

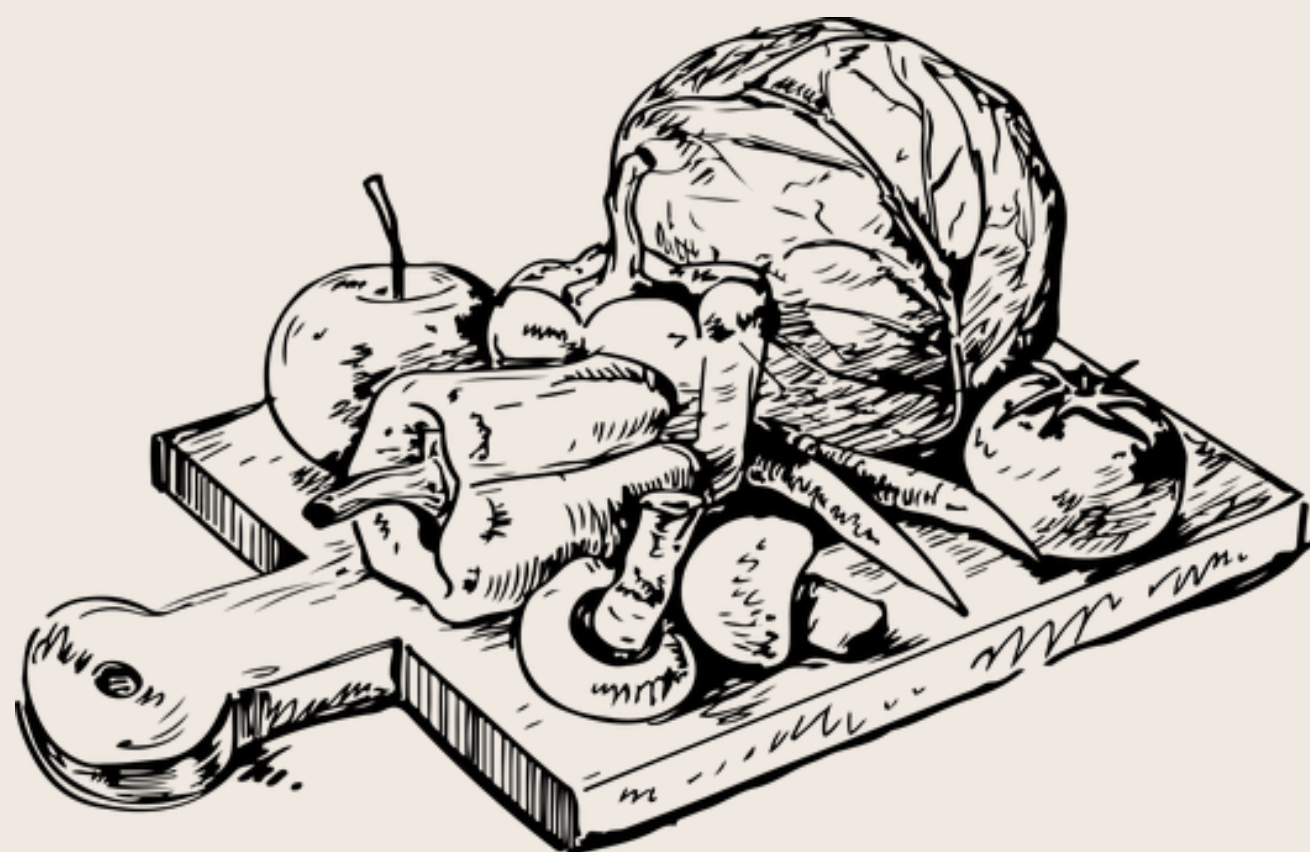
Planejamento alimentar para um
JEJUM
ORTODOXO
em família



