[**Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky**](http://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-navyky/)

[10.9.2015](http://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-navyky/) autor [spv](http://www.vyzivaspol.cz/author/spv/) rubrika [Vybrané články](http://www.vyzivaspol.cz/category/vybrane-clanky/)

**2013/1**

**Bc. Martina Stojanovičová, Katedra výživy člověka, LF MU, Brno,
MVDr. Halina Matějovi, prof. MUDr. Zuzana Derflerová-Brázdová, DrSc., Ústav preventivního lékařství, LF MU Brno**

**Abstrakt**

V dnešním multikulturním světě se často setkáváme s lidmi odlišných kultur a vyznání. Tyto odlišnosti se promítají do jejich způsobu života i do jejich stravova­cích návyků. Ty je třeba mít na paměti např. při hos­pitalizaci, respektovat je a tím i přispět k úspěšnému průběhu léčby. Článek stručně přibližuje hlavní stra­vovací návyky nejrozšířenějších náboženství světa (křesťanství, islám, hinduismus, buddhismus a juda­ismus).

Jídlo hraje od nepaměti u jednotlivých náboženství důležitou roli. Předpisy týkající se stravování mají po­moci vytvořit vlastní identitu, umožňují lidem projevit svou víru a v neposlední řadě také pomáhají spojit prožitky smyslové s prožitky duchovními. Skoro kaž­dé náboženství má své zakázané potraviny a pokrmy nebo naopak potraviny doporučované při zvláštních příležitostech a svátcích. Často bývá kladen důraz na přípravu pokrmů a hygienická opatření. Nesmíme za­pomenout ani na jídlo obětované Bohům k zajištění zdraví, dobré úrody atd.

**Křesťanství**

Obecně se dá říci, že stravovací zvyklost křesťanů měly spo­lečné prvky se Židy, postupně však většina těchto prvků vymizela.

**Římskokatolická církev**

V této církvi až do roku 1966 platil zákaz v pátek konzumoval maso, jako vzpomínka na smrt Krista. Dnes je tento páteční půst do­držován převážně před Velikonocemi. Páteční konzumace ryby se sta­la symbolem římskoka­tolické církve. Někteří křesťané tohoto využili a páteční konzumaci rybího masa záměrně vynechávali, aby nebyli spojování s římskými katolíky. Dietním pravidlem, se kterým jsme se mohli setkat ze­jména u mnichů, bylo zdržování se od masa jako před­poklad svatosti. Toto prosazování masopustu vedlo v jisté době ve střední a severní Evropě k budování ryb­níků a rozvoji rybníkářství. Postní období u římských katolíků také zahrnuje čtyřicet dní před velikonocemi a čtyři neděle před Vánocemi. Koncem 20. století však tato církev postní praktiky zmírnila. U některých kato­lických řeholních řádů se však i dnes můžeme setkat s trvalým vegetariánstvím (trapisté, pauláni).

**Církve vzešlé z reformace**

Reformace odmítající římský katolicismus se sna­žila odlišit i ve stravovacích návycích. Martin Luther zastával názor, že každý si může určit, kdy se postit a co jíst. Církev adventistů sedmého dne, která je v Evropě rozšířena, zdůrazňuje zdravý životní styl. Většina věřících jsou lakto-ovo vegetariáni. Nekon­zumují maso, ryby, alkohol, čaj, kávu a nekouří tabá­kové výrobky.

**Pravoslavná církev**

V této církvi jsou půsty jednodenní, ale i celá postní období. Pravoslavný křesťan se postí každou středu a pátek. Středy a pátky jsou dny smuteční. Ve středu byl totiž Ježíš Kristus zrazen a vydán nepřátelům, v pátek byl ukřižován. Tyto dny se požívá pouze rost­linná strava, k jídlu se nepřipravují ani ryby. Všeobec­ně můžeme říci, že půst znamená vyloučení všech živočišných produktů z jídelníčku. Výjimkou je však med. I přesto, že je zpracován včelami, je de facto produktem rostlinným. Mezi postní období můžeme zařadit například půst předvánoční a předvelikonoč­ní, ale i mnoho jiných.

