

Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Β' Τετράμηνο Σχ. Έτος 2013-2014

ΘΕΜΑ

«Διατροφή και απαγορεύσεις στα μεγαλύτερα Θρησκήματα του κόσμου»

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

Η Α' Λυκείου χωρισμένη σε τρεις ομάδες

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Γιώβος Χρήστος ΠΕ01

ΚΙΜΩΛΟΣ

ΙΟΥΝΙΟΣ, 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	3	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4	
1 ΕΝΟΤΗΤΑ	Συντάκτες: 1^η Ομάδα.....	6
1. Οι νηστείες στην Ορθόδοξη Εκκλησία και στις διάφορες Ομολογίες του Χριστιανισμού.....		7
1.1 Ο ρόλος της νηστείας στην Ορθόδοξη Εκκλησία.....		7
1.2 Διατροφικές συνήθειες στους Ρωμαιοκαθολικούς και στους Προτεστάντες.....		13
2 ΕΝΟΤΗΤΑ	Συντάκτες: 2^η Ομάδα.....	17
2. Οι διατροφικοί κανόνες στο Ισλάμ και τον Ιουδαϊσμό.....		18
2.1 Το Ισλάμ και οι διατροφικές απαγορεύσεις.....		18
2.2 Οι ψυχαναγκαστικές απαγορεύσεις στον Ιουδαϊσμό.....		22
3 ΕΝΟΤΗΤΑ	Συντάκτες: 3^η Ομάδα.....	25
3 Διατροφή και απαγορεύσεις στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό.....		26
3.1 Διατροφικές συνήθειες στον Ινδουισμό.....		26
3.2 Διατροφή στον Βουδισμό.....		27
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....		33
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....		34

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στο πλαίσιο του μαθήματος των ερευνητικών εργασιών επιλέχτηκε ως θέμα η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των μεγαλύτερων θρησκευμάτων του κόσμου. Πρόκειται για ένα θέμα που ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών. Ως πολίτης αυτού του κόσμου αξίζει κανείς να είναι ενήμερος και για τις υπόλοιπες θρησκείες πέραν του χριστιανισμού. Πρωταρχικός στόχος υπήρξε η βαθύτερη γνωριμία των συντακτών της εργασίας με τους διατροφικούς κανόνες και τις διάφορες απαγορεύσεις των Θρησκειών και η επίδρασή τους γενικότερα στους αντίστοιχους πολιτισμούς. Η προσπάθεια αυτή συνδυάστηκε με τη χρησιμοποίηση του επιστημονικού τρόπου γραφής. Ως μέθοδος εργασίας χρησιμοποιήθηκε η διερεύνηση πηγών από το διαδίκτυο και η κριτική τους επεξεργασία. Οι δυσκολίες πολλές που αφορούσαν την έλλειψη βιβλιογραφίας στο σχολείο ,γεγονός που οδήγησε την στροφή αποκλείστηκε στο διαδίκτυο. Τέλος η συγγραφή της εργασίας στηρίχτηκε στον ομαδοσυνεργατικό τρόπο εργασίας.

Οι μαθητές της Α' Λυκείου

Κίμωλος, Ιούνιος 2014

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η θρησκεία και ο πολιτισμός είναι οι δυο πιο καθοριστικοί παράγοντες που διαμορφώνουν την κατανάλωση της τροφής. Η θρησκεία από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στον τρόπο παρασκευής του φαγητού όσο και στις τροφές που θεωρούνται απαγορευμένες. Σχεδόν σε όλους τους λαούς παρατηρείται η πρακτική της αποχής από ορισμένα φαγητά που ονομάζεται «νηστεία». Πιο αυστηρές απαγορεύσεις δημιουργούν ένα μόνιμο κανονιστικό περιεχόμενο που πολλές φορές γίνεται εμμονικό.

Οι περισσότερες θρησκευτικές διατροφικές παραινήσεις εμπίπτουν σε δύο γενικές κατηγορίες: α) προσωρινή αποχή από όλα ή από ορισμένα τρόφιμα (νηστεία), β) σταθερές και διακριτές διατροφικές συνήθειες που διαφέρουν από το γενικό πληθυσμό. Οι θρησκευτικές δοξασίες επηρεάζουν τον τρόπο διατροφής ως μέρος της καθημερινής ζωής ή ως μέρος μιας θρησκευτικής τελετουργίας. Οι κανόνες αυτοί άλλοτε είναι ενδεικτικοί και παρέχουν χαλαρές κατευθύνσεις στους πιστούς και άλλοτε αποτελούν αυστηρούς κανόνες που οι πιστοί οφείλουν να ακολουθήσουν¹.

Στον Χριστιανισμό λοιπόν, αν εξαιρέσει κανείς τον κανόνα τις Αποστολικής Συνόδου για αποχή από τα ειδωλόθυτα, δεν υπάρχουν απαγορευμένες τροφές όπως συμβαίνει στους Εβραίους και τους Μουσουλμάνους. Υπάρχουν βέβαια απαγορεύσεις για την κατανάλωση τροφών, π.χ. σε ορισμένες περιόδους νηστείας, η αποχή από το κρέας την

¹ Πολυξένη Μοίρα και Δημήτριος Μυλωνόπουλος. *Η διαχείριση των διατροφικών αναγκών των τουριστών από την τουριστική βιομηχανία. Η παράμετρος της θρησκείας.* σ. 35-36. Στο http://e-jst.teiath.gr/issue_25/Moira_25.pdf. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Μοίρα.).

Παρασκευή κ.λπ. Και σ' αυτές τις περιπτώσεις ο βαθμός απαγόρευσης ή ο περιορισμός διαφοροποιείται ανάλογα με το δόγμα (π.χ. Ορθόδοξοι, Ρωμαιοκαθολικοί, Προτεστάντες, Αγγλικανοί).

Αντίθετα οι Μουσουλμάνοι και οι Εβραίοι ακολουθούν αυστηρούς κανόνες διατροφής. Στο Ισλάμ οι τροφές χωρίζονται σε επιτρεπτές(halal) και απαγορευμένες(haram). Γνωστές είναι οι απαγορεύσεις του χοιρινού κρέατος και του αλκοόλ καθώς και οι ιδιαιτερότητες της νηστείας του Ραμαζανιού. Το χοιρινό απαγορεύεται και στους Εβραίους οι οποίοι με την σειρά τους έχουν μια σειρά από διατροφικούς κανόνες που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως ψυχαναγκαστικοί. Κατ' αναλογία οι τροφές που μπορεί να καταναλωθούν καλούνται «Kosher» δηλ. «καθαρές» ή «επιτρεπόμενες». Ιδιαίτερα απαγορεύεται η κατανάλωση κρέατος από κοινού με γαλακτοκομικά.

