

Ερευνητική Εργασία

Οι διατροφικές συνήθειες των τεσσάρων μεγαλύτερων πληθυσμιακά θρησκειών:

- Βουδισμός
- Ισλαμισμός
- Χριστιανισμός
- Ινδουισμός



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	3
ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ	4
Χαρακτηριστικά χριστιανισμού	5
Ορθοδοξία	7
Κατανομή Χριστιανών	8
Ιστορία της νηστείας στη χριστιανοσύνη	10
Οι νηστείες της εκκλησίας	14
Αίτια νηστείας.....	18
Πλεονεκτήματα νηστείας	22
Διατροφή μοναχών	23
Ηπειρώτικη κουζίνα	24
Διατροφικά έθιμα χριστιανών εξωτερικού	25
Διατροφικά έθιμα χριστιανών Ελλάδας	28
Παραδοσιακές νησίσιμες συνταγές.....	33
ΙΣΛΑΜ	46
Γενικά χαρακτηριστικά θρησκείας	47
Ιερατείο και ιεροσύνη	48
Καάμπα.....	49
Θέση-Γεωγραφία.....	50
Οικονομική ανάπτυξη αραβικής κοινότητας	51
Παραγωγή καλλιέργειες τροφών	52
Νηστεία Ραμαντάν	53
Τροφές που απαγορεύει το κοράνι	54
Επιπτώσεις νηστείας Ισλαμιστών	55
Συνταγές	56
ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ	58

Βουδισμός.....	59
Διατροφικές συνήθειες βουδιστικής θρησκείας	62
Νηστεία στο Βουδισμό	63
Οι γκέισες.....	64
Η παράδοση του τσαγιού.....	68
Γεωγραφία	70
Κλιματικές συνθήκες	70
Σωματική διάπλαση	71
Συνταγές βουδιστικής γαστρονομίας.....	72
ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ	75
Γενικά χαρακτηριστικά	75
Ο ποταμός της ύπαρξης	78
Κάστες	80
Οικονομία.....	81
Φύση-Κλίμα	82
Καλλιέργειες.....	83
Τί τρώνε και τι όχι.....	84
Συνέπειες ινδουιστικής διατροφής	87
Ινδικές συνταγές	88
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	92
Ερωτηματολόγιο	93
Τα οφέλη της νηστείας	97
Αθλητισμός και θρησκείες	98
Βιβλιογραφία.....	102

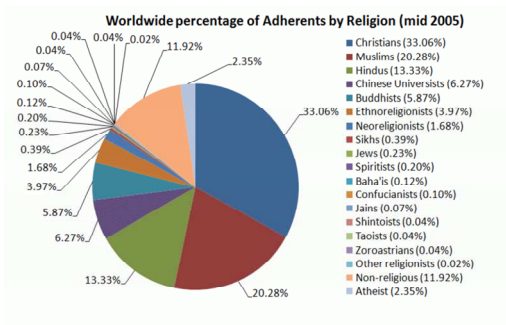
Πρόλογος

Κάθε θρησκεία έχει τη δική της φιλοσοφία και μέρος αυτής είναι η διατροφή. Ειδικότερα οι ινδουιστές απαγορεύεται να τρώνε βοδινό γιατί θεωρείται ιερό ζώο. Η μουσουλμανική θρησκεία απαγορεύει το χοιρινό γιατί το θεωρεί «βρώμικο» κρέας. Επίσης το κόκκινο κρασί απαγορεύεται στους Μουσουλμάνους ενώ οι Χριστιανοί το θεωρούν το αίμα του Χριστού. Στο Χριστιανισμό υπάρχουν περιόδοι νηστείας, όπου οι Χριστιανοί πρέπει να αποφεύγουν συγκεκριμένα τρόφιμα για κάποιες μέρες. Αντιθέτως οι Μουσουλμάνοι έχουν την περίοδο του Ραμαζανίου κατά την οποία δεν πρέπει να τρώνε τίποτα από την ανατολή ως τη δύση του ήλιου.