**Ostatní křesťanské církve**

Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů (Mor­moni) na své tělo nahlíží jako na svatyni, která nesmí být poškozena špatným stravováním. Věřící dbají na zdravý životní styl. Zřídka konzumují maso, vyhýbají se alkoholu, tabáku a nepijí nápoje obsahující kofein. Každý měsíc drží dvacetičtyřhodinový půst. V minu­losti bylo popsáno u některých křesťanů velmi ex­trémní dodržování půstu, které bychom mohli srovnat s dnešní mentální anorexií.

**Islám**

Prorok Muhammad přijal již existující židovské stra­vovací praktiky. Jeden z možných důvodů byla snaha převést Židy k nově vzniklé víře – islámu. Stravovací předpisy v Koránu se velmi podobají těm židovským. Je povolena konzumace sudokopytníků a přežvýkavců. Muslimové nekonzumují vepřové maso, krev a uhynulá zvířata. Je-li muslim ke konzumaci těchto potravin donucen, za hřích se to nepovažuje. Platí také zákaz konzumace oslů, masožravých ptáků a zvěře. Z ryb mohou konzumovat pouze ty, které mají šupiny a ploutve. Proto na jejich stolech nenajdeme úhoře či měkkýše. Zákaz konzumace platí také pro alkohol. Důležitá je konzumace nejen povolených druhů masa, ale také správná příprava pokrmů. Vykrvácení musí být doprovázeno vě­tou: Začínám s Božím jménem. Bůh je velký. Teprve toto maso je „Halal“ („zákonné“) a může být konzu­mováno. Také existují pokrmy, kterým Korán přisu­zuje zvláštní hodnotu, patří mezi ně: fíky, olivy, datle, kdoule, med, mléko a podmáslí. Zakázané potraviny mohou být dle muslimských předpisů konzumovány, nejsou-li dostupné žádné jiné zdroje potravin.

Půst je jeden z pěti pilířů islámu. Půst muslimové drží nejen v určené dny a svátky, ale mohou ho do­držovat, kdykoli chtějí. Nejznámějším muslimským půstem je jistě Ramadán, hlavní svátek v roce. V tomto měsíci se proroku Muhammadovi začal zje­vovat Korán. V tomto měsíci je zakázáno od úsvitu do soumraku jíst a pít. Muslimové by v tomto obdo­bí také neměli kouřit, zakázán je také sexuální styk. Velký důraz se klade na vnitřní rozpoložení a mot­litbu. Půst je také nástrojem k tomu, aby si bohatší rodiny uvědomily, jaké to je pocítit hlad a mohli se vcítit do chudých lidí. Večer po západu slunce se často pořádají hostiny, na které zvou bohatší rodi­ny chudší obyvatelstvo. Můžeme říci, že půst jsou povinni dodržovat duševně a tělesně zdraví dospělí muslimové. Dodržovat tyto postní praktiky nemusí děti, těhotné a kojící ženy, starci, lidé na cestách, nemocní, věřící vykonávající vojenskou službu a těžce pracující. Ti, kteří patří do výše uvedené skupiny, si mohou pro půst určit náhradní termín. Starci a chronicky nemocní si mohou nedodržení půstu odčinit tím, že dávají jídlo chudým. Děti si na půst zvykají postupně.

**Hinduismus**

Pro stravování hinduistů je charakteristické vege­tariánství a zákaz požívání hovězího masa. Ve sta­rých hinduistických textech se však dočteme, že konzumace hovězího masa byla běžnou záležitostí. Je možné, že pozdější zákaz konzumace hovězího masa (1000 n. l.) byl snahou odlišit se od muslimů. Tyto stravovací praktiky jsou dodržovány hlavně lid­mi z vyšších kast, u kast nižších je konzumace ho­vězího tolerována, zřejmě i z toho důvodu, že hově­zí maso je významným zdrojem bílkovin pro fyzicky pracující. Kastovní systém ve velké míře zasahuje i do stravovacích praktik, určuje totiž, kdo s kým může stolovat, kdo může stravu od koho přijmout apod. Přijetí jídla od příslušníka kasty nižší „zne­čistí“ duchovní čistotu zástupce kasty vyšší. Jen některé produkty (pocházející z krávy) jsou považo­vány za čisté a nemohou být znečištěny dotykem. Mezi tyto čisté produkty patří: pročištěné máslo (ghee) a mléko. U hinduistů se nejčastěji setkává­me s vegetariánstvím, nekonzumují maso, ryby, ně­kteří i vejce. Vyskytují se však i výjimky. Kasta bo­jovníků Ksatriya ryby konzumuje, ryby jsou v tomto případě důležitým zdrojem bílkovin, jejich nedosta­tek by totiž mohl mít negativní vliv na jejich boje­schopnost. Půst hinduisté obvykle dodržují dva až tři dny v týdnu. Tyto dny je povoleno pouze „čisté“ jídlo (mléko, ovoce, ořechy nebo kořínky obsahující škrob). Postní období je ovlivněno nábo­ženskými oslavami a příslušností k dané kastě.

