



Antónia Fialho Conde, Sofia Aleixo e Teresa Ferreira (dir.)

## Conventualidades Representações e vestígios do quotidiano

Publicações do Cidehus

---

# O regime alimentar da população monástica em S. Bento de Cástris, uma dieta mediterrânica?

Antónia Fialho Conde

---

DOI: 10.4000/books.cidehus.21286  
Editora: Publicações do Cidehus  
Lugar de edição: Évora  
Ano de edição: 2023  
Online desde: 14 de setembro de 2023  
coleção: Biblioteca - Estudos & Colóquios  
EAN electrónico: 9789727783410



<http://books.openedition.org>

### Refêrencia eletrónica

CONDE, Antónia Fialho. *O regime alimentar da população monástica em S. Bento de Cástris, uma dieta mediterrânica?* In : *Conventualidades : Representações e vestígios do quotidiano* [en ligne]. Évora : Publicações do Cidehus, 2023 (généré le 03 octobre 2023). Disponible sur Internet : <<http://books.openedition.org/cidehus/21286>>. ISBN : 9789727783410. DOI : <https://doi.org/10.4000/books.cidehus.21286>.

---

Este documento foi criado de forma automática no dia 3 de outubro de 2023.



Le texte seul est utilisable sous licence CC BY-NC-ND 4.0. Les autres éléments (illustrations, fichiers annexes importés) sont « Tous droits réservés », sauf mention contraire.

---

# O regime alimentar da população monástica em S. Bento de Cástris, uma dieta mediterrânica?

Antónia Fialho Conde

---

## Introdução

- 1 A história do quotidiano e da cultura material encontra uma das suas expressões mais completas na história da alimentação. Respondendo a uma necessidade básica, a sobrevivência do Homem, e que o levou a interrogar e a potenciar os recursos da Natureza, a alimentação compreende não apenas os rituais diários inscritos nas refeições e que diferenciam povos e culturas, como também todo um conjunto de normas e procedimentos que os acompanham, sublimando o seu aspecto social.
- 2 No que concerne a Portugal, a história da alimentação (incluindo o mundo da doçaria) tem vindo a atrair um número cada vez maior de investigadores<sup>1</sup>, a um ritmo que se aproxima dos estudos há muito desenvolvidos por franceses, italianos, espanhóis, ingleses e brasileiros<sup>2</sup>, interessados no estudo de regimes alimentares em ambiente regular como secular e sob diversas perspectivas<sup>3</sup>.
- 3 O cristianismo<sup>4</sup> consagraria ao longo dos séculos uma alternância entre os períodos sem restrições alimentares e os dias de restrições, podendo estes ser de jejum (apenas uma refeição por dia em hora determinada) ou de abstinência (de alguns consumos, nomeadamente da carne, ou de produtos de origem animal – manteiga, ovos, produtos lácteos) e que deviam ser respeitados especialmente na Quaresma (40 dias) e Advento (30 dias), a que se juntavam as restrições particulares de cada Ordem ou *Regra*, no caso das comunidades monásticas. Criava-se desta forma nos cenóbios regulares a dualidade entre dias gordos (de jantar e ceia) e dias magros (dias de abstinência de carne, a que se poderia juntar o jejum), estes últimos associados à penitência. A *Regra* de S. Bento permitia o consumo da carne (sempre de duas qualidades) durante 120 dias no ano, sendo os restantes de consumo de peixe, em porções distintas se fosse ou não dia de

jejum<sup>5</sup>. Na Congregação de Alcobaça jejuar significava não cear, significando o aumento do consumo de legumes e frutos secos; tanto nos dias gordos<sup>6</sup> como nos dias magros, abades e abadessas tinham ração dobrada, podendo distribuir o que não consumissem pela restante comunidade.

- 4 A *Regra* beneditina tem, pois, um normativo não só em relação a jejuns, que se juntavam aos determinados pela Igreja (e a que se somavam ainda jejuns por punição da comunidade ou como opção pessoal de sacrifício, por exemplo) como em relação aos horários a cumprir, em harmonia com os Ofícios Divinos, com as pausas para descanso e algum recreio.

## Da *victu necessaria* em espaço monástico cisterciense

- 5 Em relação à alimentação, a *Regra* de S. Bento é bastante clara<sup>7</sup>: define duas mesas (dois pratos) para a refeição diária, dando a cada um o direito de opção por um dos pratos, podendo, no caso de haver fruta, juntar-se um terceiro prato. O pão era o principal alimento dos monges, quer fossem dias de uma só refeição, isto é, dias de jejum, quer de jantar e ceia. Nos dias de maior trabalho manual, e logo de maior cansaço, o abade poderia acrescentar algo às refeições, evitando porém a crápula (muito comer e beber), segundo acentua a *Regra*. A refeição devia ainda ser proporcional à idade, não devendo dar-se a mesma quantidade a crianças/jovens que a adultos. A mesma *Regra*, no seu capítulo XXXIX, é ainda bem clara quanto à carne: «De carne de quadrúpedes todos se abstenham em absoluto, tirante os enfermos extremamente fracos». Este rigor não abrangeria, pois, a carne de aves, rigor esse que, em termos de abstinência monástica, foi sendo cada vez mais esquecido, generalizando-se o consumo de carnes nos mosteiros cistercienses (como já aludimos).
- 6 Estes eram os princípios da *Regra* que devia ser observada pelas comunidades de Cister, masculinas e femininas. Apreciar a sua aplicação a uma comunidade feminina em Portugal, como é o caso do mosteiro de S. Bento de Cástris, e compreender os preceitos alimentares da mesma implica considerar as orientações da Igreja, da *Regra* de S. Bento e das *Constituições* (1593) da Congregação Autónoma de Alcobaça (como cabeça da Ordem de Cister em Portugal depois de 1567), além de entender o seu local de implantação e o património fundiário que possuía. De facto, as comunidades estão sujeitas a preceitos físicos (de ordem climatérica, por exemplo) e culturais em relação ao meio que as envolve. Numa comunidade como S. Bento de Cástris, em que a esmagadora maioria da população claustral – religiosas, conversas, criadas e criados – provinha de Évora, do seu termo, ou do Alentejo, os costumes gastronómicos alentejanos também tinham o seu peso: verões quentes pedem comida que refresque, apelando ainda, no verão ou no inverno, ao uso do pão.

## Os preceitos da Igreja e da *Regra* beneditina e os condicionalismos definidores do modelo alimentar em S. Bento de Cástris

- 7 O modelo alimentar que identificamos como dieta mediterrânica<sup>8</sup>, hoje reconhecida como património cultural imaterial da Humanidade<sup>9</sup>, revela-se, em traços gerais, na preferência pelo azeite, pão e vinho, pelos produtos hortícolas, especialmente verduras

da época, leguminosas (frescas e secas), ervas aromáticas para tempero em substituição do sal, consumo moderado de laticínios, frutos secos e oleaginosos, maior consumo de peixe que de carnes vermelhas. Esta dieta está ainda muito ligada à questão da comensalidade, a um estilo de vida que preza o convívio à mesa com a família e amigos, propiciadora de diálogos, relacionando a comida com o ambiente<sup>10</sup>. Cozinha simples mas protetora dos nutrientes (nas sopas, ensopados, cozidos), ela espelha na habilidade da conjugação das verduras e aromas esse saber-fazer que lhe conferiu a distinção<sup>11</sup>.

- 8 Até que ponto podemos encontrar algumas destas características expressas nas fontes documentais do mosteiro cisterciense de Évora é o que pretendemos analisar, sempre atendendo ao facto de que nas diferentes comunidades religiosas as refeições eram consideradas testemunho do cumprimento das virtudes da obediência: deviam decorrer no lugar e horas determinados, nunca se deveria comer ou beber fora das horas da refeição ordinária (salvo, naturalmente, por motivos de força maior, como a indicação médica), e obedecendo a costumes que acabavam por se ritualizar:

«(...) Por lo que se refiere a la alimentación, la comida se hacía en el refectorio, único lugar en donde se podía comer en el convento, y habían de ingerir lo mismo todas las religiosas. El procedimiento era mediante el ejercicio de la abadesa de a tres golpes con cuchillo, momento en el que se ponían de rodillas, algunas confesaban ciertas faltas y, una vez expuestas, comenzaban a comer. La ración diaria variaba poco de unos claustros a otros y por término medio estuvo compuesta de una cantidad frugal, mucho ayuno, pan, legumbres, carne (poca, en general), un poco de vino para comer (no en todas las comunidades) y verduras, huevos y fruta para cenar, a veces completado con algo de pescado. Como vemos pues, riqueza y variedad indiscutible, pero pocas cantidades y algunos dulces especiales en Navidad. La reunión en el refectorio significa un momento comunitario, como también tenía su significado la forma de colocarse: la abadesa en el centro, la vicaria a la derecha, religiosas del torno, a la izquierda la hebdomadaria (la que oficiaba en el coro o altar que cambiaba cada semana) y otras monjas. En las últimas mesas, las oficiales, refitoleras, cocineras... que salían con frecuencia, por eso en las esquinas. (...)»<sup>12</sup>

- 9 No mosteiro cisterciense de Évora foram constantes os apelos ao longo dos séculos XVII e XVIII para o uso do Refeitório enquanto espaço comunitário. As religiosas eram admoestadas a comparecer em maior número (de molde a formar comunidade) para a refeição em comum. Em 1681, essa exigência era bem clara: pelo menos seis religiosas de cada Coro aí deviam assistir. Essa exigência manteve-se e, em 1704, foi exigida na visita desse ano a presença de pelo menos doze ou quinze religiosas no Refeitório, devendo ainda ler-se à mesa.
- 10 Em 1691, passou a madre Cantora-mor a ter a responsabilidade de, todos os sábados, fazer uma tábua ou rol do que se havia de ler no Refeitório durante a semana, repartindo as lições por hebdomadários, em que cada religiosa com menos de 20 anos de hábito era «domadaira» de uma lição, exceto as que fossem músicas de canto de órgão. Poucos anos depois, a tábua dos ofícios, exposta na porta do coro alto, era estabelecida à sexta-feira.

