



A ALIMENTAÇÃO DA POPULAÇÃO COMUM NA IDADE MÉDIA

Aláine Moraes de Sousa

Centro Universitário FAVENI, e-mail:alaimoraessousa@gmail.com

Resumo

O presente estudo analisa a alimentação da população comum na Idade Média, destacando como os hábitos alimentares refletiam diretamente as estruturas sociais, econômicas e religiosas do sistema feudal. A dieta camponesa era composta, em sua maior parte, por cereais, pães escuros, sopas ralas e legumes, com pouco acesso a carnes, laticínios e alimentos mais nutritivos, quase sempre reservados à elite. A escassez era agravada pela concentração da terra nas mãos da nobreza e do clero, pela cobrança de tributos e pela vulnerabilidade a crises climáticas e pragas que comprometiam a produção agrícola. A Igreja exercia grande influência sobre os padrões alimentares, impondo jejuns e períodos de abstinência que reforçavam práticas de penitência e obediência. Mulheres e crianças, mesmo participando ativamente da produção e preparo dos alimentos, sofriam desigualdades na distribuição das refeições, recebendo porções menores e de menor qualidade. Apesar dessas limitações, a população comum desenvolveu estratégias de sobrevivência e resistência, como o cultivo de hortas familiares, a coleta de plantas silvestres, a prática de partilhas comunitárias e o uso de técnicas rudimentares de conservação. Assim, a alimentação da população medieval não deve ser compreendida apenas como uma questão de nutrição, mas como reflexo das desigualdades sociais, das hierarquias de poder e das relações de gênero. Estudar o que comiam os camponeses significa valorizar sua experiência histórica e compreender a complexidade da vida cotidiana no mundo feudal, marcada pela escassez, pela resistência e pela luta por sobrevivência.

Palavras-chave: Alimentação Medieval; Desigualdade Social; Camponeses.

Abstract

This study analyzes the diet of the common population in the Middle Ages, highlighting how eating habits directly reflected the social, economic, and religious structures of the feudal system. The peasant diet consisted largely of cereals, dark breads, thin soups, and legumes, with little access to meat, dairy, and more nutritious foods, almost always reserved for the elite. Scarcity was exacerbated by the concentration of land in the hands of the nobility and clergy, the collection of taxes, and vulnerability to climate crises and plagues that compromised agricultural production. The Church exerted significant influence over eating patterns, imposing fasts and periods of abstinence that reinforced practices of penance and obedience. Women and children, despite actively participating in food production and preparation, suffered inequalities in meal distribution, receiving smaller and lower-quality portions. Despite these limitations, the common population developed survival and resistance strategies, such as cultivating family gardens, gathering wild plants, practicing community sharing, and using rudimentary conservation techniques. Thus, the diet of the medieval population should not be understood solely as a matter of nutrition, but as a reflection of social inequalities, power hierarchies, and gender relations. Studying what peasants ate means valuing their historical experience and understanding the complexity of daily life in the feudal world, marked by scarcity, resistance, and the struggle for survival.

Keywords: Medieval Diet; Social Inequality; Peasants.