ATHOS

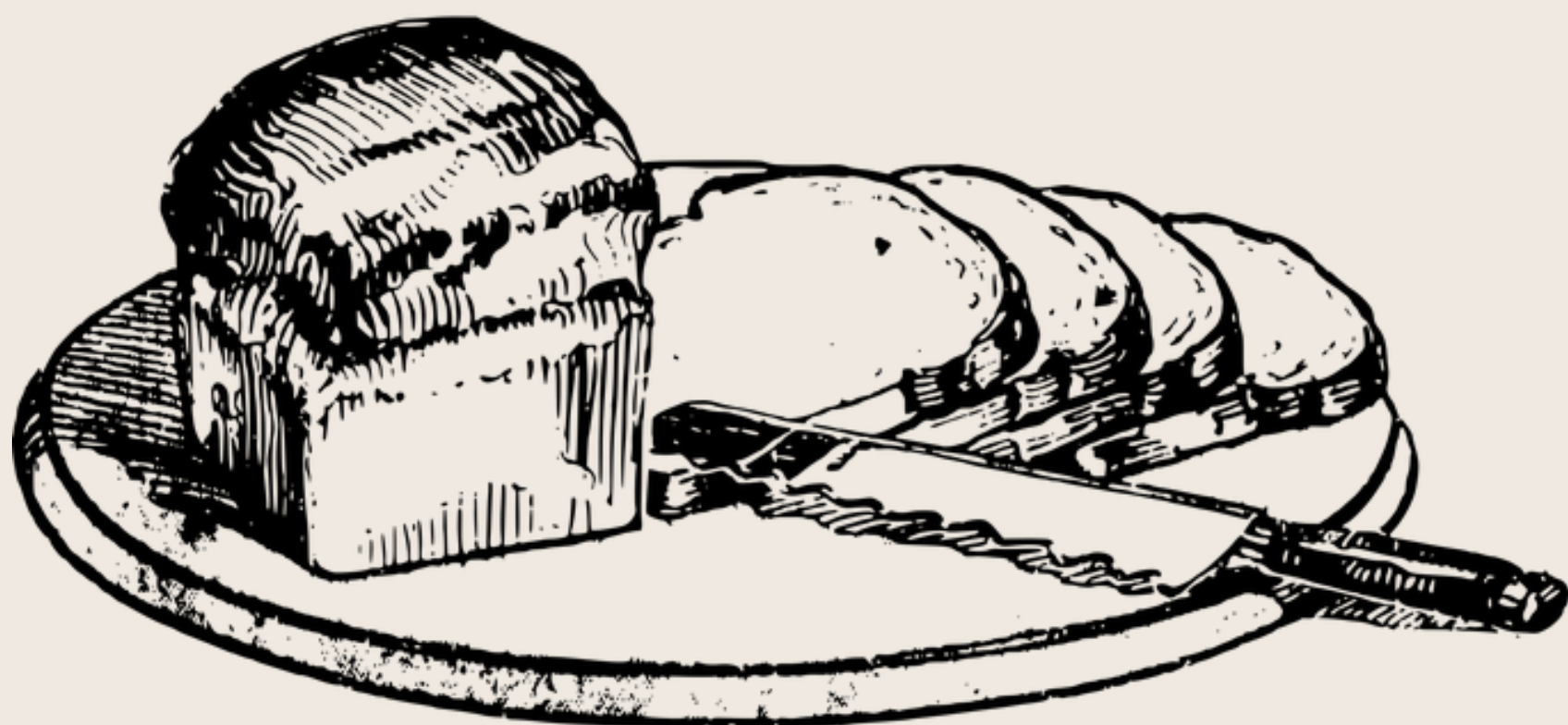
SUMÁRIO

- Sobre o jejum ortodoxo
- Por que devemos jejuar em períodos específicos?
- O jejum da Dormição da Mãe de Deus
- O que os Santos Padres falam sobre o jejum
- Orações
- Leituras diárias
- O planejamento alimentar para um jejum ortodoxo em família



SUMÁRIO

- Como ele poderá te ajudar na prática do jejum?
- Observações
- Considerações
- Mãos à obra: o planejamento com base no calendário ortodoxo.
- Lista de ingredientes



SOBRE O JEJUM ORTODOXO

Por que devemos jejuar?

O jejum é uma dentre as três principais disciplinas do cristianismo: jejum, esmola e oração, as quais são mencionadas por Cristo nos evangelhos. Além de ajudar na luta contra as paixões, o jejum nos ajuda a disciplinar o corpo e purificar a nossa alma, preparando-nos para o verdadeiro arrependimento e união com Deus.

Esta é uma das práticas mais antigas da história, e mesmo o primeiro mandamento dado por Deus aos nossos pais Adão e Eva, quando ordenou que se abstivessem do fruto da árvore do conhecimento do bem e do mal.



ATHOS

Desde então, todos os grandes homens na história sagrada sempre jejuaram em determinados períodos. Os profetas, apóstolos, mártires, e todos os homens santos e tementes a Deus jejuaram.

Mesmo Jesus Cristo, o Verbo Divino encarnado, jejuou por 40 dias em preparação para o seu ministério (Mt 4,2), bem como predisse que seus discípulos jejuariam em sua ausência (Mc 2,20), e deu testemunho de que alguns tipos de demônio só podem ser expulsos com jejum e oração (Mt 17,21).

