

RELIGIÕES E HÁBITOS ALIMENTARES: UMA CONSTRUÇÃO HISTÓRICA

Evandro Sérgio Ferrari¹

RESUMO

Longe de discutir a fé dos homens ou interpretar os Escritos Divinos, este artigo científico tem como objetivo analisar a influência da religião na formação de hábitos alimentares. Como a fé numa mesma religião pode mudar, além dos hábitos alimentares, o comportamento social de uma comunidade? Depois de um breve estudo da história da Gastronomia e sua influência no comportamento de grupos sociais, será analisada a relação entre Gastronomia e religião, que desde a Idade Antiga, ou Antiguidade, acompanha a evolução do Homem modificando e direcionando o seu modo de vida e os seus hábitos alimentares. Tem como abordagem também alguns costumes e o modo de vida de duas sociedades, sob a ótica de hábitos alimentares dentro das religiões: o Judaísmo e o Catolicismo. Seu modo de vida, comportamento e a criação de valores morais.

INTRODUÇÃO

Antes de entrar e nos aprofundar na pesquisa “Religiões e Hábitos Alimentares”, vale lembrar o que é Religião. A origem da palavra “religião” vem do latim *re-ligare*, isto é, religar a essência divina do homem a seu ego, possibilitando o encontro entre o ego e a centelha divina que há em todos – para os esquimós inuits é o “Grande Homem”, para os evangélicos “Cristo” e para os hindus “Atman”.

Os hábitos culinários de uma nação não decorrem somente do mero instinto de sobrevivência e da necessidade do homem de se alimentar. São expressão de sua história, geografia, clima, organização social e crenças religiosas. Existe íntima relação entre alimento e fé. As comidas e bebidas adotadas pelos ritos de uma religião, bem como a proibição de alguns deles, refletem a geografia e a cultura do território onde ele se originou (FRANCO, 2001, p. 23).

Além da fé num mesmo ser com nomes diferentes existem ainda algumas características comuns a todas as religiões. Dentre elas se destacam: *Autoridade*, geralmente representada por instituições, corpos administrativos ou pessoas imbuídas de cargos elevados em uma determinada hierarquia; *ritual*, que trata-se do berço da

¹ Mestre em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória (FUV).

religião, a celebração da integração entre o humano e o divino; *especulação*, na qual as religiões buscam responder questões como: “de onde se vem”, “quem são as pessoas”, “o que se está fazendo aqui” e “para onde irão depois da morte”; *tradição*, que é a função das religiões em transmitir sabedoria de geração a geração (esse aspecto levou alguns autores a se referirem a elas como “tradições de sabedoria”); *graça* que se refere a crença de que a realidade está ao lado, o universo é amigável e corrobora para a evolução e o *mistério*, onde as religiões celebram e encerram em si o enigma que está fora do alcance (nessa concepção a mente é finita. Não pode, portanto, mensurar o infinito ao qual está ligada. As religiões seriam uma ponte para o mistério) (SMITH, 2009).

HISTÓRIA DA GASTRONOMIA

Em uma abordagem rápida, busca-se esclarecer que a gastronomia surgiu na pré-história. O homem domesticou o fogo e começou a fabricar recipientes de barro onde cozinhavam a carne e adicionavam algumas ervas e sementes aromáticas para dar sabor. A carne cozida seria mais fácil de mastigar. Quando aprendeu a caçar deixou de ser considerado um simples coletor de alimentos.

A agricultura nasceu há cerca de dez mil anos, quando o homem deixou de comer todo o grão que encontrava e enterrou pequena parte deles para que germinassem. Cultivar a terra fez com que ele deixasse de ser nômade e a fabricação de utensílios de cerâmica implicou o estabelecimento de um núcleo habitacional fixo de uma comunidade. E foi em torno dos campos cultivados que surgiram as primeiras aldeias, vilas, e depois, cidades.

