

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ

ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ- ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ-PROJECT

ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΜΑΡΙΑ ΤΣΕΜΠΕΡΤΖΗ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ- ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ

- ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
 - ΝΗΣΤΕΙΕΣ
 - ΣΥΝΤΑΓΕΣ

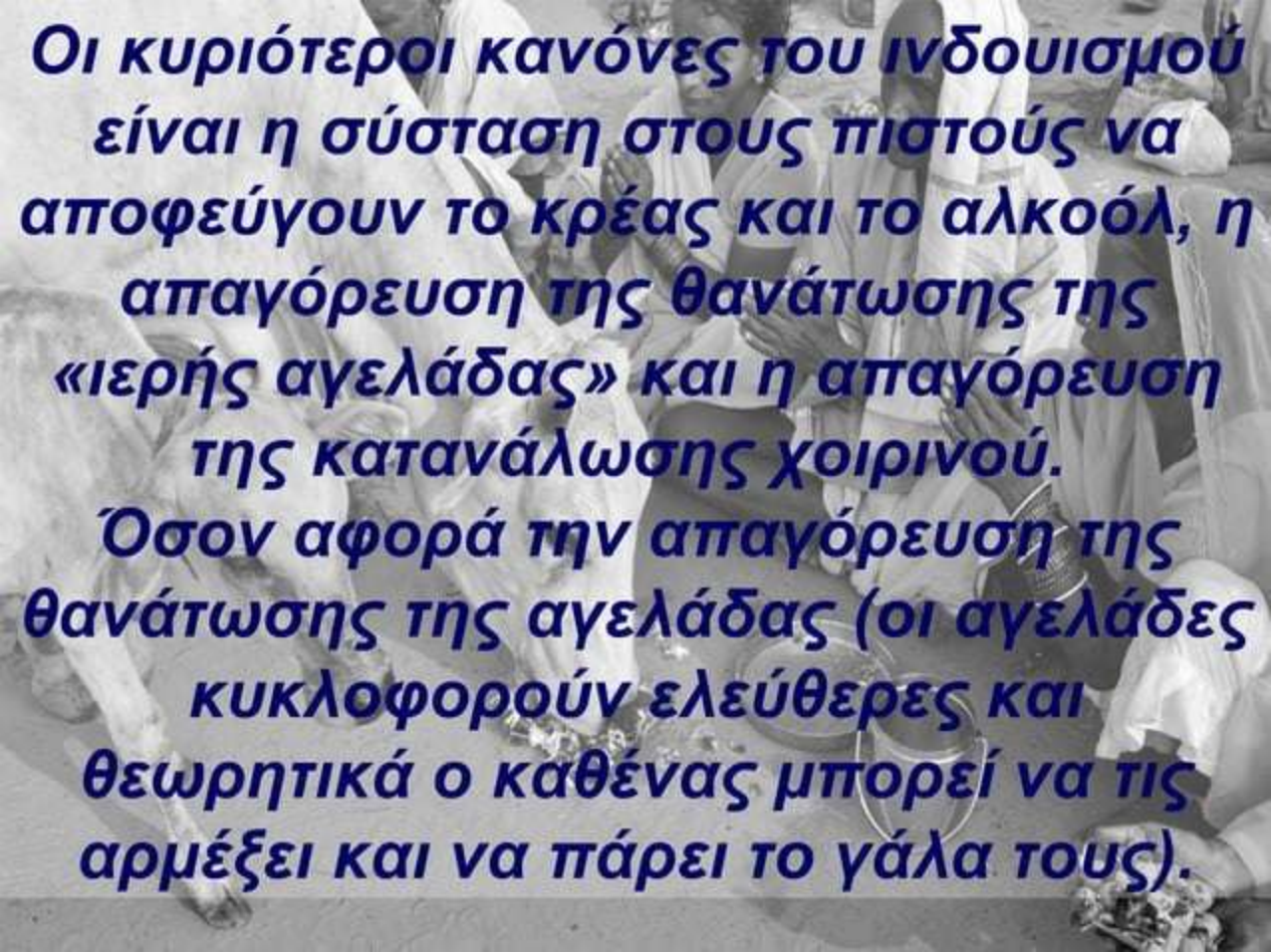
Η σημασία του φαγητού στις ανατολικές θρησκείες είναι πολύ μεγάλη. Ο Κομφούκιος είχε πει ότι το φαγητό είναι η δύναμη που ενώνει την κοινωνία και κανείς δεν είναι τόσο ικανός, ώστε να κατανοήσει το πραγματικό νόημα της διατροφής του. Ο ινδουισμός, όπως και ο βουδισμός, συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με την παράδοση της φυτοφαγίας, χωρίς ωστόσο να την επιβάλλουν.