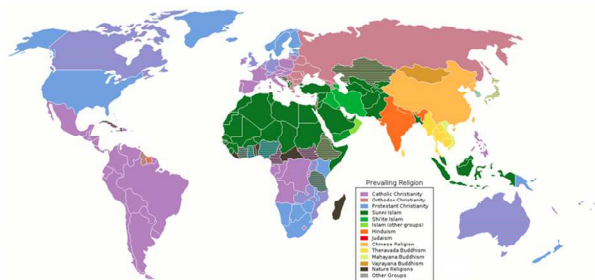
Βλέπουμε λοιπόν ότι η θρησκεία επηρεάζει άμεσα τα ήθη και τα έθιμα ενός λαού. Ενώ η Μεσογειακή διατροφή θεωρείται η καλύτερη πλέον στον κόσμο, παρατηρούμε ότι αρκετοί λαοί (Ελλάδα, Γαλλία, Τουρκία, Μαρόκο, Λίβανος, Αίγυπτος) δεν μπορούν να έχουν τις ίδιες διατροφικές συνήθειες αφού η θρησκεία του κάθε κράτους επιβάλλει διαφορετικό τρόπο ζωής.

Βασιζόμενοι στην ανάγκη να ερευνήσουμε τις διατροφικές θρησκείες που επιβάλλονται από τη νηστεία, αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με την ερευνητική εργασία που στόχο της έχει να εξετάσει τις διατροφικές συνήθειες στις τέσσερις μεγαλύτερες πληθυσμιακά θρησκείες. Για το σκοπό αυτό διερευνήσαμε την ιστορία και την φιλοσοφία κάθε θρησκείας καθώς και τις συνέπειες της νηστείας στην υγεία των πιστών. Ειδική διατροφολόγος απάντησε σε ερωτήματα σχετικά με τη νηστεία και την υγεία, ενώ τα αποτελέσματα της έρευνας των μαθητών τόσο στο διαδίκτυο, όσο και σε βιβλία και περιοδικά, τους έδωσαν έναυσμα για αλλαγές στις γαστρονομικές τους συνήθειες. Το παράρτημα για τον αθλητισμό ενθουσίασε τους μαθητές ώστε να αποτελέσει αφορμή για νέα εργασία στο μέλλον.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΠΙΣΤΩΝ ΚΑΘΕ ΘΡΗΣΚΕΙΑΣ