Σε τρεις τουλάχιστον ασιατικές θρησκείες/πίστεις τον Βουδισμό, τον Ινδουισμό και τον Τζαϊνισμό η χορτοφαγική κουζίνα αποτελεί κοινή επιλογή. Οι Ινδουιστές είναι στην πλειοψηφία τους χορτοφάγοι. Η μη χρήση βίας και το καλό karma δεν τους επιτρέπει κατανάλωση τροφών η παρασκευή των οποίων προκαλεί πόνο στα ζώα. Ιδιαίτερη διατροφή απαιτείται για τους γιόγκι προκειμένου να τους βοηθήσει στον διαλογισμό. Οι Βουδιστές, καθώς ο Βουδισμός, δεν ακολουθούν αυστηρούς διατροφικούς περιορισμούς. Αποφεύγουν όμως την κατανάλωση κρέατος (ιδίως βοδινού) καθώς θεωρείται ότι ο Βούδας μετεμψυχώθηκε σε διάφορες μορφές ζώων πριν λάβει την ανθρώπινη μορφή².

² Μοίρα.

1 ENOTHTA

1. Οι νηστείες στην Ορθόδοξη Εκκλησία και στις διάφορες Ομολογίες του Χριστιανισμού

Τόσο στην Ορθόδοξη Εκκλησία όσο και στις υπόλοιπες ομολογίες δεν υπάρχουν γενικότερες διατροφικές απαγορεύσεις. Ο χριστιανισμός δεν είναι μια κανονιστική θρησκεία και οι όποιες απαγορεύσεις σε σχέση με την τροφή, σχετίζονται με τις νηστείες οι οποίες καθορίζουν το διαιτολόγιο των πιστών κατά την διάρκεια του έτους. Κέντρο της λατρείας αποτελεί το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας, η συμμετοχή στο οποίο προϋποθέτει την νηστεία ως προετοιμασία. Επίσης η προσωρινή αποχή από κάποιες τροφές προετοιμάζει τον πιστό για τη συμμετοχή τους στις σπουδαιότερες γιορτές του χριστιανισμού.

1.1 Ο ρόλος της νηστείας στην Ορθόδοξη Εκκλησία

Από τις 365 μέρες του χρόνου η Ορθόδοξη Εκκλησία έχει καθιερώσει ως μέρες νηστείας τις 180-200. Πρόκειται για μια περίοδο κυρίως φυτοφαγίας που η αυστηρότητά της ποικίλει. Οι μέρες κατάλυσης δηλαδή η ελεύθερη κατανάλωση διαφόρων τροφών αποτελούν το 1/3 του έτους. Επομένως οι χριστιανοί τον περισσότερο καιρό απέχουν από κάποιες τροφές κυρίως το κρέας και τα γαλακτοκομικά, πολλές φορές ακόμη και από το λάδι. Η νηστεία έχει ως στόχο την εγκράτεια και την αποφυγή των αμαρτιών. Νηστεία είναι να τρώει κανείς μικρές ποσότητες από τα επιτρεπόμενα τρόφιμα και να προσπαθεί να απέχει από κάθε

αμαρτία, αφιερώνοντας ταυτόχρονα κάποιο χρόνο της ημέρας στην προσευχή³.

Η νηστεία έχει κυρίως πνευματικό χαρακτήρα και δεν είναι απλές, συμβολικές πράξεις. Πρώτος ο Χριστός έδωσε το παράδειγμα της νηστείας με την παραμονή του στην έρημο για σαράντα μέρες. Με το παράδειγμά του, ο Ιησούς μας έδωσε την νηστεία ως μία σωματική και πνευματική άσκηση, η οποία δυναμώνει την θέληση του ανθρώπου και ταυτόχρονα δείχνει την αγάπη του προς τον δημιουργό⁴. Αλλά ποιος είναι ο σκοπός της; Αναμφίβολα η κοινωνία μας με τον Θεό και τον συνάνθρωπό μας. Μέσω αυτής μπορούμε να οδηγηθούμε στον Θεό και να γίνουμε κοινωνοί της χάριτός του λέγει ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος, ενώ ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος συμπληρώνει: αν νηστεύεις απόδειξέ το με τα ίδια σου τα έργα. Αν δεις φτωχό να τον ελεήσεις⁵.

Τα είδη των νηστειών στην Ορθόδοξη Εκκλησία είναι τα εξής: α) Κατάλυση εις τα πάντα: Επιτρέπει την κατάλυση οποιασδήποτε τροφής. β) Κατάλυση οίνου και ελαίου: Επιτρέπει την κατάλυση κρασιού, λαδιού και όλων των φυτικών προϊόντων. γ) Ξηροφαγία: Επιτρέπει την κατάλυση μόνο φυτικών προϊόντων εκτός από το λάδι και το κρασί. Ημέρες νηστείας είναι η Τετάρτη και η Παρασκευή όλου του χρόνου. Όλες οι υπόλοιπες ημέρες της εβδομάδας είναι «καταλύσιμες», δηλαδή επιτρέπεται η κατάλυση όλων⁶.

³ Τα φαγητά της γιαγιάς. Ορθόδοξη χριστιανική πίστη και διατροφή-νηστείες. Στο http://faghta-giagias.blogspot.com/2012/03/blog-post_12.html. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Τα φαγ.).

⁴ Τα φαγ.

⁵ Αθανάσιος Καφαλής. Η σημασία της νηστείας. Στο http://www.orthkiba.org/aktuell/aktuell_19.htm. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.

⁶ Τα φαγ.

Αναλόγως σε ποια περίοδο του λειτουργικού χρόνου βρίσκεται η Εκκλησία οι περίοδοι των νηστειών χωρίζονται με τον ακόλουθο τρόπο: 1. Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή: Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει το Μεγάλο Σάββατο, της Αναστάσεως. 2. Η νηστεία των Χριστουγέννων: Από 15 Νοεμβρίου έως 24 Δεκεμβρίου. 3. Η νηστεία της Παναγίας: Από 1 μέχρι 14 Αυγούστου. 4. Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων: Από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων ως τις 28 Ιουνίου (παραμονή των Αγίων Πέτρου και Παύλου)⁷.



Τράπεζα μοναστηριού όπου ακολουθείται αυστηρή νηστεία.

Αυστηρότατη νηστεία, κατά την οποία απαγορεύεται να τρώνε οι πιστοί ακόμα και λάδι ή κρασί, γίνεται επίσης και τις εξής τέσσερις ημέρες: 5 Ιανουαρίου, 29 Αυγούστου, 14 Σεπτεμβρίου, 24 Δεκεμβρίου: Παραμονή Χριστουγέννων. Σημείωση: εάν μία από τις παραπάνω 4

⁷ Τα φαγ.

ημέρες, πέσει Σάββατο ή Κυριακή, τότε επιτρέπεται να φάμε λάδι και να πιούμε κρασί⁸. Εκτός από τις παραπάνω περιπτώσεις, επιτρέπεται να φάμε ψάρι, ημέρα Τετάρτη ή Παρασκευή, στις παρακάτω ημερομηνίες: 7 Ιανουαρίου, 2 Φεβρουαρίου, 24 Ιουνίου, 29 Ιουνίου, 6 Αυγούστου, 15 Αυγούστου, 8 Σεπτεμβρίου, 14 Νοεμβρίου, 21 Νοεμβρίου⁹. Ένας τελευταίος κανόνας είναι ότι, όταν είναι νηστεία και η ημέρα είναι Σάββατο, επιτρέπεται να φάμε λάδι, εκτός από την ημέρα του Μεγάλου Σαββάτου.

