

image not found or type unknown



Одним из важнейших компонентов системы жизнеобеспечения этноса является пища или шире - система питания, имеющая множество географических, исторических, социальных и культурных аспектов. Исходя из этого, данная тема показалась мне очень интересной для изучения, так как проливает свет на исторически-культурную связь

Принятие пищи - это осмысленная деятельность, взаимосвязанная с социальными, экономическими и культурными факторами, что в совокупности входит в повседневный цикл жизни. Одним из измерений образа питания является именно культурный аспект, в рамках которого люди решают, что употреблять в пищу, а от чего отказаться. Этот выбор основан не только на вкусовых предпочтениях и/или стоимости продуктов, но также на различных иных факторах, важнейшим из которых является вероисповедание.

Религия - это один из главных факторов, который формирует систему питания, определяет в ней запрещенное и разрешенное, чистое и нечистое, святое или не святое. Религиозные каноны, касающиеся, в числе прочего, и питания, зародились в глубокой древности и представляют собой концентрированный опыт человечества, направленный на сохранение физического и духовного здоровья общества. Поэтому изучение религиозного фактора в формировании системы питания приобретает общечеловеческое значение, независимо от конфессии и степени религиозности того или иного локального сообщества.

В настоящее время все больше и больше людей обращается к своим истокам, открывает для себя национальные традиции, культуру, религию. В рамках каждой из известных религий существует свод правил и законов, регламентирующих такую важную часть нашей жизни, как питание, начиная от перечня разрешенных и запрещенных к употреблению продуктов, способов их обработки и заканчивая режимом питания.

Каждый народ является носителем своей специфичной традиции и культуры питания, в формировании которой, наряду с характерологическими и культурными особенностями того или иного этноса, огромную роль сыграло влияние религиозных верований.

Законы питания иудеев

Например, в иудаизме пища должна быть кошерной («пригодной», «подходящей»), то есть разрешенной к употреблению, отвечающей требованиям кашрута — еврейских законов об употреблении пищи. Кошерными называются все продукты и их сочетания, которые разрешены Торой (главной священной книгой евреев, известной христианам как «Пятикнижие Моисеево») и еврейской традицией в пищу евреям.

Принципы кашрута: кошерный скот определяется как имеющий раздвоенное копыто и жующий жвачку (свинина, например, исключена из рациона, так как свинья не является жвачным животным), кошерная рыба должна обязательно иметь чешую и лучевые плавники (моллюски и ракообразные запрещены). Птицу иудеи употребляют в пищу только домашнюю (куры, индейки, перепела, утки), кошерность которой подтверждена традициями. Молоко, яйца, икра некошерных животных, птиц и рыб запрещены, как и любое блюдо, в которое в процессе приготовления попали некошерные продукты.

Особое внимание в иудаизме отводится правилам забоя скота и птицы. Они жестко регламентированы. Шхита — ритуальный забой млекопитающих и птиц для еды в соответствии с требованиями кашрута. Выполняет забой шохет («ритуальный забойщик») — религиозный еврей, прошедший специальную подготовку. Одним быстрым движением острого клинка (шалефа) он должен рассечь животному трахею, пищевод, общую сонную артерию, яремную вену и блуждающий нерв. В результате в мозгу жертвы мгновенно падает кровяное давление и происходит необратимая потеря сознания. Согласно иудейским религиозным источникам, животное в этом состоянии нечувствительно к боли и обескровливается мягким, быстрым и точным действием.

Поскольку Тора запрещает употреблять в пищу кровь животных и птиц, мясо замачивают в воде, а затем помещают на специальные доски для соления и посыпают крупной солью. Соль впитывает кровь, затем мясо тщательно промывают. Не годными в пищу считаются и яйца с наличием крови в эмбриональной мешке.