Ve hnutí Hare Krišna má postoj k jídlu zásadní význam. Jídlo zde neslouží pouze k posílení těla, ale hlav­ně k posílení ducha. Jídlo je přijímáno ve formě „prasádam“ (jíd­lo obětované nejvyšší osobnosti božstva). Přípravu jídla a jeho konzumaci bychom mohli přirovnat k bo­hoslužbě. Velký důraz je kladen na výběr surovin, udržování čistoty, volbu oděvu při vaření, kulturu stolování a hlavně neustálé­ho upření mysli na Krišnu. Mezi zakázané potraviny se řadí: maso, vejce, alkohol, kakao, cibule, česnek, houby, pór, káva a čaj. Důležité je také to, aby člověk konzumoval pouze to, co si sám připraví. Jídlo totiž přebírá negativní materialistické energie kuchaře. Při vaření je též zakázáno jídlo ochutnávat, Krišna musí být první, který si na jídle pochutná. Rty, kterými se Krišna dotkne nabízeného pokrmu, obohatí hmotnou potravu o duchovno. Toto je podstatou „prasádam“. Prasádam má údajně moc duchovně pozdvihnout nejen člověka oddaného Krišnovi, ale i člověka svět­ského.

**Buddhismus**

V povědomí lidí je buddhismus často spojován se striktním vegetariánstvím. To je zřejmě způsobeno principem „ahinsá“, který zakazuje usmrtit živého tvo­ra. Víme však, že jen některé školy buddhistických mnichů se masu vyhýbají. I když je konzumace masa v buddhismu pokládána za cosi, co poškozuje karmu, existují obřady, které tento negativní karmický dopad zmírňují. V obecných pravidlech platí, že se může konzumovat maso z uhynulého zvířete, stejně tak se může konzumovat ryba, která není zabita (vyvržena na břeh). V kontrastu s jinými náboženstvími neuznává buddhismus samotnou konzumaci, ale akt zabití. Sil­ně věřící mniši získávají stravu žebráním. Konzumace masa je v buddhismu ovlivněna hlavně geografickými podmínkami. Oblasti tzv. severního buddhismu (Ti­bet, Mongolsko, Burjatsko) nedisponují dostatečný­mi zemědělskými podmínkami, většina obyvatelstva navíc žije nomádským způsobem života. Proto strava v těchto končinách je otázkou života a ne volby. I když v buddhistické literatuře jasný příkaz k vegetariánství nenajdeme, konzumace masa, jak už je výše zmíněno poškozuje karmu. Záporná karma může způsobit to, že jedlík masa skončí v pekle. A co ti kteří si kvůli klimatic­kým podmínkám vybrat nemohou? Existují rituály, kte­ré karmický dopad zmírní – různé rituály před porážkou zvířete. Další polehčující fakt je jistě to, že v buddhis­mu nejsou pekla uniformní, ale hierarchizovaná, různá hlavní a vedlejší pekla se také liší podle provinění. Po­byt v pekle také není věčný, ale pouze dočasný.

**Judaismus**

Nejkomplikovanější soubor stravovacích pravidel spojených s náboženstvím jsou právě pravidla židov­ská týkající se jídla a jeho přípravy. Tato pravidla vy­cházejí z Talmudu, Tory a kodexu Šulchan aruch (Pro­střený stůl). Stravovací pravidla a normy se netýkají pouze potravin, jako takových, ale zabývají se i hygi­enou a chováním se u stolu. Proč jsou tato pravidla tak složitá? Protože byl židovský národ rozptýlen po celém světě, přísné dodržování těchto zásad pomá­halo Židům k udržení svébytnosti. Židovské stravo­vací praktiky můžeme rozdělit do tří kategorií. První pravidlo říká, že všechna zvěř určena ke konzumaci musí pocházet pouze z povolených druhů. Za dru­hé maso z povolených druhů zvířat musí být správ­ně připraveno. A nakonec mléko a mléčné výrobky nesmí přijít do styku s pokrmy masitými. Povolené druhy zvěře jsou definovány podle zákonů Kashrutu. Název kashruth je odvozen od slova kašer či košer (vhodný). Všechna zvířata jsou rozdělena na vhod­ná (čistá) a nevhodná (nečistá) k přípravě pokrmů. Je povoleno připravovat pouze maso určitých savců, a to přežvýkavých sudokopytníků (skot, ovce, kozy, buvoli, jeleni, srnci, daňci, kamzíci či losi).