Η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής μαζί με την Τετάρτη και την Παρασκευή είναι οι αρχαιότερες και πιο αυστηρές νηστείες όλου του χρόνου¹⁰. Από τον 8^ο αιώνα και μετά γίνεται ως προετοιμασία για την συμμετοχή των πιστών στα Σωτήρια Πάθη και την Ανάσταση του Χριστού. Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή, αρχίζει από τη Δευτέρα της Α' Εβδομάδος των Νηστειών (Καθαρά Δευτέρα - Καθαρά Εβδομάς) και λήγει την Παρασκευή της ΣΤ' Εβδομάδος (προ των Βαΐων). Το Σάββατο του Λαζάρου και η Κυριακή των Βαΐων, είναι Δεσποτικές εορτές και δεν λογίζονται στις σαράντα μέρες της αυστηρής νηστείας.

Κατά την Μ. Τεσσαρακοστή, η νηστεία είναι αυστηρή, άνευ καταλύσεως "οίνου και ελαίου". Λάδι και κρασί καταλύουμε μόνο τα

⁸ Ορθόδοξος Συναξαριστής. *Μικρό Νηστειοδρόμιο - Οι νηστείες της Εκκλησίας μας*. Στο: <http://www.saint.gr/322/texts.aspx>. Ημερομηνία λήψης: 09/04/2014. (Στο εξής θα αναφέρετε ως Συναξαριστής.).

⁹ Συναξαριστής.

¹⁰ Μάξιμος Ματθαίος. *Η νηστεία της μεγάλης Τεσσαρακοστής*. Στο: <http://www.tovoion.com/products/%CE%B7%20%CE%BD%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%B9%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%83%20%CE%BC%CE%B5%CE%B3%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CF%83%20%CF%84%CE%B5%CF%83%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%83/>. Ημερομηνία λήψης: 09/04/2014. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Ματθαίος.).

Σάββατα και τις Κυριακές (ως λύση της νηστείας), και κατά την εορτή των αγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων¹¹. Ψάρι καταλύουμε κατά την εορτή του



Τα Σαρακοσιανά

Ευαγγελισμού της Θεοτόκου. Πριν την Μ. Τεσσαρακοστή υπάρχουν τρεις προπαρασκευαστικές εβδομάδες του «Τριωδίου». Την πρώτη από αυτές γίνεται γενική κατάλυση όλες τις μέρες. Το ίδιο ισχύει και για την δεύτερη εβδομάδα με εξαίρεση την Τετάρτη και την Παρασκευή όπου τηρείται η νηστεία. Τέλος την τρίτη εβδομάδα της «Τυρινής» γίνεται κατάλυση γαλακτοκομικών εκτός Τετάρτης και Παρασκευής. Επίσης το Σάββατο του Λαζάρου υπάρχει κατάλυση οίνου και ελαίου και την επόμενη μέρα ιχθύος. Τη Μεγάλη Εβδομάδα τηρείται αυστηρή νηστεία όλες τις μέρες και το Μεγάλο Σάββατο.

Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων αρχίζει από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι και την 28η Ιουνίου. Συνήθως η

¹¹ Ματθαίος.

νηστεία αυτή είναι πολύ μικρή. Ψάρι καταλύεται, αν θέλει κάποιος, όλες τις ημέρες, εκτός φυσικά της Τετάρτης και της Παρασκευής κατά τις οποίες υπάρχει νηστεία. Ψάρι καταλύεται και κατά την εορτή του Γενεσίου του Τιμίου Προδρόμου (24 Ιουνίου), οποιαδήποτε ημέρα κι αν πέσει. Αν η εορτή των Αγ. Αποστόλων Πέτρου και Παύλου (29 Ιουνίου) πέσει ημέρα Τετάρτη ή Παρασκευή, καταλύεται μόνο ψάρι .

Από την 1η Αυγούστου μέχρι και τη 14η Αυγούστου νηστεύουμε προς τιμήν της εορτής της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, της μεγαλύτερης Θεομητορικής εορτής του ορθοδόξου εορτολογίου. Η νηστεία αυτή είναι αυστηρή. Νηστεύουμε από λάδι όλες τις ημέρες. Κατάλυση οίνου και ελαίου έχουμε μόνο τα Σάββατα και τις Κυριακές που παρεμβάλλονται. Ψάρι καταναλώνουμε μόνο στην εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος μας (6 Αυγούστου). Εάν η ημέρα της Κοιμήσεως της Θεοτόκου (15 Αυγούστου) συμπέσει ημέρα Τετάρτη ή Παρασκευή, τρώμε μόνο ψάρι και όχι κρέας.

Για την προετοιμασία της γιορτής των Χριστουγέννων η Εκκλησία έχει καθιερώσει νηστεία σαράντα ημερών που τη συνδυάζει με το σαρανταλείτουργο. Αρχίζει από τις 15 Νοεμβρίου και τελειώνει στις 24 Δεκεμβρίου. Κατά τη νηστεία αυτή καταλύεται το ψάρι (όλες τις ημέρες πλην Τετάρτης και Παρασκευής) από την αρχή της μέχρι και τη 17η Δεκεμβρίου (αν δεν είναι Τετάρτη ή Παρασκευή) . Ψάρι καταναλώνεται επίσης και κατά την εορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου, οποιαδήποτε ημέρα κι αν πέσει. Από τη 18η μέχρι και την 24η Δεκεμβρίου, παραμονή της εορτής, επιτρέπεται μόνο η κατάλυση οίνου και ελαίου εκτός, βέβαια, των ημερών Τετάρτης και Παρασκευής που θα παρεμβληθούν και κατά τις οποίες τηρείται ανέλαιη νηστεία.

Τέλος ιδιαίτερη μνεία θα πρέπει να γίνει στις διατροφικές συνήθειες των μοναχών και κυρίως στη μοναστική διατροφή του Αγίου Όρους. Οι μοναχοί τρώνε ακόμη με τον παραδοσιακό τρόπο. Στους μοναχούς δεν υπάρχει πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό φαγητό. Στο μοναστήρι υπάρχει η πρωινή και βραδινή τράπεζα. Δύο γεύματα την ημέρα, απλά και με κανονικά διαλείμματα. Οι καλόγεροι του Αγίου Όρους τρώνε κατά κόρον λαχανικά λόγω νηστείας, απέχουν ετήσια από το κρέας και καταναλώνουν ψάρι, γαλακτοκομικά, και οίνο όταν υπάρχει κατάλυση. Στη διατροφή τους υπάρχουν επίσης πολλά φρούτα και μια σειρά από νησίσιμα και αρτύσιμα γλυκά.