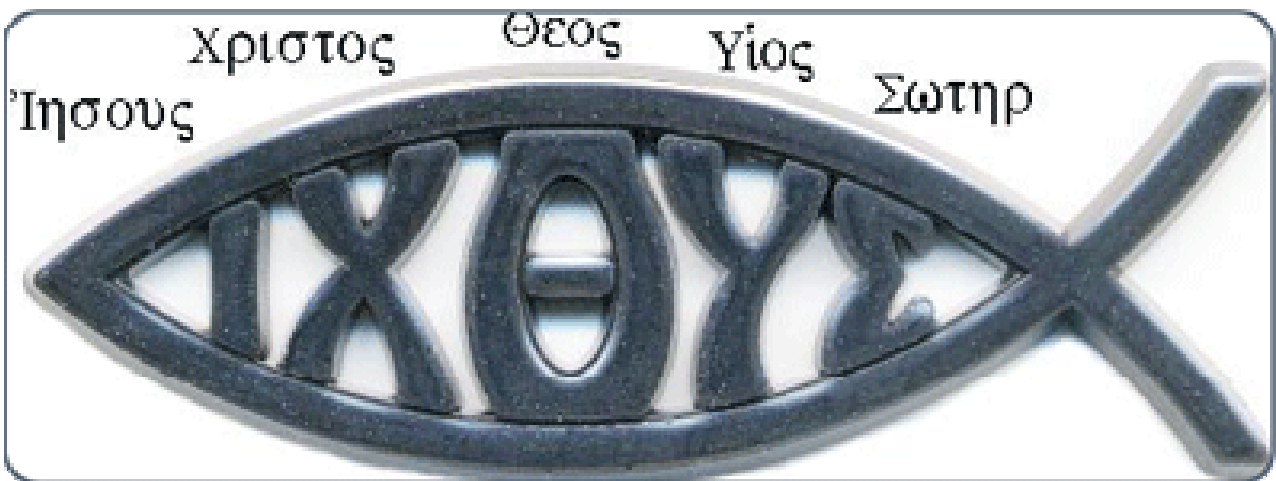


ΚΥΡΙΑΡΧΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ

ΘΡΗΣΚΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΥ

Ο Χριστιανισμός είναι μια μονοθεϊστική θρησκεία που βασίζεται στη ζωή και τις διδασκαλίες του Ιησού , όπως παρουσιάζονται στα Ευαγγέλια αλλά και στην Καινή Διαθήκη. Στηρίζεται επίσης και στην Παλαιά Διαθήκη. Οι υποστηρικτές της χριστιανικής πίστης είναι γνωστοί ως Χριστιανοί .

Σύμφωνα με τη χριστιανική πίστη ο Ιησούς είναι ο Υιός του Θεού , πλήρης Θεός και πλήρης άνθρωπος, και ο σωτήρας της ανθρωπότητας . Για το λόγο αυτό, οι Χριστιανοί συχνά αναφέρονται στον Ιησού ως Χριστό ή Μεσσία . Οι πράξεις του Ιησού , η θυσία , και η επακόλουθη ανάσταση , συχνά αναφέρεται ως το Ευαγγέλιο μήνυμα ("καλή είδηση"). Εν συντομία, το Ευαγγέλιο είναι η είδηση του Θεού ότι ο Υιός πέτυχε αιώνια νίκη επί του κακού , και υπόσχεται σωτηρία και αιώνια ζωή για όλους τους ανθρώπους, μέσω της θείας χάριτος.

Οι Χριστιανοί πιστεύουν ότι ο Ιησούς είναι ο Μεσσίας για τον οποίο έγιναν προφητείες στην Εβραϊκή Βίβλο ,που αναφέρεται ως "Παλαιά Διαθήκη" στο Χριστιανισμό. Τα θεμέλια της Χριστιανικής πίστης εκφράζονται στα παλαιότερα Χριστιανικά οικουμενικά δόγματα που περιέχουν ισχυρισμούς κατά κύριο λόγο αποδεκτά από τους οπαδούς της Χριστιανικής πίστης. Αυτά τα επαγγέλματα δηλώνουν ότι ο Ιησούς υπέφερε, πέθανε, θάφτηκε, και αναστήθηκε από τους νεκρούς για να χορηγήσει αιώνια ζωή σε εκείνους που πιστεύουν σ'αυτόν και τον εμπιστεύονται για την άφεση των αμαρτιών τους. Εν συνεχεία, υποστηρίζουν ότι ο Ιησούς σωματικώς ανήλθε στον ουρανό, όπου βασιλεύει με τον Θεό-Πατέρα . Τα περισσότερα δόγματα διδάσκουν ότι ο Ιησούς θα επιστρέψει για να κρίνει όλους τους ανθρώπους, ζωντανούς και νεκρούς, και να επιχορηγήσει αιώνια ζωή στους οπαδούς του. Θεωρείται το ιδανικό μοντέλο μιας ενάρετης ζωής, καθώς επίσης τόσο η αποκάλυψη όσο και η φυσική ενσάρκωση του Θεού .Οι Χριστιανοί ονομάζουν το μήνυμα του Ιησού Χριστού του Ευαγγελίου ("καλή είδηση") και γενικά τηρούν τις Δέκα Εντολές .

Παγκοσμίως οι τρεις μεγαλύτερες ομάδες του Χριστιανισμού είναι η Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία , η Ανατολική Ορθόδοξη Εκκλησία , και τα διάφορα δόγματα του Προτεσταντισμού . Η Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία και το Ορθόδοξο Ανατολικό Πατριαρχείο χώρισαν το ένα από το άλλο στο Σχίσμα του 1054 μ.Χ., και ο Προτεσταντισμός άρχισε να υπάρχει κατά τη διάρκεια της Προτεσταντικής Μεταρρύθμισης του 16ου αιώνα, με το διαχωρισμό του από την Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία.

