

Religija i hrana (Religion and food)

Iva Alebić, Darija Vranešić Bender

Vitaminoteka – konzalting u nutricionizmu, Zagreb

Način prehrane i izbor namirnica i pića mijenjao se kroz vijekove. Dva su osnovna čimbenika utjecala na način prehrane: dostupnost hrane i civilizacijski pristup načinu pripremanja jela. Ti su se čimbenici mijenjali tisućljećima i više ili manje razlikovali u raznim zemljama i podnebljima. Religija je u tom kontekstu odigrala vrlo važnu ulogu. Ponekad se čak i pripadnost određenoj religiji promatra kroz odnos prema hrani.

Utjecaj religije na prehranu provlači se od davnina sve do današnjeg doba, a uloga hrane u religiji temelji se na:

- komunikaciji s Bogom (kroz riječi zahvale ili traženja blagoslova)
- iskazivanju vjerovanja prihvaćanjem pravila vezanih uz prehranu
- učvršćivanju vjere postom.

Prehrambene restrikcije mogu se odnositi na:

- hranu koja se smije i ne smije jesti
- hranu koja se smije konzumirati u određeno doba dana ili godine
- vrijeme dana u koje se smije jesti
- način pripreme hrane
- pravila kada, kako i koliko dugo postiti.

Fieldhouse, P. (1986) Food and Nutrition: Customs and Culture. Croom Helm, London; p. 111.

Kršćanstvo

Isus reče: Ja sam kruh života. Tko dolazi k Meni sigurno neće ogladnjati. Tko vjeruje u me, sigurno neće nikada ožednjati ... (Ivan 6:24-35).

Dajući hrani središnji i najvažniji položaj za sva živa bića, nije čudno što slike povezane s onim što jedemo postaju vrlo važne u kršćanskoj tradiciji. Najsnažnije od ovih slika su, naravno, kruh i vino, koji predstavljaju tijelo i krv Kristovu, njegovu žrtvu na križu.

Simbolično značenje u kršćanskoj religiji imaju i jaja, janje, med, mlijeko, masline..., zapravo, otkada kršćani vjeruju da su sve dobre stvari darovi dani od Boga, svaki obrok ima duboko religijsko značenje.

Kršćanstvom dominiraju tri crkve: rimokatolička, pravoslavna i protestantska.

Rimokatolici: Rimokatolici godišnje imaju nekoliko većih svetkovina (Božić, Uskrs, Bogojavljanje, Veliki petak (petak prije Uskrsa), Uzašašće (Spasovo, 40 dana poslije Uskrsa) i Duhovi (50 dana poslije Uskrsa) uz koje se veže određena hrana i način prehrane. Post i/ili ne konzumiranje mesa (negdje i jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda) prakticira se tijekom korizme, 40 dnevnog razdoblja koje prethodi Uskrsu, zadnji petak u Adventu (Došašću), Čistu srijedu i Veliki petak. Hrana i piće (osim vode) trebali bi se izbjegavati sat vremena prije mise.

Pravoslavci: Hrana i piće izbjegavaju se prije mise. Meso i svi životinjski proizvodi (mlijeko, jaja, maslac i sir) zabranjeni su za vrijeme posta; riba se izbjegava, no školjke su dozvoljene. Neki izrazito odani pravoslavci izbjegavaju i maslinovo ulje tijekom posta.

Protestanti: Najvažnije svetkovine u protenstantskoj vjeri su Božić i Uskrs. Post se rijetko prakticira. Neke posebne prehrambene navike uvriježene su kod dviju protenstantskih struja: mormona i adventista.

Mormoni izbjegavaju pretjeranu konzumaciju alkoholnih pića kao i pijenje toplih napitaka (kave i čaja). Mnogi mormoni izbjegavaju čak i sve napitke koji sadrže kofein. Vjernici se potiču na konzumaciju žitarica i na ograničavanje unosa mesa. Neki poste jednom mjesečno, a novac za hranu doniraju siromašnima.

Adventisti izbjegavaju prejedanje; veliki broj njih su lakto-ovo vegetarijanci (a ako se meso konzumira, svinjetina se svakako izbjegava). Čaj, kava i alkoholna pića su zabranjeni. Začini i začinsko bilje se izbjegavaju.

