

A alimentação humana nas tradições religiosas e no yoga

João Vieira

Primórdios da alimentação

É muito difícil estabelecer com exatidão a dieta dos primeiros homens. Jean-Louis Flandrin ensina que: “Durante alguns milhões de anos, frutas, folhas ou grãos parecem ter fornecido ao homem pré-histórico o essencial das calorias de que necessitava. A preponderância da alimentação vegetal é sugerida pelas dimensões relativamente pequenas dos territórios explorados e pelo desgaste característico dos dentes dos fósseis humanóides. Se os estudiosos da pré-história escreveram mais sobre os produtos de caça e de pesca do que sobre alimentos vegetais, isso se deveu em parte ao fato de que estes deixaram menos vestígios no solo. E também porque só agora se começa a desenvolver métodos — um químico, outro isotópico — que permitirão medir as respectivas partes de vegetal e de carne na alimentação e determinar os tipos de vegetais que eram consumidos.”¹

A aquisição de produtos de origem animal era muito mais difícil do que a dos de origem vegetal, dada a mobilidade das presas. A historiadora francesa Catherine Perlés, ao tratar da pré-história, parece concordar com Flandrin: “Ora, é praticamente certo que, exceto nos meios muito peculiares como nas latitudes extremas, a alimentação vegetal sempre forneceu o aporte calórico essencial. Com efeito, se o homem (...) é um onívoro, o espaço privilegiado que ele destina à carne não corresponde à real importância nutricional desta. E, se nos propomos aqui a estudar mais detidamente a alimentação composta de carne, é porque temos vestígios dela e não porque tenha sido a base de toda alimentação pré-histórica.”²

Diferentemente do que se observa hoje, o papel da carne era muito mais restrito e sua aparição quase sempre ocasional. Sua transformação em alimento nobre, fonte maior de nutrientes e, acima de tudo, insubstituível, se dará num outro momento da história, resultado do amplo leque de possibilidades pecuárias e industriais. Ainda em Perlés: “Mas o aporte de proteínas animais constituía apenas o complemento de uma alimentação essencialmente baseada em vegetais. Dois dados nos revelam isso: por um lado, o desgaste dos dentes dos

¹ Flandrin, Jean-Louis e Massimo Montanari (org.) *História da Alimentação*, São Paulo, Estação Liberdade, 1996, pp. 26-7.

² *Idem*, p. 38.

primeiros hominídeos, característico de uma alimentação à base de vegetais; por outro, as dimensões do território que exploravam (...). Assim, os dados disponíveis levam a considerar o *Homo habilis* como um onívoro oportunista, que se alimentava principalmente de folhas, frutas e grãos (...)”³.

Há aproximadamente 500 mil anos teríamos começado a dominar o fogo, fator que introduziu ainda a comensalidade, horários estabelecidos para as refeições em comum, e colaborou para a criação das divisões das tarefas entre os grupos.

A agricultura propriamente dita surge muito depois, provavelmente com as civilizações do Oriente Médio (Mesopotâmia, Egito, Síria, Pérsia, etc). Dessa forma, a alimentação passa a ser quase que exclusivamente um produto do universo doméstico: cereais, leguminosas, carne de boi e carneiro constituem a base alimentar; vasos de cerâmica possibilitam o cozimento, principalmente de cereais, em água fervente, e surge a fabricação de bebidas fermentadas. Em virtude principalmente do desenvolvimento da escrita, datam do segundo milênio a.C. as mais antigas receitas culinárias (da Mesopotâmia), o que não quer dizer que outros povos anteriores não tenham se ocupado com a elaboração dos alimentos.

A culinária que conhecemos é portanto uma resultante desses 3 elementos: o fogo, a agricultura e a elaboração dos comestíveis.

A alimentação nas tradições religiosas

Os habitantes da Babilônia, Suméria e Assíria já associavam o alimento (ou mesmo banquetes) aos deuses, no terceiro milênio a.C. As homenagens ou ofícios religiosos sempre incluíam comida como oferenda, como se pode verificar pelos textos da época. Os egípcios, que acreditavam na vida após a morte, enchiam as tumbas com a maior quantidade possível de preparações gastronômicas durante o funeral. A comida possuía ainda um caráter místico, curador, sendo que várias preparações se repetem nas receitas médicas do tempo dos faraós, ainda que pouquíssimas tenham sido encontradas.