“Há indícios de que o Crescente Fértil – território que hoje compreende Irã, Iraque, Turquia, Síria, Líbano, Israel e Jordânia – teria sido o *habitat* natural de plantas e animais que dariam origem às primeiras espécies domesticadas. Conseqüentemente, nessa região surgiram as primeiras aldeias (7000-6000 a.C.). As cidades, porém, só apareceriam por volta do ano 3500 a.C., na Mesopotâmia Meridional, parte do Crescente Fértil fecundada pelas enchentes dos rios Tigre e Eufrates, hoje, território do Iraque” (FRANCO, 2001, p. 23).

O fogo, além de ser usado para aquecer do frio, iluminar as cavernas e grutas onde o homem pré-histórico habitava, passou a fazer parte dos rituais da mesa e da

hospitalidade em algumas culturas. Não há nenhum registro de quando o alimento teria se transformado em prazer da mesa. Mas a refeição teria começado a existir depois que a espécie humana deixou de se nutrir de raízes e de frutas. Com a caça de animais de maior porte e a inexistência de métodos de conservação, o homem reunia a comunidade e partilhava a carne da caça. Também começou a trocar o excedente de carne pelo excedente de grãos e peles de animais, dando início ao comércio.

A hora das refeições passou a ser também a hora ritualizada da partilha dos alimentos, da reunião da família.

A comensalidade, tanto do ponto de vista religioso como profano, foi sempre vista como maneira importante de promover a solidariedade e de reforçar laços entre membros de um grupo... A refeição em família é um ritual propício à transmissão de valores. Sejam eles éticos ou morais.

GASTRONOMIA, HÁBITOS ALIMENTARES E RELIGIÃO

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

O objetivo é demonstrar as diferentes formas de vida que se pode levar dentro de cada religião, sendo algumas mais amenas em suas imposições e outras bastante rígidas. Apesar desta rigidez, os fiéis seguem à risca as imposições religiosas, pois dentro de cada crença há uma explicação lógica para o seu hábito de consumo alimentício e, também, acaba se tornando parte de uma cultura de todo um povo, como é o caso da religião mulçumana.

As religiões são tantas que não daria para falar de todas. Neste artigo será abordado principalmente o Cristianismo, que é uma das maiores religiões do mundo, e no Brasil, é uma das principais religiões, se não a principal.

Apesar dos brasileiros serem um povo totalmente miscigenado, com misturas culturais de diversos outros povos, esta ainda é a religião com maior número de seguidores no país. Provavelmente, na região nordeste, o Candomblé tenha maior destaque, pois a cultura de algumas cidades e estados não possuem bastante influência africana, desde os tempos da colonização, pois suas crenças e seus costumes são transmitidos de pai para filho.

Na relação, gastronomia e religião, as duas palavras passam a ter outros significados. A comida deixa de lado o seu caráter de nutrição e prazer, e passa a ser um elemento para o espírito. Por meio de restrições e oferendas, as crenças são representadas e cultuadas.

Esta ligação entre crenças e comida, já chamou a atenção até de pessoas ligadas à arte do cinema. Um deles é um filme simples e muito interessante sobre essa abordagem chamado “A festa de Babette”. A história deixa clara a preocupação em romper com os paradigmas religiosos. No filme, uma mulher parisiense, em pleno século XIX, tenta fugir dos conflitos que acontecem na cidade naquela época. Ela vai parar em uma pequena vila dinamarquesa e começa a trabalhar na casa de duas senhoras solteiras e pudicas, que são filhas de um pastor já falecido. Elas seguiam fielmente suas crenças, sempre fazendo momentos de orações com os fiéis religiosos.

Depois de muitos anos trabalhando com estas senhoras, Babette arrisca a sorte e ganha na loteria. Ela, então, se oferece para fazer um jantar com pratos franceses em comemoração ao centenário do pastor. As duas solteironas acham justa a homenagem e concordam. Mas quando se inteiram sobre o que Babette iria preparar ficam preocupadas acreditando que estariam descumprindo as leis Divinas. Pensam ser bruxaria, mas mesmo assim comparecem e ficam maravilhadas com banquete francês.

A história mostra que, mesmo indo parar longe de casa, em outro país, Babette se integra àquela pequena sociedade. E mesmo seguindo a risca seus preceitos religiosos, as duas mulheres participam do jantar francês e se deixam levar pelos sabores e aromas a elas oferecidos. Percebe-se aqui a inexistência de fronteiras entre o comer, a fé e o sagrado.