Todos os santos e piedosos sempre seguiram esse exemplo santo.



ATHOS

POR QUE DEVEMOS JEJUAR EM PERÍODOS ESPECÍFICOS, COMO EM DIAS QUE ANTECEDEM GRANDES FESTAS?

Todo grande acontecimento espiritual na história sagrada foi antecedido por um período de preparação que envolve jejum e oração.

De igual modo, antes das grandes festas, a Santa Tradição da Igreja recomenda que os fiéis observem um período de preparação onde se purificam através do jejum, oração e arrependimento e assim percorram as estações sagradas com abertura e disposição adequadas.

Além disso, esses são períodos propícios pra lutarmos contra as paixões e nos envolvermos num modo de vida mais santo e dedicado às coisas de Deus, pois, como diz São Paulo, "pensai nas coisas lá do alto e não nas que são aqui da terra" (Cl 3,2).



ATHOS

O jejum, unido à oração, contribui para direcionarmos a nossa vida a Cristo-Deus e desfrutarmos melhor das grandes festas, e nelas recebermos a coroa e a alegria no espírito.



ATHOS

O JEJUM QUE ANTECEDE A FESTA DA DORMIÇÃO DA MÃE DE DEUS:

Veja o que São Simeão de Tessalônica diz sobre o jejum que antecede a festa da Dormição da Mãe de Deus:

“O jejum em agosto [Jejum da Dormição] foi estabelecido em honra da Mãe do Verbo de Deus; a qual, prevendo o Seu repouso, asceticamente trabalhou e jejuou por nós como sempre, embora, Ela fosse santa e imaculada, e não tivesse necessidade de jejuar. Assim, Ela orou especialmente por nós em preparação para sermos transportados desta vida para a vida futura, quando Sua alma abençoada seria unida através do Espírito Divino com Seu Filho. Portanto, devemos também jejuar e louvá-la, imitando sua vida, pedindo-lhe, assim, que ore por nós.”



ATHOS

Alguns, a propósito, dizem que esse jejum foi instituído por ocasião de duas festas – a Transfiguração e a Dormição.

Também considero necessário recordar estas duas festas – uma que nos dá luz, e outra que é misericordiosa para conosco e intercede por nós”.()*



ATHOS

O QUE OS SANTOS PADRES FALAM SOBRE O JEJUM

“Jejum é a violência que se faz à natureza, circuncisão de todos os deleites do gosto, mortificação dos incentivos da carne, cutelo de maus pensamentos. Libertação dos sonhos, limpeza da oração, lume da alma, guarda do espírito, desterro da cegueira, porta da compunção, humilde suspiro, contrição alegre, morte do palavrório, matéria da quietude, guarda da obediência, alívio do sono, saúde do corpo, causa de tranquilidade, perdão de pecados, entrada e deleites de paraíso. Tudo isto é o jejum, porque, para todas estas coisas, o jejum ajuda e dispõe com sua virtude e a todas estas coisas a gula opõe obstáculos.”

- São João Clímaco



ATHOS

“O jejum é, antes de tudo, a luta espiritual do homem com suas paixões. O verdadeiro jejum é afastar-se do mal.”

- São João Crisóstomo

“Temos necessidade de purificação para erradicar o pecado que se multiplica pela fragilidade da carne e pelos desejos impuros.”

- São Leão Magno

“Aprenda a teres moderação no alimento – pela temperança trará saúde e força ao corpo e vigor à mente, tão necessários para a obra de salvação.”

- Santo Inácio Brianchaninov

“Quem é preguiçoso no jejum traz toda a bondade à vacilação, porque o jejum foi o mandamento dado à nossa natureza desde o início como cuidado no comer, e quebrando o jejum o primeiro criado caiu.”

- Santo Isaac, o sírio.



ATHOS

Orações

Oração antes das Refeições

Os olhos de todos estão voltados para Ti, Senhor, e Tu dás a todos o alimento no tempo oportuno, abrindo a Tua mão bondosa para encher todos os seres vivos de bênçãos. (ou o Pai Nosso).

Oração após as Refeições

Agradecemos-Te, Cristo nosso Deus, por nos ter alimentado com os alimentos que a Terra produz; não nos prive do Teu Reino celeste, nosso Salvador, mas como vieste aos Teus apóstolos e lhes deste a Paz, assim também venha a nós e nos salve.