## S. Bento de Cástris e os preceitos alimentares nos mosteiros cistercienses femininos no período moderno

- 11 Para o período moderno, e nesta comunidade cisterciense feminina, S. Bento de Cástris, as principais refeições, o jantar e a ceia, decorriam em conjunto, presididas pela abadessa. No seu quotidiano cisterciense, a hora de *Prima*, no verão, era por volta das 5 da manhã e no inverno das 6, sendo que passadas cerca de duas horas ocorria o almoço, acoorrendo as religiosas ao refeitório de forma individual, sensivelmente a meio dos Ofícios matinais (*Prima, Terça, Sexta e Noa*) a que se seguia a missa maior do dia, entre as 9 e as 10 horas<sup>13</sup>. Após esta missa, normalmente depois da *Sexta*, tinha lugar a refeição mais substancial, o jantar (pelas 11 horas, no inverno, e 12 horas, no verão); a ceia seria pelas 18 horas, no inverno, e pelas 19 horas<sup>14</sup>, no verão, o que fazia com que o tempo decorrido entre as duas mais significativas refeições do dia, o jantar e a ceia, fosse preenchido com orações, *Vésperas* e *Completas*, e com um pouco de tempo livre. O uso da carne três ou quatro dias por semana acabou por se instalar nos mosteiros, sendo porém de ter em conta os dias considerados de carne e os dias de abstinência, em que o consumo da carne era interdito, que se situava entre os 68 e os 70 dias/ano<sup>15</sup>; acentuava-se aqui o consumo de ovos ou de marisco, mais tarde também proibido. É neste quotidiano, eminentemente contemplativo, que a materialidade dos doces acaba por se instalar, herdeiro de práticas e saberes locais, mas também de saberes oriundos de ambientes sociais distintos, unindo no mosteiro jovens de origem humilde e de classes mais abastadas com práticas domésticas distintas. Essa materialidade nota-se especialmente nos momentos festivos das Casas, celebrando patronos e mecenas, Santos da Casa ou da Ordem, dias da Igreja, a que se juntavam especialmente a música e o canto.
- 12 Já as *Definições* de 1318 eram bem claras em relação ao jejum a praticar nos mosteiros femininos, mas apenas em relação aos religiosos que se neles se encontravam<sup>16</sup>. Monge que fosse achado a comer carne ou estivesse convencido de que o poderia fazer, nos mosteiros das monjas, ou fora dos lugares conventuais da Ordem, estava a agir contra os *Estatutos* papais e do Capítulo Geral de Cister, devendo ser punido de acordo com a pena estabelecida pelo Papa. Porém, podiam ser servidas carnes aos visitantes ordinários das monjas e aos seus comissários. O documento reconhece também que o poder de outorgar aos confessores das monjas que estas pudessem comer carne estava cometido apenas ao abade de Cister e aos quatro primeiros abades. De referir ainda que era interdito o consumo da carne na abadia Cister durante o Capítulo Geral.
- 13 Com o surgir da Congregação Autónoma de Alcobaça (1567) e de acordo com as *Definições* (1593), temos que o tempo de Advento era tempo de jejum (quatro semanas anteriores ao Natal), prevendo-se que, nestes dias, as consoadas dos religiosos se baseassem na fruta, verdura e queijo, exceto sexta-feira e sábado, em que não podiam consumir leite ou queijo; nos dias de jejum da Igreja (quartas-feiras e sábados de todo o ano), os religiosos deviam consoar com as cogulas. O Domingo da Quinquagésima (último domingo antes da Quarta-feira de Cinzas, marcando a preparação para a Páscoa) era o último dia em que, nos mosteiros, se podia comer carne.
- 14 Para os mosteiros femininos, o Capítulo alcobacense definiu no século XVIII, em 1732, que as religiosas que quisessem comer carne «por sua queixa» (isto é, a seu pedido), o

fizessem no refeitório e à segunda mesa; à primeira iriam as religiosas que, por falta de celas, tinham leito na enfermaria, exceto aquelas cujo estado de saúde não o permitisse. Ainda no mesmo século, e procurando evitar transgressões, a Junta de 1748, presidida pelo Geral frei Manuel Soares, foi clara em relação às regras na alimentação, de acordo com normas atualizadas, não podendo ser evocado o costume antigo para o seu incumprimento. Assim, desde a Páscoa da Ressurreição até ao Pentecostes, não havia jejum algum, exceto nas vésperas da Ascensão e do Espírito Santo (sendo evocada prática antiga da Igreja)<sup>17</sup>. Nos dois dias iniciais da *Ladainha* devia comer-se peixe, não havendo obrigação de jejuar. Da Santa Cruz de Setembro até à Quaresma, todas as quartas-feiras e sextas-feiras eram de jejum na Ordem<sup>18</sup>, e as segundas e sábados de jejum dispensado (havendo apenas meia ceia). Só aqui podemos calcular entre 44 a 52 dias de jejum recomendados<sup>19</sup>.

- 15 Os dados acerca dos alimentos consumidos pelas religiosas cistercienses de Évora baseiam-se em 28 volumes dos livros da Feitoria do mosteiro. Abrangem, com consistência, o período compreendido entre 1672 e 1778, reportando-se não apenas à mesa das religiosas como também à dos hóspedes e dos criados<sup>20</sup>. Porém, recebendo o mosteiro poucos hóspedes, em comparação com outros mosteiros mais ricos ou mais próximos de Alcobaça, tornam-se muito significativas as despesas comunitárias.
- 16 Devemos também atender ao facto de que os produtos recolhidos na horta e na cerca do mosteiro, como os legumes verdes, não sendo adquiridos, não entravam nos livros de contas, tal como os produtos advindos das rendas e as pitanças em géneros das propriedades das religiosas (herdades, hortas, vinhas, ferragiais):

«(..) Quelles que soient les époques, les moniales achètent des denrées alimentaires de base: laitages, viandes, fruits, sucreries. Ces aliments viennent compléter les apports de la ferme qui ne peuvent pas entièrement subvenir aux besoins de la communauté, des hôtes et des domestiques, convives dont le nombre varie chaque jour. Chaque moniale dispose en outre des réserves personnelles acquises ou reçues en cadeau. La communauté se conforme à la règle en respectant les jours "de poissons" et de jeûnes. Ceux-ci sont toutefois moins rigoureux que ne le prévoient les status. Des petites collations en tempèrent l'austérité. L'abbesse bénéficie d'un traitement spécial: elle convive "selon ses inclinations" l'une ou l'autre à partager sa table. Enfin, les jours de fêtes, les repas sont particulièrement soignés; lors des banquets de profession ou d'élection, des cuisiniers extérieurs remplacent les converses et servantes préposées à cet effet. Les cisterciennes consomment quotidiennement du vin et de la bière. (...)»<sup>21</sup>.

- 17 Para análise dos consumos no mosteiro no período moderno, é ainda importante ter conta as restrições e sacrifícios impostos pela Reforma católica. Temos notícias de alguns mosteiros europeus que procuraram uma adesão quase perfeita a essa mesma reforma, de que é exemplo o mosteiro cisterciense feminino francês de Tart:

«(..) L'abstinence de viande, sauf pour les malades, imposée par la réformatrice [Jeanne de Courcelle de Purlan] lui a-t-elle beaucoup survécu? Cet usage, hautement significatif aux yeux des contemporains, est totalement abandonné au milieu du XVIIIe siècle, à en juger d'après les comptes de dépenses de ces dames que nous avons pu retrouver à partir de 1741. L'abstinence n'est alors pratiquée que pendant le Carême – sauf, comme toujours, pour les malades de l'infirmerie sur prescription médicale –, d'où une chute sensible des achats de viande à cette période. En dehors de celle-ci, non seulement la consommation est notable mais encore les moniales n'achètent que des viandes de qualité, relativement chères, ce qui contribue à leur procurer une nourriture assez variée comme dans la plupart des abbayes cisterciennes et bénédictines de l'époque (...)»<sup>22</sup>.

