

# Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky

10.9.2015 autor [spv](#) rubrika [Vybrané články](#)

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 konzumovat 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 spojováni 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 velikonoce a čtyři neděle před Vánoce. 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).

### **Církev 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 zabítí. 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 zvířata určená 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 zvířete 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 saveců, 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, krocán). 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 vykvrvení. Zabití může vykonávat pouze řezník s odbornými znalostmi (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 vařit 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 vyhlášen 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 šábés 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.*