



В своем эссе я расскажу о взаимосвязи религии и питания. В наше время огромное количество людей обращается к своим истокам и начинает открывать для себя национальные традиции, культуру, религию. В рамках каждой из 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.

*В каждом народе существуют традиции и культуры питания, в формировании которых огромную роль сыграло влияние религиозных верований.*

Для начала разберем такую религию как иудаизм. Ни для кого не секрет, что пища в иудаизме должна быть кошерной. Кошерная- то есть “ пригодная”, “ подходящая”. Это означает, что пища должна отвечать требованиям кашрута. Кашрут- еврейские законы 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.

Посмотрим на *принципы кашрута поподробнее*: 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 эмбриональном мешке.*

Дальше поговорим об *исламе*. Религиозные традиции ислама несомненно также напрямую влияют на культуру питания верующих. Формируется рацион питания исключительно по правилам, которые предписывает Коран. Коран- священная книга мусульман (свод откровений, произнесенных от имени Аллаха пророком Мухаммедом). Также влияет Сунна. Это жизнеописание пророка Мухаммеда.

В исламской религии действует принцип: *халяль*- разрешено все, что явно не запрещено- *харам*. Соответственно, пища, которую употребляют мусульмане, обязана 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, так, например, в производстве готовой мясной продукции использовать только охлажденное мясо. Животные, используемые в производстве мяса *халяль*, должны быть выращены на экологически чистом 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.

Конечно же, нельзя не отметить *православие, а точнее 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 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, а многодневные (Великий, Петров, Успенский, Рождественский) — играют роль в годовом цикле. Кроме того, посты 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 вспоминание 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 своем эссе я рассказала о трех самых известных религиях. Приведя примеры, описав религиозные правила, своды законов, устанавливающих их и рассказав о запрещенных и разрешенных продуктах в те или иные дни или даже месяца, я провела взаимосвязь религии и питания.