REVISTA CORDIS

ALÉM DA TRÍADE MEDITERRÂNEA: ALIMENTAÇÃO, DESIGUALDADE E DISTINÇÃO SOCIAL NO LEVANTE MERIDIONAL (SÉCULOS VIII A.C.–III D.C.)

BEYOND THE MEDITERRANEAN TRIAD: FOOD, INEQUALITY, AND SOCIAL DISTINCTION IN THE SOUTHERN LEVANT (8TH CENTURY BCE – 3RD CENTURY CE)

Marcos Peter Teixeira Soares [1]
Miley Pinheiro de Araújo Soares [2]
Matusalém Alves Oliveira [3]

RESUMO: Este estudo analisa a produção e o consumo de pão, de derivados da uva e de azeite de oliva no Levante meridional entre o século VIII a.C. e o século III d.C., recorrendo a outras províncias mediterrânicas apenas como termo de comparação externo. Trata-se de revisão narrativa interdisciplinar, que cruza cultura material, fontes escritas do período e literatura nutricional contemporânea segundo critérios de seleção explicitados na metodologia. As fontes reunidas indicam que os cereais forneciam entre 50% e 75% da ingestão calórica diária e que o azeite tinha difusão ampla, ao passo que o vinho fermentado de qualidade aparece associado a contextos de consumo restritos. A tipologia e a distribuição das instalações produtivas sugerem um sistema agrícola orientado à geração de excedente sob controle régio. Os dados reunidos possibilitam a interpretação de que o prestígio alimentar não acompanhava o valor composicional do alimento, visto que a cevada, socialmente desqualificada, apresenta teores de fibra e de proteína superiores aos do trigo refinado. Conclui-se que a expressão “tríade mediterrânea” descreve adequadamente a matriz produtiva regional, mas não a mesa cotidiana da maioria, cuja composição indica correlação estreita com a hierarquia social.

[1] Mestrando em Teologia pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo. Orcid: https://orcid.org/0009-0005-4050-1883 E-mail: marcospeter1@hotmail.com
[2] Mestranda em Educação pela Universidade do Estado da Bahia. Orcid: https://orcid.org/0009-0007-2312-0880 E-mail: milaaraujo_6@hotmail.com
[3]Doutorado em Ciências da Educação. Doutorado em Psicanálise. Orcid: https://orcid.org/0009-0004-0845-2754 E-mail: matusala@servidor.uepb.edu.br

PALAVRAS-CHAVE: Tríade mediterrânea; Levante meridional; Arqueologia da alimentação; Estratificação social; História da alimentação.

ABSTRACT: This study analyzes the production and consumption of bread, grape products, and olive oil in the Southern Levant between the 8th century BCE and the 3rd century CE, drawing on other Mediterranean provinces only as an external term of comparison. It is an interdisciplinary narrative review that cross-references material culture, written sources from the period, and contemporary nutritional literature according to selection criteria set out in the methodology. The sources gathered indicate that cereals provided between 50% and 75% of daily caloric intake and that olive oil was widely diffused, whereas high-quality fermented wine appears associated with restricted consumption contexts. The typology and distribution of production installations suggest an agricultural system oriented towards generating surplus under royal control. The data allow the interpretation that dietary prestige did not follow the compositional value of food, since barley, socially disqualified, shows higher fibre and protein contents than refined wheat. The study concludes that the expression “Mediterranean triad” adequately describes the regional production matrix, but not the everyday table of the majority, whose composition indicates a close correlation with social hierarchy.

KEYWORDS: Mediterranean triad; Southern Levant; Food archaeology; Social stratification; Food history.

10.23925/2176-4174.38.2026e77944

Recebido em: 30/08/2026.

Aprovado em: 17/09/2026.

Publicado em: 21/09/2026.

1 INTRODUÇÃO

Comer é um imperativo biológico, mas os seres humanos raramente comem apenas para sobreviver. “Alimentar é uma necessidade básica para a sobrevivência da espécie humana” (Jacob; Araújo; Madeira, 2018, p. 192), e essa necessidade não se satisfaz em abstrato. Ela realiza-se dentro de arranjos agrícolas, redes de troca, prescrições religiosas e hierarquias sociais que condicionam quem come o quê e em que qualidade. Este artigo circunscreve a questão a um único recorte geográfico, o Levante meridional, isto é, a porção sul da faixa costeira do Mediterrâneo oriental, delimitada pelo mar a oeste e pelo deserto sírio-arábico a leste (4.2). Reconstituir o cardápio dessa região depende de fontes múltiplas, como o texto bíblico, a arqueologia, a antropologia e a nutrição, convergentes num núcleo estável, a tríade

mediterrânea, composta pelo pão, feito de trigo e de cevada, pelos derivados da uva e pelo azeite de oliva (MacDonald, 2008b; Sigvartsen, 2010, p. 141).

Impõe-se, desde já, uma precisão terminológica da qual depende parte do argumento, pois este artigo não trata “vinho” e “suco de uva” como expressões intercambiáveis. Reserva-se vinho para a bebida fermentada e alcoólica, designada nas fontes hebraicas como *yayin*; emprega-se mosto para o líquido recém-espremido da uva, ainda não fermentado ou em fermentação inicial, correspondente ao *tirôsh* dessas mesmas fontes, cuja tradução corrente por “suco de uva” é adotada por parte da bibliografia (Salvado; Kastenholz, 2020), mas não constitui equivalência técnica; e utiliza-se derivados da uva como termo de cobertura, quando a documentação não permite decidir entre um e outro estado do produto. A distinção é historicamente pertinente porque o *corpus* reunido não documenta, no recorte, técnica de estabilização que permitisse conservar o mosto além da vindima, o que indica ser o vinho fermentado o formato armazenável e comercializável.

Dois episódios do *corpus* bíblico ilustram algo dessa problemática no Levante meridional. Na última ceia, ocorrida na Judeia do século I d.C., o pão e o conteúdo do cálice recebem carga simbólica máxima, identificados ao corpo e ao sangue do celebrante (Bíblia, 2005, Lucas 22, 19-20); o texto designa esse conteúdo como “fruto da videira” (Bíblia, 2005, Lucas 22, 18), expressão que não especifica o grau de fermentação. Já a multiplicação dos cinco pães registra a condição social dos presentes: os pães eram de cevada, e não de trigo (Bíblia, 2005, João 6, 9). O primeiro episódio apresenta parte da tríade em função ritual; o segundo, sugere que o alimento partilhado tinha qualidade determinada pela posição de quem o trazia, como Hastorf (2015) formula em termos teóricos:

> A comida participa na criação do eu. O consumo compartilhado de comida e bebida está no cerne das relações sociais e das identidades. [...] As refeições são transformadoras [...], pois podem reafirmar ou romper um senso de si mesmo dentro da sociedade. (Hastorf, 2015, p. 244, tradução nossa)

A comensalidade é, assim, agente político e social, capaz de reafirmar, transformar ou realinhar as relações entre os participantes (Hastorf, 2017, p. 8, 288). A tríade é o pilar da dieta mediterrânea e o fundamento da alimentação no Mediterrâneo antigo (Guerreiro, 2015, p. 11; Capurso, 2024, p. 78), e Weingarten (2025, p. 25, 32) a identifica como conjunto dos alimentos básicos da Palestina antiga, designado desde os tempos bíblicos como *dagan*, *tirôsh* e *yeitzhar*, isto é, o grão, o

produto recém-espremido da uva e o azeite novo. Hamel (2015, p. 33, 36) descreve a refeição corrente da maioria judaica sob domínio romano: pão, legumes, azeite, sal e peixe ou carne ocasionais, com azeitonas, frutas da estação, cebolas e água.

A lista é sóbria e não registra o vinho fermentado de qualidade. Essa ausência sugere a pergunta desta pesquisa, de que modo a produção, a circulação e o consumo de pão, de derivados da uva e de azeite no Levante meridional, entre o século VIII a.C. e o século III d.C., articularam base nutricional e hierarquia social, e o que a nutrição contemporânea permite afirmar sobre o valor composicional desse padrão?

