



da refeição, preparado pelo lavar dos pés e pela unção da cabeça com óleo perfumado (*Jo* 13, 6ss; *Mat* 26, 6-13). A refeição abundante restaurava as forças perdidas na caminhada e os laços familiares. Comiam sentados no chão ou em cima de esteiras, à volta do prato largo de onde tiravam a comida com as mãos (não se conhecem colheres, facas e garfos). Ao lado do prato com a comida principal havia outro prato com os molhos que davam o sabor à comida (*Pr* 26,15). Havia as refeições festivas, acompanhadas de música e dança, para comemorar os nascimentos, casamentos, funerais, vindimas, tosquiadas e ceifas (*1Sam* 25,36; *2 Sam* 19,35; *Is* 5,12; *Js* 14,12). Tais refeições, nos tempos do pós-exílio, tornam-se símbolo dos tempos messiânicos e da felicidade escatológica (*Is* 25,6-12; *Mat* 26,29; *Ap* 19,9).

Não havia qualquer restrição de pureza ritual quanto aos vegetais, mas existia um código pormenorizado sobre os animais, as aves e os peixes puros e impuros. Aliás, *Gén* 1,29, de tradição sacerdotal, dá a entender que existiu o ideal da vida vegetariana (cf. o contraste com *Gén* 9,3).

Perde-se na memória dos tempos a legislação sobre o ritualismo do puro e do impuro, que tem a ver com o mistério da sexualidade, doença e morte, com a conservação das carnes, com tabus e com a antropologia pré-científica, mormente à volta do sangue. *Lev* 11 e *Deut* 14,3-21 fornecem com detalhe a legislação sobre este assunto (cf. *Is* 65,4; *Lev* 3,17; *Gén* 32,33; *Os* 9,3; *Êx* 23,19; *Deut* 22,6). É proibido comer a carne de qualquer animal que só ruma e não tem a unha fendida ou que só tem a unha fendida e não ruma, como é o caso do camelo, coelho, lebre, porco. Os peixes que não têm barbatanas e escamas também são proibidos. Os répteis que se servem das patas para andar também são impuros.

Para a nossa mentalidade moderna, toda esta legislação sobre os alimentos, aparece como algo de exótico e de atraso civilizacional. Mas há que compreender os Hebreus como gente que liga a história à religião. Religião tem a ver com tradições e costumes, com a vida física e moral. Tudo era religião sem compartimentos estanques. Tudo tem a ver com tudo, na ordem natural e normal, como na ordem dos contrastes. Por isso não temos uma palavra nos nossos dicionários que possa traduzir convenientemente o «puro» e o «impuro» legal da legislação bíblica. Os animais, répteis e peixes impuros de *Lev* 11 são assim considerados porque muitos deles eram consagrados às divindades pagãs. Estas tradições, costumes, hábitos e tabus passam a ser ordem de Deus através de Moisés. É um código convencional, fruto de séculos, que entra pouco a pouco na religião «vital» e «histórica» de um povo.

O sangue é um caso à parte. Como era considerado a alma ou a sede da vida (*Gén* 9,4; *Deut* 12,23; *Lev* 17,1), é totalmente proibido comer sangue ou a carne de um animal não sangrado (*Lev* 11,34.39; 17,15; *Deut* 14,21). A razão fundamental consiste no perigo que há em misturar a alma própria (sangue) com a alma (sangue) do animal. A partir daqui, o

sangue, mais tarde, passa a ter uma função expiatória (*Lev* 17,11, etc.).

J. CARREIRA DAS NEVES
BIBL.: T. W. N. T., I, 123-125; III, 416-434; W. H. Gispen, *The Distinction between Clean and Unclean*, OTS 5 (1948), 190-196; G. Von Rad, *Théologie de l'Ancien Testament*, I, Genebra, 1967; 239-244; J. Neusner, *The Idea of Purity in Ancient Judaism*, Leida, 1973; M. Newton, *The Concept of Purity at Qumran and in the Letters of Paul*, Cambridge, 1985; Nathaniel Micklem, 'The Book of Leviticus', in *The Interpreter's Bible*, 1953, 52-60.

NUTR. Produtos sólidos ou líquidos (bebidas) utilizadas pelo homem, com interesse para a sua nutrição. Podem ser naturais — batata, frutas, peixe, etc. —, modificados — pão tradicional, massas, leite empacotado, queijo, azeitonas, etc. —, ou processados industriais — batata frita, farinhas instantâneas, sopas de pacote, pastelaria de longa conservação, etc. Podem ser consumidos crus, cozinhados por processos tradicionais (culinária saudável) ou como composições prontas a comer — hambúrgueres, *pizza*, comida de cafetaria.

Não é preciso conhecer o valor nutricional dos alimentos disponíveis para organizar uma alimentação sadia. Basta juntá-los por grupos, cada um reunindo alimentos intercambiáveis, com mais semelhanças nutritivas do que diferenças. A *Roda dos Alimentos* portuguesa considera 5 grandes grupos e representa-os em sectores de tamanhos diferentes na proporção dos pesos brutos com que devem concorrer para a alimentação de cada dia:

Produtos hortofrutícolas: 43% do peso bruto do total a consumir; são considerados protectores pela riqueza em nutrimentos reguladores e activadores: minerais e vitaminas, indispensáveis para o funcionamento orgânico e para a regulação das cadeias metabólicas; *complantix*, imprescindível para a actividade ordenada do aparelho digestivo, para a regulação da absorção de nutrimentos, para o equilíbrio da flora do cólon, e indirectamente para a regulação do metabolismo, nomeadamente do colesterol; glavonóides e outros antioxidantes, protectores contra envelhecimento antecipado; aterosclerose, cancros e doenças inflamatórias crónicas. São pobres de calorías, porque escassos de gorduras, proteínas e hidratos de carbono, mas enchem muito, actuam como balastro, e limitam assim a tendência para consumir em excesso outros alimentos mais ricos de calorías, pelo que dificultam a instalação de obesidade e das demais doenças metabólicas e degenerativas crónicas.

