozinhar dos alimentos podia alterar sua qualidade, tornando-os mais digeríveis. Tal fato explicava a quantidade considerável de temperos e especiarias utilizadas na Idade Média e início da época moderna. As especiarias, em sua maioria, balanceavam a frieza de certos alimentos. Seguindo a teoria dos contrários os alimentos ganhavam novas qualidades a partir dos processos de cocção, como também por meio de acréscimo de outros ingredientes, como os temperos que possuíam características opostas.

A gula, um problema expresso tanto pelos higienistas quanto pelos moralistas, era aqui contornada pela cozinha. A partir da prática gastronômica, a alimentação perigosa consumida geralmente pelos mais ricos podia ser corrigida, ao menos na perspectiva médica. O acréscimo de especiarias numa vasta maioria das receitas da Idade Média e da Renascença mostram como as crenças dietéticas já estavam inseridas na cultura europeia³²².

As práticas dietéticas na cozinha se diferenciavam quando o objetivo era a prevenção. De acordo com Jean Louis Flandrin³²³, as especiarias por exemplo eram utilizadas nas receitas de pessoas saudáveis e não doentes. As pessoas acometidas por febres não podiam receber na sua alimentação as especiarias, pois essas eram quentes e secas, o que não equilibrava seus humores. Os cozidos eram a melhor opção para os doentes, e o açúcar um dos condimentos mais utilizados em casos de enfermidade.

O *Livro de receitas da Infanta D. Maria* traz pistas sobre essa questão. Ao contrário do que Flandrin afirma, nesse livro as especiarias são indicadas em uma receita para a cura da *esquinência*, conhecida por nós como amigdalite. Nesta indicação para esse mal da garganta aparecem a noz moscada, o gengibre, o cravo e a canela³²⁴ como ingredientes a serem utilizados. No entanto, a receita de *frangos*³²⁵ *para hécticos*³²⁶, doença que causava febres fortes, é uma receita leve, contendo apenas açúcar como condimento. Dessa maneira

³²² *Ibidem*, p.493.

³²³ *Idem*.

³²⁴ Receita para esquinência: tomarão canela, que seja muito boa, e noz moscada, de cada cousa destas meia onça; e de gengibre, uma quarta onça; de alva - de - cães, que seja muito alva e seca, uma oitava de onça; e quatro ou cinco cravos- girofles; uma onça de açúcar refinado: tudo há- de ser muito moído e peneirado, e muito misturado um com o outro; e ao que tiver a esquinência tomarão quantos pós destes possam tomar com três dedos, e deitar-lho-ão no gorgormilo quão abaixo puderem, e após eles um bocado de água fria. E desta maneira lhos darão três vezes, uma após a outra, e deitar-lhos-ão três ou quatro dias a fio, se nos primeiros três dias não ficar livre (LCI, receita nº 146).

³²⁵ Como se fazem os frangos para os hécticos: Tomarão uma dúzia de frangos e pô-los-ão em parte que andem sós, e não lhes darão outra coisa nenhuma a comer senão titelas de cágados cozidos e cevada cozida na água em que se cozem os cágados, e misturarão as titelas com a cevada, e dar-lhes-ão sempre este comer fresco, e não hão-de-comer outra coisa nunca senão esta, e cozerão cada dia um em água que não seja muita. E depois de muito cozida que se dila, desfá-lo-ão e apertá-lo-ão com uma colher, que fique tida a virtude naquele caldo; e então coem aquele caldo e tornem-no à panela e deitem-lhe uma colher de açúcar rosado, e depois que ferver um pouco tornem-no a coar e dêem-no na cama a quem o houver de tomar, e durma sobre ele. E não há- de ser cozido senão na água e tal (LCI, receita nº12).

³²⁶ Doença que acometia o organismo com oscilações de temperatura, deixando o indivíduo muito magro.

entende-se que a utilização das especiarias acontecia a depender da enfermidade, seguindo a teoria do equilíbrio humoral.

3.2.2 A tradição da medicina hipocrático-galênica nos mosteiros

Para entender a presença de parte do conhecimento médico da Antiguidade nos mosteiros medievais que influenciaram a alimentação monástica alcobacense, é preciso compreender os contextos que tornaram isto possível. Primeiramente observa-se que a RSB possui em suas normas indícios dessas teorias. Além de indicar a necessidade do cuidado com os enfermos e assim um lugar destinado à sua assistência, abordados no capítulo 1, nota-se a presença de alguns conceitos ligados à medicina hipocrático-galênica nas orientações do santo.

Ainda no capítulo 36, a RSB indica banhos especialmente aos doentes. Os banhos termais eram outra prática terapêutica advinda do mundo antigo. Seu benefício estaria nas propriedades curativas de origem divina das águas minerais. Várias eram as nascentes de água em Portugal utilizadas para a construção de tanques e balneários para a utilização dos enfermos, como a de Lafões, Vizela e Caldas da Rainha. Essa terapia era indicada especialmente para algumas doenças de pele, como a sarna e a lepra, além de cálculos renais, artrite, dores corporais, etc.³²⁷. O conceito hipocrático-galênico relacionado primeiramente aos banhos é o de compleição, quando se indica que os sãos, especialmente os jovens monges deviam evitar os banhos. A compleição de cada indivíduo dependia de vários fatores e aqui a doença e a idade se mostram como aspectos definidores da orientação de se tomar banho ou não. A RSB menciona as diferenças de tratamento, tanto aos oblatos, quanto aos velhos, destacando sempre que a fraqueza da pessoa deveria ser levada em consideração³²⁸.

Posteriormente São Bento libera o consumo de carnes aos convalescentes, destacando a importância da alimentação para a cura de enfermidades. Os alimentos são ainda evidenciados nas práticas de cura, quando a *Regra* enfatiza que os *celereiros* não deviam negligenciar os enfermos:

O uso dos banhos seja oferecido aos doentes sempre que convém; mas aos sãos, e, sobretudo aos jovens, seja raramente concedido. Também a alimentação de carnes seja concedida aos enfermos por demais fracos, para que se restabeleçam, mas logo que tiverem melhorado abstenham-se todos de carnes, como de costume. Que tenha, pois, o Abade o máximo cuidado em que os enfermos não sejam negligenciados nem pelos Celeireiros nem

³²⁷ SANTOS, Dulce Amarante dos. *Op. cit.* p.56.

³²⁸ RSB, Cap..37

pelos que lhes servem, pois sobre ele recai qualquer falta que tenha sido cometida pelos discípulos³²⁹.