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

simbólico, mitológico e teológico de elaborações em torno da alimentação (CARNEIRO, 2003 p. 21).

O Cristianismo e o Judaísmo seguem rumos opostos no que diz respeito a hábitos alimentares. A construção dos hábitos alimentares dos católicos no não tem nenhuma influência das Escrituras. Não há proibições ou rituais à mesa. Apenas na principal festa católica, a Páscoa, que é precedida pela Quaresma, tempo de quarenta dias em que a alimentação de seus seguidores acompanha algumas regras.

CRISTIANISMO

A palavra Páscoa – Pessach, em hebraico –significa passagem. Para os judeus, ela representa a travessia pelo mar Vermelho, quando o povo liderado por Moisés passou da escravidão do Egito para a liberdade na Terra Prometida. Para os cristãos, ela tem um sentido mais metafísico, representa a passagem de Cristo pela morte. O Tempo da Quaresma é o período do ano litúrgico que antecede a Páscoa cristã, sendo celebrado por algumas igrejas cristãs, dentre as quais a Católica, a Ortodoxa, a Anglicana e a Luterana. Em diversas denominações cristãs, o Ciclo Pascal compreende três tempos: preparação, celebração e prolongamento. A Quaresma insere-se no período de preparação. O objetivo é preparar a comunidade de fiéis para a celebração da festa pascal. Essa preparação é feita por meio de jejum, abstinência de carne, mortificações, caridade e orações.

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

Basicamente, segundo a Igreja Católica, na Quaresma os católicos tem que orar mais, lutar contra o mal, fazer jejum e praticar a caridade. A oração dá a graça para receber de Deus a força para a conversão e crer no Evangelho. A luta contra o mal tem como finalidade conseguir dominar as paixões e o egoísmo, escolher o caminho da vida

e rejeitar os caminhos que levam a morte. E, por fim, o jejum. Diferente do regime praticado por muitas pessoas, o jejum tem por finalidade fazer a experiência de alimentar-se da espiritualidade e não do físico.

O Código de Direito² Canônico da Igreja Católica, que rege a igreja católica, no que se refere aos dias e tempos de penitência, prescreve todas as sextas-feiras do ano e o tempo da Quaresma. Na disciplina católica, todos os fiéis, cada qual a seu modo, têm obrigação de fazer penitência. Prescreve-se, neste contexto disciplinar, que nos dias de penitência os fiéis de modo especial se dediquem à oração, exercitem obras de piedade e de caridade, se abneguem a si mesmos, cumprindo mais fielmente as próprias obrigações e sobretudo observando o jejum e a abstinência, segundo as normas do Direito Canônico.

Os fiéis são orientados a guardarem a abstinência de carne ou de outro alimento segundo as determinações da conferência episcopal, todas as sextas-feiras do ano. Devem seguir o preceito da abstinência e do jejum na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo. Seguir a obrigação do cumprimento da lei da abstinência os maiores de treze anos de idade. Estão sujeitos à lei do jejum todos os maiores de idade até terem começado os sessenta anos. A norma canônica insiste que todas as pessoas, mesmo as dispensadas da lei da abstinência e do jejum, sejam informadas do sentido genuíno da penitência.

JUDAÍSMO

A Páscoa tem outro sentido para os que seguem a religião judaica. Ela significa a passagem dos hebreus pelo mar Vermelho, quando o povo, liderado por Moisés, passou da escravidão do Egito para a liberdade na Terra Prometida. Se para os católicos a influência da religião nos hábitos alimentares se restringem à Páscoa e os dias que a ela antecedem, para os judeus a história é outra. A base dos hábitos alimentares dos seguidores do judaísmo é bem mais complexa e segue, basicamente as palavras de Deus a Moisés, descritas no Pentatêuco.