Judaizam

Židovski su „prehrambeni zakoni“ poznati kao kašrut, a moglo bi se reći da su najkompleksniji od svih religijskih zakona vezanih uz prehranu. Poznat termin u židovskoj religiji, a i upućenijima izvan nje,

je košer, a mogao bi se prevesti kao „nešto što pristaje“, odnosno sve što se jede prema sustavu kašruta. Izraz se izvorno odnosio na ubijanje (klanje) životinja, a danas uključuje svu hranu koja je prema židovskim zakonima prikladna. Hrana je košer, odnosno prikladna, ako je pripremljena prema zakonima židovske religije. Svaka namirnica koja nosi tu oznaku mora imati certifikat, tj. tvornica u kojoj je namirnica pripremljena mora biti pod stalnim nadzorom rabina. Inzistira se na tomu da su namirnice maksimalno čiste te dobivene prirodnim putem. Neprikladna hrana smatra se nečistom.

Da bi namirnice životinjskog podrijetla bile košer, životinja mora biti preživač, što znači da hranu koju jede mora žvakati i mora imati razdvojene papke. Svinja primjerice ima procijepe na papcima, no nije preživač pa samim time nije dozvoljena. Perad, poput kokoši, pataka, purica i gusaka imaju kandže i dvostruko ovijen želudac pa je i potencijalni košer, ovisno o tome kako su životinje ubijene. Ptice koje se ne ubrajaju u domaće životinje nisu prikladne. Životinje koje su umrle prirodnom smrću također se ne smiju jesti. Životinja se mora ubiti na najbezbolniji način i što brže kako ne bi bila svjesna da umire. Namirnice koje su pripravljene s krvlju židovi ne smiju jesti jer je krv sinonim života. Nakon što je životinja prikladno usmrćena, meso se stavlja u zasoljenu hladnu vodu kako bi se otklonili ostaci krvi.

Jaja i mlijeko prikladna su hrana ako potječu od košer životinja. Jaja koja sadrže i najmanju količinu krvi nisu dozvoljena. Meso, mlijeko i njihovi proizvodi ne smiju se jesti, kuhati ili obrađivati zajedno. Stoga u židovskim domovima nalazimo dvije kuhinje, dvije garniture posuđa pa čak i dvije vrste kuhinjskih krpa.

Voće i povrće smatra se „neutralnom“ hranom i smije se konzumirati s mliječnim ili mesnim obrocima. Smije se jesti samo ona riba koja ima peraje i ljuske, ne jedu se školjke, rakovi, škampi i mekušci. Riba se može jesti uz mliječne proizvode. Vremenski razmak između konzumiranja mlijeka i mesa, ovisno o običajima, traje od jednog do šest sati.

Obrađena hrana i gotova jela moraju nositi oznaku košer. Voće, povrće, šećer, brašno, prirodni voćni sokovi (osim soka od grožđa), kava, čaj i ostali čisti proizvodi ne moraju nositi tu oznaku.

U religioznim kućanstvima, obroci započinju riječima zahvale, a završavaju molitvom. U jednoj se godini šest dana posti. Tada je zabranjeno i jesti i piti. Post može započeti od zalaska sunca proteklog dana ili u zoru, no uvijek traje do zalaska sunca.

Islam

U islamskoj religiji konzumiranje hrane vjersko je pitanje. Muslimani jedu kako bi bili zdravi, a pretjerivanje se ne podržava. Post se smatra prilikom za zasluživanje Alahovog odobrenja, oprost učinjenih grijeha te razumijevanje i poistovjećivanje s patnjama siromašnih. Ramazanski post podrazumijeva odricanje od jela i pića te pušenja i spolnih odnosa tijekom mjeseca ramazana od izlaska do zalaska sunca. Halal je arapski termin koji označava „nešto što je dozvoljeno, zakonom odobreno“. Kada se spominje u kontekstu jela i pića, označava „ono što je muslimanima dozvoljeno konzumirati“.