Orações retiradas do site do Padre Alexandre:
<https://www.fatheralexander.org>



ATHOS

LEITURAS DIÁRIAS

Leituras Diárias Rápidas da Dormição
conforme adaptado da Bíblia de Estudo
Ortodoxa

1º de agosto- O Jardim do Éden/Nova Eva:
Gênesis 2:8-25

2 de agosto- A Escada de Jacó: Gênesis
28:10-22

3 de agosto - A Anunciação: Lucas 1:26-38

4 de agosto - A Sarça Ardente: Êxodo 3:1-
14

5 de agosto - A Jarra de Maná: Êxodo 16

6 de agosto - Os Dez Mandamentos: Êxodo
20:1-17

7 de agosto - A Arca da Aliança: Êxodo
25:10-22



ATHOS

LEITURAS DIÁRIAS

8 de agosto - O Tabernáculo/o Santo dos Santos: Êxodo 26

9 de agosto - Vara de Arão: Números 17:16-28

10 de agosto - Magnificat: Lucas 1:39-56

11 de agosto - O Velocino Orvalhado: Números 6:36-40

12 de agosto - As pinças que seguravam o carvão vivo: Isaías 6

13 de agosto - O portão voltado para o leste: Ezequiel 43:1-5; 44:1-3

14 de agosto - A montanha de onde vem a pedra cortada sem mãos: Daniel 2:24-35

15 de agosto - Filipenses 2:5-11 e Lucas 10:38-42; 11:27-28



ATHOS

O PLANEJAMENTO ALIMENTAR PARA UM JEJUM ORTODOXO EM FAMÍLIA

Este e-book foi elaborado com o objetivo de ajudar nossos irmãos ortodoxos e catecúmenos a se planejarem para um “longo” período de abstinência e jejum.

Há aqueles que têm muita dificuldade na elaboração de refeições; há, também, aqueles que simplesmente não podem se privar de certos alimentos devido à idade, condições físicas, doenças e até mesmo pelo simples fato de morarem com pessoas que não professam a mesma fé.

Para este último caso, nossas dicas servirão para tentar ajudá-los a evitar perguntas, explicações ou até mesmo escândalos – e caso seja ortodoxo, para ajudar a iniciar de forma gradual nesta prática tão enfatizada pela Igreja.



ATHOS

Os pratos que sugerimos foram pensados com objetivo de cumprir com dois propósitos:

1. Tentar seguir as exigências e recomendações da Igreja, considerando não apenas a abstinência da carne e alimentos de origem animal, do azeite e dos laticínios, mas também a privação de alimentos requintados e demasiadamente saborosos e prazerosos;

2. Proporcionar uma alimentação saudável e rica em nutrientes para que todos possam participar sanamente deste período.

As autoras deste ebook ponderaram longamente sobre a preparação dos alimentos, dando importância até para detalhes como o uso de azeite ou óleo.



ATHOS

Assim, é possível executar todas as receitas listadas sem óleos e ainda assim atingir um resultado saboroso.

Em todo caso, não deixe de conversar com seu médico e pai espiritual sobre sua condição e suas dificuldades, afinal, este e-book foi elaborado por moças leigas que são responsáveis pelo preparos das refeições em seus lares e que buscam ajudar seus familiares a cumprirem com os três pilares do cristianismo: **o jejum, a oração e a esmola.**



ATHOS

COMO ELE PODERÁ TE AJUDAR NA PRÁTICA DO JEJUM?

A verdade é que ele não vai ajudar, afinal, o cumprimento desses três pilares não depende de uma organização alimentar.

Mas no dia a dia, um tempo livre que você ganha e um dinheiro que você economiza pode ser muito benéfico não só para você mas também para o próximo.

Como dissemos no início deste longo texto (que logo será finalizado, prometo!), os pratos serão simples em qualidade e preparo e, além desta simplicidade, todos os ingredientes serão utilizados mais de uma vez em receitas diferentes.

Ou seja, são preparos diferentes com os mesmos ingredientes.



ATHOS

Isso resulta, inevitavelmente, em *economia*.

Economia de tempo, devido à simplicidade, e economia de dinheiro, também por causa da simplicidade, mas também pelo fato de que os ingredientes podem ser facilmente encontrados em feiras, sacolões, hortifrútis e mercados.

Vale lembrar que não indicamos nada que seja “vegan”, afinal, o que era para ser fácil tem se tornado gourmet e fora do orçamento de muitas pessoas.