- 18 Para S. Bento de Cástris, e neste contexto, a conjugação da análise das determinações capitulares e das decisões das visitas ao mosteiro, confrontadas com as despesas efetuadas no domínio dos bens alimentares (ou em ordenados, nomeadamente ao hortelão, lagareiro, carniceiro) realizadas pela feitoria, fornecem-nos elementos que permitem apreciar a dieta das monjas. A estes elementos juntam-se os privilégios régios obtidos pelas religiosas do domínio dos bens alimentares<sup>23</sup>.
- 19 Em 1667, queixavam-se as religiosas eborenses aos visitantes das fracas rações de carne e pão. Só em 1701 temos informação de que os visitantes deram indicação ao padre feitor para assistir à repartição de carne e peixe na ocasião das rações das religiosas, acrescentando que as ditas rações deviam ser dadas a peso, recomendação que se verificou nos anos seguintes. Em 1704 os visitantes reconheciam ainda a limitação no trato das religiosas, numa altura em que o mosteiro registava momentos bons na recolha de rendas e foros; isso foi traduzido na dádiva de um alqueire de azeite em cada ano para cada religiosa, bem como num acréscimo de dois mil réis nas respectivas ceias. Sessenta e dois anos passados (1766), verificando-se também um bom rendimento da Tulha, e o padre feitor recebeu autorização para dar a cada religiosa cinco réis/dia para ajuda da ceia.
- 20 Na visita de 12 de maio de 1709, pelos visitantes gerais frei Francisco Brandão e frei Geraldo de Távora, a primeira recomendação vai para a prática corrente no cenóbio de venda de pão para fora do mosteiro, em detrimento da comunidade monástica, prática essa certamente ligada às forneiras. Essa prática, que conduziria ao consumo de pão de pior qualidade dentro do mosteiro (e não do pão alvo) devia acabar. Três anos mais tarde, 1712, na Visita de frei Bernardo de Castro (Qualificador do Santo Ofício, Examinador Sinodal do bispado de Coimbra e Lente na Universidade de Coimbra) e de frei Bernardo Telles (Qualificador do Santo Ofício, Examinador das Ordens Militares, e também Lente na citada universidade) a questão do pão foi reforçada: ficou estabelecido que não devia vender-se pão alvo para fora do mosteiro sob pena de pecado mortal para a madre forneira, que devia assistir pessoalmente à cozedura do pão. O pão não devia ser cozido de noite e a oficial não podia confiar a chave a nenhuma criada. Testemunha-se, pois, o papel essencial que o pão tinha na alimentação das monjas.
- 21 Em 1725, a alimentação continua a ser tema para interferência dos visitantes: constataram que às religiosas não era dada a costumada ração de pão, carne e peixe, admoestando mais uma vez o feitor a fornecer as quantidades necessárias, cabendo à Celeireira a repartição igualitária pela comunidade, segundo o ideário beneditino, sendo a mais importante de todas as leis. A ração de pão para cada religiosa, em finais do século XVIII, era de um arrátel ao jantar e três quartas à ceia (tendo a abadessa ração dobrada), visando simultaneamente servir bem as religiosas e não destruir a administração do mosteiro. No mosteiro de S. Bento de Cástris, as madres tulheiras, em 1770, retiravam da Tulha três moios e dezoito alqueires de trigo todos os meses para o pão das religiosas, padres e criados (além do que retiravam para os ordenados de médicos e familiares em trigo, centeio e cevada).
- 22 Em 1767, e mais uma vez por ordens dos visitantes, foi solicitada rápida intervenção do feitor na assistência às religiosas com tudo o que lhes era devido na sua ração ordinária, aumentando, se necessário, a carne. Toda a década demonstra uma preocupação constante com a distribuição dos bens às religiosas pelo feitor: além dos quatro arrátéis por arroba de carne (que acrescentava para a quebra nas rações das

religiosas), fossem acrescentados outros quatro; em relação ao peixe, ovos e legumes, devia ter também o cuidado de os fornecer com tempo, ao menos de véspera (de molde a não impacientar a comunidade, que também não devia ser impaciente); distribuir com equidade as hortaliças da horta; fornecer o peixe determinado, que não podia ser substituído por víveres de outra espécie, salvo em caso de imprevisto; pagamento das ceias individuais que se deviam às religiosas, o que se podia traduzir em trigo, vendido ao preço corrente na altura.

- 23 As religiosas tinham ainda direito, segundo antigo costume do mosteiro, a mimos da cerca e pitanças das herdades. De entre a produção da cerca (e da envolvente do mosteiro, que as religiosas dedicaram desde a Idade Média à implantação da vinha), destacamos as uvas, devendo também manter-se para as religiosas os mimos das demais oficinas respeitantes à alimentação. Sabemos do interesse das monjas bernardas de Évora em garantirem, ao longo do tempo, uma boa recolha das rendas das herdades e respectivas pitanças, e que se traduziam em pão (trigo, centeio, cevada...) para o forno, queijos, canadas (cada canada c. de 9 dl) de leite, e também carne suína, em períodos especiais do ano, especialmente no Natal, na Páscoa, e pelo S. Martinho.
- 24 Apesar de, paulatinamente, as pitanças em géneros serem pagas em dinheiro, nos séculos XVII e XVIII, as religiosas de S. Bento de Cástris puderam ainda escolher a forma de pagamento que mais lhes convinha. Assim, a sua preferência, quando escolhiam as pitanças em géneros, ia para: queijos de ovelha temporãos (isto é, feitos em março e consumidos em maio), ou queijinhos de cabra de boa massa; carneiros já adultos, (pela Páscoa); porcos gordos de montanha para toucinho (pelo Natal); galinhas gordas (normalmente, também pela Páscoa)<sup>24</sup>. Alguns destes géneros, como os queijos, chegavam a ser vendidos ainda pelo mosteiro, conseguindo algum numerário desses bens.
- 25 Em relação à recolha de pitanças tomemos os dados de 1703<sup>25</sup>, tanto em relação às herdades com renda a dinheiro como às herdades a pão. A relação regista a recolha em vinte herdades, treze a dinheiro e sete a pão. Num ciclo normal chegavam ao mosteiro 39 exemplares de gado suíno (assinale-se, curiosamente, a exigência de fêmeas), 25 de gado ovino e 166 galináceos, a que se juntavam 116 queijos, 12 coalhadas, duas das quais com requeijão, 9 canadas de manteiga e 50 de leite.
- 26 A preocupação e zelo das religiosas, através do feitor, pela exploração da horta junto ao mosteiro para fornecimento de legumes e fruta, também está patente na documentação. Esta preocupação estendia-se para além dos muros da cerca, exigindo políticas de exploração de hortas, quintas e pomares que possuíam e que se afirmaram ao longo do tempo. Considere-se, em 1623, a renda da Horta das Freiras, no Alandroal, que as religiosas recebiam em fruta, legumes e temperos<sup>26</sup>. Também não se escusavam à compra de laranjas da China (laranjas doces). Em relação a uma quinta que possuíam, próxima ao lagar do mosteiro, junto ao caminho dos carros que ligava o cenóbio à cidade, as determinações, em 1650, são também esclarecedoras: além de escavar, podar e cavar a citada quinta, que possuía vinha, olival, terras e casas, e de pagar a renda em dinheiro, os rendeiros deveriam ainda pagar de pitanças, em setembro, uma carga de dois cubos bem cheios de uvas mouriscas das melhores, para pendurar. Estes bens também possibilitavam o envio de presentes, como em junho de 1742:

«Pagouse de um presente [sic] que daquy foy para Alcobaça, para com outros mimos se offerecer a ElRey, que estava nas Caldas; a saber caxas [sic] de doces, queijos e

Payos, que com os alugueis das duas bestas gastos das mesmas e dos Mossos, tudo 76.030 réis.»<sup>27</sup>

- 27 Na década de oitenta do século XVIII (1783), a Junta reconhecia que era muitas vezes solicitada, precisamente pela comunidade bernarda de Évora, para aumentar as rações e propinas das religiosas<sup>28</sup>. Neste sentido, reconhecendo o melhor estado em que se encontravam as comunidades devido a bons desempenhos sob o ponto de vista administrativo, toma algumas medidas em relação aos mosteiros femininos. Quanto às religiosas de Celas, poderiam ter mais meia arroba de arroz e meio alqueire de azeite/ano. No mosteiro de Cós, onde as vestidorias eram de 6\$400 réis, as religiosas passariam a receber mais meio cântaro de azeite (a juntar ao outro meio que já recebiam). Em Portalegre, as religiosas passariam a ter mais meia moeda de vestidorias, perfazendo uma quantia de 14\$400 réis. As religiosas de Tavira viram a sua vestidorias aumentada de 1\$200 para 1\$500 réis. No que respeita ao mosteiro de S. Bento de Cástris, as determinações do foro alimentar fixaram que nos dias de abstinência *a carnibus*, as religiosas deviam ter ração de peixe, ou quatro ovos por ela, bem como um prato de legumes, e nunca os mariscos, como era costume até aí. Além da ração costumada, cada religiosa passou a contar com mais arroba e meia de carne de porco e uma arroba de figos secos pelo Natal, sendo recomendado especial cuidado na assistência às enfermas.