Os conhecimentos baseados na teoria humoral estiveram presentes durante toda a Idade Média, mesmo antes que o conhecimento médico fosse se institucionalizado. Isto não ocorreu por acaso. Os próprios pais da Igreja escolheram o galenismo, servindo-se dele para explicar processos da vida espiritual, principalmente os ligados à penitência³³⁰. A própria abstinência alimentar, beneficiou-se do conceito de equilíbrio presentes nessas teorias. Apesar das argumentações distintas quanto aos excessos na alimentação, medicina e religião se encontravam na prática de moderação. Por esse motivo, não é estranho a presença de vários conceitos dessa tradição na regra. A própria orientação acerca do não consumo de carne de quadrúpedes exceto no caso de doença encontra justificativa no pensamento de Hipócrates, que já considerava a carne como um bom alimento na recuperação da saúde³³¹.

Para além deste contato com a RSB, que já possuía orientações similares com esse saber médico antigo, destaca-se a importância que os escritos hipocrático-galênicos passaram a ter no Ocidente medieval a partir do século XII com as traduções realizadas em Salerno e Toledo.

Portugal não ficou alheio a esses textos. A tradição médica hipocrático-galênica desenvolveu-se tanto nos espaços eclesiásticos, quanto nos leigos. Mesmo antes da criação da primeira universidade em Portugal pelo rei D. Dinis em 1290, alguns religiosos já realizavam intercâmbios para estudarem medicina em outros centros de saber. Os Cônegos Regrantes do mosteiro de Santa Cruz de Coimbra são um grande exemplo de contato com outras regiões com o objetivo de desenvolver o conhecimento médico. De acordo com Dulce Amarante dos Santos³³² a documentação por ela estudada³³³ indica que os crúzios iniciaram o ensino sobre medicina, enviando alguns cônegos para as Escolas de Medicina de Montpellier e Paris. Muitos frades franciscanos e dominicanos exerceram sua vocação junto aos doentes e aos necessitados. Inclusive, outra figura religiosa que traduziu obras em Portugal foi o dominicano S. Fr. Gil de Santarém. Percebe-se uma forte ligação entre o meio eclesiástico e a prática médica. Ora, Pedro Hispano, médico, se tornou papa com o nome de João XXI.

³²⁹ RSB, CAP.36.

³³⁰ POUCHELLE, Marie-Christine. *Medicina*. In: LE GOFF, Jacques & SCHMITT (Orgs.) Dicionário Analítico do Ocidente Medieval: volume 2. São Paulo: Editora Unesp, 2017, p.178.

³³¹ FAGUNDES, *op. cit.*, p.91.

³³² SANTOS, Dulce Oliveira Amarante dos. Aproximações à medicina monástica em Portugal na Idade Média. *História* (São Paulo. Online), v. 31, 2012, p. 51.

³³³ As referências a esses intercâmbios dos monges agostinianos são encontradas em documentos do século XVII, como a Crônica do Mosteiro de Santa Cruz, de D. Timóteo dos Mártires e na Crônica da Ordem dos Cônegos Regrantes do patriarca S. Agostino, de Nicolau de Santa Maria.

Outra forma de perceber o contato das teorias médicas com os mosteiros e com o reino de Portugal em geral, são os acervos das bibliotecas. Saúl António Gomes³³⁴ em trabalho acerca da presença de livros de ciência em Portugal registrou os principais títulos encontrados. Detinham a posse de livros as instituições eclesiásticas, universitárias, municipais e pessoas particulares. O maior acervo de livros de ciência estaria no mosteiro de Santo Cruz de Coimbra, tendo os crúzios se interessado muito pela geografia entre os séculos XIII e XIV. Grande parte da Biblioteca do mosteiro de Santa Cruz foi transferida para a Biblioteca Nacional do Porto, onde se encontram escritos médicos como comentários sobre os Aforismos de Hipócrates e escritos pseudo-galênicos. O mosteiro de Santa Maria de Alcobaça possuía uma quantidade pequena de livros de ciência, o que não quer dizer que esses monges não possuíam contato com esses saberes. No entanto, a mais notável biblioteca de Portugal da época seria a de um particular, o Mestre Gil de Leiria. Seu testamento de 1257 registrou uma enorme coleção de livros de ciência, inclusive de medicina, o que não é estranho já que esse era o saber que mais interessava às pessoas, ao julgar pela quantidade de obras inventariadas.

3.2.3 O enfermeiro e o cozinheiro, a liturgia e a doença

Visto a documentação analisada neste trabalho, que se constitui em documentos normativos, como também nas informações sobre o pouco quantitativo de obras médicas em Alcobaça, identificamos principalmente os conceitos dissolvidos pela tradição no cotidiano monástico alcobacense.

As orientações que majoritariamente aparecem nas normas acerca das flexibilizações alimentares dizem respeito à comida dos doentes. Primeiramente é fundamental a presença do enfermeiro como um dos monges oficiais que poderia se dirigir à cozinha, visto a relação saúde/alimento:

Nemhuum nõ entre na cozinha salvo o cantor pera planar a tavao e os scripvaaes pera fazer a tinta e enxugar o pergaminho e o sancristam ou outro qualquer pera acender a candea pera a Eglesia e o que for polo sal pera benzer e polas brasas pera a missa no turibulo ou na paa estes todos se acharem fogo que avonde no calefetyo nõ va aa cozinha. Outrossy podem hi entrar os cozinheiros do abade e o enfermeiro. por seu oficio e aquel que o cozinheiro. Chamar que lhe ajude a poer a caldeira em cima do fogo ou a descer³³⁵.

³³⁴ GOMES, Saul António. Livros de ciência em bibliotecas medievais portuguesas. *Ágora*. Estudos Clássicos em debate. Lisboa, 14-1, 2012, 16-19.

³³⁵ LUC, 1415, Fl. 56v.

A flexibilização na alimentação dos doentes é em Alcobaça marcada por uma diferenciação do que era uma enfermidade grave ou não. No costumeiro indica-se que no acometimento de uma enfermidade leve, tal como a *inchadura* ou um membro quebrado, o monge não deveria se recolher em colchões macios feito de penas, tão pouco quebrar os jejuns instituídos e trocar os alimentos servidos no refeitório. No entanto em caso de enfermidade grave, o religioso era dispensado até mesmo das atividades litúrgicas, como as leituras:

Se algum ouuer tal infirmitade. que o nã enflaquente muito.nem leixe porém de comer. assy como inchadura. ou tem membro talhado. ou destas cousas ataaes leves este a tal nã deve jazer em ccedra. nem britar (destruir) os gejuos acostumados. nem mude os manjares do refectoiro.Se algum ouuer infirmitade absconduda. que nã possa profeitar. nã lea nem faça obra.³³⁶

Esta diferenciação entre os tipos de enfermidade passíveis de licença das atividades possivelmente foi criada como uma forma de tornar essa norma mais específica e assim mais difícil de ser violada. Bernardo de Claraval já evidenciava a presença de monges que enganavam o mosteiro acerca da sua condição de saúde para poderem ser dispensados de suas obrigações e desfrutar das flexibilizações alimentares. No momento de sua escrita, Bernardo condena aqueles que querem comer a carne proibida pela RSB por outros motivos que não a doença, como a própria aparência física:

É ridículo, se verdadeiro, o que me foi relatado por muitos, que diziam sabê-lo de certeza, e que eu julgo não dever calar. Dizem, com efeito, que jovens são e válidos costumam deixar a comunidade indo para a casa dos enfermos, eles que não estão doentes, para poderem comer carne; essa, que é concedida pela Regra só aos doentes e muito fracos afim de reparar as forças, eles comem-na não para refazer as ruínas dum corpo debilitado pela doença mas com desejo de aperfeiçoar a boa aparência do corpo³³⁷.