A abordagem aproxima a exegese literária da cultura material, tomando a partilha de alimentos, com a arqueologia social, como nexo em que a vida social se renegocia e as desigualdades ganham materialidade (Hastorf, 2017). A contribuição do artigo não está em novos dados, mas em inseri-los num diálogo que agrega à história e à arqueologia a nutrição moderna, somando-se a MacDonald (2008a), Hamel (2015) e Weingarten (2025). Cabe precisar em que ele difere dos trabalhos que, no próprio *corpus*, já articulam história e nutrição da dieta mediterrânea. Berry, Arnoni e Aviram (2011) reconstituem as origens médio-orientais e bíblicas desse padrão, e Capurso (2024) traça sua perspectiva histórica, mas ambos operam no agregado, tomando a população como consumidora indiferenciada. O que se acrescenta aqui é a estratificação social do acesso, pois o agregado tende a ocultar uma distribuição cujo critério, no componente cereal, aparenta ser inverso ao valor composicional do alimento.

2 OBJETIVOS E HIPÓTESES

O objetivo geral é analisar os padrões de produção, consumo e significação da tríade no Levante meridional entre o século VIII a.C. e o século III d.C., articulando evidência arqueológica, fontes escritas e avaliação nutricional contemporânea. Dele derivam quatro objetivos específicos, a saber:

a) reconstituir o contexto agrário e social do intervalo estudado, identificando os mecanismos de concentração fundiária que condicionavam o acesso ao alimento;

b) mapear, pela tipologia e pela distribuição das instalações produtivas documentadas, a escala e a sofisticação técnica da cerealicultura, da viticultura e da oleicultura;

c) examinar, em fontes judaicas e greco-romanas selecionadas, os usos alimentares, rituais, medicinais e econômicos de cada elemento da tríade, com atenção às distinções qualitativas que as próprias fontes registram;

d) avaliar sucintamente, com base em literatura nutricional de acesso aberto publicada entre 2016 e 2024, o perfil bioativo dos grãos integrais, do azeite extravirgem e dos derivados da uva.

A pesquisa trabalha com três hipóteses. A primeira é a de que a tríade é menos homogênea do que a expressão sugere, pois o pão, sobretudo o de cevada, teria constituído a base calórica cotidiana da maioria, enquanto o vinho fermentado de qualidade funcionaria como bem de distinção. A segunda é a de que a base cerealífera popular apresentava composição não inferior à dos cereais da elite, ainda que a adequação energética e de micronutrientes esteja fora do alcance das fontes. A terceira é a de que prensas e lagares indicam um sistema capaz de gerar excedente comercializável, pouco compatível com a imagem de agricultura de subsistência.

Acrescenta-se uma questão exploratória, retomada em 6.1, que é em que medida os benefícios hoje associados à dieta mediterrânea poderiam ter sido experimentados por quem tinha acesso regular à tríade.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo e abordagem analítica

Trata-se de revisão de literatura exploratório-narrativa e interdisciplinar, que articula a cultura material, as fontes escritas do período e a literatura científica da nutrição. O formato narrativo decorre da heterogeneidade dos materiais reunidos, uma vez que relatórios de escavação, tratados agronômicos romanos, literatura rabínica e ensaios clínicos não são comensuráveis por um protocolo único de avaliação de evidência, o que inviabiliza o desenho sistemático e recomenda o tratamento analítico de narrativas descrito por Muylaert *et al.* (2014), aqui transposto da entrevista para o *corpus* documental. A integração dos registros é o próprio método, pois a atenção “tanto na página escrita quanto descritos em campo” adensa a descrição (Weingarten, 2025, p. 13, tradução nossa).

A abordagem analítica é a de uma análise temática comparativa conduzida em três eixos, o histórico-textual, o arqueológico e o nutricional. Cada eixo foi tratado separadamente na fase de levantamento e, na fase de interpretação, confrontado com

os demais em torno de três temas fixados a priori a partir da pergunta de pesquisa, a saber, a escala da produção, a diferenciação qualitativa do acesso e a composição documentada dos alimentos. Não se aplicou qualquer procedimento de agregação quantitativa dos resultados, e nenhum dado numérico proveniente de um eixo foi utilizado para corroborar afirmação formulada em outro.

A articulação obedece a uma regra de precedência entre os eixos, aplicada ao longo do texto. A arqueologia informa a escala da produção, mas não o significado do consumo; as fontes escritas informam o significado, mas refletem o ponto de vista de quem escrevia; a nutrição informa o valor composicional, mas nada diz sobre distribuição social. Em caso de divergência, prevalece o vestígio material quanto à escala produtiva e a fonte escrita quanto ao significado social.

3.2 Delimitação geográfica e temporal

Foram admitidas como evidência do objeto apenas fontes textuais e materiais referentes ao Levante meridional, tal como definido em 4.2. Materiais provenientes de outras regiões mediterrânicas, como os lagares de Requena-Valência (5.2.1), a produção oleícola da Bética (5.3.2) e a prática médica greco-romana (5.2.2), foram admitidos com função exclusivamente comparativa e são assinalados como tais no ponto em que comparecem, não sendo em nenhum caso computados como documentação do recorte.

O recorte temporal foi estabelecido pelo exame da densidade documental do *corpus*. As evidências mais antigas remontam ao Neolítico e ao Calcolítico, entre elas Atlit-Yam e os caroços de azeitona de Kfar Samir (Galili *et al.*, 2020), a domesticação da oliveira (Terral *et al.*, 2021) e a dos cereais (Carvalho, 2015). São escassas demais para sustentar análise de estratificação do consumo e funcionam, aqui, apenas como antecedentes de longa duração.

A densidade aumenta a partir do Ferro II. Khirbat Khudash, do século VIII a.C. (Eitam, 2025), a epigrafia de Samaria (Dodd, 2022, p. 45) e as mais de cem prensas de Ekron (Frankel, 1996, p. 197) fornecem, pela primeira vez, dados sobre volume e destino da produção, cuja documentação se torna contínua até o período bizantino (Frankel, 2016, p. 550). O limite superior fixou-se no século III d.C. porque Hamel (2015) delimita os três primeiros séculos da era comum e porque a literatura rabínica utilizada, embora de redação posterior, codifica discussões cujo horizonte é a

agricultura na Terra de Israel nos períodos helenístico e romano (Włodarczyk, 2020, p. 19371). O século I d.C. funciona como fulcro analítico.

3.3 Critérios de seleção das fontes

O levantamento observou, nos três eixos, dois critérios gerais de inclusão, a saber, a pertinência temática direta a pelo menos um dos três componentes da tríade e a disponibilidade do texto integral, com prioridade para repositórios de acesso aberto. Foram critérios gerais de exclusão a ausência de referência aos componentes da tríade, o tratamento meramente incidental do tema e, no eixo nutricional, a duplicidade de dados já cobertos por revisão de maior abrangência.

3.3.1 Eixo histórico-textual

O eixo histórico e textual levantou, do lado greco-romano, textos sobre o ambiente agrícola e a prática médica, entre eles o *De agricultura* de Cato (2016) e a literatura examinada por Dodd (2022, p. 17-18); e, do lado judaico, narrativas bíblicas, a Mishná e o Talmude, com atenção aos ritos e interditos associados ao pão e aos derivados da uva (Salvado; Kastenholz, 2020; Silva, M., 2019; Weingarten, 2025, p. 31-32), tomando-se com Altmann (2024) os *foodways*[4] como mecanismos de construção de identidade, negociação de *status* e expressão teológica. O levantamento partiu das fontes primárias em tradução acreditada e da bibliografia especializada em repositórios de acesso aberto, pelos descritores *mediterranean triad*, *bread*, *wine*, *olive oil*, *ancient Israel*, *Roman Palestine* e equivalentes em português. Incluíram-se os estudos que documentam usos alimentares, rituais, medicinais ou econômicos dos três produtos no recorte e excluíram-se os relativos a períodos posteriores ao século III d.C. sem retrospecção ao intervalo estudado.