## Os produtos mais consumidos

- 28 Excetuando os dias de abstinência, no mosteiro de S. Bento de Cástris, o consumo da carne era mais significativo que o peixe (quase o dobro). A carne de ovino era a mais consumida, depois a de vaca (implicando ao longo dos tempos quezílias com proprietários de terras circunvizinhas sobre as pastagens e passagens do gado), de porco, a que se seguiam as carnes ditas brancas, importantes na dieta da enfermaria, para assistência às doentes. Por último, o consumo de carne de caça, onde figuravam sobretudo coelhos, lebres e perdizes; ainda pombo e leitão, embora com consumo muito residual.
- 29 O peixe mais consumido era o bacalhau<sup>29</sup>, sendo também significativo o consumo de pescada<sup>30</sup>. O mosteiro todos os meses adquiria peixe, embora nem sempre a documentação especifique qual (11 %, num total de 20 % que significava no valor das despesas do mosteiro, o peixe consumido não é especificado); cação, atum ou amêijoia surgem muito raramente referenciados. Para a sardinha, na esmagadora maioria dos anos, havia épocas de maior aquisição, que em relação ao peixe fresco corresponderia a épocas de consumo, e que se situavam, grosso modo, entre outubro e março e, na pescada, de junho a novembro.
- 30 De entre os bens alimentares adquiridos pelo mosteiro, depois da carne e do peixe, os ovos distinguem-se pela sua regularidade. Os gastos em ovos representam 8 % do total das despesas ordinárias do mosteiro, e 20 % do total, excluídos a carne e o peixe. Ao lado de produtos de grande consumo no mosteiro (como os ovos, o vinho, o azeite e o açúcar<sup>31</sup>, bem como o arroz), temos outros com consumos menores, como os queijos, farinha, aletria, tripas, frutos secos (amêndoas, passas, figos, nozes), castanhas (também consumidas piladas), grãos<sup>32</sup>, lentilhas, leite, favas secas ou verdes, hortaliça (abóboras, cebolas, alhos, cebolinhas, espinafres, couve), bebidas (vinho, aguardente, água-pé, chá, cidra) e as especiarias (para a cozinha, botica e enfermaria). Entre estas, encontramos referência ao consumo de açafraão, açafraão de palhinha de França, âmbar,

algalia, almíscar, pimenta, mostarda (adquirida às canadas), canela, cravo, cravo fino, cravo do Maranhão, gengibre, erva-doce, ruibarbo, cominhos, benjoim e gergelim, este último adquirido às arrobas (enquanto as outras especiarias, cheiros ou adubos se adquiriam à onça, à quarta ou ao arrátel).

- 31 O feijão era muito consumido nos meses de inverno, sendo, em contrapartida, pouco preferido de abril a agosto, altura de maior consumo de favas. O feijão apresenta um ciclo de consumo similar ao do grão. Em finais do século XVIII, os visitantes criticavam ainda no mosteiro o pouco uso dos legumes secos feitos em caldeirão da comunidade<sup>33</sup>; foi determinado na Visita que se dessem aos padres e às religiosas o azeite e os legumes em cru: 0,5 alqueires de grão, de feijão branco e de castanhas secas, bem como 1,5 alqueires de azeite. Deveria manter-se o uso do caldeirão para criados e criadas, bem como para as religiosas que quisessem, caldeirão esse que ocorria em dias determinados.
- 32 A compra de fruta também era significativa, associada às ofertas da época: no verão, em especial no mês de agosto, a melancia e o melão, tendendo depois para as uvas em setembro e, na primavera, para figos, maçãs, peras e pêros.
- 33 O mel também tinha valores muito significativos de consumo e ao longo de todo o ano, bem como a manteiga, adquirida com similar regularidade e significado. O leite era um bem de uso mais restrito.
- 34 Estes dados levam-nos a considerar que temos uma realidade de consumos no mosteiro cisterciense de Évora perfeitamente enquadrada no contexto europeu da altura. Refiram-se as abadias de Belmont, Notre-Dame des Isles e Tart, em finais do século XVIII, em que uma parte significativa da alimentação era composta por: «(...) des viandes, du poisson – mais la morue domine –, des oeufs, du fromage, des fruits et à l'occasion du café, du chocolat, des pâtisseries et des «entrées»(...)»<sup>34</sup>. A realidade é próxima, particularmente nos três primeiros bens consumidos: carne, peixe, especialmente o bacalhau e os ovos. Veja-se que os pastéis e os doces, bem como a fruta, são também uma realidade em Évora, rivalizando as amêndoas e as passas de uva com o café e o chocolate usado pelas comunidades francesas; encontramos referência ao consumo de chocolate no mosteiro já num período muito tardio (abril de 1810<sup>35</sup>). Os doces produzidos eram apreciados não apenas pela comunidade: funcionavam como presentes e mimos, em caixinhas próprias, tanto para os Dons Abades<sup>36</sup> como para o próprio monarca, como aconteceu com as ofertas idas do mosteiro de S. Bento de Cástris para D. João V<sup>37</sup>. As suas formas, a decoração com enfeites e rendilhados, fruto de um trabalho laborioso e demorado, acabavam por contrastar com a doçaria popular, menos delicada, mas não menos imaginativa. Esta aproximação da doçaria à tradição popular é aliás sobejamente reconhecida:

«(...) No todo fue austeridad y mortificación. La cocina religiosa alcanzó en la época moderna fama de abundancia y refinamiento. No hay que olvidar que muchos monasterios y conventos, sobre todo los femeninos, eran famosos por sus especialidades de repostería, confitería y conservería, destinadas a obsequiar a sus benefactores o a la venta, como ayuda a sus medios de subsistencia. (...) Además, los recetarios monásticos y conventuales no solo nos proporcionan un buen conocimiento de la alimentación y del gusto en las órdenes religiosas, sino que constituyen una interesante vía de aproximación a la realidad de la cocina popular. A diferencia de lo que sucedía con la cocina cortesana, muy alejada de las posibilidades de la gran mayoría de los grupos sociales, los productos y procedimientos de la cocina religiosa se hallaban mucho más cercanos a los de las clases populares. (...)»<sup>38</sup>

- 35 A questão da inter-relação entre os alimentos consumidos, aliada a uma outra variável, os meses em que ocorre o consumo, conduz a análises interessantes sobre a política do mosteiro no que respeita a gastos alimentares. Um dos exemplos são os gastos com pão (cereais), que devemos entender enquanto compra do mosteiro para os gastos do forno; só adquire especial significado entre os meses de novembro e janeiro, período em que o mosteiro estaria menos abastecido, uma vez que a venda de cereais era também uma das principais fontes de receita da contabilidade nos meses de colheita.
- 36 De acordo com as *Definições* de 1593 e com a autorização para cear, a principal época de dispêndio com as ceias das religiosas situava-se entre outubro e dezembro, com um significado especial também em abril (Páscoa). Meia ceia era praticada nos dois dias iniciais da *Ladainha*, nas quartas-feiras desde a Páscoa até Santa Cruz de Setembro, e desde esta última até à Quaresma, às segundas-feiras e sábados. As ceias estavam associadas a produtos como as passas, os figos e as amêndoas, e desenvolvem um ciclo de consumo mais intenso nos meses referidos. Se no período de julho a setembro a amêndoa e os doces conhecem um período comum de consumo acima da média, entre outubro e dezembro e entre fevereiro e maio, a amêndoa lidera o consumo; novembro era o mês do seu consumo máximo, coincidindo com a curva da ceia das religiosas.
- 37 Em finais do século XVIII, as religiosas, que recebiam uma arroba de figos cada uma, viram a ração ser diminuída para metade, ração essa a que chamavam *comadre*, sendo porém compensada por meia arroba de passas de uvas das melhores. Para a festa de S. Bernardo estavam também reservadas as panelinhas cheias de doces, tapadas com seda e enfeitadas<sup>39</sup>.
- 38 O mês de dezembro destacava-se nos gastos com bolos: em dezembro de 1699<sup>40</sup> o padre feitor relatava as despesas feitas pelas madres tulheiras nessa altura com os bolos pelo S. Brás (também designados como fogaças), na festa de S. João Evangelista, a que estava associado o gasto com tigelas de arroz, certamente doce. Aos bolos acabavam por estar associadas outras despesas, como as especiarias, ou, como se nomeia em abril de 1727, com «(...) o cheiro para uns bollos de Forno (...)», onde também era usada, segundo o mesmo documento, água de flor<sup>41</sup>. Em 1674, verificara-se a aquisição de confeitos (também designada como confeitada ou confeitados normalmente pela festa de São Bernardo, pelos Santos e nas Endoenças ao longo da documentação), ou ainda a presença em maio de um confeitiro, João Roiz, nos livros da comunidade<sup>42</sup>.
- 39 Do acima exposto, e centrando-nos nos produtos mais consumidos no mosteiro, consideremos a seguinte afirmação para tópico de análise acerca da presença de produtos considerados como fazendo parte da dieta mediterrânica (reconhecida como património cultural imaterial pela UNESCO em 2010–2011) na comunidade:
- «A «dieta Mediterrânica», enquanto estilo de vida dos povos da Europa do sul e do norte de África, apresenta características particulares que embora variando de região para região possui elementos comuns. O pão, o azeite e o vinho, constituem a «trilogia da dieta mediterrânica», consagrados desde a Antiguidade. Os campos de cereais, os olivais e a vinha fazem parte da paisagem e cultura de todo este espaço de criatividade e civilização. (...)»<sup>43</sup>
- 40 Desta forma, desde cedo que os testemunhos documentais em S. Bento de Cástris testemunham a importância desses três produtos, o pão (cereais), o vinho e o azeite. Manifestava-se nos consumos internos, refletia-se na preferência das rendas a auferir pela comunidade, na escolha das culturas para ocupar o espaço envolvente do cenóbio (a vinha), na instalação de bens de transformação perto do mosteiro (lagar). A esses três