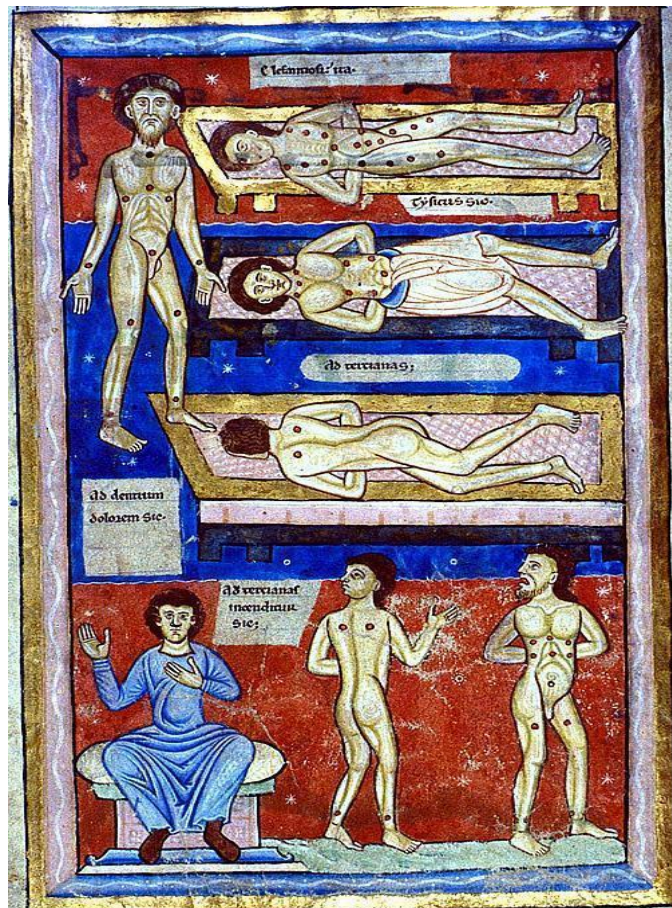
Outro aspecto presente na prática médica monástica era a realização das sangrias referente a terceira coisa não natural, ou seja, a retenção e a expulsão. Tal prática consistia na realização de incisões, ou aplicação de sanguessugas que promoviam sangramento, que acreditava-se ser o excesso de humores que estariam causando alguma enfermidade. Os médicos portugueses baseados nas teorias antigas acreditavam que o organismo possuía uma força curativa própria, assim o corpo libertava-se espontaneamente dos humores em excesso por meio das secreções. A fleuma escorria pelo nariz nos resfriados, já a bÍlis amarela era

³³⁶ LUC, 1415, Fl. 75r, 75v.

³³⁷ CLARAVAL,1997, p.55.

expelida no vômito durante os problemas de digestão. A bÍlis negra era expulsa pelo corpo junto às fezes nos problemas intestinais e o sangue saía pelas feridas e junto a fleuma nas doenças pulmonares³³⁸.

Figura 12 - Pontos para a flebotomia



Fonte: Sousa, Jorge Prata de & Costa, Ricardo da. Regimento proveitoso contra a pestilência (c. 1496): uma apresentação. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos* [online]. 2005, v. 12, n. 3, p. 843.

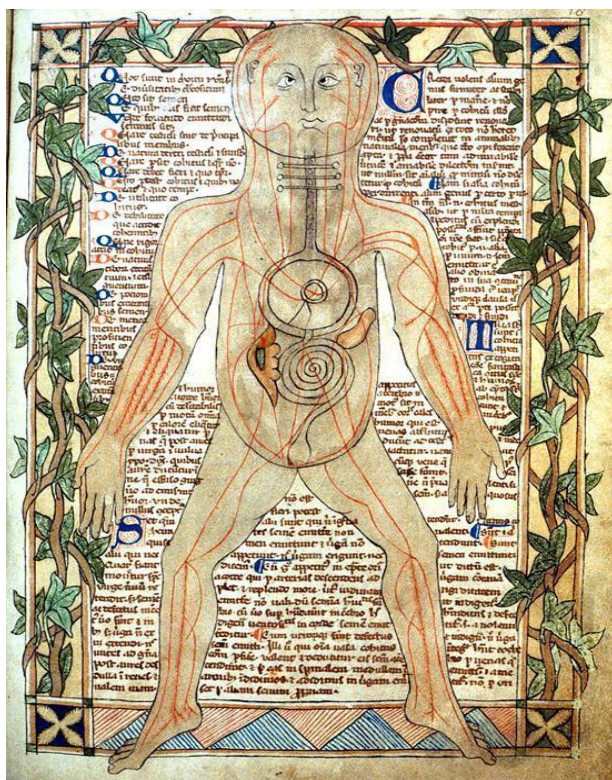
A imagem é de uma miscelânea de textos médicos e herbário em latim da Inglaterra do século XII. Nela aparecem pessoas convalescentes, marcadas com pontos vermelhos, onde se devia cauterizar ou sangrar. Ao lado de cada paciente está escrita a causa. De cima para baixo: problemas respiratórios, do fígado, pâncreas, estômago e rins.

Galeno, por exemplo, não acreditava na circulação do sangue, entendendo que o seu movimento era sim centrífugo, ou seja, que convergia para os tecidos sem retornar ao ponto de origem. Assim, ao sangrar uma veia desviava-se o fluxo de sangue do seu lugar de destino para o do corte. O sangue que escorria era então o líquido resultado do recolhimento de todos

³³⁸ SANTOS, Georgina Silva dos. A arte de sangrar na Lisboa do Antigo Regime. *Tempo*. 2005, v. 10, n. 19, p. 46.

os humores prejudiciais que entraram em contato durante sua passagem pelos tecidos. Essa concepção permaneceu por muito tempo³³⁹, em especial devido ao tabu ligado ao corpo traduzido na proibição da Igreja de dissecação de cadáveres. No entanto, visto a existência de normativas que proibissem a dissecação de corpos humanos, é evidente que essa prática acontecesse e deixasse alguns vestígios de conhecimento acerca do interior humano.