Δέκα Εντολές

Ο Δέκα Εντολές , είναι ένα σύνολο από βιβλικές αρχές σχετικές με την ηθική και τη λατρεία , και διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στις περισσότερες μορφές του Χριστιανισμού. Περιλαμβάνουν οδηγίες για να λατρεύουμε μόνο τον Θεό, να μην προφέρουμε ποτέ το όνομα του Κυρίου μας, αφιερώνουμε το Σάββατο στο Θεό ,να τιμούμε τους γονείς μας καθώς επίσης και απαγορεύσεις σχετικά με την ειδωλολατρία, τη βλασφημία , το φόνο , την κλοπή, τη μοιχεία και την επιθυμία απόκτησης ενός προσώπου ή αντικειμένου που δε μας ανήκει. Διαφορετικές ομάδες ακολουθούν ελαφρώς διαφορετικές παραδόσεις για την ερμηνεία και την αρίθμηση τους.

Ιησούς Χριστός

Οι Χριστιανοί πιστεύουν ότι ο Ιησούς, ως ο Μεσσίας, ήταν χρισμένος από τον Θεό ως σωτήρας της ανθρωπότητας, και ο ερχομός του ήταν η εκπλήρωση των μεσαιωνικών προφητειών της Παλαιάς Διαθήκης οι Χριστιανοί γενικά πιστεύουν ότι ο Ιησούς είναι Θεός ενανθρωπήσας και « αληθινός Θεός και αληθινός άνθρωπος " Ο Ιησούς, που έγινε άνθρωπος , υπέστη τους πόνους και τους πειρασμούς ενός θνητού ανθρώπου, αλλά δεν έκανε αμαρτία .Ως Θεός ήλθε και πάλι στη ζωή. Οι Χριστιανοί θεωρούν ότι η ανάσταση του Ιησού είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της πίστης τους και το πιο σημαντικό γεγονός στην ανθρώπινη ιστορία. Σύμφωνα με την Καινή Διαθήκη ο Ιησούς σταυρώθηκε , πέθανε, θάφτηκε μέσα σε τάφο και αναστήθηκε από τους νεκρούς τρεις ημέρες αργότερα. Η Καινή Διαθήκη αναφέρει αρκετές εμφανίσεις ανάσταση του Ιησού σε διάφορες περιστάσεις στους δώδεκα αποστόλους και στους μαθητές. Αναλήψεως να ουρανό. Θάνατο και την ανάσταση του Ιησού είναι γιορτάζεται από τους

“Τα Έσχατα των Ημερών”

Οι Χριστιανοί πιστεύουν ότι η δεύτερη έλευση του Χριστού θα συμβεί στο τέλος του χρόνου, στα Έσχατα των Ημερών, μετά από μια περίοδο σοβαρής δίωξης (η Μεγάλη Θλίψη). Όλοι όσοι έχουν πεθάνει θα αναστηθούν σωματικά από τους νεκρούς για την Τελική Κρίση. Ο Ιησούς θα καθορίσει πλήρως την Βασιλεία του Θεού και θα εκπληρώσει τα λόγια των προφητών.

Αγία Τριάς

Η Αγία Τριάς αναφέρεται στη διδασκαλία ως ένας Θεός που αποτελείται από τρία διακριτά, αιώνια συνυπάρχοντα πρόσωπα: τον Πατέρα , τον Υιό (ενσαρκωμένο στον Ιησού Χριστό), και το Άγιο Πνεύμα. Είναι διαφορετικά πρόσωπα το ένα από το άλλο: ο Πατέρας δεν έχει καμία πηγή, η Υιός έχει γεννηθεί από τον Πατέρα, και το Άγιο Πνεύμα εκπορεύεται από τον Πατέρα. Αν και διακριτά, τα τρία άτομα δεν μπορούν να χωριστούν το ένα από το άλλο.

ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ



Τα πλέον αξιοσημείωτα χαρακτηριστικά της Ορθοδοξίας είναι η πλούσια λειτουργική ζωή της και, όπως διδάσκει, η αφοσίωσή της στην αποστολική παράδοση. Θεωρείται από τους Ορθόδοξους Χριστιανούς ότι η Εκκλησία τους έχει διατηρήσει την παράδοση και τη διαδοχή της αρχαίας Εκκλησίας στην πληρότητά της έναντι άλλων χριστιανικών ομολογιών, οι οποίες έχουν απομακρυνθεί από την κοινή εκκλησιαστική παράδοση των πρώτων δέκα αιώνων. Σήμερα το άθροισμα των Ορθοδόξων Εκκλησιών υπολογίζεται σε περίπου 300 εκατομμύρια Χριστιανούς που ακολουθούν την πίστη και τις πρακτικές που καθορίστηκαν από τις εννιά Οικουμενικές Συνόδους. Οι όροι Ορθόδοξος-Ορθοδοξία έχουν χρησιμοποιηθεί παραδοσιακά στον ελληνόφωνο χριστιανικό κόσμο, προκειμένου να υποδείξουν τις κοινότητες ή τα άτομα που διατήρησαν την αληθινή πίστη, σε αντιδιαστολή με εκείνους που κηρύχτηκαν αιρετικοί. Ο

επίσημος προσδιορισμός της Εκκλησίας στα λειτουργικά και κανονικά κείμενά της είναι “Ορθόδοξη Καθολική και Αποστολική Εκκλησία”.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

Οι Χριστιανοί αντιπροσωπεύουν περίπου το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού. Αυτό ήταν ένα από τα ευρήματα έκθεσης που δημοσιεύθηκε πρόσφατα από το Pew Forum για την Θρησκεία και τη Δημόσια ζωή. Τα στοιχεία από την έρευνα του 2010 σε περισσότερες από 200 χώρες, διαπιστώνουν ότι σε όλο τον κόσμο, υπάρχουν 2.18 δις Χριστιανοί, σχεδόν το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού που εκτιμάται εκείνη την εποχή σε 6,9 δις.

Η έκθεση αυτή εξετάζει το τι έχει αλλάξει στον περασμένο αιώνα. Από το 1910 ο αριθμός των Χριστιανών σχεδόν τετραπλασιάστηκαν, από 600 εκατομμύρια περίπου σε πάνω από 2 δις. Στο διάστημα αυτό, όμως, ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξήθηκε σημαντικά, από περίπου 1,8 δις το 1910 σε 6,9 δις το 2010. Έτσι, το ποσοστό των Χριστιανών μειώνεται λίγο, από 35% σε 32%.

Οι Χριστιανοί, παρ'όλα αυτά, παραμένουν η μεγαλύτερη θρησκευτική ομάδα στον κόσμο. Οι Μουσουλμάνοι, σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες από την ομάδα Pew, αντιπροσωπεύουν λίγο κάτω από το ένα τέταρτο του παγκόσμιου πληθυσμού. Η έρευνα διαπίστωσε ότι σχεδόν οι μισοί, το 48%, των Χριστιανών ζουν στις 10 χώρες με το μεγαλύτερο αριθμό Χριστιανών. Τρεις από τις 10 πρώτες χώρες στην Αμερική - στις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Βραζιλία και το Μεξικό. Δύο είναι στην Ευρώπη - στη Ρωσία και τη Γερμανία. Δύο βρίσκονται στη περιοχή Ασίας-Ειρηνικού - τις Φιλιππίνες και την Κίνα. Και τρεις είναι στην υποσαχάρια Αφρική - Νιγηρία, Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό και την Αιθιοπία. Παρά το γεγονός ότι τόσο πολλοί προέρχονται από ένα μικρό αριθμό χωρών, οι Χριστιανοί αποτελούν ακόμα την πλειοψηφία του πληθυσμού σε 158 χώρες και περιοχές, περίπου τα δύο τρίτα όλων των χωρών και περιοχών στον κόσμο.