produtos se juntam frutas e legumes secos ou frescos, uma proporção limitada de peixe, produtos lácteos e carne, muitos condimentos e especiarias, e ainda o vinho ou infusões (de acordo com a cultura e crenças das comunidades). Essa dieta, além da dimensão medicinal também ela cada vez mais estudada, reúne um conjunto de saberes e práticas (cultivo, colheita, conservação<sup>44</sup>, transformação, preparação, consumo) que, naturalmente, radica numa herança milenar, transmitida pelas comunidades. Nos consumos, nas opções, nas exigências que nos ficaram testemunhadas documentalmente, observamos como esta prática alimentar típica do Mediterrâneo hoje reconhecida começou a ser construída – e ao mesmo tempo consolidada (dada a relação das cozinhas religiosas com a cozinha popular, cf. PÉREZ SAMPER, 2012) – pelas comunidades religiosas.

## Os jejunos voluntários e a *anorexia mirabilis* em S. Bento de Cástris no período moderno

- 41 Uma palavra ainda para as mortificações, castigos impostos pelas próprias religiosas tentando sublimar a alma em relação ao corpo, desprezando necessidades naturais para alcançar a pureza de espírito, e que se podiam traduzir na prática do jejum. Os jejunos e a abstinência eram um meio de praticar a mortificação do corpo (se quisermos, na tradição medieval da inédua prodigiosa de Santa Catarina de Sena ou Santa Margarida de Cortona, e que a própria Igreja acabaria por condenar), expressando devoção, atingindo uma dimensão espiritual, lembrando a fome da palavra de Deus. Em S. Bento de Cástris algumas religiosas saíram do anonimato precisamente por práticas rigorosas de vida em religião, como foi o caso de Luísa de Mira. Esta religiosa é apontada como uma *Fénix renascida*<sup>45</sup> depois da morte de uma irmã, também religiosa no mosteiro:

« (...) Começou pela oração, que he a fragoa de todas as virtudes, para se dar a ella tomou por vivenda propria e mais retirado Lugar do choro; consta que alli viveo, como escondida, tres annos inteiros; estes lhe serviram de noviciado de sua virtude (...). Dali não saia, senão para os actos da Comunidade a que era obrigada. Na oração aprendeo a mortificação: a sua cama era hua taboa, sem admittir achega alguma: as suas disciplinas erão hua cadea de ferro, e as uzava com frequencia; da mesma materia erão quatro cilicios que ordinariamente trasia para andar sempre cercada da aspereza. Os jejunos erão continuos e muito estreitos; consta que por espaço de dez annos não provou fructa alguã; nem carne por outros vinte annos, ainda estando achacada. O seu sustento erão so Legumes e algum pouco peixe, quando o havia na Comunidade. (...)»<sup>46</sup>.

- 42 As descrições apontam para monjas com comportamento exemplar, ocupando o corpo e o espírito com exercícios espirituais, isto é, não apenas orando como também jejuando, fazendo vigílias, com rigorosa observância da *Regra*. Tal poderia acontecer também com religiosas conversas, como foi o caso, em S. Bento de Cástris, de Maria Batista<sup>47</sup> que, através do jejum, da contemplação contínua e da oração ultrapassava as tentações do demónio.

## Considerações finais

- 43 Baseando-nos numa abordagem comparativa para a escrita do presente artigo, podemos destacar alguns produtos de grande consumo no mosteiro de S. Bento de Cástris que aproximam o regime alimentar das religiosas daquela que é hoje

reconhecida como dieta mediterrânica. Destaque na presença do pão, dos legumes secos (feijão, grão, lentilhas, favas) e verdes, sobretudo de época (abóbora, couve, espinafres, favas), registando-se também no mosteiro o primado do pescado, presente em 245 dias do ano (c. de um terço destes dias em apenas uma refeição, dado o jejum), e em que o bacalhau era o peixe mais consumido (mas a que não faltavam peixes mais raros, como o linguado, a cação, o atum ou os mariscos); também se regista primazia no consumo da fruta da época.

- 44 Os frutos secos (passas de uva e figo, amêndoas, nozes, castanhas piladas) e as especiarias (distinguindo-se, por exemplo, o açafraão que se destina à cozinha e o que se destinava à botica ou mesmo à enfermaria) apresentam um consumo muito regular, a que se juntavam produtos para temperar (sal, vinagre, cebola, cebolinho).
- 45 Porém, os produtos em que o mosteiro mais despendia eram, além da carne e do peixe, os ovos, o vinho, o azeite e o açúcar. E além do vinho há despesas noutras bebidas (a aguardente, a água-pé, a cidra, o chá) revelando uma maior sofisticação nos consumos, a que se juntavam as grandes despesas em ovos, açúcar, manteiga, a que se associava o arroz, além do azeite (também presente na cozinha e na botica) e do mel. O consumo de distintos queijos, de aletria, a variedade de carnes (quando era permitido o seu consumo) à disposição na cozinha testemunha um regime alimentar que, até pelas quantidades de alguns bens recebidos pelas religiosas, se distinguiu, pela variedade e abundância, da mesa da maioria da população que vivia nas cercanias do mosteiro.
- 46 As regras a que a *Regra* obrigava não permitiam naturalmente a comensalidade distintiva da dieta mediterrânica; no mosteiro, tempo de refeição era tempo de comer em comunidade, sim, mas atendendo ao silêncio imperativo da *Regra*, de molde a ouvir a leitura que a acompanhasse.

---

## BIBLIOGRAFIA

ALBALA, Ken (2011) – «PRELUDE: Historical Background to Food and Christianity» [em linha]. In Albala, Ken; Eden, Trudy (eds.) – *Food and Faith in Christian Culture*. New York: Columbia University Press, pp. 7–20 [consult. 31 de março de 2020]. DOI: 10.7312/alba14996.

ALGRANTI, Leila Mezan (2002) – Doces de ovos, doces de freiras: a doçaria dos conventos portugueses no livro de receitas da irmã Maria Leocádia do Monte do Carmo (1729). *Cadernos Pagu* [em linha]. N.ºs 17–18. ISSN: 1809-4449. DOI: 10.1590/S0104-83332002000100017.

ALGRANTI, Leila Mezan (2011) – «“Dias gordos” e “dias magros”: calendário religioso e práticas alimentares católicas em São Paulo e no Rio de Janeiro (séculos XVIII e XIX)». In Feitler, Bruno; Souza, Evergton Sales (org.) – *A Igreja no Brasil: normas e práticas durante a Vigência das Constituições Primeiras do Arcebispado da Bahia*. São Paulo: Editora Unifesp, pp. 269–288.

BEVILACQUA, Salvatore (2015). La fortune de la diète méditerranéenne: De la médicalisation à la patrimonialisation. *Palaver* 4. N.º 1, pp. 315–48.

BORGES, Nelson Correia (2013) – *Doçaria conventual de Lorvão*. Ed. Câmara Municipal de Penacova.