Figura 13 - Iluminura anatômica



Iluminura anatômica que mostra as veias, Inglaterra, século XIII.

Fonte: Sousa, Jorge Prata de e Costa, Ricardo da. *op. cit.* p.848.

Nos mosteiros, o trabalho de sangrar podia ser realizado tanto por monges sangradores, que muitas vezes eram aqueles responsáveis pelos cortes de cabelo e barbeiros, como também pelos chamados sangradores ou cirurgiões – barbeiros laicos. Acredita-se que no século XV e XVI este papel ficava para os laicos contratados pelo mosteiro, visto a crescente especialização dessa prática. Além disso, no LUC não há menção a qualquer monge sangrador. Desde o século XII houve políticas por meio da alta hierarquia da Igreja católica, para conter a atuação de monges e frades médicos. No IV Concílio de Latrão (1215), importante para a reforma religiosa, alguns interditos à atuação médica cirúrgica por parte do clero secular e regular foi oficializada. Os procedimentos que estes deveriam evitar era

³³⁹ Somente em 1628, o inglês William Harvey (1587-1657) provou a circulação sanguínea.

especialmente os que havia contato com o sangue, tais como a da prática de flebotomia. De acordo com o papa Inocêncio III (1198- 1216), que dirigiu o Concílio, entrar em contato com os ferimentos e chagas humanas estava distante da vocação clerical³⁴⁰.

Outra prática que acontecia neste período e que foi condenada era a obtenção de lucros materiais por aqueles religiosos que praticavam a medicina. Obter esses benefícios era contrário ao princípio da caridade, como também do voto de pobreza a que muitas casas religiosas estavam subordinadas. No LUC também não há menção ao exercício da medicina institucional por algum monge, apenas ao monge enfermeiro. Os físicos, no período estudado, eram trazidos de fora para o atendimento dos enfermos, pagos tanto em moeda como em alimento. É o que comprova dois documentos do ano de 1538, que nos fornece o nome do físico de Alcobaça, Belchior Lopes³⁴¹. Trata-se do Alvará do Cardeal-Infante para se dar a Belchior Lopes, físico do Convento de Alcobaça, 10 mil réis e 1 moio de cevada cada ano. Outro moio de cevada devia ser acrescentado ao médico que curasse também as freiras de Cós³⁴².

As sangrias eram realizadas tanto como meio de cura, quanto de profilaxia. A frequência de tais procedimentos variava entre as ordens. Os monges alcobacenses não podiam ser sangrados nos tempos de colher os pães, nem no Advento, nem na Quaresma, nem nos primeiros três dias depois do Natal, ou depois da Páscoa e depois do Pentecostes e em dias de jejuns. Tais diretrizes serviam para as formas de sangria como profilaxia, já que não havia formas de prever quando algum monge precisaria ser sangrado por alguma enfermidade. Alguns monges também não poderiam ser sangrados se estivessem em suas semanas de cuidar da cozinha ou até mesmo da leitura, a não ser que estivessem com enfermidade grave. Nesta condição devia-se obter uma permissão durante a assembléia de monges para o sangramento fora do calendário estabelecido:

O convento não se deve sangrar no tempo de colher os paaes nem no avento nem na Quareesma nem nos primeiros tres dias depos Natal e depos pascoa e depos Pinticpste e quando no segundo ou no terceiro dia ouvir de seer principal gejuum (...)O domaaio da missa e da cozinha e de leer aa mesa não se devem a sangrar salvo por grande infirmitade e tomem ante misericordia em cabidoo e se lhes for outorgado sangren-se³⁴³.

³⁴⁰ SANTOS, Dulce Amarante dos. *op. cit.* p. 55,60.

³⁴¹ ANTT - Corpo Cronológico, Parte I, mç. 62, n.º 141. Disponível em: <https://digitalq.arquivos.pt/details?id=3775408>. Acesso em: 05 de maio de 2021.

³⁴² ANTT - Corpo Cronológico, Parte I, mç. 60, n.º 140 - Disponível em: <https://digitalq.arquivos.pt/details?id=3775089>. Acesso em: 05 de maio de 2021

³⁴³ LUC, 1415, Fl.72v.

As sangrias podiam ser realizadas quatro vezes ao ano e nos momentos que o tratamento convinha. Era importante também uma logística para que todos os religiosos não fossem sangrados ao mesmo tempo, de maneira que ainda houvesse a realização das atividades litúrgicas:

E devedes saber que se podem sangrar quatro vezes no ano e se se pode fazer convinhavelmente. Seja em fevereiro em abril e em setenbro e a quarta sangria seja por sam Johan Babtista naquel mes e quando se assy ouverem de sangrar huma parte do convento diga-o prior no cabidoo e assigne quantos se sangrarem dhuum coro e do outro e guardem nõ venha festa de xii lições. no ii iu no iii ou no iiii dia. Pero esto seja no alvidro do abade se mandar que se faça e fiquem senpre tantos. que igualmente possam dizer as horas das vigilyas³⁴⁴.

Os horários de sangrar se diferenciavam entre os períodos que os monges jantavam e os períodos de jejum: “Quando for tempo de jantar. Sangren-se ante a terça e a vi despolo evangelho ou ante se mester for e quando for tempo de gejuum ante a. vi e a ix e em huum tempo e em outro se mester for depos noa”³⁴⁵.

Depois de passarem pelo procedimento realizado usualmente no calefatório dos mosteiros, os sangrados possuíam o direito de uma refeição complementar, o chamado *mixtum* (pão e vinho) e depois podiam se recolher aos leitos:

O prior mande fazer o fogo no calefatoryo e venham se pera hi e faça viir o sangrador e aqueles que se entõ sangrarem. vam tomar mixto ao refectoito se quiserem e ouverem spaço e des aly. podem os sangractus. tambem em tempo de liço come de lavor. jazer em seos leitos. ou seer no cabido e na claustra. ataa que entrem ao coro³⁴⁶.

O tratamento alimentar dado aos sangrados era distinto do restante da comunidade, especialmente pela quantidade de refeições suplementares a serem oferecidas, mas também com diferenças entre verão e inverno. No inverno no primeiro dia de sujeição ao procedimento o monge sangrado deveria receber meia libra de pão alvo e uma pitança³⁴⁷, além da quantidade usual do pão servido aos demais. No segundo e terceiro dia pós procedimento devia-se dar o *mixtum* como primeira refeição, além do acréscimo depois da terça de uma pitança e de uma libra de pão alvo e do pão comum. Para a segunda refeição devia-se servir a comida comum, e no quarto dia podia-se acrescentar uma pitança.

³⁴⁴ LUC, 1415, Fl.72v.