3.3.2 Eixo arqueológico

O eixo arqueológico concentrou-se na tipologia e na distribuição das instalações produtivas, que permitem inferir a escala da economia sem depender das fontes escritas, pois a escrita é frequentemente um “instrumento de poder, de classe” (Funari, 2003, p. 40) e a arqueologia traz “informações concretas” (Encarnação, 2006

[4]Nos estudos bíblicos, *foodways* refere-se à teia complexa e interligada de produção, preparo, consumo e regras rituais que utiliza a comida não apenas como meio de subsistência biológica, mas como marcador da identidade cultural, econômica e teológica de um povo.

apud Funari; Carlan; Duprat, 2020, p. 184) sobre a maioria que não escreveu. A cultura material é usada como fóssil diretor, aplicado às instalações fixas de transformação (Ayalon, 2009, p. 198; Frankel, 1999; Kibuuka, 2023) e aos recipientes de transporte (Peacock; Williams, 1986; Buzaian, 2018, p. 28), pelos descritores *oil press*, *winepress*, *amphora*, *Iron Age* e *Southern Levant*, sem limite inferior de data de publicação. Incluíram-se os sítios com instalação de transformação identificada e publicada, com preferência pelas publicações que informassem capacidade, cronologia e contexto de controle; excluíram-se as menções sem descrição da instalação e os sítios situados fora do intervalo, ressalvados os antecedentes referidos em 3.2.

3.3.3 Eixo nutricional

O eixo nutricional consistiu em busca nas bases de literatura biomédica e nos agregadores de acesso aberto, a saber, PubMed, SciELO e Google Acadêmico, pelos descritores *whole grain*, *barley*, *olive oil*, *resveratrol* e *Mediterranean diet*, combinados a *cardiovascular*, *mortality* e *fiber*. Privilegiaram-se revisões sistemáticas e metanálises publicadas entre 2016 e 2024 para os desfechos populacionais, admitindo-se estudos anteriores apenas quando constituem a fonte de referência para dados de composição de alimentos, caso de Mayer *et al.* (2007) para a cevada, da APN (2016) para o pão e de Pimentel, Magnoni e Costa (2007) para o azeite, admitindo-se ainda trabalhos clássicos de mecanismo, caso de Kinsella, Lokesh e Stone (1990). Excluíram-se os estudos sobre suplementos ou compostos isolados administrados fora da matriz alimentar, por não serem transponíveis para o padrão histórico examinado, bem como os estudos cujo desfecho não guardasse relação com os três componentes da tríade.

3.4 Limites do desenho

Três limites condicionam o que as seções seguintes podem afirmar. A amostra arqueológica privilegia estruturas talhadas na rocha, em detrimento de equipamentos perecíveis; as fontes escritas, produzidas por letrados, descrevem melhor as práticas proprietárias; e a articulação com a nutrição apoia-se na equivalência composicional entre alimentos, o que autoriza afirmações sobre a composição da dieta antiga, jamais sobre desfechos de saúde. Acrescente-se que a revisão narrativa não elimina a

seletividade do revisor, razão pela qual os critérios de 3.3 foram explicitados de modo a tornar o percurso auditável, ainda que não integralmente reprodutível.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 Premissas

O quadro teórico apoia-se em três premissas. A epistemológica retoma Piaget (1974, p. 170) sobre situar as relações no interior de um sistema total. Assim cada afirmação sobre a tríade deve poder ser localizada em um dos três eixos e confrontada com os demais, o que impõe a recusa de converter capacidade instalada em excedente comprovado (5.3.2) e composição de alimentos em desfecho de saúde (6.1). A antropológica é a tese de Hastorf (2015, p. 244) sobre a comensalidade como prática constitutiva da identidade, de modo que as diferenças de acesso ao alimento tornariam a hierarquia experiência corporal cotidiana. A arqueológica é o princípio de que a cultura material dá acesso privilegiado às práticas de populações sem registro escrito (Funari, 2003, p. 40).

4.2 O Levante meridional entre o Ferro II e o período romano

O Levante meridional corresponde à porção sul da faixa costeira do Mediterrâneo oriental e designa aqui o território que Heródoto (2018, III, 91) descreve como Palestina, entre a Fenícia e o Egito. Delimitam-no o Mediterrâneo a oeste e o deserto sírio-arábico a leste; hoje abrange Israel, a Palestina, a Jordânia e porções do Líbano, da Síria e do Sinai egípcio.

A ocupação da região é muito anterior ao recorte. Desde o Paleolítico Superior há povoados permanentes e processamento de grãos silvestres num ambiente rico em espécies de domesticação fácil, e o excedente de grãos estocáveis é associado ao crescimento demográfico, ao comércio e à estratificação social (Beaudry; Metheny, 2015, p. 81; Albala, 2013, p. 28; Dalby, 2003, p. 321). Sobre essa base ergueram-se, sucessivamente, a Canaã do Bronze Recente, cujos centros palacianos articulavam banquetes cerimoniais e trocas de longa distância (Beaudry; Metheny, 2015, p. 248); a Filístia e os reinos de Israel, de Judá e da Transjordânia, na Idade do Ferro; e as províncias romanas da Judeia, da Galileia e da Samaria. Em toda a sucessão, o regime de chuvas de inverno e verões secos sustentou o cultivo conjunto do trigo, da

oliveira e da videira, cujos produtos constituiriam o alicerce alimentar, econômico e social das populações locais.

A transição do Ferro II ao período romano acrescentou o avanço dos socalcos agrícolas[5] montanhosos e a consolidação de uma produção vinícola e oleícola de grande escala (Kibuuka, 2023, p. 38, 48). O excedente daí resultante extrapolava a subsistência local, mas os lucros da comercialização eram centralizados por elites urbanas (MacDonald, 2008a, p. 5).

A estrutura social do período caracteriza-se por concentração fundiária acentuada e distância material pronunciada entre proprietários e trabalhadores. Alföldy (1989, p. 123) descreve o efeito dessa distribuição desigual da riqueza sobre a miséria dos pobres, cujos modos de vida eram, segundo o autor, radicalmente distintos dos das camadas proprietárias e marcados por relações sociais opressivas. Como observa Weingarten (2025, p. 53), as iguarias caras eram inacessíveis aos pobres e "mesmo o pão [...] também refletia o *status* daqueles que o comiam". Weingarten (2025, p. 31, 53, 190) e Frank (2018, p. 3) convergem na estimativa de que o pão respondia por 50% a 75% da ingestão calórica diária.

4.3 Formação histórica do padrão

A consolidação da tríade não foi simultânea. Carvalho (2015, p. 123, 131) constata que, embora a introdução do trigo seja remota, a difusão do azeite e do vinho ocorre no último milênio antes da era comum, e que a cevada (*Hordeum vulgare*) e os trigos (*Triticum* sp.) estão entre os primeiros cereais domesticados; a oliveira tem cultivo documentado desde o Bronze Antigo e a domesticação da uva remonta a milhares de anos no Oriente Próximo (Lewit, 2023, p. 7). A generalização produtiva dos três coincide, portanto, com o limite inferior do recorte. Essa base é sintetizada como as "sete espécies bíblicas"[6] (Berry; Arnoni; Aviram, 2011, p. 2289), que, segundo Włodarczyk (2020, p. 19369), podiam servir de alimento básico o ano inteiro por serem de fácil armazenamento. Numa economia sem refrigeração, a viabilidade de um

[5]O termo socalcos, ou terraços agrícolas, refere-se a terrenos planos construídos artificialmente ao longo de colinas e encostas para transformar superfícies íngremes em áreas cultiváveis. A terra de cada patamar é contida por paredes de pedra seca, o que protege o solo superficial contra a erosão hídrica, otimiza o aproveitamento da água e facilita o plantio de culturas arbóreas, como vinhas e olivais (Kibuuka, 2023, p. 38, 52).