1.2 Διατροφικές συνήθειες στους Ρωμαιοκαθολικούς και στους Προτεστάντες

Στην Ρωμαιοκαθολική εκκλησία υπάρχουν πιο χαλαρές νηστείες σε σχέση με την Ορθόδοξη Εκκλησία, γενικώς απαγορεύεται το κρέας και επιτρέπονται τα γαλακτοκομικά. Συνήθως το κρέας δεν καταναλώνεται την Παρασκευή και σε περιόδους νηστείας κυρίως την Τεσσαρακοστή των Καθολικών. Επίσης στο πλαίσιο της νηστείας είναι και η μείωση της ποσότητας των γευμάτων, δηλαδή τρώνε ένα κυρίως γεύμα και δύο μικρότερα μέσα στο 24ώρο. Επιπλέον γίνεται δε στη Δυτική Εκκλησία διάκριση μεταξύ νηστείας (Jeune) και αποχής (από του κρέατος, abstinence) και των λιπωδών τροφών κατά μερικές ημέρες, π.χ. τις Παρασκευές κατά τις διαφόρους νηστείας¹².

¹² Νηστεία. Γενικά η νηστεία. Στο <http://nisteia.wordpress.com/general/>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Νηστεία.).



Τέλεση της Θείας Ευχαριστίας στην Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία.

Υπάρχουν δύο ειδών νηστείες στη Δυτική Εκκλησία, οι νηστείες της ευχαριστίας και οι νηστείες οι εκκλησιαστικές. Η πρώτη σχετίζεται με την προετοιμασία για τη συμμετοχή στη Θεία Ευχαριστία και απαγορεύει αυστηρά πάσα τροφή στερεή ή υγρή, από του μεσονυκτίου της παραμονής μέχρι της στιγμής της κοινωνίας. Στις εκκλησιαστικές νηστείες ανήκουν οι μέρες της Τεσσαρακοστής, οι τρεις ημέρες οι προηγούμενες κάθε εποχής του έτους και οι ημέρες της νηστείας των παραμονών των μεγάλων εορτών¹³. Ιδιαίτερες νηστείες ακολουθούν τα μοναχικά τάγματα καθώς και τα μοναστήρια. Όσοι είναι κάτω του εικοστού πρώτου έτους και πάνω του εξηκοστού δεν είναι υποχρεωμένοι να νηστεύουν.

Στη Δυτική Εκκλησία το Σάββατο είναι μέρα νηστείας και υπολογίζετε ως η έκτη μέρα στον εβδομαδιαίο κύκλο της Τεσσαρακοστής. Έτσι οι Ρωμαιοκαθολικοί υπολογίζουν 6 μέρες νηστείας την εβδομάδα, αφαιρώντας μόνο την Κυριακή. Για τη συμπλήρωση των 40 ημερών

¹³ Νηστεία.

χρειάζονται 6 εβδομάδες ($6 \times 6 = 36$) και 4 ημέρες¹⁴. Έτσι η Τεσσαρακοστή για την Καθολική Εκκλησία, αρχίζει ημέρα Τετάρτη (Καθαρά), την αντίστοιχη Τετάρτη της Α' (Καθαρής) εβδομάδος των Νηστειών για τους Ορθόδοξους, αν συμπέσει το Πάσχα κοινό. Γι αυτό και οι Δυτικοί εορτάζουν τις Απόκριες και τη (για τους Ορθόδοξους Καθαρά) Δευτέρα και Τρίτη¹⁵. Επιπλέον στη σημερινή εποχή η νηστεία στην Δυτική Εκκλησία συνίσταται εις την λήψη ενός μόνον γεύματος κατά τη διάρκεια της ημέρας, επιτρεπόμενης της προσθήκης εν ανάγκη και ενός προγεύματος¹⁶.



Τράπεζα Ευχαριστίας σε Λουθηρανική εκκλησία.

Αντίθετα οι Προτεστάντες, μόλις δημιουργήθηκαν απέρριψαν την έννοια της νηστείας. Οι Λουθηρανικές και οι Καλβινικές ομολογίες απορρίπτουν τη νηστεία με εξαίρεση τη Μεγάλη Παρασκευή που τηρούν αποχή από το κρέας. Βέβαια σήμερα με τις τόσες παραφνάδες βρίσκει κανείς διάσπαρτες κάποιες διατροφικές απαγορεύσεις κυρίως με τη μορφή αποχής αλλά και νηστείας. Χαρακτηριστική είναι η αποχή από το κρέας τη Μεγάλη Παρασκευή στις περισσότερες ομολογίες.

¹⁴ Ματθαίος.

¹⁵ Ματθαίος.

¹⁶ Νηστεία.

Η ευαγγελική εκκλησία αντί της νηστείας κατά τις προ του Πάσχα 40 ημέρες έχει ειδικές προσευχές και κατά τόπους επιβάλλει την αποχή, κατά το μάλλον ή ήττον άνευ εξαιρέσεων, από γάμους, διασκεδάσεις¹⁷. Κάθε φορά τις ημέρες νηστείας τις ορίζουν οι τοπικές εκκλησίες. Μερικοί απέχουν από την τροφή και το νερό, άλλοι πίνουν μόνο νερό και χυμούς και καταναλώνουν συγκεκριμένες τροφές, αποφεύγουν άλλες, ή απέχουν από «πειρασμούς» (μεμπτούς ή όχι)¹⁸. Ξεχωριστή περίπτωση αποτελούν οι Αγγλικανοί, όπου η νηστεία τηρείται σχεδόν όπως και στην Καθολική, αλλά με μεγαλύτερη χαλαρότητα.

¹⁷ Νηστεία.

¹⁸ Η τέχνη των σοφών. *Νηστεία*. Στο <http://www.artofwise.gr/filosofia-k-thriskeia/181-nisteia.html>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Η τέχνη.).

2 ENOTHTA

2. Οι διατροφικοί κανόνες στο Ισλάμ και τον Ιουδαϊσμό

Το Ισλάμ είναι η δεύτερη μεγαλύτερη θρησκεία παγκοσμίως. Επίσης είναι μια μονοθεϊστική θρησκεία. Ο αριθμός των πιστών είναι περισσότερος από ένα δισεκατομμύριο. Πρόκειται για μια κανονιστική θρησκεία για αυτό και διαθέτει μια σειρά κανόνων και απαγορεύσεων που αφορούν και τη διατροφή. Άλλωστε Ισλάμ σημαίνει υποταγή στο θέλημα του Θεού. Επίσης άλλη μια θρησκεία που δίνει μεγάλη έμφαση στη διατροφή και την καθαρότητα είναι ο Ιουδαϊσμός. Είναι η παραδοσιακή θρησκεία των Εβραίων, που αριθμεί περίπου 15 εκατομμύρια πιστούς. Οι απαγορεύσεις τους είναι πολύ αυστηρές σε σημείο που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ψυχωτικές.