³⁴⁵ LUC, 1415, Fl.72v-73r.

³⁴⁶ LUC, 1415, Fl.73r.

³⁴⁷ A *pietancia* é um termo que designa uma suplementação de comida ou de bebida. Ela é diferente do *mixtum*, pois pode se referir a qualquer alimento servido na refeição, diferente do primeiro que designa somente o pão e o vinho.

No refectoiro assy façam come os outros da sua raçõ nõ partam com nemhuum. No inverno. ao primeiro dia seja dado a cada huum deles. mea libra de pam aluo com huma pitaça. afora a raçõ do pam geeral e se for domingo. seja-lhe dado come na quaentura em no ii e no iii dia seja-lhes dado ao mixto. despos a terça huma pitaça e huma libra de pam aluo e pam geeral. A segunda refecçom. den-lhes os conductos geeraaes e no iiii dia tambem no inverno. come quaentura. seja-lhes dada huma pitaça. com os outros conductos³⁴⁸.

No verão, o jantar deveria ser composto além da refeição comum, de uma libra de pão aluo, sem contar a de pão comum, adicionando também algo mais. Na ceia, por três dias devia-se acrescentar uma pitaça aos outros alimentos comumente servidos:

Na quaentura per tres dias. den-lhes ao jantar. as yguarias geeraes e huma libra de pam aluo. a fora a raço do pam geeral e huma pitaça e aa cea per tres dias. outrossy seja dada a cada huum huma pitaça. A cada huum sangrado pode-lhe brito o pam servente. Ou o que sever a par dele e as outras cousas necessaryas. ministrar e esto tam solamente no primeiro dia e despola refecçõ vaa com o Convento aa Eglesia e ste tras o coro na entrada. ataa que o convento entre ao coro e entõ seja e reze o que lhe ficou das graças³⁴⁹.

Outra flexibilização presente no em Alcobaça e identificada no CD era a dada aos monges velhos do cenóbio. No início do século XVI, eram apenas seis em Alcobaça. Pela idade, entendia-se que os velhos eram mais fracos e necessitavam de mais alimento que os demais. Os alimentos que os monges idosos recebiam a mais eram a carne de vaca, a de carneiro e o pescado porque acreditava-se que esse tipo de alimento recuperava a força do corpo.

Identificou-se assim práticas dentro dos mosteiros que remetem aos conceitos de uma tradição médica antiga, mas que ao mesmo tempo foi acumulando as próprias experiências, como é o caso das sangrias. O enfermeiro e o cozinheiro possuíam ligação porque alimento e cuidado com o corpo eram indissociáveis. É o que mostram, por exemplo os livros culinários, que apontam também receitas para certas enfermidades. Mesmo com as flexibilizações em caso de doença, as normas cistercienses buscavam garantir o funcionamento da comunidade e assim o cumprimento de suas obrigações materiais e litúrgicas, louvando a Deus. Entre as práticas de jejuns realizadas nos espaços religiosos e a medicina praticada nos mosteiros percebemos diversas convergências, que como vimos não se deram por acaso e sim por escolhas e construções.

³⁴⁸ LUC, 1415, Fl.73v.

³⁴⁹ LUC, 1415, Fl.73v.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou a dimensão multifatorial da prática alimentar no mosteiro masculino cisterciense de Santa Maria de Alcobaça. O papel dos recursos naturais e o acesso a eles é fundamental para a compreensão do objeto. O reino de Portugal contava com uma grande variedade de víveres, desde os cereais, as carnes, até as frutas e os legumes. O que distinguia a composição das refeições consumidas era o acesso às diferentes qualidades de alimentos. Possuindo o controle de terras do reino, o mosteiro de Alcobaça constituiu-se como um rico cenóbio. Em suas terras cultivavam-se diversos cereais, como o trigo, o centeio, o painço e a cevada. Os pomares que davam diversas qualidades de frutas, enchiam os arredores alcobacenses, assim como as hortas que forneciam legumes, verduras e ervas.

Atuando na transformação dos alimentos, os moinhos, lagares de vinho, azeite e fornos do mosteiro traziam os produtos base para a alimentação monástica. O pão, o vinho e o azeite, chamados de alimentos sacramentais, tinham sua produção valorizada visto sua importância na mesa europeia, que perpassava a prática litúrgica cristã. Carnes de vaca, galinha, carneiro e de porcos, pescadas, queijos, ovos, frutas secas e frescas, leguminosas, ervas, especiarias, tais como o açafrão e a mostarda e as castanhas compunham a mesa dos monges de Alcobaça. Sinal de variedade, essa composição alimentar faz referência a um processo de fusão dos costumes romanos e bárbaros que na Alta Idade Média inauguram uma sociedade agro-silvo-pastoril, onde tanto os grãos, como as carnes se tornaram partes importantes da alimentação.

No entanto, o que de fato especifica a alimentação monástica é sem dúvida o papel que a religião possui na atribuição de sentidos aos comportamentos frente à comida, que foram sendo construídos ao longo do tempo. O papel da memória institucional é antes de tudo fundamental, visto que as normativas que estruturavam a comunidade eram o tempo todo recordadas no seu cotidiano. De acordo com Jacques Le Goff³⁵⁰ o judaico-cristianismo pode ser caracterizado como “religiões da recordação”, devido a diferentes aspectos. Primeiro pelo fato de que a própria fé se baseia nos atos divinos de salvação situados no passado e segundo pela tradição histórica pois há uma insistência na valorização da lembrança enquanto uma tarefa religiosa.

Utilizou-se como fontes principais a RSB e o LUC justamente porque essas normas apresentam como as comunidades monásticas cistercienses deviam agir em seu cotidiano,

³⁵⁰ LE GOFF, Jacques. *História e memória*. 7ª Ed. Campinas: Unicamp, 2013, p.405.

passadas entre gerações de monges. A própria organização dos espaços, assim como o seu funcionamento é designado por essas normativas. Observou-se a presença de diversos lugares relacionados à alimentação, como também aos ofícios que alguns monges exerciam nesse sentido. O celeiro, o refeitório e a cozinha são os mais evidenciados, no entanto, ainda havia a existência dos engenhos, dos lagares de azeite e vinho que circundavam as terras do edifício monástico, para além das hortas, jardins e granjas. Até a água utilizada para a cocção e para a higiene foi identificada como parte importante a ser ressaltada na pesquisa.

O comportamento à mesa, onde silêncio, leitura, recitação de determinados salmos, medidas de higiene, adoção de gestos, existência de hierarquias no servir se constituem em um aspecto fundamentalmente monástico, porque na maioria das vezes baseados nas mesmas regras originais. O discurso religioso transformado em prática era presente constantemente na liturgia, desde o ritual eucarístico, à doação de alimento aos pobres, como também na realização de jejuns e abstinências. Todo esse conjunto de normas visava à criação de um grupo social de religiosos com vida isolada do mundo, que se contrapunha à vida mundana dos laicos. De certo modo, esse modelo de vida se perpetuou com crises até os tempos presentes. Ao mesmo tempo, recrutavam, no Portugal medieval, seus membros nas famílias senhoriais.