В иудаизме существуют правила употребления разрешенных видов пищи. Мясо и мясные продукты нельзя есть вместе с молоком или молочными продуктами. Даже если какое-то количество молока во время приготовления пищи случайно попадет в мясной бульон, этот бульон непременно нужно будет вылить. Все дело в том, что

кошерная кухня строго подразделяется на две части: мясную и молочную. Для приготовления мясных и молочных продуктов используется не только отдельный кухонный инвентарь и посуда, но и отдельные помещения, особенно на предприятиях общественного питания.

Некошерными считаются все те продукты, которые запрещены. Например, белужья икра некошерна, а лососевая кошерна. Исключением из этого правила является мед, продукт некошерного насекомого, который разрешен к употреблению в пищу, поскольку он фактически не является продуктом жизнедеятельности организма пчелы.

В иудаизме есть несколько постов, во время которых верующие должны соблюдать определенные правила, в том числе и в отношении питания. Самый важный праздник, день поста в иудаизме — Йом Кипур (День Искупления). Этот пост, равно как и пост Девятого Ава (национальный день траура еврейского народа), продолжается от захода солнца до появления звезд вечером следующего дня, то есть более 24 часов. В это время запрещается прием пищи и питье. В преддверии поста Девятого Ава проходят три траурные недели. В течение последней недели нельзя употреблять в пищу мясо и вино.

Менее строгие посты в иудаизме, в которые запрещены еда и питье: 3 Тишрея (Пост Гедалы), 10 Тевета и 17 Тамуза, Эстер, пост первенцев перед праздником Песах. Все эти посты продолжаются от рассвета и до появления звезд.

Продуктовый кодекс ислама

Религиозные традиции ислама также имеют непосредственное влияние на культуру питания верующих. Формирование пищевого рациона мусульман происходит исключительно по правилам, предписанным Кораном (священной книгой мусульман, сводом откровений, произнесенных от имени Аллаха пророком Мухаммедом) и Сунной (жизнеописанием пророка Мухаммеда).

В исламской религии действует принцип: разрешено (халял) все, что явно не запрещено (харам). Соответственно, пища, употребляемая в пищу мусульманами, должна быть халяльной.

Мусульмане не употребляют в пищу кровь, мясо животных, которые умерли своей смертью, были забиты не в соответствии с мусульманской религиозной традицией, и нечистых животных: свинину, мясо хищников, всеядных животных и т. д.

Согласно мусульманским традициям мясные продукты необходимо изготавливать по специальной технологии, предусматривающей щадящее отношение к животному во время убоа. По ритуалу перед перерезанием у животного сонной артерии необходимо читать молитву. При изготовлении халяльной продукции важно соблюдать определенные технические условия, например, в производстве готовой мясной продукции использовать только охлажденное мясо и пр. Животные, используемые в производстве мяса халяль, должны быть выращены на экологически чистой корме, исключая гормональные добавки, а в мясопродуктах должна отсутствовать соя и трансгенные добавки. При перевозке готовой халяль-продукции в розничные магазины товар должен быть отделен от остальной продукции.

В исламе большое значение придается совместимости продуктов и готовых блюд, а также ритуалу не только приема пищи, но и питья воды. Недопустимым считается пить стоя, торопясь, одним большим глотком. Нужно по возможности сесть и выпить воду в три приема, причем количество глотков последовательно увеличивается от одного до пяти. Еду и питье принято брать правой рукой. С особым уважением мусульмане относятся к хлебу и хлебным крошкам, считают его священным продуктом.

Согласно религиозным традициям мусульманам не следует включать в свой рацион преимущественно мясные продукты. При этом не рекомендуется исключать мясо из рациона более чем на 40 дней. Вареное мясо не следует смешивать с жареным, а блюда из свежего мяса с соленым или вяленым.

Начинать и заканчивать трапезу мусульманам следует солью. Этот продукт мусульмане считают хорошим средством для уничтожения микробов. Они убеждены, что щепотка соли до еды очищает рот от микробов, готовит его для принятия пищи.