- BRAGA, Isabel Drumond (2000) – *Portugal à Mesa: alimentação, etiqueta e sociabilidade 1800-1850*. Lisboa: Hugin.
- BRAGA, Isabel Drumond (ed.) (2004) – *ARTE nova e curiosa para conserveiros, confeitores e copeiros*. Sintra: Colares Editora.
- BRAGA, Isabel Drumond (2008) – *Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas. Caderno Espaço Feminino*. Vol. 19, n.º 1, pp. 17–141.
- BRAGA, Isabel Drumond; BRAGA, Paulo Drumond (2014) – *A mesa do Marquês de Viana em meados de oitocentos. Lusíada. História*. Série 2, n.º 3, pp. 105–123.
- BUESCU, Ana Isabel (2011) – *Na corte dos reis de Portugal: saberes, ritos e memórias*. Lisboa: Edições Colibri.
- CONDE, Antónia Fialho (2013) – «A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional». In *Carta Gastronómica do Alentejo. Monumenta Transtaganae Gastronomica*. Ed. Entidade Regional de Turismo do Alentejo, pp. 66–85.
- CRESPO, Jorge; HASSE, Manuela (1981) – *A alimentação no Real Colégio dos Nobres de Lisboa (1766-1831)*. *Revista de História Económica e Social*. N.º 7, pp. 93–106.
- DIAS, Geraldo J. A. Coelho; RODRIGUES, Fernando Matos (1994) – *A Mesa Conventual de Arouca - Valor gastronómico e significatividade social*. In *Rurália - Revista da Ruralidade*. N.º 3, pp. 101–121.
- DINET, Dominique (2001) – «Trois abbayes de cisterciennes à l'époque moderne. De la fin du XVIIe à la fin du XVIIIe siècle». In Barrière, Bernadette; Henneau, Marie-Élisabeth (eds.) – *Cîteaux et les femmes*. Paris: Éd, Créaphis.
- FERNANDES, Maria Eugénia Mata (1992) – *O Mosteiro de Santa Clara do Porto em meados do Século XVIII (1730-80)*. Porto: Arquivo Histórico da Câmara Municipal do Porto.
- FIALHO D'ALMEIDA, José Valentim (1924) – *Estâncias d'Arte e de Saudade*. Lisboa: Livraria Clássica Editora.
- GRAÇA, Pedro (2014) – *Breve história do conceito de dieta Mediterrânica numa perspetiva de saúde*. *Revista Factores de Risco*. Vol. 31, pp. 20–22.
- GOMES, Saul António (2009) – *Doces obrigações: o exercício abacial no Mosteiro de Jesus de Setúbal-séculos XVI a XVIII*. *Revista de História da Sociedade e da Cultura*. Vol. 9, pp. 43–85.
- GONÇALVES, Iria (1988) – «Acerca da Alimentação Medieval». In Gongalves, Iria – *Imagens do Mundo Medieval*. Lisboa: Horizonte, pp. 201–217.
- GONÇALVES, Iria (2017) – *À mesa nas terras de Alcobaça em finais da Idade Média*. Coleção Estudos monásticos Alcobacenses. Ed. Direção-Geral do Património Cultural/Mosteiro de Alcobaça/Cooperativa Agrícola de Alcobaça/IEM-FCSH-UNL.
- HENNEAU, Marie-Elisabeth Montulet (1990) – *Les cisterciennes du pays du Mosan. Moniales et vie contemplative à l'époque moderne*. Bruxelles: Brepols Publishers.
- INFANTES DE MIGUEL, Víctor (2013) – *Letras en la Cocina. El primer recetario femenino: el Libro de apuntaciones de guisos y dulces (c. 1740) de María Rosa Calvillo de Teruel*. *Revista de Escritoras Ibéricas*. Vol. 1, pp. 31–50.
- LOPES, Manuel (1967) – *Abertura à Alquimia do Açúcar: da meditação provocada pela revelação dos «segredos» do precioso e único manuscrito de receitas de doces do convento de Santa Clara de Évora, 1729*. Lisboa: [s. n.].

- LOPES, Maria Antónia (2012) – «Os alimentos nos rituais familiares portugueses (1850-1950)». In Araújo, Maria Marta Lobo de [et al.] – *O tempo dos alimentos e os alimentos no tempo*. Braga: CITCEM, pp. 167–179.
- MAIA, Fernanda Paula F. O. de Sousa (1993) – À mesa com os monges de Bustelo: algumas regras de conduta. *Humanística e Teologia*. Vol. 14, n.º 3.
- MANUPPELLA, Giacinto (ed.) (1986) – *Livro de cozinha da Infanta D. Maria: códice português I. E. 33 da Biblioteca Nacional de Nápoles*, Imprensa Nacional – Casa da Moeda, Lisboa.
- MANUPPELLA, Giacinto; ARNAUT, S. Dias (1967) – *O «livro de cozinha» da infanta D. Maria de Portugal*, Acta Universitatis Conimbricensis, CXLV. Coimbra.
- MARQUES, A. H. de Oliveira (1981) – *A sociedade medieval portuguesa*, 4.ª ed. Lisboa: Sá da Costa.
- MARQUES, A. H. de Oliveira (1991) – A alimentação. In Marques, A. H. de Oliveira (coord.) – *Portugal da Monarquia para a República (Nova História de Portugal, volume 11)*. Lisboa: Presença, pp. 617–627.
- MARQUES, A. H. de Oliveira (1996) – «Introdução». In Ferro, João Pedro – *Arqueologia dos hábitos alimentares*. Lisboa: Dom Quixote.
- MOTA, Salvador Magalhães (1990) – O regime alimentar dos monges bernardos no final do século XVIII. *Revista de Ciências Históricas*. Vol. V, pp. 271–290.
- MOTA, Salvador Magalhães (2013) – «À Mesa com os Monges Bernardos: contributos para o estudo dos regimes alimentares nas ordens monásticas regulares». In Araújo, Maria Marta Lobo de [et al.] – *O tempo dos alimentos e os alimentos no tempo*. Braga: CITCEM, pp. 39–50.
- MOULIN, Leo (1989) – *Les liturgies de la table : une histoire culturelle du manger et du boire*. [Paris]: Albin Michelle.
- ORNELLAS E CASTRO, Inês de (2021) – Alimentar o corpo, despertar os sentidos. *Humanitas* [em linha]. N.º 77, pp. 137–167. DOI: 10.14195/2183-1718\_77\_7
- PÉREZ SAMPER, María de los Ángeles (1997) – Los recetarios de mujeres y para mujeres: Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna. *Cuadernos de historia moderna*. N.º 19, pp. 121–156.
- PÉREZ SAMPER, María de los Ángeles (1998–2000) – Mujeres en ayunas. El sistema alimentario en los conventos femeninos de la España Moderna. *Contrastes: Revista de história moderna*. N.º 11, pp. 33–80.
- PÉREZ SAMPER, María de los Ángeles (2012) – Recetarios manuscritos de la España moderna. *Cincinnati Romance Review*. Vol. 33, pp. 27–58.
- PESSANHA, Sebastião (1915) – *Arrufadas de Coimbra: elementos para o estudo da doçaria popular e religiosa em Portugal*. Lisboa: Typ. Anuario Commercial.
- PI CORRALES, Magdalena De Pazzis (2010) – Existencia de una monja: vivir el convento, sentir la Reforma (siglos XVI-XVII). *Tiempos Modernos: Revista electrónica de Historia Moderna* [em linha]. Vol. 7, n.º 20, pp. 1–37 [consult. 12 de janeiro de 2020]. Disponível em <http://www.tiemposmodernos.org/tm3/index.php/tm/article/view/221/276>
- QUEIROZ, Jorge (2014) – Dieta Mediterrânica: um modelo cultural. *Revista Factores de Risco*, n.º 31, pp. 8–18.
- RAMOS, Anabela (2013) – *Alimentar o Corpo Saciar a Alma, Ritmos alimentares dos monges de Tibães, século XVII*. Cultura do Norte: Edições Afrontamento.

- REIS, José Pedro Lima (2008) – *Algumas notas para a história da alimentação em Portugal*. Porto: Campo das Letras.
- ROBERTO, Débora Sofia (2018) – *Comensalidade e cozinha no mundo dos mosteiros e conventos: espaços, decoração e funções*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. Dissertação de mestrado.
- SANTOS, Cândido dos (1980) – *Os Jerónimos em Portugal: das origens ao fim do século XVII*. Porto: Instituto Nacional de Investigação Científica.
- SARAMAGO, Alfredo (1993) – *Doçaria conventual do Alentejo*. Colares: Colares Editora.
- SILVA, António J. M. da (2015) – «La diète méditerranéenne». In SILVA, António – *Discours et pratiques alimentaires en Méditerranée*. Paris: L’Harmattan. Vol. 2.
- SILVA, António J. M. da (2018) – From the Mediterranean diet to the Diaita: The epistemic making of a food label. *International Journal of Cultural Property*. Vol. 25, n.º 4, pp. 573–595.
- SOBRAL, José Manuel; RODRIGUES, Patrícia (2013) – O «fiel amigo»: o bacalhau e a identidade portuguesa. *Etnográfica. Revista do Centro em Rede de Investigação em Antropologia* [em linha]. Vol. 17, n.º 3, pp. 619–649 [consult. 13 de abril de 2020]. Disponível em [https://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0873-65612013000300010](https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0873-65612013000300010)
- SOUSA, Dina Fernanda Ferreira de (2011) – *A Doçaria Conventual de Coimbra: o segredo das madres conserveiras. Contributo para o seu estudo (séculos XVIII-XIX)*. Sintra: Colares Editora.
- TURMO, Isabel G. (2009) – Dieta mediterránea, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. *Afkar ideas: Revista trimestral para el diálogo entre el Magreb, España y Europa*. N.º 21.
- VALAGÃO, Maria Manuel (2011) – Dieta mediterrânica, património imaterial da humanidade. *Revista da APH*. N.º 105.
- VELOSO, Carlos (1992) – *A Alimentação em Portugal no século XVIII nos relatos dos viajantes estrangeiros*. Coimbra: Livraria Minerva.