Μετατόπιση της κατανομής

Η διασπορά των χωρών αντανάκλα μια σημαντική μετατόπιση ως προς το που ευρίσκονται οι Χριστιανοί. Το 1910, περίπου τα δύο τρίτα των χριστιανών του κόσμου ζούσαν στην Ευρώπη. Έναν αιώνα αργότερα, μόνο το 26% των χριστιανών ζουν στην Ευρώπη. Περισσότερο από το ένα τρίτο βρίσκονται τώρα στην Αμερική, το 37%. Ενώ μόλις το ένα τέταρτο, 24%, ζουν στην υποσαχάρια Αφρική. Η περιοχή Ασίας-Ειρηνικού αντιπροσωπεύει το 13%.

Λαμβάνοντας την Ευρώπη και την Αμερική μαζί, αυτές οι δύο περιοχές εξακολουθούν να αποτελούν την πλειοψηφία των χριστιανών, με 63%. Παρατηρούμε, ωστόσο, μια σημαντική μείωση από το επίπεδο του 93% το 1910. Και στις δύο περιοχές ο αριθμός των χριστιανών έχει μειωθεί. Το 1910, το 95% του πληθυσμού της Ευρώπης ήταν χριστιανοί, αλλά μέχρι το 2010 το ποσοστό ήταν μόνο 76%. Στην Αμερική κατά την ίδια περίοδο μειώθηκε από το 96% έως 86%. Η μείωση αυτή έρχεται σε αντίθεση με την δραματική αλλαγή στην υποσαχάρια Αφρική. Το 1910 μόνο το 9% ήταν χριστιανοί, αλλά ένα αιώνα αργότερα η χριστιανική πίστη είχε εκραγεί, εκτοξεύοντας το ποσοστό αυτό στο 63% του πληθυσμού. Ενώ οι συνολικοί αριθμοί στην Ασία και τον Ειρηνικό εξακολουθούν να είναι χαμηλά, το ποσοστό υπερδιπλασιάστηκε, από το 3% στο 7%. Η Μέση Ανατολή και η Βόρεια Αφρική είναι οι περιοχές με τον χαμηλότερο αριθμό των χριστιανών. Αντιπροσωπεύουν μόνο το 4% του πληθυσμού, ή περίπου 13 εκατομμύρια ανθρώπους.

Στην πραγματικότητα, η έκθεση επισημαίνει, υπάρχουν περισσότεροι χριστιανοί στην Ινδονησία, η οποία έχει μια μουσουλμανική πλειοψηφία, από ό, τι υπάρχουν σε όλες τις 20 χώρες της Μέσης Ανατολής και της Βόρειας Αφρικής.

Και οι αλλαγές στην Αφρική σημαίνουν ότι η Νιγηρία έχει τώρα διπλάσιους Προτεστάντες από ό, τι η Γερμανία, από όπου προέρχεται η Προτεσταντική Μεταρρύθμιση.

Εκκλησιαστικές ομάδες

Υπάρχουν 1,1 δισεκατομμύρια Καθολικοί σε όλο τον κόσμο, σύμφωνα με την έκθεση. Αυτό σημαίνει ότι αντιπροσωπεύουν το ήμισυ του παγκόσμιου χριστιανικού πληθυσμού. Η Βραζιλία είναι η χώρα με τον μεγαλύτερο αριθμό των Καθολικών, 134 εκατομμύρια. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν περισσότεροι καθολικοί στη Βραζιλία από ό, τι στην Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία μαζί. Οι Καθολικοί αποτελούν την πλειοψηφία του πληθυσμού σε 67 χώρες. Η Αμερική αντιπροσωπεύει το 48% του συνολικού αριθμού, με σχεδόν 40% στη Λατινική Αμερική μόνο. Η Ευρώπη έρχεται δεύτερη με 24% των καθολικών του κόσμου, η υποσαχάρια Αφρική αντιπροσωπεύει το 16% ενώ η περιοχή Ασίας-Ειρηνικού έχει μόνο το 12%.

Ο ευρύς ορισμός των Προτεσταντών που η έκθεση χρησιμοποιεί σημαίνει ότι αυτοί αριθμούν 801 εκατομμύρια παγκοσμίως, ή το 37% του παγκόσμιου χριστιανικού πληθυσμού. Οι Προτεστάντες αποτελούν την πλειοψηφία του συνολικού πληθυσμού σε 49 χώρες. Παρά την ευρωπαϊκή προέλευση των προτεσταντικών εκκλησιών, από την έρευνα προέκυψε ότι μόνο δύο από τις 10 χώρες με το μεγαλύτερο προτεσταντικό πληθυσμό είναι ευρωπαϊκές.