Пищевое поведение мусульман во время поста, так же как и у верующих других религий, должно соответствовать строгим правилам. Однако распространяются они больше на время принятия пищи, нежели на ее количество или состав. Например, во время главного поста — Рамадана (длится один месяц) — запрещается вкушать пищу от восхода солнца до заката, причем соблюдать это правило следует очень строго, даже во время покупки продуктов на рынке днем их категорически запрещается пробовать.

Питание в православный пост

В правилах, регламентирующих питание в христианстве, особая роль отводится постам. Именно поэтому важно рассмотреть особенности рациона и режима приема пищи в каждый православный пост.

В Русской православной церкви посты делятся по длительности на однодневные и многодневные (общее количество постных дней в году приближается к 200), а также по строгости, то есть по степени возлагаемых ограничений. Одна из форм воздержания в православных постах — это воздержание от пищи и питья — ограничение в принятии продуктов питания различного происхождения.

Однодневные посты (среда и пятница) как бы играют роль разгрузочных дней в недельном цикле, а многодневные (Великий, Петров, Успенский, Рождественский) — в годовом цикле. Кроме того, посты грамотно готовят организм к смене времен года. Так, Великий пост очищает организм от шлаков, готовит его к лету, Успенский пост — переход к осени, Рождественский — к зиме.

Еженедельными постными днями являются среда и пятница. В среду пост установлен во воспоминание предательства Иудой Христа, в пятницу — в память крестных страданий и смерти Спасителя. В эти дни недели Святая Церковь запрещает употребление мясной и молочной пищи, а в период недели Всех Святых до Рождества Христова следует исключение рыбы и растительного масла. Лишь когда на среду и пятницу приходятся дни празднуемых святых, разрешается растительное масло, а в самые большие праздники, такие как Покров, — рыба.

Также к однодневным постам относятся: Крещенский сочельник (18 января), накануне Крещения Господня; Усекновение главы Иоанна Предтечи (11 сентября), это день памяти и гибели великого пророка Иоанна; Воздвижение Креста Господня (27 сентября), память о страданиях Спасителя на кресте ради спасения рода человеческого.

Однодневные посты — дни строгого поста (кроме среды и пятницы). Запрещается рыба, но разрешается пища с растительным маслом.

Особое значение Церковь придает Великому посту, который предваряет Пасху. Начинается он в Прощеное воскресенье и продолжается 49 дней. Великому посту предшествует подготовительный период, так называемые седмицы (недели). Первая неделя о мытаре и фарисее — ограничений на пищу здесь не вводится. Вторая неделя посвящена притче о блудном сыне. Третья неделя — мясопустная (масленичная неделя, сырная седмица).

Последняя подготовительная к Великому посту неделя является примером постепенного перехода к строгому посту. На этой неделе исключается из рациона мясная пища, но разрешается молоко, сыр, яйца, масло, т. е. в рацион включаются полноценные животные продукты — источники белков, жиров и углеводов, компенсирующие отсутствие в рационе мясных продуктов.

В 2015 г. Великий пост начинается 23 февраля, а заканчивается 11 апреля. Во время Великого поста на верующих, при полном соблюдении его, накладываются очень суровые ограничения. С особой строгостью соблюдается пост в первую и страстную седмицы. В чистый понедельник принято полное воздержание от пищи. В остальное время: понедельник, среда, пятница — сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи); вторник, четверг — горячая пища без масла; суббота, воскресенье — пища с растительным маслом. Впрочем, и наиболее строгий Великий пост нельзя считать полностью вегетарианским: в Благовещение и в Вербное воскресенье разрешается включать в рацион рыбные блюда, а в Лазареву субботу разрешена рыба икра. В страстную пятницу (10 апреля) нельзя есть до выноса плащаницы.

