



С развитием человеческой цивилизации развивались и системы верований, и в первом тысячелетии нашей эры были сформированы три самых больших религиозных систем, что сейчас считаются мировыми религиями. Эти религии, как и большинство менее распространенных верований, включают в себя не только свод догматов веры, но и целый комплекс обрядов, правил и морально-поведенческих норм, которых обязан придерживаться каждый адепт религии. Все религиозные системы так или иначе регулируют жизнь всех приверженцев веры, устанавливая нормы и правила поведения в различных ситуациях и диктуя отношение к определенным вещам и явлениям. И конечно, **практически во всех религиях уделяется очень много внимания такому важному аспекту, как культура питания человека.**

Еще в доисторические времена, когда люди придерживались примитивных верований, уже прослеживалось существенное влияние религии на культуру питания, проявляющееся в традициях ритуальных принятий пищи, жертвования продуктов питания божествам, ограничений в еде в определенные дни и в обильных застольях в честь религиозных праздников. В современных религиях существует намного больше норм и правил, регулирующих питание адептов верования, чем в первобытных анимизме и тотемизме. В священных книгах мировых религий и в многочисленных трудах и трактатах выдающихся религиозных деятелей прописан целый свод рекомендаций, ограничений и запретов, касающихся пищи.

Культура питания христиан

Современное христианство берет свои истоки из более древней религии – иудаизма, поэтому адепты двух этих религий черпают знания о вере из одной и той же книги – Библии. Однако если иудеи признают только Ветхий завет, то христиане считают, что многие правила и норма, установленные в Пятикнижье Моисея, утратили свою актуальность после появления Нового завета, книги которого были записаны сподвижниками и последователями нового пророка – Иисуса Христа. А так как во всех проповедях Христа одной из основных тем была любовь к ближним, необходимость прощать и запрет осуждения других, правила, которых должны придерживаться христиане, существенно проще и лояльнее, чем нормы поведения иудеев.

Культура питания христиан рассматривается в комплексе христианского образа жизни в целом, так как ее регулируют те же правила, которые влияют и на другие сферы жизни. В частности, одной из главных добродетелей христиан является умеренность, и это качество адепты данной религии должны соблюдать во всем, начиная от отношения к финансовой сфере жизни и заканчивая потреблением пищи. И наоборот, **чревоугодие в католическом христианстве считается одним из 7 грехов**, ведущих к разрушению души.

Согласно учению Христа, каждый его последователь должен на первое место в своей жизни ставить Бога и веру, поэтому христианам рекомендуется больше внимания уделять духовному развитию, а не пренебрегать духовным в пользу материального. Исходя из этого, **пища христианина должна быть простой и сытной, чтобы человек мог утолить голод и получить с нее энергию для богоугодных дел.**

Особых запретов на употребление в пищу определенных продуктов нет, поэтому христиане могут составлять свой рацион питания в соответствии с личными предпочтениями и умеренностью. **Единственное исключение из этого правила - блюда из мертвечины и блюда, в состав которых входит кровь животных.**

Однако, исходя из того, что в национальных кухнях и россиян, и европейцев блюда с кровью не пользуются большой популярностью, а мертвечину употреблять в пищу не советует не только Библия, но и врачи, можно сказать, что правила, касающиеся выбора продуктов, в христианстве очень лояльны.

К алкоголю христианство также относится лояльно – адептам этой религии разрешается употреблять спиртные напитки в разумных количествах. Причем важно, что алкоголь не только может присутствовать на праздничных столах христиан, но и играет важную роль в обрядовой части христианской религии – в частности, таинство причастия включает в себя употребление вина, символизирующего кровь Христа.

Одним из важнейших элементов культуры питания в христианстве является необходимость поститься. Во время поста каждый христиан должен максимально сосредотачиваться на духовном развитии и учиться усмирять свои физические желания, питаясь пищей растительного происхождения. В разных ответвлениях христианства традиция соблюдения постов различается – к примеру, католики соблюдают Великий пост (40 дней перед Пасхой), Адвент (4 воскресения перед Рождеством), а также воздерживаются от употребления пищи животного происхождения каждую пятницу, а православные постятся более 200 дней в году,

но разные посты отличаются по строгости.