## Fontes

- Arquivo Distrital de Évora, Notarial 531.
- Biblioteca Nacional de Portugal, Alc. 223, Fl. 189.
- Biblioteca Nacional de Portugal, Alc. Mss. 208, n.º 23, *Rendimento e despesas dos mosteiros da Ordem de Cister. Fragmento*.
- Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXI/2–2, Cód. CXXXI/2–23, Cód. CXXXII/1–3, Cód. CXXXII/1–4, Cód. CXXXII/1–10, Cód. CXXXII/1–18, Cód. CXXXII/1–30, Cód. CXXXII/1–48, Cód. CXXXII/2–48.
- Biblioteca Pública de Évora, Livro 14 Fundo S. Bento, docs. 7 a 30.
- Biblioteca Pública de Évora, Livro 31 Fundo S. Bento.
- Biblioteca Pública de Évora, P. Manuel Fialho, *Evora Illustrada*, Cód. CXXX/1–11.
- Biblioteca Pública de Évora, Pasta de Pergaminhos de S. Bento, mss. 104, 106.
- CARDOSO, George. (1764) – *Agiológico Lusitano*. Lisboa: Officina Sylviana e da Academia Real, Tomo 4.
- Regra do Glorioso Patriarca S. Bento* (1951) – Mosteiro de Singeverga, Ed. Ora et Labora, Capítulos XXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV.

## NOTAS

1. Atente-se no pioneirismo de trabalhos, em Portugal, como os de Gonçalves, 1988; Lopes, 1967; Manuppella et al., 1967; Manuppella, 1986; Marques, 1981, 1991, 1996; Pessanha, 1915.
2. A menor expressão de trabalhos no domínio foi salientada nomeadamente por Braga, 2000, 13–15 e Buescu, 2011, 83–86; para o caso dos investigadores estrangeiros, cf., além dos trabalhos citados ao longo do texto, Algranti 2002; Infantes de Miguel, 2013; Pérez Samper, 1997; Moulin, 1989.
3. Borges, 2013; Braga, 2000, 2004, 2008; Braga et al., 2014; Conde, 2013; Dias et al., 1994; Gomes, 2009; Gonçalves, 2017; Lopes, 2012; Maia, 1993; Mota, 1990, 2013; Ornellas e Castro, 2021; Ramos, 2013; Reis, 2008; Saramago, 1993; Sousa, 2011; Veloso, 1992;
4. Albala, 2011.
5. Para os monges alcobacenses, os dias gordos significariam o consumo de c. de 725 gramas de pão, e os magros 580 gramas, sendo que, em inícios do século XVI, os monges teriam c. de 152 dias de jejum e 245 dias de abstinência de carne (vaca, porco e carneiro, sendo o consumo deste último tipo de carne normalmente complementado com toucinho) por ano; o peixe mais consumido era a pescada nos dias de peixe (os referidos 245), com porções diferentes também em dias de jejum ou não, sendo nestes últimos consumido nas duas refeições. Para as religiosas de Cós o dietário seria similar mas em menores porções, o mesmo se aplicando ao consumo de vinho. Este, nas comunidades cistercienses era mais consumido em dias de festa, ocasiões em que os pratos também eram confeccionados de maneira mais sofisticada. Cf. Gonçalves, 2017.
6. Para este conceito, cf. Algranti, 2011.
7. Capítulos XXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV da *Regra* de S. Bento.
8. Para apreciação desta dieta, conferir os trabalhos de António J. M. da Silva, especialmente os citados de 2015 e 2018.
9. Reconhecida como tal pela UNESCO em Baku a 4 de dezembro de 2013, numa inscrição que reuniu sete estados e comunidades com um património milenar similar no que toca também à alimentação. Nos dias de hoje, a Organização Mundial de Saúde reconhece-a como um padrão alimentar saudável e sustentável.
10. Turmo, 2009, 27. Aplicando este conceito às instituições monástico-conventuais, cf. Roberto, 2018.
11. Cf. Valagão, 2011, 24; Graça, 2014.
12. Pi Corrales, 2010, 29.
13. Para os mosteiros femininos, cf. Dias et al., 1994, 101–121.
14. Segundo as *Definições de 1593*, desde a Páscoa até Santa Cruz de Setembro, a ceia deveria ocorrer às 5 horas da tarde, a que se seguia um intervalo para os monges fazerem exercício, passado o qual se tangeria a *Completa*.
15. Em Espanha, as clarissas da *Regra* primitiva deveriam praticar, depois da profissão, jejum perpétuo, exceto dia de Natal. O jejum viria a ser mitigado: desde a Festa de Todos os Santos ao Nascimento do Senhor, todas as sextas-feiras do ano, e na Quaresma Maior ou da Igreja. Também jejuavam nas têmporas e vigílias e na Vigília de Santa Clara. Cf. Pérez Samper, 1998–2000, 37.
16. Biblioteca Nacional de Portugal (doravante, B.N.P.), Alc. 223, Fl. 189.
17. De facto, esta prática estava de acordo com as *Definições de 1593*, segundo as quais entre a Páscoa e a vigília de Pentecostes se podia cear, e deste período até à Santa Cruz de Setembro havia somente consoadas, exceto quartas e sextas-feiras. No demais tempo, não se devia cear, exceto nas festas de S. Mateus, S. Simão e S. Judas, Todos-os-Santos, Santo Amador, nas oitavas do Natal, dias da Circuncisão, Epifania, Purificação e S. Matias Apóstolo, mesmo que esses dias calhassem em sexta-feira ou sábado.
18. Como indicação para toda a Congregação, o Capítulo de 1756 lembrou a necessidade de, nos mosteiros de religiosas, ser cumprido o jejum de quarta-feira da Ordem, de não comer carne,

guardando a regra e forma das consoadas nos respectivos dias; o mesmo se estendia às mesas dos mosteiros de religiosos.

19. Num total de cerca de seis meses, temos 26 semanas, com dois dias de jejum recomendado para cada uma.

20. Revestem-se de especial interesse as despesas com refeições e «mimos» em dias ou épocas específicas e festivas como o dia do Espírito Santo, o dia do Patriarca, a Quaresma, a Quinta-feira Santa, o Domingo de Páscoa, o dia de Todos os Santos, o Advento, o Natal, o dia de Reis e o dia de S. João. Os mimos eram os doces feitos pelas religiosas para oferta a diferentes pessoas (confessor, sacristão, médico, cirurgião, familiares, etc.). A mesma prática se verificava noutras comunidades religiosas como o mosteiro de Santa Clara de Coimbra; cf. Sousa, 2011, 78. No Colégio de São Jerónimo na mesma cidade, no século XVII, o procurador tinha a obrigação de dar a todos os religiosos do Colégio, na véspera de Natal, «sua collação de doces, como se lhes costuma dar em suas cazas», o que estava determinado nas próprias *Constituições* do Colégio de 1639; cf. Santos, 1980, 348.

21. Henneau, 1990, 586.

22. Dinet, 2001, 288.

23. De que são exemplo o sal e o peixe (e do açúcar, como adiante referiremos). No caso do sal, em 1594 as religiosas obtiveram, por Alvará régio, autorização para comprarem sal e o transportarem em suas carretas para o mosteiro para consumo da Casa e para produção de azeite no seu lagar (não para depois o venderem ou levarem para fora do reino), informando para tal o contratador do sal e o provedor da comarca. Cf. B.P.E., Livro 31 Fundo S. Bento, Pasta 7. No abadesado de Catarina de Almeida, as religiosas haviam obtido privilégio de Filipe I, por Alvará de 1597, de que quando os compradores de S. Bento chegassem à praça do peixe ou ao açougue, e pedissem carne ou pescado, logo seriam servidos mesmo antes de almotaçados; no caso peixe, 2 arrobas de peixe. Cf. B.P.E., Pasta de Pergaminhos de S. Bento Pergaminhos, doc. 104 (é uma confirmação, datada de 1626, do citado Alvará). Na mesma Pasta, doc. 106, existe uma cópia do Livro de Juízo da Almotaçaria, em que as religiosas pediram para terem Provisão comprovativa para os picadeiros e almocreves lhes darem o peixe antes de almotaçado; no treslado, lembram os dias de jejum. Alegavam também a meia légua da cidade, e que os almocreves passavam perto do mosteiro (quando os seus compradores chegavam à praça quase não havia peixe); lembram os dias de jejum do mosteiro: dias da Quaresma e de jejum ordinário da Igreja de sexta-feira e sábado de cada semana, bem como os da Ordem e *Regra*: os do Advento da Igreja, e segundas e quartas-feiras de cada semana – pelo que a maior parte do ano não comiam carne.