² Conjunto ordenado das normas jurídicas do direito canônico que regulam a organização da Igreja Católica Romana (de rito latino), a hierarquia do seu governo, os direitos e obrigações dos fiéis e o conjunto de sacramentos e sanções que se estabelecem pela contravenção das mesmas normas. Na prática é a constituição da Igreja Católica. Art. 1249 a 1252

“...E desci para o livrar da mão dos egípcios e para fazê-lo subir do Egito para uma terra fértil e espaçosa, uma terra que mana leite e mel” (Êxodo 3 – 8). Essas palavras aparecem na bíblia como forma de apontar a terra prometida por Deus ao povo hebreu após a libertação. Isso significa que, para os judeus, a liberdade e a terra prometida está diretamente vinculada à comida, aos recursos alimentares.

“Entre a saída do Egito e o estabelecimento em Canaã, os hebreus erram no Sinai durante quarenta anos. Na aridez do deserto, com seus animais mirrados, eles sonham com uma terra onde a água jorre. Como lá a água é abundante, o pasto para os animais também é, da mesma forma que o leite para os homens. As abelhas encontram uma grande quantidade de flores e fazem mel por toda parte, nas cavidades das rochas, em troncos de árvores, à beira dos riachos. O que jorra não é mel nem leite, é água. Mas a água conduz ao resto, tanto no real como na língua. A Terra prometida é o antideserto”.

Desde a diáspora, dispersão dos judeus, no decorrer dos séculos, por várias partes do planeta, os hábitos e costumes alimentares dos judeus variou muito. Isso aconteceu no século I d.C., quando os romanos expulsaram os judeus da Palestina. Os mesmos tiveram que mudar seus hábitos alimentares e também o uso de ingredientes da terra onde se estabeleceram. Dependendo de onde o povo judeu se estabeleceu pelo mundo, de períodos da história e dos locais escolhidos houve necessidade de adaptações ao modo de se alimentar desse povo. Isso resultou em uma diversidade de hábitos e costumes gastronômicos. Em suas panelas foram incorporados novos temperos, novas ervas e especiarias nativas da região de onde decidiram habitar. Estas eram cultivadas de acordo com o solo, temperatura, clima e hábitos dos diversos lugares escolhidos.

Mesmo os novos hábitos alimentares adquiridos nas novas terras tiveram que ser adaptadas às leis da Kashrut – as leis dietéticas da religião judaica – mais conhecidas como a cozinha kasher (FLANDRIN, 1998, p. 83). O termo quer dizer que o alimento está apto, idôneo e é usado para designar as comidas devidamente preparadas para serem consumidas pelo povo judeu. Mas tudo regido pela Torá, o livro sagrado dos judeus.

A cultura alimentar dos judeus segue as leis da Kashrut. Estas derivam diretamente de normas bíblicas e tem como objetivo levar para a alma e corpo judaico um sentimento de santidade e não apenas visando aspectos sanitários e higiênicos. As leis da Kashrut são normas alimentares que abrangem a seleção de matéria-prima,

higienização, o abate de animais para a alimentação, cuidados na manipulação, preparo e consumo de alimentos. Envolvem ainda o uso de utensílios, específicos para cada grupo de alimentos. A culinária judaica é rica em sabores e recheada de tradições. E, apesar de ser bem mais antiga que o catolicismo, pouco se modificou no decorrer dos tempos. Desde a sua origem a cozinha judaica deu mais destaque para os sete alimentos básicos citados no Deuteronômio: o trigo, a azeitona, a cevada, a tâmara, o figo as ervas e a romã. No início, há alguns milênios, as comidas judias eram bem rústicas, feitas pelas mãos das camponesas, que transmitiram as receitas oralmente para suas filhas, uma forma de manter a união e a identidade dos judeus (FLANDRIN, 1998).

Seguindo o que está escrito no Levítico, Livro do Antigo Testamento, o povo judeu tem uma alimentação bem específica. A Kashrut, por exemplo, especifica os tipos de carne que podem e que não podem ser consumidas. Os judeus devem consumir carnes de animais kasher, ou seja, que ruminem e possuam cascos fendidos, como por exemplo, de vaca, carneiro, cabra, bode e etc.. Os animais que só ruminem e não têm casco fendido, como o coelho, ou que só têm o casco fendido e não ruminem, como o porco, não podem ser consumidos. As aves consideradas kasher são as espécies domésticas como frango, pombos, patos, gansos e perus. Consumir sangue de qualquer animal é proibido. O sangue significa vida. Quanto aos peixes, os considerados puros são aqueles dotados de barbatanas e escamas. A tradição judaica ainda proíbe todos os tipos de insetos e todos os mariscos.