[6]Listadas no livro de Deuteronômio (8:8), as sete espécies compreendem dois cereais e cinco frutos: trigo, cevada, uva (videira), figo, romã, azeitona (oliveira) e tâmara.

alimento como base dietética depende menos de seu valor nutricional do que de sua estabilidade, e grão seco, azeite e vinho fermentado compartilham essa propriedade.

A tríade adquiriu também função classificatória. Soares (2014) mostra que o consumo de pão e de vinho marcava a sociedade civilizada em oposição à dieta silvestre, leitura que Heródoto (2018, III, 17-24) corrobora ao descrever os Etíopes de Longa Vida como comedores de carne e bebedores de leite, desconhecedores do vinho.

5 A TRÍADE ENTRE A CULTURA MATERIAL E AS FONTES ESCRITAS

5.1 O pão: do grão ao marcador de posição social

Weingarten reitera que os grãos faziam o pão, alimento básico do Mediterrâneo (2025, p. xv), a ponto de a expressão comer pão funcionar metonimicamente como fazer uma refeição, sentido do termo *karikh*, pl. *krikhin*, no Talmude Babilônico (Weingarten, 2025, p. 55, 71). A centralidade tem fundamento agronômico. Os trigos são “os cereais universais da agricultura no Velho Mundo” e, com a cevada, o principal grão de armazenagem em que assentou a agricultura neolítica (Zohary; Hopf *apud* Carvalho, 2015, p. 122-124).

A dimensão que mais interessa aqui é a diferenciação qualitativa. No contexto palestino do período romano, o pão era o alimento fundamental (Weingarten, 2025, p. 190), mas sua qualidade funcionava como indicador da posição social de quem o consumia. O de cevada, mais escuro e pesado, chegava a ser classificado pelo Talmude da Palestina como comida de animais; o de trigo, mais claro, associava-se à elite (Soares, 2014).

A avaliação rabínica da cevada permite entrever o mecanismo social com clareza incomum. Não é observação sobre digestibilidade, e sim julgamento que naturaliza a hierarquia, reclassificando o alimento da maioria como impróprio para humanos. A maior parte da população dependia de cevada ou de trigo de baixa qualidade, enquanto a elite (Alföldy, 1989, p. 123) acedia a cereais refinados e a alimentos complementares (Montanari, 2008, p. 77); a posse ou o acesso pago a fornos e moinhos (Trindade, 2009 *apud* Soares, 2014) acrescentava mais uma camada de diferenciação.

5.2 Os derivados da uva: produção, medicina e distinção

5.2.1 Origens e evidência arqueológica

A título de comparação externa ao recorte, os lagares de Requena-Valência demonstram vitivinicultura efetiva já no século VII a.C. (Carlan, 2006, p. 4). No Levante meridional, a evidência é igualmente abundante. Kibuuka (2023) documenta a proliferação de lagares na Palestina, Ayalon (2009, p. 198) analisa os de Gibeon e Tell Qasile, e a documentação de Samaria, do século VIII a.C., registra o transporte de vinho e azeite (Dodd, 2022, p. 45), indício de que a produção ultrapassara a escala doméstica.

5.2.2 O vinho como recurso terapêutico

O emprego medicinal do vinho não era prática popular difusa, e sim técnica médica estabelecida no mundo greco-romano. Cavicchioli (2024, p. 101, 104) constata que a bebida era misturada a ervas, ingerida contra doenças e usada para desinfetar ferimentos, e que as fontes distinguem o vinho sagrado, puro e não diluído (*temetum*, *vinum merum*), dos comuns; Cato (2016, p. 111-112) destinou receitas ao *pater familias*, e a medicina grega praticada em Roma prescrevia-o como anestésico (Barata, 2017, p. 265), classificava-o por efeito terapêutico (Celsus *apud* Wallner *et al.*, 2020) e o recomendava como tônico (Galen *apud* Nikolova *et al.*, 2018). Esses usos pressupõem acesso regular a produto fermentado e, em parte dos casos, não diluído, o que sugere consumo restrito aos estratos que dele dispunham com regularidade.

5.2.3 O vinho fermentado como marcador de *status*

Salvado e Kastenholz (2020) argumentam que o *tirôsh*, traduzido pelos autores como suco de uva, era percebido como bênção, ao passo que o vinho fermentado de alta qualidade, frequentemente importado, constituía artigo de luxo de banquetes e figuras aristocráticas. Diluí-lo em água (Estreicher, 2006 *apud* Carlan, 2006, p. 24) não era só temperança, mas também economia doméstica, pois multiplicava o volume disponível.

Três trabalhos recentes convergem sobre o caráter socialmente restrito do consumo. Para Ferri e Nodari (2024), o vinho fermentado de qualidade não era item básico universal na Antiguidade, e sim marcador de distinção dos estratos superiores; Hafsaas-Tsakos (2024) vincula a indústria vinícola da Palestina antiga à elite; e Feier

et al. (2019) indicam que o custo o restringia aos mais abastados. Cabe reiterar que a restrição incide sobre o vinho fermentado de qualidade, e não sobre toda e qualquer bebida da uva. O próprio hábito de diluir em água, registrado acima como economia doméstica, pressupõe algum acesso popular ao produto fermentado de qualidade inferior, e o mosto, sazonal, escapa a essa hierarquia.

5.3 Azeite: da domesticação da oliveira à produção em escala

5.3.1 Antecedentes de longa duração

Os sítios submersos da costa do Carmelo situam-se muito antes do recorte. Em Kfar Samir, Hishuley Carmelo, Tel Hreiz e Hahoterim, sítios calcolíticos, concentrações de milhares de caroços de azeitona são interpretadas como etapas da extração de azeite e tidas pelos autores como a evidência mais antiga conhecida dessa produção (Galili *et al.*, 2020, p. 467).

5.3.2 Produção em grande escala no Ferro II

O salto decisivo em escala ocorre no Ferro II. As instalações são abundantes na Palestina helenística, romana e bizantina (Frankel, 2016, p. 550), lagares talhados na rocha atestam a magnitude da produção (Kibuuka, 2023, p. 38) e a evolução técnica é legível na tipologia dos equipamentos (Buzaian, 2018, p. 27). O caso mais expressivo é Khirbat Khudash, em Bet Arye, descrito como “um sítio planejado e fortificado da Idade do Ferro IIB”, ligado à produção em massa de azeite controlada pelo Reino de Israel no século VIII a.C., com capacidade anual estimada entre 6.993 e 11.340 litros (Eitam, 2025, p. 74, 92) e identificado como centro real de produção (Eitam; Lederman; Kleiman, 2024, p. 75). Os dois trabalhos procedem, porém, do mesmo programa de pesquisa e não constituem fontes independentes entre si.

Cabe uma precisão aqui, o intervalo de Eitam mede capacidade instalada, não produção realizada nem excedente comprovado. A inferência sobre excedente não repousa sobre o número isolado, e sim sobre três termos da caracterização do sítio. Planejado indica decisão prévia de localização e projeto, dificilmente compatível com instalação doméstica. Fortificado sugere que a produção concentrava valor suficiente para justificar investimento defensivo. Controlado pelo Reino indica que a gestão do produto não pertencia a quem o produzia.

Resta o mecanismo de destinação, ponto em que a arqueologia precisa da documentação escrita. O controle régio de Khirbat Khudash (Eitam, 2025, p. 74) e a centralização dos lucros por elites urbanas (MacDonald, 2008a, p. 5) descrevem os extremos de uma mesma cadeia. Quem produz não administra, e quem administra não produz. No segmento romano do recorte, a estrutura fundiária de Alföldy (1989, p. 123) fornece o termo intermediário; no Ferro II, o mecanismo é inferido do registro material, pois a epigrafia de Samaria (Dodd, 2022, p. 45) registra o produto deixando a unidade produtiva sob registro administrativo, traço que possibilita a interpretação de que a destinação era externa e contabilizada.