Mesmo a serviço de uma memória, os monges não viviam de fato isolados do mundo. As normas eram um direcionamento, mas o contexto ditava a realidade. Várias práticas foram se transformando ao longo do tempo. A abstinência total de carne e gorduras, previstas por Bento, eram adotadas apenas em parte do ano de acordo com um calendário de jejuns desenvolvido pela Igreja. O mosteiro já não era o único lugar de assistência, mas ainda havia rastros de práticas de doação de alimentos em rituais litúrgicos como o lava-pés dos pobres da quinta-feira santa.

Para além das práticas pautadas no discurso religioso, a alimentação analisada em Alcobaça era influenciada também por uma tradição médica da Antiguidade greco-romana, tal como a medicina hipocrático-galênica, que colocava a importância do alimento para a manutenção da saúde do corpo. É claro que esses conhecimentos se faziam presentes também na memória trazida pelas normativas, como é o caso da RSB, que possuía conceitos desse modo de pensar o corpo dissolvidos em seu texto. É o caso das flexibilizações alimentares concedidas aos enfermos, com a permissão do consumo de carne. No entanto, esses conhecimentos também adentraram os mosteiros a partir do movimento de traduções dos textos médicos ocorrido nos séculos XII- XIII, em Toledo e Salerno.

Falar de uma alimentação monástica é falar sobre a identidade de um grupo. A comida é um dos meios por onde o sentimento de pertencimento se expressa. As discussões sobre o ato de comer existiam entre os teóricos cristãos, como também em concílios e outras reuniões de clérigos, expressando uma autoconsciência necessária a noção de identidade³⁵¹. O comportamento alimentar é elemento de distinção em relação a outros grupos. Dentro dessa identidade alimentar monástica, também havia experiências diferentes. É o que vimos com Bernardo de Claraval que buscava uma frugalidade alimentar em sua ordem, que não havia na comunidade cluniacense, caracterizada por ele como mesa farta e variada.

Assim, não podemos definir a alimentação do mosteiro de Santa Maria de Alcobaça apenas como parte da identidade monástica. Outros aspectos constituíam sua forma, como por exemplo, o contexto econômico e político nos diferentes períodos de sua existência. Outra questão levantada acerca da alimentação alcobacense era a vasta variedade para os produtos disponíveis da época. A posição do mosteiro enquanto um importante senhorio, ligado à administração real influenciava sua prática alimentar. Possivelmente nem todas as comunidades monásticas possuíam o mesmo acesso aos recursos alimentares. Entre a norma e a vida há a experiência que conta com continuidade e ruptura inerente ao processo histórico. Dentro do que se definiu por alimentação monástica, identificou-se ainda uma maior especificidade, a mesa dos monges de Alcobaça.

³⁵¹ BRUEGEL, Martin; LAURIOUX, Bruno. *Histoire et identités alimentaires en Europe*. Paris: Hachette Littératures, 2002.

FONTES IMPRESSAS

A Regra de São Bento. 2º ed. ver. Trad.de D. João Evangelista, O.S.B. Rio de Janeiro: Ed.Lumen Christi, 1980. Disponível em: <http://www.intratext.com/x/por0014.htm>. Acesso em 14/12/2021.

A BÍBLIA de Jerusalém. São Paulo: Paulinas, 1981. Disponível em: www.tifsa.com.br.

ANTT – Mosteiro de Cós, Cx.4, M.º 1, n.º 6, 12, 30,31. In: GOMES, Saul António; SOUZA, PINA, Cristina Maria André de. *Intimidade e Encanto: O mosteiro cisterciense de Sta. Maria de Cós (Alcobaça)*. Leiria: Edições Magno, 1998.

ANTT – Corpo Cronológico, Parte 1.ª, M.º 24, Doc.108. In: GOMES, Saul António; SOUZA, PINA, Cristina Maria André de. *Intimidade e Encanto: O mosteiro cisterciense de Sta. Maria de Cós (Alcobaça)*. Leiria: Edições Magno, 1998.

ANTT – Corpo Cronológico, Parte 2.ª, M.º 94, Doc.44. In: GOMES, Saul António; SOUZA, PINA, Cristina Maria André de. *Intimidade e Encanto: O mosteiro cisterciense de Sta. Maria de Cós (Alcobaça)*. Leiria: Edições Magno, 1998.

ANTT - Corpo Cronológico, Parte I, mç. 62, n.º 141. Disponível em: <https://digitalq.arquivos.pt/details?id=3775408>. Acesso em: 05 de maio de 2021

ANTT - Corpo Cronológico, Parte I, mç. 60, n.º 140 - Disponível em; <https://digitalq.arquivos.pt/details?id=3775089>. Acesso em: 05 de maio de 2021.

Bernardo de Claraval. Apologia para Guilherme, abade. In.: DIAS, Geraldo J.A. Coelho. *MEDIEVALIA*. Textos e Estudos, v.11-12,1997.

Exórdio de Cister. In.: NASCIMENTO, Aires A. *Cister: os documentos primitivos*. Lisboa: Colibri, 1999.

Livro de Cozinha da Infanta D. Maria. Prólogo, leitura, notas aos textos, glossário e índices de Giacinto Manuppella, Lisboa: INCM, 1986.

Livro dos Usos da Ordem de Cister, 1415. Disponível em <http://purl.pt/15004/1/>. Acesso em 14/12/2021.

Livro dos Usos da Ordem de Cister. In: SAMPAIO, Lisana Rodrigues Trindade. In.: Edições e estudo do Livro dos Usos da Ordem de Cister, de 1415. 2014. 362f. Dissertação (Mestrado) –Programa de Pós- graduação da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, 2014.

Livro das Constituições e Costumes que se guardam em o moesteyro de Sancta Cruz de Coimbra dos Canonicos Regrantes da Ordem do nosso Pade Sancto Augustinho. Coimbra, 1548. Disponível em <http://purl.pt/15159>. Acesso em 22/11/2020.