Vale deixar claro que para serem consideradas kasher, além dos requisitos citados, tanto o animal quanto a ave devem ser abatidos e examinados de acordo com as normas alimentares do livro sagrado, a Torá, e o processamento deve ser realizado com utensílios kasher. Tanto frangos quanto as carnes pré-embaladas devem apresentar um selo de Kashrut de confiança e inviolável. O certificado da carne pode ser simplesmente kasher, ou pode ser Chalak ou Glat, termos que define a existência de um rigor a mais na Kashrut da carne.

Ainda de acordo com as leis judaicas é proibido misturar carnes e derivados com leite e derivados.

Isso significa ser preparados, servidos e consumidos ao mesmo tempo. Deve haver separação total entre leite e carne, bem como dos utensílios utilizados para laticínios, de forma que não possam ser confundidos com os utilizados para servir e preparar carnes. É exigido também um período de espera de seis horas

após comer todos os tipos de carnes e aves antes que qualquer laticínio possa ser ingerido (FLANDRIN, 1998, p. 85 e 86).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cozimento foi uma invenção valiosa pela maneira como estimulou a formação de comunidades... A vida familiar se fragmentará se as pessoas deixarem de compartilhar suas refeições, pois, como disse Carlyle, “se a alma é uma espécie de estômago, o que é comunhão espiritual senão o comer junto (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2004, p. 45)?

Nesta análise abordou-se, em específico, duas religiões cristãs: o Catolicismo e o Judaísmo. O judaísmo, supõe ser uma das religiões mais antigas. O Cristianismo é proveniente da fé judaica. A crença em um único Deus (monoteísmo), que do nada criou e mantém o universo e, portanto, o mundo visível e o invisível, é comum a judeus e cristãos. O Cristianismo nasceu no dia de Pentecostes, 50 dias após a morte de Jesus Cristo, nos primeiros anos do século I. Os seguidores do Cristianismo construíram seus hábitos e costumes de acordo com os ensinamentos de Jesus Cristo. O Judaísmo segue as palavras de Moisés.

Apesar de estarem sob as bênçãos do mesmo Deus, os adeptos das duas religiões seguiram maneiras bem diferentes no que diz respeito a hábitos alimentares. Para os seguidores do Cristianismo não há restrições alimentares. Apenas na época da Quaresma pede-se o jejum e a abstenção de algum alimento na sexta-feira santa. Os cristãos não comem carne vermelha na sexta-feira santa. Outros preferem não comer carne vermelha em todo o período da Quaresma. E há aqueles que não comem nenhum tipo de carne na sexta-feira santa. Para estes, não se deve consumir nenhum tipo de carne nesse dia, já que para isso um animal seria sacrificado.

Percebe-se que no Cristianismo nem todos os fiéis, arriscado dizer que uma minoria, segue o que manda a igreja no que diz respeito a hábitos alimentares. Somente na Quaresma ainda há certa preocupação com esses costumes. A explicação para isso pode ser o fato do Brasil, por exemplo, ser um país com uma população miscigenada e bem variada. O que se pode observar nas duas religiões é que, apesar dos hábitos

alimentares e costumes bastante diferentes há um respeito mútuo entre os seguidores das duas doutrinas. Cada um come o que quer sem se preocupar se o outro está ou não cometendo pecado.

Por outro lado, no Judaísmo, seus seguidores obedecem as leis da Torá, ou Pentatêuco, no que diz respeito aos seus hábitos alimentares. Todo o tempo, 40 anos, andando no deserto à procura da Terra prometida, Moisés dizia seguir o que Deus mandava. Com isso, as dificuldades como a falta de água e de comida e as várias indagações do povo judeu sobre as ordens Divinas, já que Deus só se fazia aparecer ou falar com Moisés, foram construindo as bases de uma religião sólida, apesar de tudo. Seus hábitos alimentares são exatamente o que está escrito no livro Levítico e no Deuteronômio, principalmente.