Além disso, o que era para não ter nenhum tipo de referência ao mundo animal, tem sido um meio para que relembrem os sabores e prazeres dos pratos que consumiam no passado, mas, desta vez, sem “peso na consciência”.



ATHOS

OBSERVAÇÕES

1 - Há uma certa discussão entre os praticantes quando o assunto é o uso do óleo. Se não pode azeite, não pode óleo? Ou se não pode azeite, pode o óleo? Para este caso, pergunte ao seu pai espiritual e siga sua instrução.

2 - Sugerimos legumes assados pensando no grande número de pessoas que possuem fritadeira elétrica em casa, mas caso você não a possua, não se preocupe, basta substituir por legumes cozidos ou algo que seja de sua preferência.

3 - Os pratos foram selecionados com o propósito de incentivar o consumo de alimentos secos (xerofagia) como os Santos Padres recomendam.



ATHOS

4 - O jejum da Dormição da Mãe de Deus inicia-se após o pôr-do-sol de Domingo, dia 31, terminando no dia 15 (o dia da festa), para as igrejas que seguem o calendário gregoriano, e a partir do dia 15 até o dia 28 (dia da festa) para as igrejas de tradição eslava.

Agradecemos por ter lido até aqui e desejamos um bom planejamento.



ATHOS

CONSIDERAÇÕES

Sobre o café da manhã: a Igreja recomenda que a primeira refeição seja realizada após às 15h, mas caso haja exceções, recomendamos o consumo de frutas com grãos e cereais, leite vegetal, geleias e pastas, tapiocas, pães, etc.

Sobre o almoço: neste planejamento, o almoço servido sempre será o mesmo prato do jantar da noite anterior, por isso, quando for à cozinha, faça o dobro.

Preparo: como o objetivo é ter tempo na cozinha, o que foi servido no jantar será servido no almoço do dia seguinte e vice-versa. Então quando for cozinhar, prepare sempre o dobro da quantidade necessária.

C - Café da manhã

A - Almoço

J - Jantar



ATHOS

31/07 - 14/08

31/07 - Domingo

C - Jejum desde a noite anterior em preparação para a Santa Comunhão.

A - Almoço livre, visto que o jejum estrito inicia-se após o pôr do sol.

J - Purê de batata + vagem + cenoura + brócolis e salada de alface e tomate



01/08 - Segunda-feira

A - Repete os pratos servidos no jantar da noite anterior.

J - Batata, cenoura e brócolis cozidos + salada de alface e tomate



02/08 - Terça-feira

A - Repete os pratos servidos no jantar da noite anterior.

J - Espaguete de abobrinha com tomate cereja (ou molho de tomate)

03/08 - Quarta-feira

A - Repete os pratos servidos no jantar da noite anterior.

J - Nhoque de mandioquinha ao molho sugo.



04/08 - Quinta-feira

A - Repete os pratos servidos no jantar da noite anterior.