O padrão se repete em Ekron, possivelmente a maior produtora de azeite do Antigo Oriente Próximo no Ferro II, com mais de cem prensas voltadas à exportação (Frankel, 1996, p. 197). Fora do recorte o azeite era ativo econômico de grande valor no Império Romano (Funari; Carlan; Duprat, 2020, p. 196) e a distribuição de ânforas atesta o volume do comércio (Carlan, 2006, p. 11; Brun, 2011 *apud* Funari; Carlan; Duprat, 2020, p. 192).

5.3.3 Um produto multifuncional

O azeite não era apenas alimento. Frankel (1999, p. 41) organiza suas funções em alimentar, como principal fonte de lipídios, ritual, na unção e em cerimônias sagradas, e medicinal, na farmacopeia antiga (Mazzini, 2000, p. 105), ao que Funari, Carlan e Duprat (2020, p. 173) acrescentam a iluminação (Bernardes; Oliveira, 2015, p. 144) e Meneley (2022, p. 197), o uso cosmético.

6 A TRÍADE À LUZ DA NUTRIÇÃO CONTEMPORÂNEA

6.1 Do padrão histórico ao objeto científico

As duas ordens de evidência não se somam automaticamente. Do fato de que o azeite se associa a menor risco cardiovascular em coortes atuais não decorre que a população da Judeia romana tivesse baixa incidência de doença coronariana, até porque sua expectativa de vida raramente alcançava a faixa etária em que tais desfechos se manifestam. A aproximação autoriza afirmação sobre a composição da dieta, não sobre seus desfechos.

Acrescente-se a advertência de Mason e Lang (2017, p. 30) sobre o deslocamento do foco da matriz alimentar para o nutriente isolado. Mateus (2015, p.

264) descreve o padrão mediterrânico como uma “forma de comer” promotora de saúde, assente na produção e no consumo de azeite, de cereais e de vinho, também designada trilogia mediterrânea.

O termo cereais é o ponto em que a comparação entre antiguidade e presente se inverte. As diretrizes contemporâneas recomendam cereais pouco refinados como escolha deliberada, ao passo que, no período estudado, consumi-los era condição imposta pela moagem rudimentar e pela posição social do consumidor. Registre-se ainda o que esta seção não cobre, pois a refeição popular descrita por Hamel (2015, p. 33, 36) inclui legumes, azeitonas, frutas e cebolas, não avaliados aqui por ausência de literatura específica.

6.2 Grãos integrais e saúde cardiometabólica

A cevada é fonte importante de fibra solúvel, sobretudo de beta-glucanas, e apresenta alto teor de proteína bruta e de fibra total (Mayer *et al.*, 2007). No período estudado, porém, as fontes reunidas registram apenas seu valor calórico, visto que era o sustentáculo da dieta (Funari; Carlan; Duprat, 2020, p. 195), sem atribuir-lhe as propriedades medicinais que documentavam para o vinho e o azeite.

Há aqui uma inversão. O padrão de consumo indica correlação com a estratificação social, com a cevada destinada às classes populares e o trigo preferido pelas elites. Julgado pelos critérios da nutrição contemporânea, contudo, o cereal socialmente desqualificado apresenta composição superior à do produto que o refino, então incipiente e hoje pleno, buscava obter. A moagem do período era rudimentar, o trigo da elite antiga não equivale à farinha branca industrial e as fontes não documentam o grau de refino alcançado; sugere-se, portanto, que o critério social de hierarquia alimentar, a brancura e a finura da farinha, operasse na direção oposta ao valor composicional do grão. A razão é estrutural. O grão integral preserva o farelo e o gérmen, que o refino elimina (Aune *et al.*, 2016; Oldways Whole Grains Council, 2018).

A inversão vale para o componente cereal e apenas para ele: a comparação entre dietas completas seria improcedente, pois a elite acedia não só a cereais refinados, mas a alimentos complementares ausentes da mesa popular (Montanari, 2008, p. 77). Análises contemporâneas dimensionam a diferença no componente cereal: 100 g de pão de trigo integral fornecem 232 kcal e 7,4 g de fibra, além de

vitaminas do complexo B, ferro, magnésio e zinco, ao passo que a mesma porção de pão refinado fornece 290 kcal e 3,8 g de fibra (APN, 2016). Daí a convergência das diretrizes atuais para a substituição de grãos refinados por versões integrais (Oldways Whole Grains Council, 2018), respaldada por metanálises que associam inversamente o consumo de grãos integrais ao risco de doenças cardiovasculares, neoplasias, diabetes tipo 2 e mortalidade por todas as causas (Aune *et al.*, 2016, p. i2716; Chen *et al.*, 2016, p. 164; Paiva, 2021, p. 32). Mendonça, Silva e Nascimento (2024) situam o pão no centro do padrão mediterrânico, e Ribet *et al.* (2024) indicam que seus efeitos dependem do tipo de farinha, variável que, na Antiguidade, a posição social condicionava.

6.3 Uva, vinho e compostos fenólicos

A uva e seus derivados são reconhecidos por seus efeitos benéficos (APN, 2021), o vinho tinto e o suco de uva integral entre eles (Teófilo *et al.*, 2011, p. 4), atribuídos sobretudo aos compostos fenólicos, entre os quais o resveratrol é o mais estudado, associado à redução de lipídeos séricos e da agregação plaquetária e ao aumento do HDL (Leal *et al.*, 2017, p. 620); as propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias mantêm-se documentadas (Rodriguez-Lopez *et al.*, 2022), os fenólicos preservam atividade após fervura (Teófilo *et al.*, 2011, p. 5) e a adesão ao padrão mediterrânico, que inclui consumo moderado de vinho (Di Renzo *et al.*, 2018), continua associada à longevidade (Mukamal *et al.*, 2003). Essa literatura contempla tanto o produto fermentado quanto o não fermentado, o que impede transpor seus resultados indistintamente para o *tirôsh* antigo, cuja composição o *corpus* não documenta. Tampouco há fonte que relacione a qualidade ou o estatuto social do vinho antigo à concentração de compostos fenólicos. O que a documentação autoriza é a inferência mais modesta de que a diluição em água (5.2.3) reduzia a densidade fenólica por volume ingerido.

6.4 O azeite de oliva e a prevenção de doenças à luz da nutrição

O azeite é o componente da tríade com base científica mais robusta, entendido aqui na acepção legal de azeite extravirgem (Brasil, 2012). Pimentel, Magnoni e Costa (2007, p. 9) estabelecem a associação central, ao descreverem o azeite como um dos principais ingredientes da dieta mediterrânea, com relação inversa à doença

aterosclerótica. O alto teor de monoinsaturados, com predomínio do ácido oleico, e de compostos fenólicos, sobretudo oleuropeína e hidroxitirosol, ao lado da vitamina E e dos beta-carotenos (APN, 2015; Mendonça, Mendonça e Silva, 2018, p. 24; Serreli *et al.*, 2024), relaciona-se à redução da colesterolemia e da agregação plaquetária (Kinsella, Lokesh e Stone, 1990), e a substituição de outras gorduras por azeite associa-se a menor risco cardiovascular (Guasch-Ferré *et al.*, 2020; Xia *et al.*, 2022). Cumpre reafirmar que tais associações provêm de coortes contemporâneas e não são transferíveis, nos termos de 6.1, às populações do recorte.

6.5 Síntese comparativa

Os quadros a seguir sistematizam a relação entre os componentes da tríade e suas propriedades documentadas, com base exclusiva nos autores mobilizados neste estudo. Os valores de composição referem-se a bases distintas, grão seco, no caso da cevada, e alimento pronto, no caso do pão, e não são, por isso, diretamente comparáveis entre si.