REFERÊNCIAS

- ADAMSON, Melitta Weiss. *Food in medieval times*. Westport (UK): Greenwood, 2004.
- ANDRADE, Maria Filomena; FONTES, João Luís Inglês; RODRIGUES, Ana Maria S.A. Mosteiros e conventos no Portugal medieval: vida espiritual e lógicas de implantação. *SUMMA*. Lisboa, n.15, 2020, p.8-34.
- ARNAUT, Salvador Dias. *A arte de comer em Portugal na Idade Média*. Lisboa: Imprensa Nacional - Casa da Moeda, 1986.
- ASFORA, Wanessa. *Apício: história da incorporação de um livro de cozinha na Alta Idade Média (séculos VIII E IX)*.2009.261F. Dissertação (Doutorado em História) - Programa de Pós - graduação em História Social, Universidade de São Paulo, 2009.
- BARREIRA, Catarina Fernandes. O quotidiano dos monges alcobacenses em dois manuscritos do século XV: O Ordinário do ofício divino Alc.62 e o Livro de Usos Alc.208. In: *Cadernos de estudo leirienses*. Leiria: Textverso, 2016, p.329-341.
- BUESCU, Ana Isabel. À mesa do rei. Cultura alimentar e consumo no século XVI. In: SÁ. Isabel dos Guimarães; FERNANDÉZ, Máximo García (Dir.). *Portas adentro: comer, vestir, habitar* (ss. XVI - XIX). Universidad de Valladolid & Universidade de Coimbra, 2010, p.19-45.
- BUTZKE, Paulo Afonso; HINTZ, Bruno Bernardi. A prática do jejum na espiritualidade cristã. *Vox Scripturae – Revista Teológica Internacional*, São Bento do Sul (SC), vol. XXV, n.1, jan-abr 2017, p.171-215.
- BRUEGEL, Martin; LAURIOUX, Bruno. *Histoire et identités alimentaires en Europe*. Paris: Hachette Littératures, 2002.
- BRAUDEL, Fernand. História e Ciências Sociais. A longa duração. In: *Escritos sobre a História*. 3ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2013, p.42-78.
- CERTEAU, Michel de.; GIARD, Luce; MAYOL, Pierre. *A invenção do cotidiano: 2. morar, cozinhar*. Petrópolis (RJ): Vozes, 1996.
- COELHO, Maria Helena da Cruz. A vida quotidiana medieval portuguesa. Percurso historiográfico. *Imago Temporis. Medium Aevum*, v. 9, p.343-359.
- COELHO, Maria Helena da Cruz. *Os mosteiros medievais num tempo de hospedar e de caridade*. Aguilar de Campo, Palência: Centros de Estudios del Romanico, 1992.
- CONDE, Antónia Fialho; MARTINS, Ana Maria T. Dos claustros cistercienses portugueses: a especificidade de S. Bento de Cástris. In: Giulia Rossa Vairo; Joana Ramôa Melo (coord.) *Claustros no Mundo Mediterrânico – séculos X-XVIII*. Lisboa, Almedina, 2016.

CORGOSINHO, Renato Cardoso. *O Livro dos Usos da Ordem de Cister*: edição e estudo paleográfico de um excerto com base em dois manuscritos portugueses do Século XV. 2013: 315f. Tese (doutorado em letras). – Programa de Pós-Graduação em Letras, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013.

DIAS, Paula Barata. A grande refeição: metáforas alimentares na descrição do transcendente religioso na cultura ocidental. In.: RIBEIRO, C. G.; SOARES, C. (coords.). *Odisseia de sabores da lusofonia*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2015, p.21-40.

FAGUNDES, Maria Dailza da Conceição. Saúde e dietética: o *Liber de Conservanda Sanitate* do físico português Pedro Hispano (séc. XIII). 2006. 122f. Dissertação (Mestrado em História) – Programa de Pós – Graduação em História, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2006.

FLANDRIN, Jean-Louis. Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI. In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 2015, p.478-495.

GOMES, Jonathan Mendes. *Razom y Speriencia*: Relações políticas e sociais entre o homem e a natureza no Portugal Medieval (séc. XIV/XV). 2016. 303f. Tese (doutorado em História) - Programa de Pós- graduação em História, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2016.

GOMES, Saúl António. Acerca da origem social das monjas cistercienses de Santa Maria de Cós (Alcobaça) em tempos medievos. *Revista Portuguesa de História*. Vol. 1, Nº 36 (2003), p.141-160.

_____. Notas sobre a produção de sal-gema e de papel em Leiria e em Coimbra durante a Idade Média. *Revista Portuguesa de História*. Vol. 1, Nº 31 (1996), p. 431-446.

_____. Entre memória e história: os primeiros tempos da Abadia Santa Maria de Alcobaça (1152-1215). *Revista de História da Sociedade e da Cultura*. Coimbra, v.2, 2002, p.187-256.

_____. Livros de ciência em bibliotecas medievais portuguesas. *Ágora*: Estudos Clássicos em debate. Lisboa, n.14-1, 2012, p.13-26.

_____. Os cistercienses em Portugal nos alvares da época moderna: o caso da abadia de Alcobaça por 1519-1520. *Lusitania Sacra*, v.36, 2017, p.45-69.

_____. Uma paisagem para a oração: o mosteiro de Alcobaça em Quatrocentos. *Paisagens rurais e urbanas. Fontes, metodologias, problemáticas*. Lisboa, v.3, 2007, p.19-56.

GOMES, Saul António; SOUZA, Cristina Maria André de Pina e. *Intimidade e Encanto*: O mosteiro cisterciense de Sta. Maria de Cós (Alcobaça). Leiria: Edições Magno, 1998.

GONÇALVES, Iria. *O patrimônio do mosteiro de Alcobaça nos séculos XIV e XV*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, 1989.

_____. Alimentação. In: MATTOSO, José. (Dir.) SOUSA, Bernardo Vasconcelos de (Coord.). *História da vida privada em Portugal - A idade Média*. Lisboa: Círculo de Leitores e Temas e Debates, 2011.

GONÇALVES, Maria Beatriz. Os monges de Alcobaça e a política agrária de D. Dinis. 1997. 139f. Dissertação (mestrado em História) - Programa de pós-graduação em História, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 1997.

JORGE, Virgolino Ferreira. Os cistercienses e a água. *Revista portuguesa de história*. Coimbra, n.43, 2012, p.34-69.

JOTISCHKY, Andrew. *A Hermit's Cookbook Monks: food and Fasting in the Middle Ages*. London/New York: Continuum, 2011.

LAURIOUX, Bruno. *Manger au Moyen Âge*. Paris: Pluriel, 2013.

LE GOFF, Jacques. *História e memória*. 7ª Ed. Campinas: Unicamp, 2013.

LE GOFF, Jacques; TRUONG, Nicolas. *Uma História do corpo na Idade Média*. 6a ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2015.

LENCART, Joana. *O Costumeiro de Pombeiro: uma comunidade beneditina no século XIII*. Lisboa: Estampa, 1997.

MACEDO, José Rivair. Os *signa loquendi* do mosteiro de Alcobaça. *Domínios da Imagem*, Londrina, v.1, n.2, 2008, p. 89-99.