Na Antigüidade, “da época dos poemas homéricos ao Império Romano, a civilização mediterrânea é o mundo do pão (...) dos cereais e dos alimentos que servem para preparar as papas, o pão e os bolos (...) a alimentação greco-romana era, muito provavelmente, à base de cereais, e a carne tinha papel secundário.”⁴ A carne, no entanto, assumia ares mais imponentes nas grandes festas e nos sacrifícios, que serviam para colocar o homem em contato com os deuses.

³ *Op. cit.* nota 18, p. 42.

⁴ *Op. cit.* nota 18, p. 121.

O boi, no final desse período, talvez por influência pitagórica, é visto como um animal quase “humano”, portanto não-consumível. Leis atenienses puniam da mesma maneira a matança de homens e bois. Esopo escreveu fábulas que versam sobre o tema. Mesmo no período arcaico, a matança de animais era somente permitida no âmbito religioso, ou seja, nas práticas sacrificiais.

Os romanos, conhecidos por seus sacrifícios cruentos, também só consumiam a carne oferecida aos deuses. “Certamente, o consumo de carne, por si só, não pode caracterizar o cidadão romano, ou seja, o homem civilizado. Pelo contrário, quando a carne e os produtos da criação de animais constituem o único alimento de um povo, fazem dele uma nação bárbara, como os germanos, que se alimentavam unicamente de leite, carne e queijo.”⁵

Judaísmo e Cristianismo

O deus da Torá, que é o mesmo dos cristãos, criou Adão e Eva em seu plano inicial como vegetarianos, assim como todos os animais: “E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dá semente, que está sobre a face de toda a Terra; e toda árvore, em que há fruto de árvore que dá semente, ser-vos-á para mantimento. A todas as feras, a todas as aves do céu, a tudo que rasteja sobre a terra, a tudo o que é animado de vida, eu dou como alimento toda relva verde.” (Gn 1, 29-30).

Posteriormente, como os homens não haviam obedecido a este deus em seu plano original, Moisés traz algumas regras a respeito da alimentação: classificados como “puros” ou “impuros”, os animais deveriam seguir uma certa ordem natural em relação ao meio onde habitavam. Animais terrestres são dotados de patas, os aquáticos de barbatanas e os aéreos de penas e asas. Esses animais eram considerados puros e podiam ser consumidos. Na verdade, havia uma busca pela ordem das coisas que o deus judaico criou, uma espécie de normalidade ou fruto do bem. Tudo o que fosse “anormal” deveria então ter sido produzido pelo mal. Talvez tal mito tenha surgido com a serpente do Paraíso que, tendo induzido o casal primevo ao pecado, foi (ou já era) condenada ao rastejar.

Cristo não pregou a matança de animais, e algumas linhas defendem que ele era vegetariano. Os primeiros cristãos se opunham a sacrificar animais aos deuses da Roma Imperial (eram considerados ateus por isso), e se recusavam mesmo a comer carne do sacrifício, uma vez que ela era posta à venda, impondo prejuízo aos comerciantes. Como a carne era ligada à idéia de sacrifício pagão, os cristãos consolidaram, dessa forma, a presença do pão e do vinho na sua liturgia: “A preeminência simbólica da alimentação vegetal —

⁵ *Op. cit.* nota 18, p.199.

baseada principalmente nos cereais — está estreitamente ligada à natureza do mundo mediterrâneo, ainda essencialmente agrícola apesar da progressiva, mas parcial, diversificação da alimentação que, por sua vez, decorre de uma crise da cultura de cereais. Devido à ligação entre as espécies da Eucaristia e a agricultura mediterrânea, a difusão da agricultura (...) será quase sempre associada, durante a Alta Idade Média, à difusão do cristianismo entre os pagãos da Europa. Os cristãos, apesar de não serem vegetarianos, são portadores de um novo sistema sacrificial que exclui o sacrifício animal.”⁶

São Francisco de Assis foi o exemplo máximo de *ahimsa* cristã, um redentor dos detratores do modelo original das ordens monásticas.