Je li neka hrana halal ili ne, određuje se prema načinu na koji je pripremljena i obrađena. Svaka hrana koja potencijalno ili uistinu šteti umu, tijelu ili duhu dobiva oznaku haram, a konzumiranje se takve hrane ne odobrava. Svinjetina i proizvodi koji je sadrže, meso oboljelih životinja ili životinja koje nisu zaklane u ime Alaha, proizvodi koji su pripravljani od krvi te alkohol su haram.

Kur'an brani konzumaciju alkohola i njegovih derivata te ih smatra grijehom jer štete umu i uzrokuju društvene i obiteljske probleme. Halal hrana koja je pripremljena s alkoholom postaje haram.

Svježe, konzervirano, smrznuto ili ukiseljeno voće i povrće je dozvoljeno. Međutim, ako je fermentirano ili stvara alkohol postaje haram. Žitarice su dozvoljene ako se ne pripremaju, miješaju ili kontaminiraju haram proizvodima. Islam na odobrava rasipanje hranom jer je to uzaludno trošenje hrane koja je dar od Boga.

S obzirom da Kur'an naglašava važnost čistoće, konzumiranje isključivo halal hrane očuvat će vjeru čistom i iskrenom.

Hinduizam

Općenito, hinduisti izbjegavaju svu hranu za koju smatraju da koči psihički i duhovni razvoj. Iako konzumiranje mesa nije u potpunosti zabranjeno, mnogi hinduisti su vegetarijanci jer prihvaćaju koncept ahimsa, koji se odnosi na nenasilje nad životinjama. Čak i ako se meso konzumira, govedina je zabranjena jer se krava smatra svetom životinjom. U određenim regijama zabranjeni su, primjerice, puževi, patke, ribe ružnog oblika, meso deve... Neki hinduisti izbjegavaju i alkoholna pića. Hrana koja stimulira osjete, primjerice češnjak i luk, ne preporučuje se onima koji teže duhovnom skladu.

Mišljenje da neka hrana potiče čistoću tijela, misli i duha, također određuje prehrambene navike hinduista. Neka hrana drži se prirodno čistom, primjerice proizvodi koji potječu od krava (mlijeko, maslac, sir, vrhnje) pa se hrana koja nije u potpunosti „čista“, može „pročistiti“ ako se miješa s ovim namirnicama. Neke se namirnice s druge strane smatraju nepopravljivo „nečistima“ (alkohol i govedina).

Prema hinduističkom vjerovanju više od 18 dana u godini su svetkovine i tada se prakticira post. Osim tih dana, posti se za rođendane, vjenčanja i karmine. Post može biti potpun, odnosno potpuno ustezanje od hrane i pića, zatim konzumiranje «pročišćene» hrane usvajajući u potpunosti vegetarijansku prehranu ili sustezanje od određenih namirnica.

Budizam

Budistički prehrambeni običaji razlikuju se od sekte do sekte i od područja do područja. S obzirom da većina budista također slijedi princip ahmisa, veliki broj njih su lakto-ovo vegetarijanci. Neki jedu ribu, a neki samo apstiniraju od govedine. Neki vjeruju da mogu slobodno jesti meso ako sami nisu sudjelovali u klanju životinje.

Budističke svetkovine ovise o pojedinoj regiji. Tri su osnovne, zajedničke svim regijama i sektama: Budini rođenje, prosvjetljenje i smrt. Budistički svećenici u potpunosti poste u danima punog i mladog Mjeseca te izbjegavaju krutu hranu u poslijepodnevnim satima.

Literatura:

1. K.F. Kipple, K.C. Ornelas (2000). The Cambridge world history of food. Cambridge University Press, Cambridge, UK
2. P. Fieldhouse (1986) Food and Nutrition: Customs and Culture. Croom Helm, London; p. 111.

Kontakt adresa:

Iva Alebić, dipl.ing.bioteh.1, Dr.sc. Darija Vranešić Bender1, dipl.ing.bioteh.
Vitaminoteka – konzalting u nutricionizmu, Zagreb

preuzeto iz knjige 'Darija Vranešić, Iva Alebić: Hrana pod povećalom',
Profil International 2006., Zagreb

Tel: +385 1 37 00 005; 37 40 609

Fax: +385 1 37 40 608

E-mail: dvranesic@vitamini.hr