24. Biblioteca Pública de Évora (doravante, B.P.E.), Livro 14 Fundo S. Bento, docs. 7 a 30. De referir ainda que algumas vezes as pitanças, além de não serem pagas em dinheiro, também não eram pagas em géneros alimentícios. Algumas herdades tinham de dar, em agosto, rodadas de palha para a cavaliça do mosteiro, velos de lã dos carneiros, couros das vacas, ou carradas de lenha de azinho, a armazenar para o inverno.

25. B.P.E., Cód. CXXXII/1-30.

26. Concretamente, 200 peras e 200 peras de Rio Frio, 200 marmelos, 200 pêros d'El Rei, 200 maçãs camoesas ou maçãs da Guarda, 12 cabos de cebolas, 12 cabos de alhos, 2 alqueires de favas, 2 alqueires de grãos e 2 alqueires de feijões B.P.E., Cód. CXXXI/2-2, Fl. 287v.

27. B.P.E., Cód. CXXXII/1-8, fl. 40.

28. B.N.P., Alc. Mss. 208, n.º 23, *Rendimento e despesas dos mosteiros da Ordem de Cister. Fragmento*.

29. O bacalhau passou a ser muito consumido em Portugal desde o século XVI (havendo notícia da sua pesca por pescadores portugueses na Terra Nova desde o século XV, intensificando-se durante a monarquia dual), afirmando-se como peixe predileto, a par da sardinha; nos séculos XVII e XVIII surgia nas mesas monásticas, nomeadamente dos cistercienses de Alcobaça (Mota, 1990) ou no Colégio dos Nobres (Crespo et al., 1981). O seu consumo não pode também ser dissociado da matriz cristã da cultura e da história portuguesas, testemunhando também o

legado judaico. Estas questões podem ser apuradas em Sobral et al., 2013. Sublinhemos ainda que juntamente com o toucinho, o grão, o azeite e o biscoito seria muito consumido nas naus logo desde o século XVI.

**30.** No triénio de 1720–1723, de entre as dívidas que se deviam ao mosteiro constava uma, de Amaro Simões da vila de Estói, no Algarve. Esta dívida poderia ser saldada com a entrega de pescada no mosteiro, na altura com setenta e três religiosas, e não fora ainda porque o devedor estava doente; conhecedoras da situação, as religiosas aceitavam o pagamento da dívida por altura da feira de S. João, quando Amaro Simões se deslocasse à cidade. B.P.E., Cód. CXXXII/2–48, Fl. 58v.

**31.** Além do açúcar conseguido por privilégio régio (por D. João III), ele é despesa regular ao longo do ano, sendo o mês de agosto o do seu consumo por excelência, naturalmente associado à festa de S. Bernardo. Lembremos que o açúcar na história de Évora está presente em testemunhos muito diversos, de que destacamos o dote de casamento de Jerónima Ferreira da Fonseca, para casar com Aires Gonçalves de Sampaio, sobrinho de um arcediogo na Sé de Évora, em 22 dezembro de 1644. A noiva apresenta-se como emancipada, fazendo autodote de 9000 cruzados. O valor incluía uma quinta, olivais e herdades no termo de Évora, casas, dinheiro, cobrança de dívidas, vestidos, sendo que tinha que haver 600.000 réis de 17 caixas de açúcar, 13 branco e 4 mascavado, que estavam para se vender no porto de Lisboa e 180.000 réis que esperava virem-lhe da Baía de Todos os Santos, produto também da venda de açúcar. Arquivo Distrital de Évora, Notarial 531, Fl. 77v. Em março de 1760, o mosteiro comprou 12 arrobas de açúcar que, com a condução desde Lisboa, implicou uma despesa de 36.100 réis. B.P.E., Cód. CXXXII/1–10, fl. 8.

**32.** Em relação aos legumes secos, o feijão tinha a primazia, completado certamente pelos grãos e pelas favas, ervilhas e lentilhas.

**33.** B.P.E., Cód. CXXXI/2–23, Fl. 55.

**34.** Dinet, 2001, 289.

**35.** B.P.E., Cód. CXXXII/1–18, fl. 1.

**36.** Em junho de 1669 foi pago o aluguer de «(...) aluguei uma besta para levar o presente a Alcobça (...)», sendo que em setembro do mesmo ano se pagou «(...) fruta para oferta ao nosso Padre que lhe dão de mimo as Religiosas (...)».B.P.E., Códice CXXXII/1–3, fls. 10 e 22v., respetivamente.

**37.** Biblioteca Pública de Évora, Códice CXXII/1–8, fl. 40.

**38.** Pérez Samper, 2012, 21–22.

**39.** A imaginação das Casas religiosas femininas ficou descrita em alguns discursos, como o de Fialho d’Almeida, numa altura em que essas Casas caminhavam já para a extinção. Vejamos parte do relato sobre o convento do Paraíso, de Évora: «(...) Os doces do Paraíso são no Alentejo tão célebres como entre Douro e Beiras os de Celas; tão célebres como as rezas das suas freiras e milagres dos seus santos; tão célebres como a tradição dos seus bordados! Há-os de todas as frutas, massas, combinações, formas e espécies. Grandes, enchendo prato, feitos de uma espécie de pão-de-ló de amêndoa e ovos, ligeiro como esponja, olorante ao olfacto, e vaporoso e fresco ao paladar – coberto de pasta de açúcar, com granulações vermelhas e rosadas – e chama-se o bolo real, centro de mesa de todas as bodas ricas e pobres da província. Há-os pequenos, de amêndoa e açúcar, com um filão de compota, ou uma surpresa de licor escondida no bojo, e que imitam queijos (queijinhos do céu), presuntos, conchas, frutas, emblemas, ferramentas e edifícios.» Fialho d’Almeida, 1924, 211–212.

**40.** B.P.E., Cód. CXXXII/1–3, Fl. 37v.

**41.** B.P.E., Cód. CXXXII/1–4, Fl. 26.

**42.** B.P.E., Códice CXXXII 1–2 fl. 36v. Curiosamente, essa despesa mantém-se em julho de 1701: «paguei um Rol a Pero Roiz de açúcar e manteiga e canela e cheiros». B.P.E., Códice CXXXII/1–3, Fl. 96.

**43.** Queiroz, 2014, 12.

44. Bevilacqua, 2015.
  45. B.P.E., P. Manuel Fialho, *Evora Illustrada*, Cód. CXXX/1-11, Fl. 32.
  46. Idem, Fls. 33, 33v.
  47. Cardoso, Tomo 4, 53.
- 

## RESUMOS

A temática do regime alimentar de uma comunidade monástica de clausura estrita no período moderno levanta numerosas questões, sendo que destacaremos na presente abordagem as desigualdades nos alimentos servidos dependendo do estatuto das religiosas na comunidade ou do seu estado de saúde; o enquadramento das principais refeições com as horas canónicas e a *Regra* de S. Bento; a presença dos dias de abstinência e a dieta em dias festivos perante o determinado das *Definições* de 1593; os alimentos mais consumidos e os alimentos preteridos e a matriz mediterrânica da comunidade em estudo; a sazonalidade dos consumos; as alterações na alimentação em virtude das determinações da Igreja. Atente-se ainda que a compreensão das opções alimentares destas comunidades não deve ser dissociada da gestão de recursos próprios (herdades, vinhas, quintas, gado), da obtenção de alguns privilégios e da influência do regime alimentar das populações de origem das religiosas (em termos geográficos, sociais e culturais), situação similar em distintos contextos geográficos de amplitude diversa (nacional, ibérico, europeu).

A closed monastic community dietary regime in the modern period as a subject raises numerous questions. In this approach, we will highlight: the inequalities in foods served depending on the status of religious women in the community or their health state; the framing of the main meals with the canonical hours and the Rule of Saint Benedict; the presence of abstinence days and festive days diet under the *Definitions* of 1593 terms; the most consumed and depreciated foods and the Mediterranean matrix of the community under study; the seasonal consumption; the diet changes due to the Church's determinations. It should also be noted that the understanding of the dietary options of these communities must not be dissociated from the management of their own resources (estates, vineyards, farms, cattle), from obtaining some privileges and from the dietary regime influence of the nuns' origin (in geographic, social and cultural terms), and finally, from similar situations in various geographical contexts of different amplitude (national, Iberian, European).

## ÍNDICE

**Palavras-chave:** S. Bento de Cástris, comunidade monástica, regime alimentar, dieta Mediterrânica

**Keywords:** S. Bento de Cástris, monastic community, nuns' diet, Mediterranean diet

AUTOR

**ANTÓNIA FIALHO CONDE**

Universidade de Évora / CIDEHUS

mconde@uevora.pt