Петров, или Апостольский, пост — строгий пост (сухоядение) в среду и пятницу. В понедельник можно принимать горячую пищу без масла. В остальные дни — рыбу, грибы, крупу с растительным маслом.

В Успенский пост рацион православных христиан должен быть таким: понедельник, среда, пятница — сухоядение; вторник, четверг — горячая пища без масла; в субботу и воскресенье разрешается пища с растительным маслом. В день Преображения Господня (19 августа) разрешается рыба. Рыбный день в Успенье устраивается в том случае, если он приходится на среду или пятницу.

Рождественский (Филиппов) пост проходит в конце осени, за 40 дней до великого праздника Рождества Христова. Устав о пище этого поста (до дня святителя Николая [19 декабря]) совпадает с уставом Петрова поста. Если праздник Введения в храм Пресвятой Богородицы выпадает на среду или пятницу, то разрешается рыба. После дня памяти Святителя Николая и до предпразднества Рождества разрешается рыба в субботу и воскресенье. В предпразднество нельзя есть рыбу во все дни, в субботу и воскресенье разрешена пища с маслом.

В сочельник нельзя принимать пищу до появления первой звезды, после чего принято есть сочиво — вареные в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом.

Разнообразие блюд

Несмотря на то что в христианской религии предусмотрено соблюдение большого количества постов (а значит, ограничений), рацион православного христианина достаточно разнообразный.

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В. И. Даля приводится описание обиходного постного крестьянского стола:

«Редька пластами (ломтики) с маслом; вареная волнуха; горох; пироги ни с чем, вприхлебку с суслом; кисель с маслом или суслом; пирог с заварной капустой или грибами; ломтевой картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; вареный горох, пшенная, ячная, овсяная или гречишная каша; жженая картошка; соленые огурцы, грузди и капуста; сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой (семь блюд); пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле; гороховый кисель с маслом; кисели: пшеничный и овсяный с сытой или квасом; пироги: репник, морковник, свекольник, грибной с крупой; блины, шанежки, оладьи; мерзлая брусника и клюква, мед; пирог с одной малиной или маковник с медом; заедки: орехи, пряники, изюм, травник».

А в дни постов, когда православным христианам разрешаются рыбные блюда, рацион становится еще более разнообразным. Так, в «Домострое» пишется, что «в Великий пост к столу подают: хлебцы постные, икру паюсную, икру осетровую осеннюю да икру осетровую свежую, икру стерляжью, печень щучью простую, кашку с белорыбицей, печень лосося, кашку с судаком, кашку стерляжью, кашку с севрюгой, кашку с белугой свежей, печень осетровую свежую, печень белужью слабосоленую, печень осетровую сушеную и белужью, снетки да сушик, пласточки карасевые да язевые, икру вареную, икру жареную, тешку осетровую да тешку свежесоленую, визигу в уксусе, стерлядь бочечную, языки сырые, стерлядь вяленую, тешку осетровую, тешку белужью, языки белужьи, осетрину шехонскую, лапшу гороховую, пшено с маковым маслом, целый горох да горох лущеный, двойные щи, блины да пироги с варением или луком, да пироги подовые с маком, да кисели и сладкие и пресные».

В «рыбные дни», например, Успенского поста меню, описанное в «Домострое», еще более соблазнительно:

«Подается капуста кислая с сельдями, икра различная ставится рядом, белужья спинка вяленая, лососина с чесноком подается дольками, осетрина шехонская, белорыбица, семга сушеная, спинка осетрины да стерляжья, сельдь на пару, щуки на пару, стерляди на пару, лещи на пару, спинка семужья, спинка белорыбицы и

прочих рыб спинки подаются на пару, студни рыбные с шафраном, уха из окуней запеченных черная (остудить ее), уха рядовая горячая, уха щучья, уха стерляжья, уха карасевая, уха окуневая, уха из плотиц, уха из лещей, тавранчук осетровый, а в промежутке меж разных ух подаются рыбные колобки и стерлядь, рыбные блюда, пироги, пирожки в ореховом масле, пироги подовые пряженые с горошком, оладьи в ореховом масле кислые, пироги подовые кислые с горошком, пироги большие с маком на конопляном масле с горошком, да большой же пирог с маковым молочком, да с сочнями пирог с визигой тоже большой, пирог с сигаами да с сомом или с сельдью пирог пряженный, — а всех их переложить блинцами».