Η διάδοση μίας διατροφής που δεν περιέχει κρέας σε αυτές τις θρησκείες προκύπτει από δύο βασικές θρησκευτικές αρχές:

α) Την αρχή της μετενσάρκωσης, σύμφωνα με την οποία οι ψυχές δεν καταστρέφονται, απλώς αλλάζουν μορφή.

Πρόκειται για μία θρησκευτική αρχή που πρεσβεύει τη διατήρηση της ζωής

β) Την αχίμσα («μη βία»), που ισχύει για όλα τα έμβια όντα. Με αυτό το πνεύμα πολλοί πιστοί αντιτίθενται στη θανάτωση των ζώων.



Οι κυριότεροι κανόνες του Ινδουισμού
είναι η σύσταση στους πιστούς να
αποφεύγουν το κρέας και το αλκοόλ, η
απαγόρευση της θανάτωσης της
«ιερής αγελάδας» και η απαγόρευση
της κατανάλωσης χοιρινού.

Όσον αφορά την απαγόρευση της
θανάτωσης της αγελάδας (οι αγελάδες
κυκλοφορούν ελεύθερες και
θεωρητικά ο καθένας μπορεί να τις
αρμέξει και να πάρει το γάλα τους).



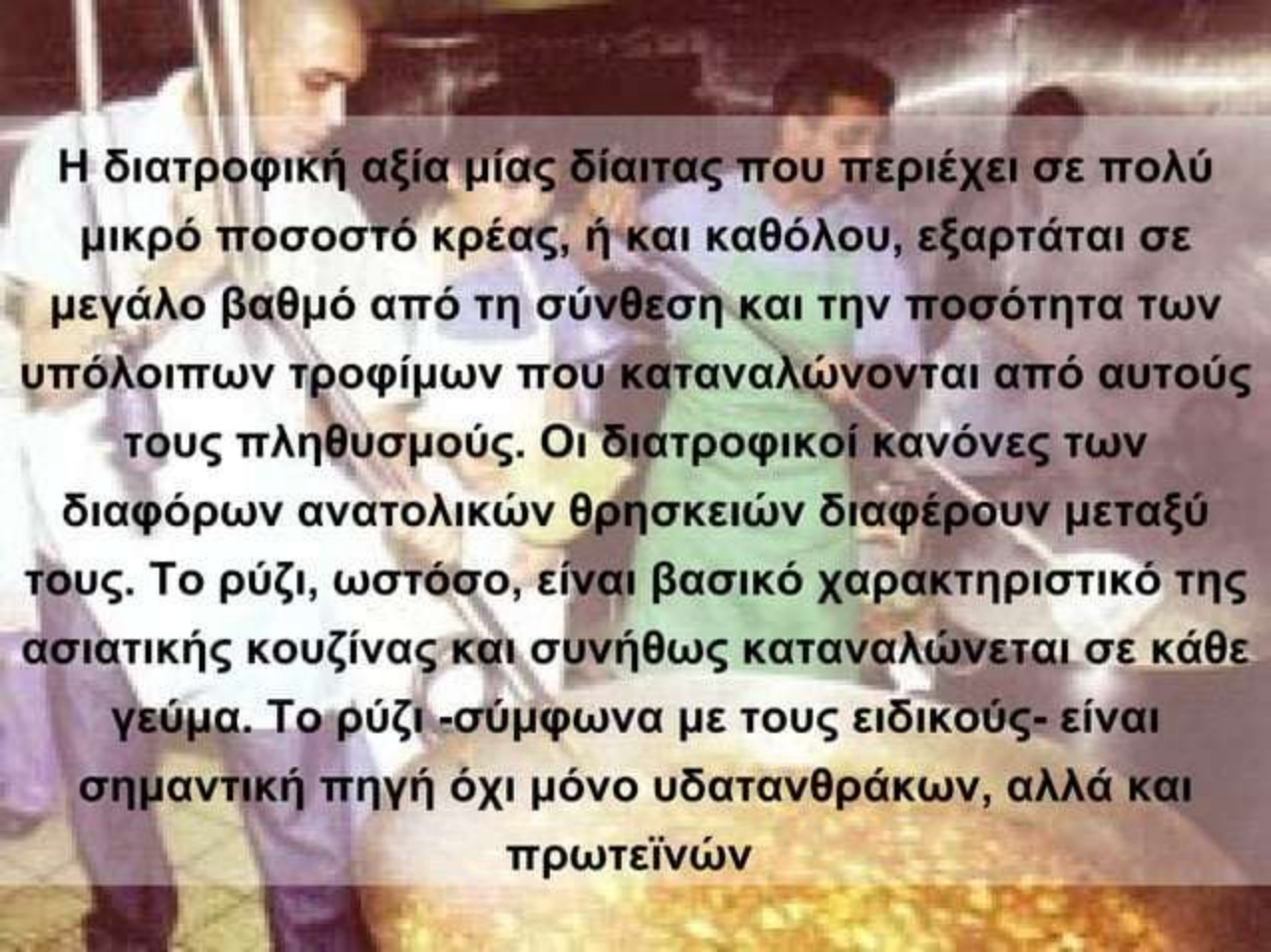




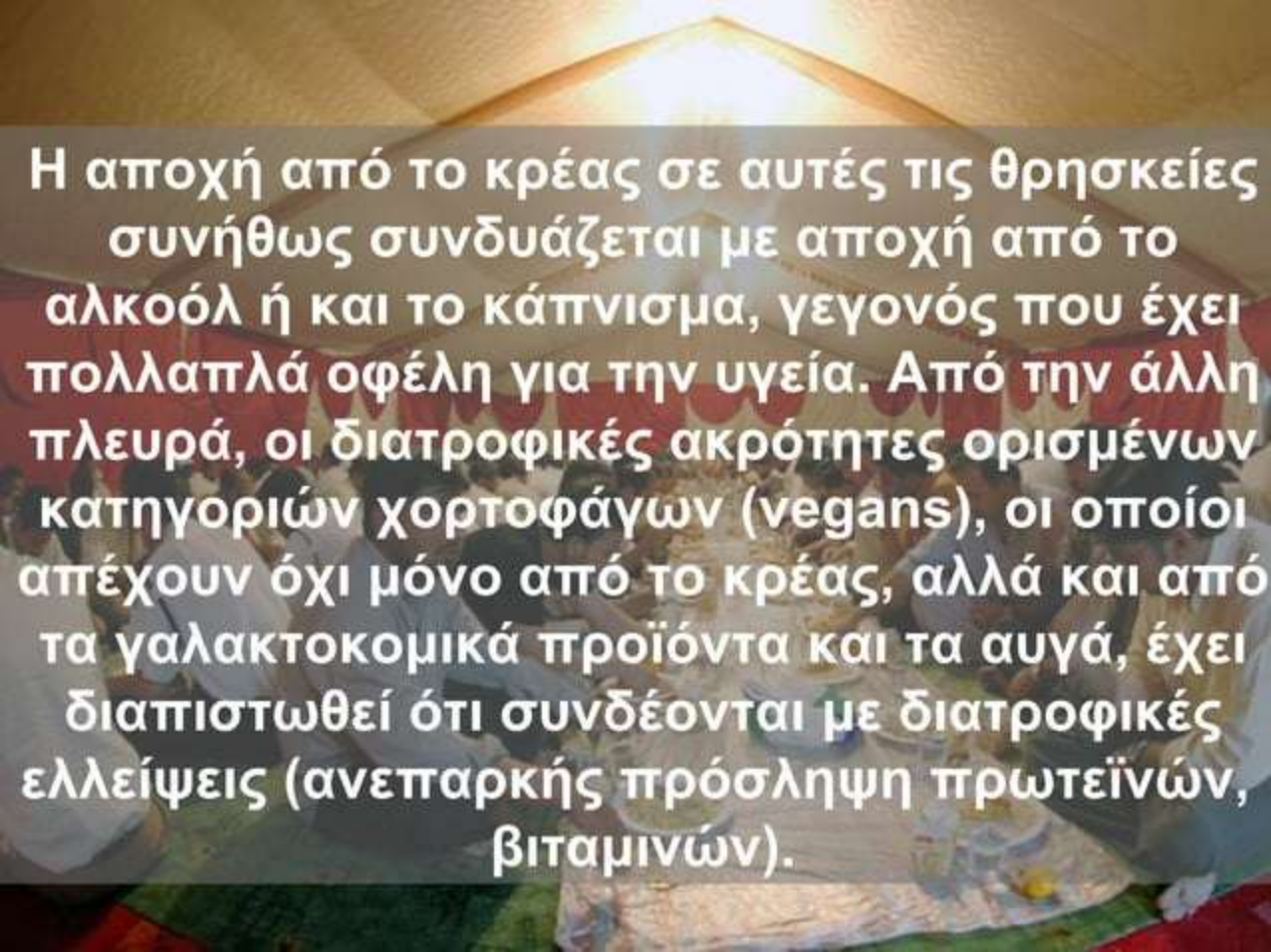
Τα ιερά κείμενα των ινδουιστών, ωστόσο, περιέχουν πληθώρα οδηγιών για το πότε η τροφή