Quadro 1 – Composição dos componentes da tríade e desfechos associados em estudos contemporâneos[7]

Componente	Aporte principal	Compostos bioativos	Desfechos associados em coortes contemporâneas
Cevada (grão integral)	Base calórica da maioria (Weingarten, 2025, p. 190)	Fibra 22,06% e proteína bruta 13,01% no grão integral; beta-glucanas (Mayer *et al.*, 2007)	Menor mortalidade total, cardiovascular e por câncer (Chen *et al.*, 2016, p. 164)
Pão de trigo integral	232 kcal e 7,4 g de fibra/100 g (APN, 2016)	Complexo B, ferro, magnésio, zinco (APN, 2016)	Maior saciedade (Mendonça *et al.*, 2024); menor risco cardiometabólico (Aune *et al.*, 2016)
Pão de trigo refinado	290 kcal e 3,8 g de fibra/100 g (APN, 2016)	Menor densidade de fibra e de minerais (APN, 2016)	Recomenda-se a substituição por versões integrais (Oldways Whole Grains Council, 2018)
Azeite extravirgem	Fonte lipídica (APN, 2015); acidez máx. 0,8 g/100 g (Brasil, 2012, p. 5)	Ácido oleico, hidroxitirosol, oleuropeína, vitamina E (Serreli *et al.*, 2024)	Menor colesterolemia e agregação plaquetária (Pimentel; Magnoni; Costa, 2007); menor risco cardiovascular (Guasch-Ferré *et al.*, 2020)
Uva, mosto e vinho fermentado	Açúcares do fruto, em grau Brix (APN, 2021, p. 24)	Resveratrol e fenólicos, estáveis ao aquecimento (Leal *et al.*, 2017)	Menor LDL-c e maior HDL; ação antioxidante (Leal *et al.*, 2017, p. 620; Rodriguez-Lopez, 2022)

[7]A coluna de desfechos refere-se a associações observadas em coortes e ensaios contemporâneos; não autoriza inferência sobre desfechos de saúde das populações antigas (6.1).

Fonte: elaborado pelos autores a partir das referências indicadas (2026).

Quadro 2 – Acesso social na Antiguidade e composição documentada na literatura atual[8]

Componente	Acesso regular na Antiguidade	Qualidade acessível à maioria	Relação entre prestígio antigo e composição documentada hoje
Pão	Toda a população (Weingarten, 2025, p. 33, 55; Frank, 2018, p. 3)	Cevada e trigo de baixa qualidade (Soares, 2014)	Invertida: o cereal desvalorizado tem mais fibra e proteína que o refinado (Mayer *et al.*, 2007; APN, 2016)
Azeite	Amplo: principal fonte de lipídios (Frankel, 1999, p. 41)	Sem evidência no *corpus* reunido	Convergente: amplo acesso e alta densidade de bioativos (Serreli *et al.*, 2024)
Vinho fermentado	Restrito às camadas superiores quanto ao produto de qualidade, salvo em rito (Ferri; Nodari, 2024; Feier *et al.*, 2019)	Ocasional e diluído em água (Estreicher, 2006 *apud* Carlan, 2006, p. 24)	Não estabelecida pelo *corpus*: a diluição reduzia a densidade fenólica ingerida (5.2.3)
Mosto (*tirôsh*)	Sazonal, limitado ao período da vindima	Sem evidência de conservação prolongada no *corpus* reunido	Não avaliável: o *corpus* não documenta sua composição (6.3)

Fonte: elaborado pelos autores a partir das referências indicadas (2026).

A tríade era composicionalmente robusta, mas seus componentes não se distribuíam igualmente, e a distribuição não acompanhava o valor biológico. No cereal, o critério social favorecia o produto nutricionalmente inferior; no vinho, restringia o acesso ao produto fermentado de qualidade e não diluído; no azeite, e apenas nele, prestígio e disponibilidade coincidiam.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta investigação tratou arqueologia, fontes escritas e literatura nutricional como um sistema único de análise, e dela resulta evidência convergente quanto à heterogeneidade interna da tríade. O pão constituía a base calórica universal, entre 50% e 75% da ingestão diária, e estratificava-se entre a cevada da maioria e o trigo da elite, enquanto o vinho fermentado de qualidade permanecia bem de distinção. A designação tríade mediterrânea descreve com precisão um sistema produtivo regional, orientado ao excedente, mas descreve mal a mesa cotidiana da maioria no Levante meridional.

[8]O confronto entre posição social do alimento e composição documentada é composicional, não clínico, e nada afirma sobre a saúde das populações do período.

Dois resultados articulados decorrem daí. O primeiro não é inédito, mas ganha aqui mecanismo identificável, a assimetria entre produção e consumo, longamente estabelecida na historiografia da economia antiga é reconstituída na cadeia que vai do controle régio da instalação produtiva à centralização dos lucros por elites urbanas, configuração que os dados reunidos permitem atribuir menos à escassez do que à destinação do excedente. O segundo é a contribuição própria deste artigo, a inversão entre prestígio e composição. O prestígio do trigo estava associado à brancura da farinha, obtida pela remoção das frações mais densas em nutrientes, enquanto a cevada desqualificada apresenta teores competitivos de proteína e de fibra, com a ressalva, feita em 6.2, de que a moagem do período limitava o refino alcançado. No cereal, e apenas nele, o critério social de hierarquia alimentar aparenta operar contra o valor composicional do alimento.

Quanto às três hipóteses da seção 2, a primeira, heterogeneidade interna da tríade, encontra sustentação nas fontes. O pão era universal, o azeite largamente disponível e o vinho fermentado de qualidade socialmente seletivo. A segunda sustenta-se apenas no plano composicional e para o componente cereal permanecendo não testável quanto à adequação energética e de micronutrientes. A terceira sustenta-se parcialmente e a densidade de instalações helenístico-romanas no Levante meridional apontam para a orientação ao excedente, mas o excedente líquido não foi calculado.

Duas ressalvas delimitam o alcance dessas conclusões. A adequação nutricional da dieta popular sustenta-se apenas no plano composicional e para o componente cereal, e a ausência de dados de ingestão deixa em aberto o perfil de micronutrientes e a adequação energética. Os benefícios à saúde documentados derivam de coortes contemporâneas, de modo que cabe afirmar somente a correspondência dos componentes majoritários da dieta antiga ao padrão hoje recomendado.

Duas agendas decorrem daí, fechar o cálculo do excedente com estimativas de consumo per capita e população; e testar se a assimetria descrita é traço estrutural das economias oleícolas de exportação ou peculiaridade levantina. No Levante meridional da Antiguidade, o que os dados reunidos permitem sugerir é que o determinante do que se comia não era apenas o que a terra produzia, mas a posição de quem se sentava à mesa.

REFERÊNCIAS

ALBALA, K. **Food**: a cultural culinary history. Chantilly: The Great Courses, 2013. (Course guidebook).

ALFÖLDY, G. **A história social de Roma**. Lisboa: Presença, 1989.

ALTMANN, P. **Food and food production**. Oxford: Oxford University Press, 2024. (Oxford Bibliographies in Biblical Studies).

APN – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS. **Dieta mediterrânea**: um padrão de alimentação saudável. Coordenação de M. A. Sotto *et al.* Porto: APN, 2015. (E-book, n. 34).

APN – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS. **Pão à lupa**. Concepção de M. Barbosa e T. Carvalho. Porto: APN, 2016. Dados de composição da Tabela da Composição de Alimentos (INSA, 2016). Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/Guias_APN/Guia_Pao_a_lupa.pdf. Acesso em: 11 ago. 2026.

APN – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS. **Uva de mesa**: aspetos nutricionais e de saúde. Porto: APN, 2021. (E-book, n. 59).

AUNE, D. *et al.* Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. **BMJ**, London, v. 353, i2716, 2016. Disponível em: https://www.bmj.com/content/353/bmj.i2716. Acesso em: 11 ago. 2026.

AYALON, E. Roman and Byzantine wine presses at Tell Qasile. *In*: AYALON, E. *et al.* (ed.). **Oil and wine presses in Israel from the Hellenistic, Roman and Byzantine periods**. Oxford: Archaeopress, 2009. p. 197-200.