В книге Е. И. Молоховец «Подарок молодым хозяйкам» (1901 г.) обширная глава «Постный стол» содержит рецепты приготовления различных блюд, рекомендуемых во время постов и меню, — почти 80 вариантов постных обедов.

Все вышеперечисленное подтверждает, что пища во время поста может и должна быть разнообразной.

Строгий пост не для всех!

Из «Настольной книги священнослужителя» (1977 г.): «...православная церковь не возлагает правил пощения во всей полноте на детей и больных, немощных и престарелых. Церковь предусматривает по немощи телесной, или по крайней необходимости, или по трудности времен соответствующее применение принципа церковной икономии (снисхождения) согласно авторитетному суждению и пастырскому попечению епископа поместных церквей».

Завершение поста

При выходе из поста будьте умеренными при употреблении мясной и жирной пищи. Постепенно возвращайте ее в свой ежедневный рацион. Помните, что в организме к концу поста уровень ферментов, расщепляющих белок, минимален, а продукты гниения белков в кишечнике могут вывести вас из рабочего графика. Неслучайно после поста на Пасху православные христиане дарят друг другу пасхальные яйца — культовый продукт. Отварное яйцо — это сбалансированный продукт, который стимулирует активность пищеварительной системы после многодневного ограничения.

Пост — это диета?

Вопрос, можно ли использовать соблюдение поста как ограничительную диету для снижения веса, является некорректным не только с этической и теологической точки зрения, но и с точки зрения абсолютно материалистического, медицинского подхода. Дело в том, что цель ограничительных мероприятий, накладываемых Церковью на верующих, заключается в направлении их по пути духовного развития через послушание и смирение. Святитель Василий Великий говорил в «Беседах о посте»: «Истинный пост — удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления. Воздержание от сего есть истинный пост».

Запреты на одни или другие виды продуктов встречаются во всех обществах мира. Причины ограничений возникли из этических, культурных, медицинских, а также духовных мировоззрений. Географически область распределения пищевых табу связана с распространением определённой религии среди населения. Со временем одни религии упрощают свои пищевые диеты, другие же соблюдают традиции, прописанные в писаниях, по сей день. Запреты в христианстве Самой снисходительной в плане питания конфессией считается христианство, однако установленные ограничения все же существуют. Запрещается преподносить к столу мясо животных, которые были принесены в жертву богам или погибли естественной смертью. Категорически нельзя поедать пищу с кровью. Огромное значение в религии уделяется постам, которым отводится около двухсот суток в году. Во время соблюдения поста верующие не должны кушать мясную пищу, яйца птицы и молочные продукты, исключение составляет рыба, которая иногда разрешена. Однако такое отношение к питанию у христианства было не всегда. В Ветхом Завете имеется указание на то, что верующие не употребляли в пищу животных. Времена изменились после Всемирного потопа и согласно Новому Завету последователям разрешены в пищу мясные блюда, кроме времени, отведённого под посты. Исторически в XVI веке был зафиксирован факт отступления от религиозных канонических правил питания в период голода миссионеров. Тогда группа религиозных проповедников, находившихся в Южной Америки, попросила церковь причислить зверька капибару к разновидности рыбы, дыбы не погибнуть от голода. На что папа римский смягчил ограничение. Современная же церковь по сей день придерживается этого правила, считая человека благочестивым не по строгому соблюдению предписанных правил, а по духовности верующего. Иудеи и кошерное питание Иудеи относятся к питанию более строго. Верующим разрешается употреблять в пищу продукты, которые относятся к категории кошерных, что в переводе означает «подходящий». В отношении мяса у иудеев есть простое правило, в пищу разрешаются только те животные, которые являются