Apesar de ser uma religião antiga, apenas cerca de 15 milhões de fiéis seguem o Judaísmo. Seus hábitos alimentares e modo de vida fazem com que os judeus procurem viver em grupos mais fechados. Enquanto os seguidores do Cristianismo, sem restrições alimentares na maior parte do ano, vivem em comunidades maiores e mais heterogêneas.

A intenção deste artigo foi tratar da religião e sua influência nos hábitos alimentares. Percebe-se que esta relação não é atual, vem desde a pré-história quando o fogo e alguns alimentos foram considerados sagrados e faziam parte de rituais. E não é só sobre os hábitos alimentares que há influência da religião. Ela está presente na cultura e no modo de vida do Homem. Nota-se que estes preceitos religiosos são passados de geração em geração e alguns povos são mais fiéis ao que seguem, outros bem menos.

REFERÊNCIAS

A FESTA de Babette. Direção: Gabriel Axel. Dinamarca: Play Arte, 1986. DVD (102 min). Legendado em Português.

ALVES, Christiane.; OLIVEIRA, Gabriella.; CURY, Leandro.; MENDES, Mariana. **A comida e o Sagrado**: O alimento que satisfaz o Corpo e o Espírito. Portal PUC-Rio Digital. Disponível em: <<http://puc-riodigital.com.pucRio.br/media/2%20%20a%20comida%20e%20o%20sagrado.pdf>>. Acesso em: 31/jul/2016.

AMARAL, Emanuel. **Religiões adotam restrições alimentares como forma de cultivar a Deus**. Tribuna do Norte. Disponível em: <http://tribunadonorte.com.br/news.php?not_id=92407>. Acesso em 05/ago/2016.

BIGIO, Viviane. **Sabor e Saber**: Gastronomia. Jornal Maturidades –PUC-SP. Disponível em: <http://www.pucsp.br/maturidades/sabor_saber/gastronomia_44.html>. Acesso em: 09/ago/2016.

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

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. **Comida**: uma história. tradução de Vera Joscelyn. – Rio de Janeiro: Record, 2004

FLANDRIN; MONTANARI, Massimo. **História da alimentação**/sob a direção de Jean-Louis; (tradução de Luciano Vieira Machado e Guilherme J.F. Teixeira. – São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

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

MARQUES, José Augusto Maia. **Gastronomia e Religião**. Portal da Cultura. Disponível em: < [http://cultura.maiadigital.pt/estorias-e-memorias/estorias/gastronomia -e-religiao](http://cultura.maiadigital.pt/estorias-e-memorias/estorias/gastronomia-e-religiao)>. Acesso em: 11/ago/2016

RINCON, Maria Luciana. **Quaresma**: por que algumas pessoas não comem carne nesta época.?Mega Curioso. Disponível em: <<http://www.megacurioso.com.br/datas-comemorativas/42317-quaresma-por-que-algumas-pessoas-nao-comem-carne-nesta-epoca-.htm>>. Acesso em: 13/ago/2016.

RONDINELLI, Paula. **Alimentação e religião**. Um estudo antropológico no movimento alternativo. Disponível em: <http://www.pucsp.br/nures/revista3/3_edicao_alimentacao_religiao.pdf>. Acesso em: 13/ago/2016.

SOARES, Érika. **Comida e Religião**: um estreito relacionamento. In: **Entre Sabores**. Disponível em: <<http://campinasentresabores.wordpress.com/2013/01/10/comida-e-religiao-um-estreito-relacionamento/>>. Acesso em: 13/ago/2016.

TONON, Rafael. **O ritual da comida**. Vida Simples. Disponível em: <<http://vidasimples.abril.com.br/temas/ritual-comida-749184.shtml>>. Acesso em: 13/ago/2016.

SMITH,Huston. **As religiões do mundo**.Cultrix:São Paulo, 2009.