BARATA, F. As espécies vegetais e a medicina no tempo dos romanos: uma pequena reflexão. *In*: MARQUES, A. L. (dir.); SALVADO, M. A. N. (coord.). **Cadernos de Cultura**: atas das XXVIII Jornadas de Estudo “Medicina na Beira Interior: da pré-História ao séc. XXI”. Castelo Branco: RVJ Editores, 2017. n. 31, p. 265.

BEAUDRY, M. C.; METHENY, K. B. (ed.). **Archaeology of food**: an encyclopedia. Lanham: Rowman & Littlefield, 2015.

BERNARDES, J. P.; OLIVEIRA, L. F. Em torno da trilogia alimentar mediterrânea. *In*: FREITAS, A. *et al.* (coord.). **Dimensões da dieta mediterrânea**: património cultural imaterial da humanidade. Faro: Universidade do Algarve, 2015. p. 135-151.

BERRY, E. M.; ARNONI, Y.; AVIRAM, M. The Middle Eastern and biblical origins of the Mediterranean diet. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 14, n. 12A, p. 2288-2295, 2011.

BÍBLIA. **Bíblia sagrada**: Nova Tradução na Linguagem de Hoje. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2005.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa n. 1, de 30 de janeiro de 2012. Estabelece o Regulamento Técnico do Azeite de Oliva e Óleo de Bagaço de Oliva e limites de tolerância. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 1 fev. 2012.

BUZAIAN, A. **Ancient olive presses and oil production**: technology, typology, and distribution in the Iron Age and the Second Temple period. Leiden: Brill, 2018.

CAPURSO, A. The Mediterranean diet: a historical perspective. **Aging Clinical and Experimental Research**, [*s. l.*], v. 36, n. 78, 2024.

CARLAN, C. U. O vinho na Antiguidade clássica. **Oppidum**, [*s. l.*], n. 1, 2006.

CARVALHO, A. F. As origens da dieta mediterrânea. *In*: FREITAS, A. *et al.* (coord.). **Dimensões da dieta mediterrânea**: património cultural imaterial da humanidade. Faro: Universidade do Algarve, 2015. p. 115-132.

CATO. **De agricultura**: da agricultura. Tradução, apresentação e notas de M. Trevizam. Campinas: Editora da Unicamp, 2016.

CAVICCHIOLI, M. R. O vinho na medicina tradicional romana: entre o sagrado e o empírico. **Romanitas**: Revista de Estudos Grecolatinos, Vitória, n. 24, p. 100-117, 2024.

CHEN, G. C. *et al.* Whole-grain intake and total, cardiovascular, and cancer mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. **The American Journal of Clinical Nutrition**, [*s. l.*], v. 104, n. 1, p. 164-172, 2016.

DALBY, A. **Food in the Ancient World from A to Z**. London: Routledge, 2003.

DI RENZO, L. *et al.* Alcoholic beverage and meal choices for the prevention of noncommunicable diseases: a randomized nutrigenomic trial. **Oxidative Medicine and Cellular Longevity**, [*s. l.*], v. 2018, 5461436, 2018.

DODD, E. K. **Roman and Late Antique wine production in the Eastern Mediterranean**: archaeological and textual perspectives. Oxford: Archaeopress, 2022.

EITAM, D. Khirbat Khudash (Bet Arye): a royal olive oil production center in the Kingdom of Israel. **'Atiqot**, Jerusalem, v. 118, art. 5, p. 74-97, 2025. DOI: 10.70967/2948-040X.2317.

EITAM, D.; LEDERMAN, Z.; KLEIMAN, S. Khirbat Khudash (Bet Arye): a royal olive oil production center in the Iron Age. **Bulletin of the American Schools of Oriental Research**, Chicago, v. 391, p. 73-100, 2024.

FEIER, I.; MIGAŁA, A.; PIETRUSZKA, M.; JACKOWSKI, M. Roman wine in Barbaricum: preliminary studies on ancient wine recreation. **Heritage**, Basel, v. 2, n. 1, p. 331-338, 2019.

FERRI, G. K.; NODARI, E. Vinho e *status*: dinâmicas socioculturais do consumo de vinho sob a perspectiva da História Global. **Perspectiva Geográfica**, Duitama, v. 29, n. 2, p. 1-12, 2024.

FRANK, T. **Household food storage in Ancient Israel and Judah**. Oxford: Archaeopress, 2018. DOI: 10.2307/j.ctvndv6sg.

FRANKEL, R. Oil presses in Western Galilee and Judaea: a comparison. *In*: EITAM, D.; HELTZER, M. (ed.). **Olive oil in antiquity, Israel and neighbouring countries from the Neolithic to the Early Arab period**. Padova: Sargon, 1996. p. 197-218.

FRANKEL, R. **Wine and oil production in antiquity in Israel and other Mediterranean countries**. Sheffield: Sheffield Academic Press, 1999.

FRANKEL, R. Oil and wine production. *In*: IRBY, G. (ed.). **A companion to science, technology and medicine in Ancient Greece and Rome**. Chichester: Wiley, 2016. p. 550-569.

FUNARI, P. P. A. **Arqueologia**. São Paulo: Contexto, 2003.

FUNARI, P. P. A.; CARLAN, C. U.; DUPRAT, P. P. **Arqueologia e economia antiga no Mediterrâneo**. Campinas: Unicamp, 2020.

GALILI, E.; ROSEN, B.; WEINSTEIN-EVRON, M.; HERSHKOVITZ, I.; ESHED, V.; KOLSKA HORWITZ, L. Israel: submerged prehistoric sites and settlements on the Mediterranean coastline: the current state of the art. *In*: BAILEY, G. *et al.* (ed.). **The archaeology of Europe's drowned landscapes**. Cham: Springer, 2020. p. 443-481. (Coastal Research Library, v. 35).

GUASCH-FERRÉ, M. *et al.* Olive oil consumption and cardiovascular risk in U.S. adults. **Journal of the American College of Cardiology**, [*s. l.*], v. 75, n. 15, p. 1729-1739, 2020. DOI: 10.1016/j.jacc.2020.02.036.

GUERREIRO, J. O Mediterrâneo, alforge de inovações. *In*: FREITAS, A. *et al.* (coord.). **Dimensões da dieta mediterrânea**: património cultural imaterial da humanidade. Faro: Universidade do Algarve, 2015. p. 11-17.

HAFSAAS-TSAKOS, H. The origins of consumption and prohibition of wine: a case-study from ancient Palestine. *In*: HAARSTAD, G.; REIDAR, K. (ed.). **Food and foodways in the Middle East**. Birzeit: Birzeit University, 2024. p. 57-73.

HAMEL, G. H. **Poverty and charity in Roman Palestine**: first three centuries C.E. Edição digital revisada. Santa Cruz: Ed. do Autor, 2015.

HASTORF, C. A. **Steamed or boiled**: identity and value in food preparation. *In*: POLLOCK, S. (org.). **Between feasts and daily meals**: towards an archaeology of commensal spaces. Berlin: Edition Topoi, 2015. p. 243-276.

HASTORF, C. A. **The social archaeology of food**: thinking about eating from prehistory to the present. New York: Cambridge University Press, 2017.

HERÓDOTO. **História**. Tradução de M. da G. Kury. 7. ed. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2018.

JACOB, M. C. M.; ARAÚJO, D. F. S.; MADEIRA, P. M. R. (coord.). **Caminhos para nutrição sustentável**: reflexões do II ciclo de debates sobre sistemas alimentares sustentáveis. Manaus: Elucidare, 2018.

KIBUUKA, B. A viticultura e a vinicultura no Antigo Israel: as evidências materiais e literárias. **Espaço Plural**, [*s. l.*], v. 19, n. 39, p. 25-59, 2023.