MADURO, António Valério. MASCARENHAS, José Manuel de. JORGE, Virgolino Ferreira. A construção da paisagem hidráulica no antigo couto cisterciense de Alcobaça. *Cadernos de estudo leirienses*.n.4, 2015, p.29-60.

MADURO, Valério António. As vinhas e os vinhos dos monges cistercienses de Alcobaça: uma longa duração. *Douro*, v.3, 2014, p.76-87.

MARQUES, A.H. de Oliveira. *Introdução à história da agricultura em Portugal*. Lisboa: Cosmos, 1978.

MARQUES, José. A história da Igreja no tempo de D. Afonso Henriques. Alguns aspetos. In: BARROCA, Mário Jorge (Coord). *No tempo de D. Afonso Henriques*. Reflexões sobre o primeiro século português. Porto: CITCEM, 2017, p.27-69.

MARQUES, Maria Alegria Fernandes. A Ordem de Cister em Portugal na transição da Idade Média aos tempos modernos. In.: *Estudos em Homenagem ao professor doutor José Amadeu Coelho Dias*. Porto, v.1, 2006, p.123-137.

_____. A família do Venturoso e a Ordem de Cister, In.: III Congresso Histórico de Guimarães: D. Manuel e a sua época, Igreja e Assistência, Guimarães, Câmara Municipal de Guimarães, 2004, v.2 p.227-244.

MARTINS, Ana Maria Tavares. Espaço Monástico: da Cidade de Deus à Cidade do Homem. *Estudos em Homenagem ao Prof. Doutor José Amadeu Coelho Dias*. Porto, v.1, 2006, p.85-107.

MATTOSO, José. O monaquismo medieval português. In: *Monasticon: História e Memória*, livro do VII encontro cultural de São Cristovão de Lafões. MARQUES, Maria Alegria Fernandes; AMARAL, Luís Carlos (Orgs). Associação dos Amigos do mosteiro de São Cristovão de Lafões, 2012.

MAZZINI, Innocenzo. A alimentação e a medicina no mundo antigo. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação da Liberdade, 2015, p 254 – 265.

MELIS-RIERA, Antoni. Sociedade feudal e alimentação (séculos XII-XIII). In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação da Liberdade, 2015, p. 387-408.

MENESES, Ulpiano T. Bezerra de.; CARNEIRO, Henrique. A História da Alimentação: balizas historiográficas. *Anais do Museu paulista*. São Paulo, vol.5, n.1,1997, p.9-91.

MONTANARI, Massimo. *A fome e a abundância: história da alimentação na Europa*. Bauru (SP): Edusc, 2003.

_____. *Comida como cultura*. 2. ed. Senac: São Paulo, 2013.

_____. Introdução. In: FLANDRIN, Jean- Louis; MONTANARI, Massimo (orgs). *História da alimentação*. São Paulo: Estação da Liberdade, 2015, p.15-23

MONTEIRO, Joana D’Oliva; MONTEIRO, João Oliva; FERREIRA, Sofia. A hospedaria do mosteiro de Alcobaça. Um passado, um presente, uma proposta de futuro. *Mosteiros cistercienses*. Alcobaça, tomo 1, 2013, p. 243-267.

NASCIMENTO, Aires A. *Cister: os documentos primitivos*. Lisboa: Colibri, 1999.

PALMERO, Juan; PAIS, Juliana da Silva; FERNANDES, Maria Boticário; PEREIRA, Ana Sofia. As fontes árabes da medicina escolástica medieval. *Iacobus*, Revista de Estudios Jacobeos y medievales. Sahagún (León), 21-22, 2006, p.115-156.

PERICÃO, Maria das Graças. A biblioteca da botica do mosteiro de Santa Cruz de Coimbra. *Ágora*. Estudos clássicos em debate.n.14.1, 2012, p.27-43.

POUCHELLE, Marie-Christine. Medicina. In.: LE GOFF, Jacques; SCHMITT (Orgs.). *Dicionário Analítico do Ocidente Medieval*. São Paulo: Editora Unesp, 2017, v. 2. p.173-189.

RASQUILHO, Rui. A transparência da pedra. In: COELHO, Amílcar *et al.*. *O céu, a pedra e a terra: os cistercienses em Alcobaça*. Lisboa: CEPAE, 2012, p.49-96.

RAU, Virginia. A grande exploração agrária em Portugal a partir dos fins da Idade Média? In.:Sep. da *Revista de história*, n.º 61 (1965), São Paulo, p. 65-74.

ROMAGNOLI, Daniela. *Guarda no sii vilan*: as boas maneiras à mesa. In: MONTANARI, Massimo; FLANDRIN, Jean-Jacques (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação da liberdade, 2015, p.496-508.

SANTOS, Dulce Oliveira Amarante dos. Aproximações à medicina monástica em Portugal na Idade Média. *História* (São Paulo. Online), v. 31, 2012, p. 47-64.

SANTOS, Georgina Silva dos. A arte de sangrar na Lisboa do Antigo Regime. *Tempo [online]*. 2005, v. 10, n. 19 [Acesso em 6 de Dezembro 2021], p. 43-60.

SANTOS, Maria José Azevedo. O azeite e a vida do homem medieval. In: *Estudos em homenagem ao Prof. Doutor José Amadeu Coelho Dias*, Faculdade de Letras: Porto, 2006, v. 2, p.139-157.

_____. *Vida e Morte de um mosteiro cisterciense, S.Paulo de Almaziva*: (hoje S. Paulo de Frades, c.Coimbra): séculos XIII-XVI. Lisboa: Colibri, 1998.

SERAFIM, J. A tradição manuscrita portuguesa da *Regula Benedicti*: perspectivando o seu enquadramento na família europeia. *Dedalus: Revista Portuguesa de Literatura Comparada*, (2013-2014),17-18 (vol. I), p. 539-546.

SILVA, M. L. Impellizieri. (1995). Monaquismo e poder na Idade Média: o exemplo de São Bernardo de Claraval. *Veritas (Porto Alegre)*, 40(159), p.405-419.

SOLER, Jean. As razões da Bíblia: regras alimentares hebraicas. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação da Liberdade, 2015, p.80-91.

SOUSA, Jorge Prata de; COSTA, Ricardo da. Regimento proveitoso contra a pestilência (c. 1496): uma apresentação. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos [online]*. 2005, v. 12, n. 3, p.841-851

TOUSSAINT-SAMAT, Maguelone. The History of Wine. In: *A History of food*. London: Blackwell, 2009, p. 223-264.

VAUCHEZ, André. *A espiritualidade na Idade Média (séculos VIII- XIII)*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1995.

_____. S. Bento e a revolução dos mosteiros. In: *Monges e religiosos na Idade Média*. Lisboa: Terramar, 1996, p.15-30.