Культура питания мусульман

Догматы и правила ислама строго регулируют культуру питания мусульман и определяют, какие продукты питания дозволено употреблять в пищу, а какие являются запрещенными. Согласно этому учению, **вся пища подразделяется на три группы: халяль (дозволенные продукты), харам (запретная еда) и макрух (пища, на употребление которой нет прямого запрета в Коране, однако есть ее нежелательно)**. Список запрещенных продуктов в исламе включает в себя следующее:

- Мясо «нечистых» животных – свиней и ослов
- Блюда, в состав которых входит кровь
- Мясо любого животного, убитого не по правилам шариата
- Мясо хищников (животных, у которых есть клыки)
- Мертвечина
- Мясо хищных птиц
- Мясо рыб, не имеющих чешуи
- Мясо рептилий
- Внутренности животных
- Спиртные напитки
- Мясо жертвенного животного, приготовленное для определенной трапезы, нельзя доедать после того, как был окончен прием пищи, связанный с жертвоприношением.

Версий, почему мусульманам нельзя свинину, внутренности и мясо хищников, несколько. Большинство религиоведов и деятелей ислама придерживаются мнения, что эти продукты животного происхождения «нечистые», так как в рацион питания свиней и хищников входят вещества, что могут причинить вред здоровью человека, а внутренние органы любых животных способны накапливать тяжелые химические элементы. Некоторые же историки считают, что ответ на вопрос, почему мусульманам нельзя свинину, кроется в климатическом факторе. Объясняют они свою версию тем, что на территориях, исторически принадлежавших адептам ислама, большую часть года держится жаркая погода, а есть жирное мясо в жару очень вредно для здоровья.

Не менее важной составляющей культуры питания мусульман, чем разделение всех продуктов на три группы, являются посты. В исламе

существует два вида постов: обязательный пост Рамадан и рекомендуемые посты (все понедельники и четверги, 6 дней в месяце Шавваль, все дни полнолуний, 9 - 11 числа месяца Муххарам и 9 число месяца зуль-Хиджа). Во время поста мусульманам запрещено употреблять в пищу любые продукты питания и напитки днем (от момента совершения утренней молитвы и до заката солнца). В Рамадан адепты ислама принимают пищу только в темное время суток, причем в постном рационе не должны присутствовать жирные, жаренные и излишне сладкие блюда.

Культура питания буддистов

В отличие от монотеистических религий христианства и ислама, буддизм представляет собой философско-религиозную доктрину, в которой нет понятия греха, а значит, нет и запретов. Тем не менее, в священных текстах буддистов содержится ряд рекомендаций, что должны помочь адептам практиковать Благородный Восьмеричный путь и достичь Просветления. Часть этих рекомендаций касается и культуры питания.

Восьмеричный путь также называют Серединным путем, то есть, путем, на котором нет крайностей, поэтому ***буддистам рекомендуется придерживаться умеренности во всем, в том числе - и в питании.*** А так как Просветление невозможно без отказа от материальных и физических привязанностей, буддисты должны научиться воспринимать пищу только как источник энергии, но не как источник удовольствия.

Вегетарианство в буддизме поощряется, однако не является обязательным – по мнению учителей этой доктрины, к отказу от мяса убитых животных каждый адепт должен прийти сам. Тем не менее, буддистам не рекомендуется видеть, как убивают животных, а также есть мясо любого животного, что было зарезано специально для них. К примеру, буддист никогда не будет охотиться и не примет в дар убитую на охоте птицу или дичь.

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 убоя. 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.

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 сушник, 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 пряженные 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 сочными пирог с визигой тоже большой, пирог с сигадами 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 разно- образной.

Заключение

Следует признать, что влияние религиозных предписаний на особенности питания более значительным было в прошлом.

В настоящее время церкви менее склонны к жесткому регламентированию в соблюдении постов. В то же время некоторые установки сохраняются весьма строго. Например, мусульманин только в случае угрозы голодной смерти может есть свинину. Православное христианство более догматично, чем католичество и протестантизм.

Возможно, наиболее значительно влияние религий у индусов: все конфессии индуизма одной из центральных идей содержат учение о перерождении, что исключает возможность нанести вред животному.