Budismo

Assim como ocorre para os cristãos, há budistas onívoros e budistas vegetarianos. Para entendermos os motivos desses últimos, devemos retroceder à própria história de Buda.

O príncipe Sidarta Gautama nasceu no século V a.C., num dos reinos indianos de então, que hoje se localiza no Nepal, e, aos 29 anos de idade abandonou o palácio do pai em busca de alívio para o sofrimento humano, ou seja, a saída da roda de renascimento e morte do ideário hinduísta. Após meditar nas florestas por mais de 6 anos e praticar ascetismo extremo, Sidarta encontrou o “caminho do meio”, o que o levou a alcançar a iluminação (*samadhi* ou *nirvana*). A partir disso sistematizou o budismo e iniciou sua ordem de monges. Como o próprio Sidarta, já então conhecido como Buda, não escreveu de próprio punho os cânones budistas, não é de se estranhar que tenham surgido incongruências.

Há cinco preceitos básicos no budismo, em relação ao consumo de álcool e drogas, sexo ilícito, falso testemunho, roubo e furto e, o que nos interessa aqui, com respeito ao dano causado a outro ser vivente. Esse inclusive é o primeiro preceito de Buda. O conceito yogue de *ahimsa*, é também incorporado pelo budismo, ou seja, seria natural que os budistas, sabendo que não devem matar e nem comercializar animais, fossem vegetarianos.

Islamismo

O Islã é uma das religiões que hoje mais crescem no mundo. Fundado pelo profeta Maomé, no século VII da nossa era, o islamismo tem no *Corão* o principal livro de sua religião,

⁶ *Op. cit.* nota 18, p.133.

sendo que dele provavelmente se extraíram as regras referentes à alimentação dos muçulmanos.

A carne de porco é proibida, assim como a de animais sacrificados a ídolos. Há regras para o abate de animais, portanto, os que forem mortos de outra maneira também são proscritos. Bebidas fermentadas não são permitidas e, durante o mês de Ramadã, não se pode comer nem beber enquanto o dia estiver claro. Essa religião considera “o alimento como uma dádiva de Deus, que deve ser usada com moderação e partilhada com os necessitados.”⁷

Vegetarianismo e yoga

Em virtude de o yoga quase sempre ser associado ao vegetarianismo, se faz necessária uma breve explicação sobre as diferentes classes de vegetarianos:

Ovo-lacto-vegetarianos

Este é o tipo mais comum. Normalmente, quando alguém se apresenta como vegetariano, é nessa categoria que se enquadra. Consomem não só alimentos vegetais, mas também os leites e derivados, além de ovos. Excluem do seu cardápio somente a carne de animais.

Lacto-vegetarianos

Consomem leite e derivados, além dos vegetais. Consideram o ovo um proto-animal, portanto não o consomem. Este grupo é mais comum entre membros de religiões hinduístas (como os *hare-krishnas*).

Veganos

Só consomem alimentos de origem vegetal. Carnes, leite, ovos, gelatina (a mais comum, de origem animal), mel, produtos com gorduras ou corantes animais, entre outros, são vetados. O veganismo prega a não-exploração animal em nenhuma de suas formas, portanto não utilizam roupa de lã, seda, couro, não consomem cosméticos ou outros produtos testados em animais. Não frequentam circos de animais nem zoológicos.

Ainda se faz necessária a introdução de um tema de vital importância para a compreensão da alimentação no yoga: os *gunas*. Traduzido como categorias ou qualidades da matéria, além de significar literalmente “cordas”, os *gunas* versam sobre a natureza material e, obviamente, os alimentos se encontram nesse campo. Os *gunas* regem, segundo os textos, todas as entidades

⁷ *Op. cit.* nota 18, p. 339.

vivas, e é muito provável que as classificações dos seres humanos na tradicional medicina indiana — os *doshas* — e da própria homeopatia tenham surgido deles.