Prase například do této skupiny nepatří, je sice sudokopytník, ale není přežvýkavec. Kůň a osel jsou lichokopytníci. Do jídelníčku nepatří ani zajíc či králík. I když je velbloud přežvýkavý sudokopytník, Bible jej zakazuje. Z ptáků patří mezi povolené druhy domá­cí opeřenci (husa, kachna, slepice, holub, krocan). Ohledně krocana a krůty existují spo­ry, protože o nich není zmínka ve výše uvedených knihách. Z divokých druhů lze konzumovat ba­žanta, křepelku či koroptev. Tzv. čisté jsou pouze ty ryby, které mají ploutve, šupiny a rozmnožují se jikrami (okoun, cejn, lín, candát, pstruh, sled‘, kapr, losos). Mezi nečisté ryby se řadí napří­klad úhoř.

Velký důraz je v židovské kuchyni také na zabití zvířete a jeho vykrvení. Zabití může vykonávat pouze řezník s odbornými znalosti (šochet). Šochet má za úkol jed­ním tahem nože rozříznout hltan a průdušnici a poté zvíře co nejdříve zbavit krve. Má však právo zpracová­vat pouze přední část zvířete, zadní část má na starost jiný odborník (menaker).

K základním ustanovením patří také rozdělení po­travy masité a mléčné. V Tóře se jasně píše: „ Ne­budeš vařiti kozelce ve mléku mateře jeho.“ Tyto dvě skupiny potravin nelze připravovat ani jíst dohromady. Židovské košer kuchyně proto mají obvykle dvě čás­ti pro přípravu masitých a mléčných pokrmů. Každá část má své příbory, utěrky a nádobí. V případě, že si toto dvojí náčiní některá rodina nemůže dovolit, je tře­ba mezi přípravami nádobí vždy vyvařit horkou vodou. Důležitou roli hrají i časové odstupy při úpravě masi­tých a mléčných výrobků. Dodržovat by se měl odstup alespoň šest hodin. Pokrm obsahující mléko jíst mů­žeme, než však přijde na řadu pokrm masitý, je nutné vypláchnout si ústa, umýt si ruce a mléčné jídlo zajíst chlebem.

Existují však tzv, parve potraviny, které můžeme kombinovat se vším (ovoce, zelenina a vejce). Půst byl v židovské tradici předepsán pouze v jeden postní den (Jom kipur). Při různých příležitostech byl však vyhlašován půst veřejný: ve válce, při očekávání ne­bezpečí atd. Také se dodržoval půst z důvodů osob­ních: půst pro blízkou nemocnou osobu a při hledání božího odpuštění. Svátky a šábes hrají v židovských stravovacích zvyklostech také důležitou roli a při kaž­dém svátku jsou připravovány speciální pokrmy a jsou dodržovány určité rituály.

**Abstrakt**

In today’s multicultural society we encounter people who come from different cultural and religious back­grounds. These differences are projected into their way of life and also into their diets. This article offers a brief description of eating habits of the world’s most widespread religions.

**Literatura**

*BAUDIŠOVÁ, J., PODRACKÁ, A. Postní pokrmy pod­le pravoslavné tradice. Olomouc: Fontána, 2003, s. 256. ISBN 80-7336-112-4.*

*BRYANT, C. A. The Cultural Feast: An Introducti­on to Food and Society. Thomson Brooks/Cole, 2007, s. 446.*

*BUBÍK, T. Hostina a půst v křesťanské kultuře. In Ná­boženství a jídlo. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005, s. 19-26.*

*MAHAN, L. K., ESCOTT-STUMP, S. Krause’s Food and Nutrition therapy, Saunders Elsevier, 2008, s. 1352.*