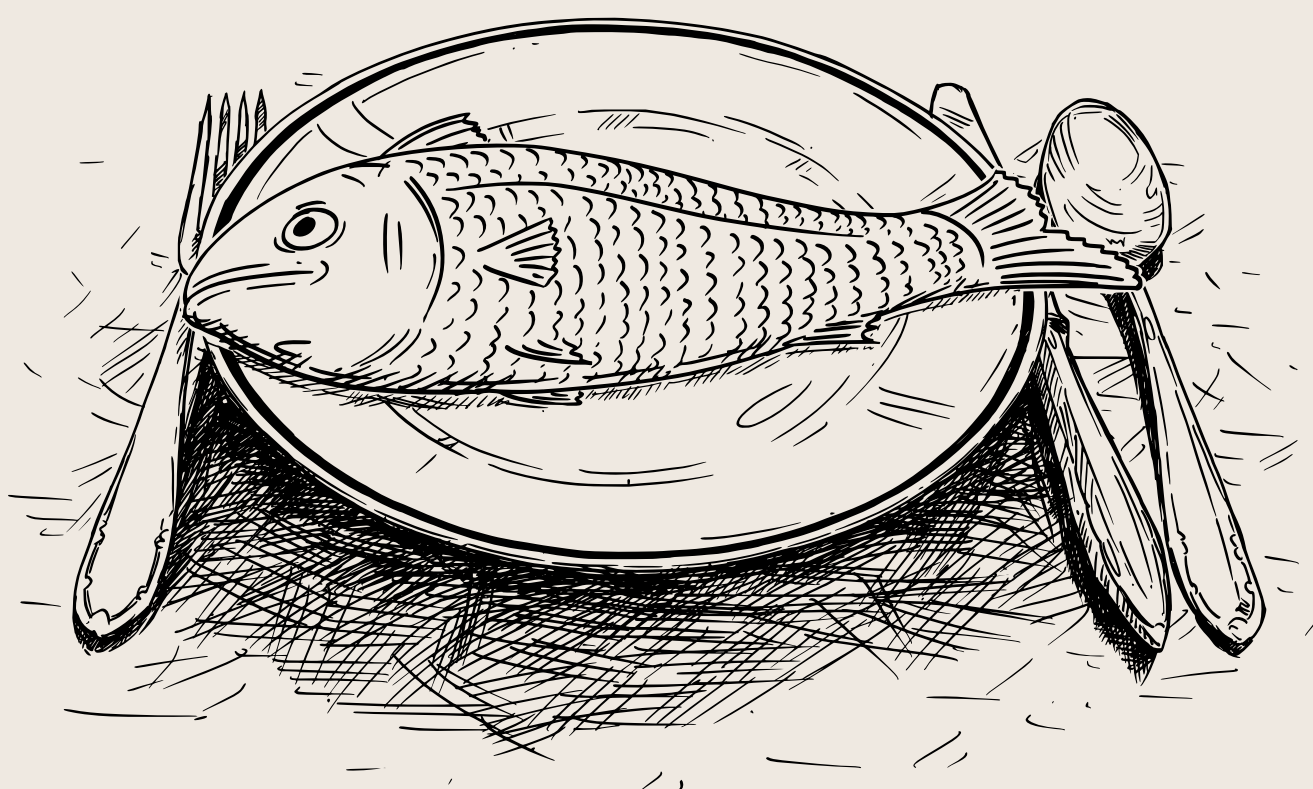
J - Purê de batata, brócolis e cenoura assados + salada.



05/08 - Sexta-feira

A - Repete os pratos servidos no jantar da noite anterior.

J - Purê de mandioquinha + brócolis com alho frito + peixe.



06/08 - Sábado

A - Repete os pratos servidos no jantar da noite anterior.

J - **Jejum em preparação para a Santa Comunhão, mas caso haja exceções, sugerimos legumes cozidos e salada.**



07/08 - Domingo

A - Arroz de couve flor + cenoura e brócolis cozidos + salada (**neste almoço pode ser usado o azeite**)

J - Repete os pratos servidos no almoço mas sem azeite.



08/08 - Segunda-feira

A - Espaguete de cenoura e abobrinha + salada de tomate

J - Repete os pratos servidos no almoço.

09/08 - Terça-feira

A - Guacamole + legumes assados

J - Repete os pratos servidos no almoço.



10/08 - Quarta-feira

A - Caldo verde ou sopa de legumes

J - Repete os pratos servidos no almoço.



11/08 - Quinta-feira

A - Batata recheada com brócolis,
cogumelo e creme de inhame.

J - Repete os pratos servidos no almoço.



12/08 - Sexta-feira

A - Tortilha de batata inglesa ou doce
recheada com salada.

J - Repete os pratos servidos no almoço.

13/08 - Sábado

A - Batata recheada com brócolis, cogumelo e creme de inhame (pode usar azeite).

J - Jejum em preparação para a Santa Comunhão, mas caso haja exceções, sugerimos legumes cozidos e salada.



14/08 - Domingo

A - Purê de batata, brócolis e cenoura assados + salada (**pode usar azeite**)

J - Refeição livre. Fim do período de jejum.



Lembre-se de quebrar o jejum com moderação.



LISTA DE INGREDIENTES

Abacate
Abobrinha
Azeite
Alface
Alho
Batata
Brócolis
Cebola
Cogumelo
Couve manteiga
Couve-flor
Cenoura
Grão de bico
Hortelã
Inhame
Mandioquinha
Pão sírio/pita
Peixe
Pepino
Tahine
Tomate
Trigo
Vagem



ATHOS

Lembre-se de que estes pratos são apenas sugestões para que você possa se inspirar e estimular sua criatividade! Crie adaptações das variações que mencionamos e inclua outros alimentos como substitutos para maior variação, como arroz, lentilha, beterraba, espinafre, feijão, etc.

Para a elaboração e publicação deste e-book, contamos com a permissão e revisão de nosso padre.

Agradecemos por ter se interessado pelo conteúdo aqui proposto e esperamos que de alguma forma ele tenha sido útil. Conte conosco para a preparação dos próximos períodos de jejum!

Com carinho, Loja Athos.



ATHOS