São então três os *gunas*: *sattva*, *rajas* e *tamas*. Na tradição, os alimentos classificados como tamásicos são aqueles de *guna* mais pesado, terreno e obstrutor. Pertencem a essa categoria as carnes, os alimentos em conserva que não foram expostos ao sol, alimentos cozidos há mais de um dia, as gorduras animais e, atualmente, também os enlatados. A terra é o seu elemento.

Já os rajásicos apresentam um *guna* mais ardente, pertencendo a essa categoria todos os alimentos excitantes. Álcool, café, vinho, cerveja, condimentos em geral, alimentos de sabor picante ou amargo, e o tabaco (nessa abordagem, qualquer substância ingerida ou inalada é considerada alimento). Têm o fogo como elemento.

Por fim, os alimentos do *guna sattva* têm a leveza por característica, sendo o ar o seu elemento. *Sattva* pode ser traduzido como “essência”: cereais em geral, leite, mel, legumes, frutas e verduras.

Dois outros textos já mencionados, o Gheranda Samhita e o Hatha Pradipika, tratam também das restrições alimentares. As carnes em geral nem os peixes são considerados alimentos.

Nessa breve pesquisa, conclui-se que os animais não eram vistos como alimento entre os antigos yogues. Mas talvez haja outro ponto de reflexão a se considerar, se voltarmos aos próprios *sutras* de Patanjali. Dentro da sua decodificação do sistema do yoga, Patanjali sugere oito passos interdependentes no processo de evolução do praticante, já mencionados neste trabalho. Assim como no budismo, destacamos uma das normas de conduta como sendo de vital importância: o *ahimsa* ou não violência.

Outro tema a ser explorado no campo da dieta do adepto do yoga é o conceito de *mitahara*, ou “dieta moderada”, que, nesse caso, visa a suprir as necessidades do corpo físico, já que muitas vezes se come por gula ou por questões de ordem emocional.

Apesar de o yoga privilegiar o regime vegetariano e o considerar em seus textos como o mais adequado, é o envolvimento gradativo do praticante com questões como o *ahimsa*, compaixão, ética... que o levará à coerência entre a prática e a alimentação, e não somente a compreensão das informações aqui contidas. A não-violência começa a se estabelecer quando se decide não patrocinar mais o sofrimento de todos os outros seres (animais, humanos e o planeta como um todo).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBACH, Alfons. *A Carne e a Saúde*, São Paulo, Edições “A Edificação do Lar”.

- CARRIÈRE, Jean-Claude. *O Mahabharata (contado por)*, São Paulo, Brasiliense, 1991.
- DUARTE, Rogério. *Bhagavad Gita (tradução, introdução e notas)*, São Paulo, Cia das Letras, 1998.
- ERRICKER, Clive. *Buddhism*, London, Teach Yourself Books, 1995.
- GHAROTE, Manohar Laxman. *Yoga Aplicada*, São Paulo, Phorte Editora, 1996.
- FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*, São Paulo, Est. Liberdade, 1998.
- SOUTO, Alicia. *Una Luz para el Hatha Yoga – Traducción y comentario del Hatha Pradīpikā*, Buenos Aires, Ed. Lonavla Yoga Institute, 2000.
- _____. *El Yoga de La Purificación – Traducción y comentario del Gheranda Samhitā*. Buenos Aires, Ed. Lonavla Yoga Institute, 2002.
- THAPPAR, Romila. *A History of India*, London, Penguin Books, 1996.
- VIVEKANANDA, Swami. *Karma Yoga*, São Paulo, Ed. Pensamento.
- ZIMMER, Heinrich. *Filosofias da Índia*, São Paulo, Ed. Palas Athena, 1986.
- The New American Bible*, Washington D.C., Catholic Educational Guild, 1970
- Gosto Superior*, São Paulo, Fundação Bhaktivedanta, 1994.

João Vieira – 2019

A reprodução total ou parcial é permitida, desde que citada a fonte