KINSELLA, J. E.; LOKESH, B.; STONE, R. A. Dietary n-3 polyunsaturated fatty acids and amelioration of cardiovascular disease: possible mechanisms. **The American Journal of Clinical Nutrition**, Bethesda, v. 52, n. 1, p. 1-28, 1990. DOI: 10.1093/ajcn/52.1.1.

LEAL, J. B. *et al.* Resveratrol: composição química e seus benefícios à saúde. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 67, supl. 1, p. 620-629, 2017.

LEWIT, T. Wine and oil production in 4th-7th century monasteries of the Eastern Mediterranean. **Romula**, [*s. l.*], v. 20, p. 7-28, 2023.

MACDONALD, N. **Not bread alone**: the uses of food in the Old Testament. Oxford: Oxford University Press, 2008a.

MACDONALD, N. **What did the ancient Israelites eat?**: diet in biblical times. Grand Rapids: William B. Eerdmans, 2008b.

MASON, P.; LANG, T. **Sustainable diets**: how ecological nutrition can transform consumption and the food system. 1. ed. Abingdon; New York: Routledge, 2017. 368 p.

MATEUS, M. P. Adesão ao padrão alimentar mediterrânico: particularidades da região do Algarve? *In*: FREITAS, A. *et al.* (coord.). **Dimensões da dieta mediterrânea**: património cultural imaterial da humanidade. Faro: Universidade do Algarve, 2015. p. 263-274.

MAYER, E. T. *et al.* Caracterização nutricional de grãos integrais e descascados de cultivares de cevada. **Pesquisa Agropecuária Brasileira**, Brasília, DF, v. 42, n. 11, p. 1635-1640, 2007.

MAZZINI, I. L'uso dell'olio d'oliva nella medicina del mondo antico. **Medizinhistorisches Journal**, [*s. l.*], v. 35, n. 2, p. 105-126, 2000.

MENDONÇA, C. C. M. de; MENDONÇA, P. H. S. S. de; SILVA, R. B. da. Perfil de ácidos graxos em azeites de oliva extravirgem monovarietais produzidos no Sul do Rio Grande do Sul. **Revista do Instituto de Laticínios Cândido Tostes**, Juiz de Fora, v. 73, n. 1, p. 22-31, 2018.

MENDONÇA, C. C. M. de; SILVA, C. G. da; NASCIMENTO, A. S. P. do. A inserção do pão na dieta mediterrânea: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 27, e2023157, 2024.

MENELEY, A. Olive oil and movement, moving olive oil. *In*: DUBLIN GASTRONOMY SYMPOSIUM, 2022, Dublin. **Proceedings** [...]. Dublin: TU Dublin, 2022. p. 195-199.

MONTANARI, M. Sistemas alimentares e modelos de civilização. *In*: FLANDRIN, J.-L.; MONTANARI, M. (coord.). **História da alimentação**: dos primórdios à Idade Média. 2. ed. Lisboa: Terramar, 2008.

MUKAMAL, K. J. *et al.* Roles of drinking pattern and type of alcohol consumed in coronary heart disease in men. **New England Journal of Medicine**, [*s. l.*], v. 348, n. 2, p. 109-118, 2003. DOI: 10.1056/NEJMoa022095.

MUYLAERT, C. J. *et al.* Entrevistas narrativas: um importante recurso em pesquisa qualitativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 48, n. spe2, p. 184-189, 2014. DOI: 10.1590/S0080-623420140000800027.

NIKOLOVA, P.; STOYANOV, Z.; DONCHEVA, D.; TRENDAFILOVA, S. Wine as a medicine in ancient times. **Scripta Scientifica Pharmaceutica**, Varna, v. 5, n. 2, p. 14-21, 2018.

OLDWAYS WHOLE GRAINS COUNCIL. **Whole grain guidelines worldwide**. Boston: Oldways, 2018.

PAIVA, J. A. C. **Mortalidade e a carga atribuída ao consumo insuficiente de grãos integrais no Brasil em 2019**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2021.

PEACOCK, D.; WILLIAMS, D. **Amphorae and Roman economy**: an introductory guide. London; New York: Longman, 1986. (Longman Archaeology Series).

PIAGET, J. L'épistémologie des relations interdisciplinaires. *In*: SCHWARZ, R. (org.). **Wissenschaft als interdisziplinäres Problem, Teil 1**. Berlin; New York: Walter de Gruyter, 1974. p. 155-171. (Internationales Jahrbuch für interdisziplinäre Forschung, Band 1). DOI: 10.1515/9783112415504-006.

PIMENTEL, I. C.; MAGNONI, C. D.; COSTA, R. P. Utilização do azeite de oliva na prevenção e no tratamento das doenças cardiovasculares. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo**, São Paulo, v. 1, supl. A, p. 9-14, jan./mar. 2007.

RIBET, L. *et al.* The nutritional contribution and relationship with health of bread consumption: a narrative review. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, Abingdon, 2024. Publicação antecipada on-line. DOI: 10.1080/10408398.2024.2428593.

RODRIGUEZ-LOPEZ, P. *et al.* Grape and grape-based product polyphenols: a systematic review of health properties, bioavailability, and gut microbiota interactions. **Horticulturae**, Basel, v. 8, n. 7, art. 583, 2022. DOI: 10.3390/horticulturae8070583.

SALVADO, J. O.; KASTENHOLZ, E. O vinho na Bíblia: ritos e interditos. *In*: CÉSAR, P. de A. B. *et al.* (org.). **Gastronomia e vinhos**: contributos para o desenvolvimento sustentável do turismo – estudos de caso Brasil e Portugal. Caxias do Sul: EDUCS; Faro: Universidade do Algarve, 2020. p. 270-290. E-book.

SERRELI, G. *et al.* Cardiovascular and metabolic benefits of extra virgin olive oil phenolic compounds: mechanistic insights from *in vivo* studies. **Cells**, Basel, v. 13, n. 18, art. 1555, 2024. DOI: 10.3390/cells13181555.

SIGVARTSEN, J. Å. [Resenha de] MACDONALD, N. What did the ancient Israelites eat? Diet in biblical times. **Andrews University Seminary Studies**, [*s. l.*], v. 48, n. 1, p. 140-143, 2010.

SILVA, M. Comer juntos na Bíblia: a última ceia na perspectiva da tradição judaica. **Revista Contemplação**, Marília, n. 20, p. 121-141, 2019.

SOARES, C. Pão e vinho sobre a mesa: um "clássico" da alimentação portuguesa. *In*: SOARES, C.; MACEDO, I. C. de (coord.). **Ensaios sobre património alimentar luso-brasileiro**. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra; São Paulo: Annablume, 2014. p. 17-50.

TEÓFILO, M. B. *et al.* Aquecimento de vinho tinto e suco de uva utilizados em preparações culinárias. **Nutrire**: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, [*s. l.*], v. 36, n. 1, p. 4-13, 2011.

TERRAL, J.-F. *et al.* The shape diversity of olive stones resulting from domestication and diversification unveils traits of the oldest known 6500-years-old table olives from Hishuley Carmel site (Israel). **Agronomy**, Basel, v. 11, n. 11, art. 2187, p. 1-18, 2021.

WALLNER, C. *et al.* Burn care in the Greek and Roman antiquity. **Medicina**, Basel, v. 56, n. 12, art. 657, p. 1-12, 2020.

WEINGARTEN, S. **Ancient Jewish food in its geographical and cultural contexts**: what's cooking in the Talmuds? Abingdon: Routledge, 2025.

WŁODARCZYK, Z. The seven plant species: a basis of nutrition of ancient Israel. **Biomedical Journal of Scientific & Technical Research**, [*s. l.*], v. 25, n. 4, p. 19369-19373, 2020. DOI: 10.26717/BJSTR.2020.25.004239.

XIA, M. *et al.* Olive oil consumption and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: a meta-analysis of prospective cohort studies. **Frontiers in Nutrition**, Lausanne, v. 9, art. 1041203, 2022. DOI: 10.3389/fnut.2022.1041203.