и жвачными и парнокопытными. Согласно этому условию нельзя кушать таких парнокопытных, как свиньи и бегемоты и таких жвачных, как кролики, так как второй признак принадлежности к правильной пище у них отсутствует. В отношении птиц ограничения относятся к употреблению яиц хищных пернатых. Определяют их по идентичным острым или тупым концам. Иудеи верят, что агрессивность хищников передаётся человеку с пищей. Существуют традиции к приготовлению мяса, которым отводится огромная роль. Людей, которые занимаются его подготовкой, называют Шохетами. В их обязанности входит проверка скота на возможные болезни, а также забой животных, который должен осуществляться безболезненно. В иудаизме также как в христианстве, наложен запрет на употребление крови, так как кровь олицетворяет душу живого существа. Поэтому всю кровь и жилы удаляют, а мясо не разрешается прокалывать и кушать сало. Религия очень трепетно относится к молоку. Существуют ограничения сочетания в пище мясной и молочной продукции. Иудаизм объясняет, что мясо является воплощением окончания жизненного пути, а молоко – его зарождением. Кошерная рыба, которая может подаваться к столу должна быть с плавниками и чешуёй, поэтому из иудейского меню исключены ракообразные и малюски.

Мусульманский халяль. В питании мусульман существует достаточно строгие ограничения к пище, однако схожие с другим религиями. Продукты питания, разрешённые к поеданию, называют «халяль». Если животное погибло собственной смертью от болезни, падения, пожара и других подобных случаев, то подавать к столу такое мясо запрещено. Также ограничения касаются больной и ожидающей потомства скотины. К забой животных относятся с особой важностью. Рекомендуется, чтобы сородичи животного, не наблюдали процесс омертвления скотины. Религия запрещает употребление крови с пищей, поэтому при забое не используют электроток, который вызывает обширное кровоизлияние в ткани. Чтобы получить халяльный продукт, разрешённый к потреблению мусульманам, скотина забивается с обязательным произнесением имени Аллаха. Свинина и её содержащие продукты являются запрещёнными к использованию в пищу. Мусульмане трактуют это табу по-разному. Во-первых, свинья является нечистоплотным животным, при этом считается, что с поеданием мяса подобные качества передаются человеку. Во-вторых, согласно записям Корана, Аллах, проклиная, превращает людей, разгневавших его, в обезьян и свиней. Согласно третьему предположению, основанному на научных данных, запрет на поедание мяса свиньи связан с тем, что эти животные болеют заболеваниями, которым подвержен человек. Научкой доказано, что строение организма обезьяны, свиньи и человека схоже. Соответственно, причины возлагать табу на этот тип мяса

обоснованы. Индия и вегетарианцы Индия является родиной вегетарианства. Причин этому несколько, это социальный и территориальный аспекты, так как в стране царит голод и нищета, а земля даёт много овощей и фруктов. Основными продуктами являются рис, кукуруза, бобовые культуры, а птицу и мясо могут позволить себе обеспеченные слои населения. Индусы очень бережно относятся к коровам, называя их священными. Употребление в пищу говядины на территории страны строго запрещено законом. Корова для индусов является не только кормилицей, дающей молоко. Коровий навоз используют для обогрева жилищ и постройки хижин. В культуре индийского народа не рекомендуется употребление мяса слона, медведя, собаки, рептилий, амфибий. А из морепродуктов, разрешается только рыба.

В Заключении подведем основные итоги эссе:

Анализ информации о связи между религией и питанием, показывает, что религия оказывает большое влияние на культуру питания религиозных групп, однако степень их влияния различается по различным параметрам в зависимости от рассматриваемой религиозной группы.