επιτρέπεται να καταναλωθεί. Ανάμεσα στους διαιτητικούς κανόνες περιλαμβάνονται: η απαγόρευση της κατανάλωσης αρπακτικών πουλιών και θαλασσινών, επειδή θεωρούνται «ακάθαρτα», καθώς και φυτών που μεγαλώνουν σε σκιερά μέρη, όπως το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Η συγγραφή του Ντάρμα Σούτρα και του Κώδικα του Μανού, των κειμένων που περιέχουν τους κανόνες διατροφής των ινδουιστών, συμπίπτει χρονικά με την περίοδο συγγραφής της Τόρα και του Ταλμούδ.



Η διατροφική αξία μίας δίαιτας που περιέχει σε πολύ μικρό ποσοστό κρέας, ή και καθόλου, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σύνθεση και την ποσότητα των υπόλοιπων τροφίμων που καταναλώνονται από αυτούς τους πληθυσμούς. Οι διατροφικοί κανόνες των διαφόρων ανατολικών θρησκειών διαφέρουν μεταξύ τους. Το ρύζι, ωστόσο, είναι βασικό χαρακτηριστικό της ασιατικής κουζίνας και συνήθως καταναλώνεται σε κάθε γεύμα. Το ρύζι -σύμφωνα με τους ειδικούς- είναι σημαντική πηγή όχι μόνο υδατανθράκων, αλλά και πρωτεϊνών

A group of people are seated around a large table covered with a white tablecloth. The table is set with various dishes, glasses, and plates. The background shows a room with warm lighting and a red curtain. The text is overlaid on the image in a white, bold, sans-serif font.

Η αποχή από το κρέας σε αυτές τις θρησκείες συνήθως συνδυάζεται με αποχή από το αλκοόλ ή και το κάπνισμα, γεγονός που έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Από την άλλη πλευρά, οι διατροφικές ακρότητες ορισμένων κατηγοριών χορτοφάγων (vegans), οι οποίοι απέχουν όχι μόνο από το κρέας, αλλά και από τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά, έχει διαπιστωθεί ότι συνδέονται με διατροφικές ελλείψεις (ανεπαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών, βιταμινών).



Νηστεία ονομάζεται η εκούσια ή ακούσια αποχή από τροφή (άλλως ασιτία). Κυρίως ο όρος αυτός χρησιμοποιείται από πολλούς λαούς για την εκούσια αποχή σε ορισμένες τροφές ιδίως για θρησκευτικούς λόγους. Όπως συμβαίνει και με τον μοναχισμό, η νηστεία αποτελεί ανατολική συνήθεια. Στους αρχαίους ασιατικούς λαούς και στους Αιγυπτίους τη νηστεία την επέβαλλαν θρησκευτικοί λόγοι. Προκειμένου να ετοιμαστούν οι πιστοί για τη συμμετοχή τους σε θρησκευτικές τελετές ή για να τιμήσουν ή για να εξιλεώσουν κάποιο θεό έπρεπε να απόσχουν γενικά ή μερικά από τροφές.

Οι Αιγύπτιοι, όπως μας πληροφορεί ο Ηρόδοτος, υποβάλλονταν σε νηστεία για θρησκευτικούς αλλά και για λόγους υγιεινής. Νήστευαν κυρίως στις μεγάλες εορτές της Ίσιδας. Από τους Αιγυπτίους η συνήθεια της νηστείας πέρασε στους Έλληνες και τους Εβραίους, από τους οποίους την παρέλαβαν αργότερα οι Χριστιανοί και Μωαμεθανοί

ΣΥΝΤΑΓΗ

• Το ψάρι στον ατμό, τυλιγμένο πρώτα σε ένα καφετί ψηφιδωτό από σπασμένους σπόρους και λάδι μουστάρδας, κίτρινη σκόνη τουρμέρικ και κόκκινης καυτερής πιπεριάς είναι τυπικό δείγμα μαγειρικής της Βεγγάλης. Η διατροφή του μεγάλου αυτού κομματιού της Ινδίας στηρίζεται στο ρύζι και στα ψάρια. Οι επονομαζόμενοι *Νόμοι του Μανού*, που συντάχθηκαν από βραχμάνους ιερείς 2.000 πριν, υπηρετούν (παρά το ινδικό σύνταγμα) την αντίληψη της ανισότητας μεταξύ των ανθρώπων και καθορίζουν τις τάξεις στην ινδουιστική κοινωνία