2.1 Το Ισλάμ και οι διατροφικές απαγορεύσεις

Το Ισλάμ διαχωρίζει σε δύο κατηγορίες τις τροφές, στις απαγορευμένες που λέγονται (χαράμ) και στις επιτρεπτές που λέγονται (χαλάλ). Στο Κοράνι υπάρχουν κάποιοι αυστηροί περιορισμοί, όπως η κατανάλωση χοιρινού όπου είναι στην κατηγορία των διατροφικών συνηθειών χαράμ. Η απαγόρευση αυτή στηρίζεται στα βιβλικά κείμενα και τον ιουδαϊσμό που θεωρούν το γουρούνι ακάθαρμο ζώο. Ακόμα στη διατροφική συνήθεια χαράμ είναι τα αλκοολούχα ποτά όπου τα απαγορεύει το Κοράνι. Στο παρελθόν όπου καθιερώθηκε η απαγόρευση αλκοολούχων πότων που προερχόντουσαν από σταφύλι, δηλαδή του κρασιού.

Για εκείνη την εποχή επειδή δεν γνώριζαν άλλα οινόπνευματώδη ποτά ,αυτό δεν σημαίνει ότι τα αλλά αλκοολούχα ποτά είναι επιτρεπτά ,όλα απαγορεύονται επειδή έχουν την ουσία της αλκοόλης¹⁹. Σήμερα το αλκοόλ απαγορεύεται κυρίως για λόγους κοινωνικής τάξης και ηθικής. Για τον ίδιο λόγο απαγορεύονται και τα τυχερά παιχνίδια. Αυστηρά απαγορεύονται επίσης τα ναρκωτικά καθώς διασαλεύουν την κοινωνική τάξη. Σε πολλές ισλαμικές χώρες οι έμποροι ναρκωτικών καταδικάζονται σε θάνατο και εκτελούνται. Επίσης σε κάποιες χώρες υπάρχει η απαγόρευση για τις γυναίκες στην κατηγορία του γρήγορου φαγητού το λεγόμενο (fast food) όταν δεν συνοδεύονται.



Οι διατροφικές συνήθειες από τον προφήτη Μωάμεθ έχουν ως εξής: «Να μη γίνεται ποτέ καμία κριτική σε οποιοδήποτε φαγητό, να πραγματοποιείται ικεσία πριν από κάθε γεύμα, να τρώνε λιγότερο, να

¹⁹ Ισλάμ και διατροφή. Στο <http://www.slideshare.net/leonidek/ss-11869181>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.(Στο εξής θα αναφέρεται ως Ισλάμ.).

επικρατεί μετριοπάθεια, να γίνεται κατανομή τροφίμων, να τρώνε μαζί, να τρώνε αργά και να πραγματοποιείται ικεσία μετά από κάθε γεύμα»²⁰. Τέλος υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος κατανάλωσης της τροφής π.χ. επιτρέπεται να τρώνε μονό με το δεξί χέρι εκτός από εξαίρεσης όπου μπορεί να υπάρχει ακρωτηριασμός στο δεξί χέρι.

Μια πολύ σημαντική περίοδος των πιστών του Ισλάμ είναι το Ραμαζάνι όπου ακλουθούνε πολύ αυστηρούς κανόνες νηστείας. Η λέξη Ραμαντάν (Ramadan) ή Ραμαζάνι προέρχεται από την Αραβική ρίζα αλ-ραμάντ που σημαίνει καψαλίζω τη ζέστη ή την ξηρασία²¹. Επίσης το Ραμαζάνι χαρακτηρίζεται ως ένας από τους «πέντε στύλους» του Ισλάμ και έχει χαρακτήρα υπακοής, εξιλασμού και προσευχής προς το Θεό. Ο μήνας Ραμαντάν είναι ο ένατος μήνας του Ισλαμικού σεληνιακού ημερολογίου και ο ιερότερος από τους τέσσερις ιερούς μήνες και ξεκινά με τη Νέα Σελήνη²². Ο μήνας αυτός είναι ο πιο σημαντικός για τους μουσουλμάνους γιατί κατά τον μήνα αυτόν αποκαλύφθηκε το Κοράνι από τον Γαβριήλ στον προφήτη Μωάμεθ.

Σε όλο το χρονικό διάστημα αυτό, διάρκειας ενός μηνός, οι μουσουλμάνοι απέχουν υποχρεωτικά, από ανατολής μέχρι δύσεως του Ηλίου, από κάθε είδους τροφή ακόμη και νερό, πολύ δε περισσότερο από κάπνισμα, ποτό, αρώματα και σεξουαλικές επαφές, όχι όμως στο υπόλοιπο διάστημα, μέχρι την ανατολή του Ηλίου. Τα δυο κύρια γεύματα του είναι το Σουχούρ πριν την ανατολή και το άλλο μετά τη δύση που λέγεται Ιφτάρ²³. Τα γεύματα αυτά περιλαμβάνουν χουρμάδες

²⁰ Ισλάμ.

²¹ Βικιπέδια. Ραμαζάνι. Στο <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CE%B6%CE%AC%CE%BD%CE%B9>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Ραμαζάνι.).

²² Ραμαζάνι.

²³ Ραμαζάνι.

ακολουθώντας το παράδειγμα του Προφήτη Μοχάμεντ. Μετά το Ιφτάρ και μέχρι το Σοχούρ την άλλη μέρα ο καθένας μπορεί να φάει ό, τι επιθυμεί από φαγητό, γλυκά και ποτά, αλλά εκτός από αλκοόλ και χοιρινό κρέας είναι απαγορευμένα από τον θεό και έχουν αναφερθεί στο Κοράνι²⁴.



Αρχή του Ραμαζανιού.

Η πνευματική όψη της νηστείας ορίζει απαγόρευση του ψέματος, του κουτσομπολιού, της εξαπάτησης και γενικά όλων των αρνητικών χαρακτηριστικών των ανθρώπων. Όπως ορίζεται στο Κοράνι η νηστεία είναι μία αυστηρή πράξη βαθιάς προσωπικής λατρείας κατά την οποία οι Μουσουλμάνοι επιδιώκουν το υψηλότερο επίπεδο συνειδητοποίησης του Θεού²⁵. Με το τέλος του Ραμαντάν ξεκινά μία τριήμερη περίοδος που ονομάζεται «Αϊντ αλ Φίτρ», δηλαδή, η «Γιορτή της διακοπής της

²⁴ Ραμαζάνι.

²⁵ Ραμαζάνι.

Νηστείας»²⁶. Είναι μια χαρούμενη περίοδος η οποία ξεκινάει με μία ειδική προσευχή νωρίς το πρωί και αργότερα ακολουθούν εορτασμοί, τραπέζια και μοίρασμα δώρων και χρημάτων στα παιδιά. Όταν το Ραμαντάν τελειώνει, οι Μουσουλμάνοι δίνουν ως ελεημοσύνη. Τέλος Οι Μωαμεθανοί νηστεύουν και κατά μερικές άλλες ορισμένες ημέρες, η κυριότερη των οποίων είναι η 10η του μηνός Μουχαρέμ, συμπίπτουσα μετά της ιουδαϊκής εορτής του Εξιλασμού²⁷.