Grandes fornecedores de amido: 30%; pão, arroz e outros produtos cerealíferos, batata e mais tubérculos ricos de energia, e leguminosas são os fornecedores de energia mais adequada para a actividade física e intelectual; de facto, são ricos de amido, o glícido melhor adaptado à fisiologia humana, o que os torna imprescindíveis, em detrimento de açúcar, gorduras e álcool; também fornecem porções apreciáveis de proteínas, *complantix*, minerais e vitaminas; as gorduras escasseiam. A peneiração fina de farinhas (pão branco) e o branqueamento do arroz desperdiçam porções importantes de nutrimentos reguladores, pelo que deve preferir-se pão escuro ou integral, e arroz vaporizado (*parboiled*) e comer peque-



COMPOSIÇÃO DA RODA DOS ALIMENTOS	
Sectores	Alimentos
Sector 1	Leite e seus derivados (proteínas, vitaminas e cálcio).
Sector 2	Hortaliças e frutos (vitaminas, minerais e fibras).
Sector 3	Cereais e seus derivados, legumes secos e batata (glúcidos).
Sector 4	Azeite, óleo, manteiga e banha (gorduras ou lípidos).
Sector 5	Carne, peixe e ovos (proteínas).



nas quantidades de leguminosas todos os dias. *Leite, iogurte, queijo e requeijão*: 14%; grandes fornecedores de cálcio e de proteínas com elevado valor biológico, são determinantes da edificação plena e da mineralização de ossos e dentes; ricos igualmente de vitaminas e outros minerais, são alimentos protectores e activadores do desenvolvimento e da resistência de crianças e adolescentes, e das mulheres enquanto grávidas ou a amamentar.

Ovos, carnes e pescado: 10%; abundantes em proteínas de grande qualidade e em minerais, bastam em porções diárias inferiores a 150 gramas para que fiquem asseguradas as exigências quanto a ácidos aminados essenciais, na condição de se consumir hortaliças, leguminosas, cereais completos e laticíneos na justa medida. Em geral, contêm quantidades apreciáveis de gordura, pelo que devem ser aparados de peles, aponevroses e gorduras visíveis antes de levados a cozinhar em conjunto com outros alimentos para os quais escorra parte da sua gordura, ou no prato, antes de comer, no caso de cozidos, grelhados ou assados na brasa. As gorduras de constituição de pescado e aves são mais saudáveis do que as de mamíferos; no caso de aves de aviário, no entanto, é aconselhável rejeitar as capas gordas porque nelas se acumulam moléculas heterólogas provenientes de rações e tratamentos; das gorduras de animais mamíferos as mais saturadas aterogénicas são as de bovino.

Óleos e gorduras: 3%; bastam 40 gramas diários, ou menos, de todas as gorduras utilizadas para temperar e cozinhar; outro tanto será fornecido pelos restantes grupos de A. Erro grande da alimentação urbana actual é o abuso de gorduras e o recurso excessivo à fritura.

A *Roda dos Alimentos* não representa *água* nem outras bebidas sem valor calórico (infusões de ervas), embora indispensáveis em peso igual ou superior ao dos A. consumidos. Também não concede espaço a *açúcar*, melaço, mel e outros concentrados açucarados; não são propriamente A., embora se utilizem como tal e em perigosa abundância; fornecem muitas calorías, que se dizem «vazias» por não estarem acompanhadas, em tais produtos dos nutrimentos reguladores necessários à sua metabolização. Igualmente não refere *bebidas*

alcoólicas, apesar de entrarem na contagem das calorías, porque não as utilizamos para matar a fome e a sede, mas sim por causa dos seus efeitos no sistema nervoso. A sua utilização está sujeita a condições especiais (7bebidas alcoólicas).

EMÍLIO PERES

alimentos (ocultação de) — PSIC. Prática seguida por numerosos animais, que escondem os alimentos que, de momento, não podem consumir, sendo bem conhecido o exemplo do enterramento de ossos pelos cães. Em muitos mamíferos e muitas aves o armazenamento dos alimentos é feito expressamente para o Inverno, mostrando-se este comportamento de carácter inato e independente da experiência. Em certas espécies um mesmo indivíduo pode possuir vários depósitos, nalgumas distribuídos casualmente, noutras colocados sistematicamente nos locais mais úteis. Foi já registado que a localização de alguns destes depósitos pode ser esquecida pelo animal.

PAULO MARQUES

alinhamento — ARQ. Na cultura megalítica da Europa Ocidental, os A. impõem-se pela grandiosidade. O seu principal centro é a Bretanha. São formados por enormes monólitos, os 7menires (em bretão = pedra comprida), colocados ao alto e em linhas rectas, paralelas, i. é, «alinhadas». A área ocupada por alguns destes monumentos chega a ser enorme, como o de Carnac, com 3 km de comprimento e 10 a 13 filas paralelas, formadas por um total de 2730 menires. Também os monólitos podem ter sido colocados por forma a desenharem rectângulos ou círculos concêntricos, neste caso chamados 7cromeleques. Os megálitos atestam o primeiro grande movimento colectivo de que restam provas evidentes: o trabalho necessário para talhar blocos enormes, o transporte até ao local onde se encontram, foram erguidos e fixados fortemente no solo. O significado dos A. ainda não está suficientemente esclarecido, tanto mais que alguns terminam em cromeleques, outros não. Seriam templos, cemitérios, ou teriam essas duas finalidades? A sua orientação foi sempre feita no sentido E-O, segundo