2.2 Οι ψυχαναγκαστικές απαγορεύσεις στον Ιουδαϊσμό

Ο ιουδαϊσμός, είναι μία κατεξοχήν κανονιστική θρησκεία, γεμάτη εντολές και απαγορεύσεις, έχει εντολές ακόμα και για το τι θα φάνε οι πιστοί της. Σε σχεδόν όλους είναι γνωστό ότι οι Εβραίοι δεν τρώνε χοιρινό, αλλά στην πραγματικότητα οι περιορισμοί στα είδη που μπορούν να καταναλώσουν είναι πολύ περισσότεροι και αυστηρότεροι²⁸. Σύμφωνα με την Τορά, πρέπει να τρώνε μόνο τα ζώα (κασσέρ) τα οποία έχουν χωριστές οπλές και να είναι μηρυκαστικά. Σε αυτά περιλαμβάνονται η αγελάδα, το πρόβατο και το ελάφι, ενώ εξαιρούνται ο χοίρος, το άλογο και το κουνέλι. Επιπλέον, το ζώο θα πρέπει να θανατώνεται με ειδικό τρόπο, που ονομάζεται Σσεχιτά, ο οποίος περιγράφεται στην Τορά. Η Σσεχιτά

²⁶ Ραμαζάνι.

²⁷ Νηστεία.

²⁸ Το περιπλανώμενο τουατάρα. Οι ψυχαναγκαστικοί διατροφικοί νόμοι των Εβραίων. <http://bolko.wordpress.com/2011/05/10/%CE%BF%CE%B9-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CE%BD%CF%8C%CE%BC%CE%BF/>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Οι ψυχαναγκαστικοί.).

είναι η πιο γρήγορη και λιγότερο οδυνηρή μέθοδος θανάτωσης ενός ζώου²⁹.



Πασχαλινό δείπνο των Εβραίων.

Μόνο τα πουλιά που αναφέρονται συγκεκριμένα στην Τορά είναι κασσέρ. Τα κοτόπουλα και άλλα πουλερικά είναι κασσέρ μόνο εάν θανατωθούν από τον σοχέτ. Τα ψάρια κασσέρ πρέπει να έχουν πτερύγια και λέπια. Ένα ψάρι που δεν έχει πτερύγια και λέπια δεν είναι κασσέρ. Εάν υπάρχει κάποια αμφιβολία μπορεί να ζητηθεί η συμβουλή ενός ραβίνου στις γαρίδες, και στα καβούρια και γενικώς στα θαλασσινά, όπου δεν είναι κασσέρ. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το γάλα είναι κασσέρ μόνο αν προέρχεται από ζώο κασσέρ. Έτσι, το γάλα από τις αγελάδες και τις κατσίκες είναι κασσέρ, ενώ το γάλα από τους χοίρους και τα άλογα δεν είναι κασσέρ³⁰.

Εκτός από αυτές τις απαγορεύσεις υπάρχουν και οι νηστείες του Ιουδαϊσμού. Έχουν μόνον εξ ημέρας υποχρεωτικής νηστείας, ενώ οι

²⁹ Οι ψυχαναγκαστικοί.

³⁰ Οι ψυχαναγκαστικοί.

ευσεβέστεροι νηστεύουν επί τριάκοντα ημέρας. Όλες οι νηστείες αυτών έρχονται από τη δύση του ηλίου και διαρκούν μέχρι της εσπέρας της επόμενης. Οι νηστείες των Εβραίων συνίστανται εις την αποχή από πάσης τροφής και ποτού³¹. Yom Kippur, η ημέρα της Επανόρθωσης, είναι η πιο γνωστή ημέρα νηστείας. Τις ημέρες του Yom Kippur και του Tisha B'Av, για 25 ώρες (απ' ανατολής) απαγορεύονται η τροφή και το νερό. Τις υπόλοιπες ημέρες νηστείας, το φαγητό και το νερό απαγορεύονται από την ανατολή έως τη δύση³².

Τέλος κάτι που έχει μεγάλο ενδιαφέρον στον Ιουδαϊσμό είναι η κουζίνα κασσέρ. Σύμφωνα με το Ταλμούδ, ο συνδυασμός του κρέατος με τα γαλακτοκομικά προϊόντα απαγορεύεται. Στην πράξη, εάν ο πιστός φάει κρέας, πρέπει να περιμένει έξι ώρες για να φάει γαλακτοκομικά, ενώ, όταν φάει γαλακτοκομικά, πρέπει να περιμένει τουλάχιστον μία ώρα πριν φάει κρέας³³. Σε κάθε κουζίνα κασσέρ, τα σκεύη που χρησιμοποιούνται για το γάλα και το κρέας φυλάσσονται χωριστά. Εάν είναι δυνατόν, θα πρέπει να υπάρχουν και δύο διαφορετικοί νεροχύτες. Ο φούρνος μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για γαλακτοκομικά προϊόντα ή μόνο για κρέας, ή μόνο για τροφές Παρέβ. Χρησιμοποιούνται επίσης δύο ξεχωριστά τραπεζομάντιλα και μαχαιροπίρουνα³⁴.

³¹ Νηστεία.

³² Η τέχνη.

³³ Ελένη Χειροπούλου. *Νηστεία και υγεία*. Στο http://www.imlaris.gr/index.php?dispatch=categories.view&category_id=658. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Χειροπούλου.).

³⁴ Οι ψυχαναγκαστικοί.

3 ENOTHTA

3 Διατροφή και απαγορεύσεις στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό

Ο Ινδουισμός είναι μια από τις αρχαιότερες και η τρίτη από τις μεγαλύτερες θρησκείες στον κόσμο. Επίσης ονομάζεται και βραχμανική θρησκεία από την ονομασία των ιερέων. Οι πιστοί είναι περίπου ένα δισεκατομμύριο. Η διατροφή τους είναι χορτοφαγική και καθορίζεται από δύο παραμέτρους, την μετενσάρκωση και τη μη χρήση βίας. Από την άλλη ο Βουδισμός είναι μια από τις μεγαλύτερες και αρχαιότερες θρησκείες στον κόσμο. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θρησκευτικών δοξασιών, φιλοσοφικών αρχών, εθίμων, θεσμών και ηθικών κανόνων που αποδίδονται στον Βούδα. Σήμερα υπολογίζεται ότι περίπου μισό δισεκατομμύριο άνθρωποι ακολουθούν τον Βουδισμό. Αρκετοί είναι χορτοφάγοι χωρίς αυτό να είναι ο γενικός κανόνας.

3.1 Διατροφικές συνήθειες στον Ινδουισμό

Οι ινδουιστές είναι ένας λαός που στηρίζεται στη φυτοφαγία (χωρίς να την επιβάλλουν). Βέβαια υπάρχουν δυο κατηγορίες ινδουιστών με βάση την διατροφή, οι χορτοφάγοι και οι μη χορτοφάγοι. Οι χορτοφάγοι πιστεύουν πως τα τρόφιμα αντανάκλουν τις γενικές ιδιότητες της φύσης: την αγνότητα, την ενέργεια και την αδράνεια που προσφέρουν την καθαρότητα μέσα σε ένα άτομο. Επίσης, δεν τρέφονται με κρέας γιατί έχουν δύο μεγάλες θρησκευτικές αρχές, την αρχή της μετενσάρκωσης στην οποία φθείρεται το σώμα και η ψυχή μένει αναλλοίωτη και την αχίμσα (μη βία) που αναφέρεται για όλα τα έμβια όντα.

Από την άλλη στους μη χορτοφάγους επιτρέπονται να τρώνε ψάρια και ορισμένα κρέατα, και συγκεκριμένα σε μια γιορτή ορισμένων θεοτήτων, στραγγαλίζουν μια κατσίκα ως θυσία. Οι Ινδουιστές έχουν ως κανόνα την απαγόρευση της κατανάλωσης αλκοόλ, κρέατος, θαλασσινών, χοιρινού και αρπακτικών πουλιών, του καπνίσματος (γεγονός που έχει πολύ μεγάλο όφελος για την υγεία) και της θανάτωσης της ιερής αγελάδας (την αγελάδα την αφήνουν να κυκλοφορεί ελεύθερα για να την αρμέγει όποιος θέλει)³⁵. Επίσης, απέχουν από τα αυγά και τα γαλακτοκομικά. Βέβαια αυτή η διατροφή στερεί τη λήψη των πρωτεϊνών και των βιταμινών.



Το πιο ιερό ζώο των Ινδουιστών.

Στον Ινδουισμό υπάρχουν και αρκετές νηστείες οι οποίες σχετίζονται με τις ημέρες της νέας σελήνης και κατά τη διάρκεια εορτών όπως του Shivaratri, Saraswati Puja, και Durga Puja³⁶. Η νηστεία μπορεί να διαρκεί ένα πλήρες 24ωρο αποχής από την τροφή και το νερό, αλλά είναι πιο συνηθισμένος ο περιορισμός των στερεών τροφών και η κατάποση υγρών (γάλα ή νερό). Ορισμένοι φακίρηδες και οι φανατικοί Ινδοί

³⁵ Χειροπούλου.

³⁶ Η τέχνη.

επιβάλλουν εις εαυτούς υπερβολικότερες νηστείες. Λέγεται ότι κατορθώνουν να μένουν άνευ ουδεμίας τροφής επί οκτώ, δέκα, ακόμη και δεκαπέντε ημέρες³⁷.

Στο σημείο αυτό αξίζει να γίνει ειδική αναφορά στη διατροφή των γιόγκι αφού η γιόγκα αποτελεί μεγάλο μέρος την ινδουιστικής θρησκείας. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία της yoga, το φαγητό ταξινομείται, σύμφωνα με τις αντιδράσεις που προκαλεί ,στο σώμα και στο νου. Πιο συγκεκριμένα, το φαγητό χωρίζεται στις εξής τρεις κατηγορίες: SATTVIC (ηρεμία, γαλήνη) RAZASIC (δραστηριότητα) και TAMASIC (σκοτάδι, αδράνεια).



Γιόγκι.

SATTVIC ΤΡΟΦΗ: Ηρεμεί, προσφέρει διαύγεια και πνευματική εξέλιξη. Περιέχει κυρίως φρούτα, καρπούς, σπόρους, λαχανικά (με πράσινα φύλλα), προϊόντα ολικής αλέσεως, μέλι, νερό, βιολογικό γάλα. Γενικότερα, περιλαμβάνει φρέσκα βιολογικά προϊόντα και όχι κονσερβοποιημένα και κατεψυγμένα προϊόντα. Επίσης, αυτή η τροφή

³⁷ Νηστεία.

είναι η πιο κατάλληλη για κάθε νέο σπουδαστή γιόγκα επειδή ηρεμεί και εξαγνίζει το νου³⁸.

RAZASIC ΤΡΟΦΗ: Τονώνει το σώμα αλλά ταυτόχρονα προκαλεί δραστηριότητα και υπερδιέγερση στον νου. Το razasic φαγητό περιέχει πικάντικες τροφές που είναι πολύ ζεστές, πικρές, ξινές, ξηρές και αλμυρές. Επίσης τρέφονται με τονωτικές τροφές όπως καφέ, τσάι, αυγά, σκόρδο, κρεμμύδι, κρέας, ψάρι, σοκολάτα και γενικότερα αποφεύγεται από τους yogi. Επιπλέον η υπερβολική ραγιακή τροφή θα υπερδιεγείρει το σώμα και θα ερεθίσει τα πάθη³⁹.

TAMASIC ΤΡΟΦΗ: Βαραίνει και δεν ωφελεί το σώμα και θολώνει το μυαλό. Το tamasic περιέχει αλκοόλ και μεγάλες ποσότητες φαγητού. Η πράνα, η ενέργεια, αποσύρεται, οι δυνάμεις της λογικής θαμπώνουν και μια αίσθηση αδράνειας κυριαρχεί. Τα ταμασικά είδη περιλαμβάνουν το κρέας, το αλκοόλ, τον καπνό, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το ξύδι και μπαγιάτικες ή σαπισμένες ουσίες. Η πολυφαγία επίσης θεωρείται ταμασική⁴⁰.

3.2 Διατροφή στον Βουδισμό

Κατά κανόνα οι βουδιστές απέχουν από το αλκοόλ. Πολλοί, και κυρίως οι μοναχοί, είναι χορτοφάγοι. Η βουδιστική φιλοσοφία της μετενσάρκωσης λέει πως όταν ο άνθρωπος τρώει ένα πρόβατο, μπορεί να

³⁸ Γιόγκα και διατροφή : Κατάταξη των τροφών σε σχέση με τις τρεις γκούνας. Στο http://www.esoterica.gr/articles/eastern/yog_nutr/yog_nutr.htm. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. (Στο εξής θα αναφέρεται ως Γιόγκα.).

³⁹ Γιόγκα.

⁴⁰ Γιόγκα.

γίνει πρόβατο στην επόμενη ζωή και το αντίστροφο. Κατά συνέπεια, η θανάτωση ενός ζώου είναι πράξη δολοφονίας και η κατανάλωση του κρέατος κανιβαλισμός. Κύριο λόγο στη βουδιστική διατροφή έχουν οι οδηγίες του Βούδα, για τα "πέντε στάδια τρώγοντας", μια άσκηση που αναγκάζει τους πιστούς να σταματήσουν και να σκεφτούν: ποιο τρόφιμο είναι αυτό, γιατί να το φάω, από πού προέρχεται και πότε, πώς πρέπει να το φάω⁴¹.



Ο Βούδας και οι κανόνες του.

Θα πρέπει να γίνει σαφές, πάντως, πως και οι δύο αυτές θρησκείες δεν απαγορεύουν, δεν δυναστεύουν τους ανθρώπους, απλά προσπαθούν να τους κάνουν καλύτερους. Συνεπώς το να τρώει κανείς κρέας θεωρείται απλώς μια κακή συνήθεια και η χορτοφαγία δεν είναι απαραίτητη προϋπόθεση, επειδή όμως προτείνεται ως τρόπος και στάση ζωής, για τον λόγο αυτόν απουσιάζει και η έννοια της νηστείας, δεν έχει λόγο ύπαρξης.

⁴¹ Enet.gr. Ποιος πιστός τρώει καλύτερα. Στο <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=34304>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14. Στο εξής θα αναφέρεται ως Enet.).

Κάποιοι βουδιστές χορτοφάγοι δεν τρώνε και δεν καλλιεργούν το σχινόπρασο, το κρεμμύδι, το σκόρδο και το πράσο⁴².

Οι Βουδιστές έχουν διαφόρων ειδών νηστείες: άλλοτε απαγορεύεται να καταπιούν ακόμη και το σάλιο τους για μια μέρα, άλλοτε πρέπει να μείνουν νηστικοί όλη την ημέρα και να τρώνε ένα γεύμα το βράδυ και άλλες φορές να μην τρώνε στερεές τροφές αλλά μόνο υγρές. Όλοι οι βασικοί σπόνδυλοι της θρησκείας του Βουδισμού εξασκούν μερικές περιόδους νηστείας, συνήθως σε ημέρες πανσελήνου και σε άλλες εορτές τους⁴³. Οι Theravadin και οι Tendai Βουδιστές μοναχοί νηστεύουν ως απόδειξη της ελευθερίας του μυαλού. Κάποιοι Θηβητιανοί Βουδιστές μοναχοί νηστεύουν για να επιτύχουν yogic στόχους, όπως αυτόν της παραγωγής εσωτερικής θερμότητας⁴⁴.



Οι αυστηροί χορτοφάγοι Σαολίν.

Η διατροφή των μοναχών του ναού Σαολίν παραδοσιακά είναι προσανατολισμένη στην υποστήριξη του δρόμου προς την πνευματική

⁴² Enet.

⁴³ Η τέχνη.

⁴⁴ Η τέχνη.

τους ολοκλήρωση. Στη διατροφή των Σαολίν απαγορεύεται αυστηρά η κατανάλωση σάρκας ζώων ,ζωικών προϊόντων ,ψαριών ,αυγών και αλκοόλ. Η αυστηρή χορτοφαγική διατροφή περιορίζει επίσης τους μοναχούς σε ορισμένους τύπους λαχανικών, δημητριακών, οσπρίων, τόφου, σόγιας και ξηρών καρπών αλλά χωρίς καρυκεύματα ή πικάντικες σάλτσες. Επιπλέον, τα προϊόντα διατροφής που καταναλώνουν τα καλλιεργούν οι ίδιοι έτσι ώστε να έχουν τον πλήρη έλεγχο ποιότητας⁴⁵.

⁴⁵ Ecoζην. *Η διατροφή των μοναχών Σαολίν*. <http://www.ecozen.gr/evzoia/food/item/1820-i-diatrofi-ton-monahon-saolin>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ο πολιτισμός και η θρησκεία καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τους διατροφικούς κανόνες του κόσμου. Πολλές θρησκείες έχουν θεσπίσει αυστηρές απαγορεύσεις ενώ μερικές είναι πιο χαλαρές στο ζήτημα της τροφής. Σημασία δεν έχει ποιος πιστός τρώει καλύτερα ή πιο πλουσιοπάροχα. Αυτό που ενδιαφέρει είναι να γνωρίζει κανείς πως οι διάφορες διατροφικές απαγορεύσεις επηρεάζουν τους πιστούς και τον πολιτισμό τους. Επίσης μελετώντας κανείς το φαγητό των σπουδαιότερων θρησκευμάτων έρχεται σε επαφή με αυτά και τα γνωρίζει καλύτερα.

Σχεδόν όλες οι θρησκείες έχουν κάποια μορφή νηστείας. Στη σημερινή εποχή μπορεί αρκετοί να αμφισβητούν την αξία και τη χρησιμότητά της. Η παρούσα εργασία φανέρωσε ότι οι διατροφικές εντολές με τον έναν ή τον άλλο τρόπο είναι αναγκαίες και διάσπαρτες σε όλα τα μεγάλα θρησκευόμενα. Το πιο σημαντικό πάντως είναι το γεγονός ότι στις περισσότερες θρησκείες οι διατροφικές απαγορεύσεις συνδέονται και με τον δίκαιο τρόπο ζωής και πράξης, ώστε να μην καταντούν σε τυπολατρία. Γι' αυτό συνδέονται και επηρεάζουν τον σύγχρονο πολιτισμό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Βικιπέδια. *Ραμαζάνι*. Στο <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CE%B6%CE%AC%CE%BD%CE%B9>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
2. Γιόγκα και διατροφή : Κατάταξη των τροφών σε σχέση με τις τρεις γκούνας. Στο http://www.esoterica.gr/articles/eastern/yog_nutr/yog_nutr.htm. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
3. Ecoζην. Η διατροφή των μοναχών Σαολίν. <http://www.ecozen.gr/evzoia/food/item/1820-i-diatrofi-ton-monahon-saolin>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
4. Enet.gr. *Ποιος πιστός τρώει καλύτερα*. Στο <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=34304>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
5. Η τέχνη των σοφών. *Νηστεία*. Στο <http://www.artofwise.gr/filosofia-k-thriskeia/181-nisteia.html>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
6. *Ισλάμ και διατροφή*. Στο <http://www.slideshare.net/leonidek/ss-11869181>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
7. Καφαλής Αθανάσιος. *Η σημασία της νηστείας*. Στο http://www.orthkiba.org/aktuell/aktuell_19.htm. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
8. Ματθαίος Μάξιμος. *Η νηστεία της μεγάλης Τεσσαρακοστής*. Στο: <http://www.tovoion.com/products/%CE%B7%20%CE%BD%CE%B7%C>

[F%83%CF%84%CE%B5%CE%B9%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%83%20%CE%BC%CE%B5%CE%B3%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CF%83%20%CF%84%CE%B5%CF%83%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%83/](http://www.teiath.gr/issue_25/Moira_25.pdf). Ημερομηνία λήψης: 09/04/2014.

9. Μοίρα Πολυξένη και Μυλωνόπουλος Δημήτριος. *Η διαχείριση των διατροφικών αναγκών των τουριστών από την τουριστική βιομηχανία. Η παράμετρος της θρησκείας.* σ. 35-36. Στο http://ejst.teiath.gr/issue_25/Moira_25.pdf. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
10. Νηστεία. *Γενικά η νηστεία.* Στο <http://nisteia.wordpress.com/general/>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
11. Ορθόδοξος Συναξαριστής. *Μικρό Νηστειοδρόμιο - Οι νηστείες της Εκκλησίας μας.* Στο: <http://www.saint.gr/322/texts.aspx>. Ημερομηνία λήψης: 09/04/2014.
12. Τα φαγητά της γιαγιάς. *Ορθόδοξη χριστιανική πίστη και διατροφή-νηστείες.* Στο http://faghta-giagias.blogspot.com/2012/03/blog-post_12.html. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.
13. Το περιπλανώμενο τουατάρα. *Οι ψυχαναγκαστικοί διατροφικοί νόμοι των Εβραίων.* <http://bolko.wordpress.com/2011/05/10/%CE%BF%CE%B9-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CE%BD%CF%8C%CE%BC%CE%BF/>. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.

14. Χειροπούλου Ελένη. *Νηστεία και υγεία*. Στο http://www.imlaxis.gr/index.php?dispatch=categories.view&category_id=658. Ημερομηνία λήψης 09/04/14.