Η χώρα με το μεγαλύτερο αριθμό των Προτεσταντών είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες, με 160 εκατομμύρια περίπου, που αποτελούν το 20% του παγκόσμιου συνόλου. Η Νιγηρία έρχεται δεύτερη, με σχεδόν 60 εκατομμύρια προτεστάντες, και η Κίνα είναι στην τρίτη θέση με 58 εκατ. περίπου.

Η Κίνα, στην πραγματικότητα, έχει τον έβδομο μεγαλύτερο χριστιανικό πληθυσμό στον κόσμο, τον οποίο η έκθεση εκτιμά σε 67 εκατ.. Η έκθεση αναγνωρίζει τη δυσκολία εξασφάλισης αξιόπιστων στοιχείων σχετικά με τη θρησκεία

στην Κίνα, αλλά σύμφωνα με τα αποτελέσματά της, στην Ασία, μόνο οι Φιλιππίνες, έχουν τους περισσότερους Χριστιανούς, κάπου 87 εκατ. Υπάρχουν περίπου 260 εκατομμύρια Ορθόδοξων Χριστιανών, όπως η μελέτη διαπίστωσε, που αντιπροσωπεύουν το 12% του παγκόσμιου χριστιανικού πληθυσμού.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Η νηστεία ή η αποχή για ένα χρονικό διάστημα από το φαγητό και το ποτό είναι κοινή σε διάφορες θρησκείες και είναι συχνά μια έκφραση μετάνοιας ή πένθος . Η Χριστιανική νηστεία και αποχή μπορεί να είναι ένα καθαρά προσωπικό θέμα ή μια κοινωνική εκδήλωση σε μια ειδική περίπτωση, αλλά θα πρέπει να διακρίνεται από την κανονική νηστεία που περιγράφεται από τις εκκλησιαστικές αρχές και καθορίζεται στο Εκκλησιαστικό ημερολόγιο. Ο θεσμός της νηστείας είναι μια εντολή για όλους τους Χριστιανούς, και η αποδοχή της Εκκλησίας της πιστεύεται ότι πάει πίσω στον Πάπα Κάλιστο Ι (217-222).

Πρώρες μοναστικές κοινότητες επέβαλλαν αποχή από το κρέας και το κρασί, ακολουθώντας εν μέρει το κλασικό επιχείρημα του Ιπποκράτη και του Γαληνού που προειδοποίησε εναντίον αυτών των "ζεστών και υγρών» τροφίμων, τα οποία πιστευόταν ότι ήταν είδη πολυτελείας. Αυτοί οι περιορισμοί αποδείχθηκαν πολύ σοβαροί αφού οι θρησκευτικοί άνθρωποι δεν είχαν την ενέργεια να ολοκληρώσουν τις καθημερινές εργασίες τους, καθώς και οι λαϊκοί που εργάζονταν έξω από τα τείχη δε γινόταν να αναμένεται να τηρούν τόσο αυστηρούς περιορισμούς στο φαγητό και το ποτό.

Μέχρι το δέκατο και ενδέκατο αιώνα, η Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία είχε τροποποιήσει τους κανόνες της για τη νηστεία, και τους διέκρινε ανάμεσα σε αυτούς που προορίζονταν για μοναχούς και απλούς ανθρώπους, καθώς επίσης ρύθμισε και τη σοβαρότητα των νηστειών στο ημερολόγιο της Εκκλησίας. Η Εκκλησία ποτέ δεν όρισε νηστείες χωρίς καθόλου φαγητό και ποτό ή ακόμη και τέτοιες κατά τις οποίες επιτρέπεται μόνο νερό και ψωμί για τη διάρκεια μιας ολόκληρης ημέρας ή περισσότερο. Αντ 'αυτού, διάφορες μορφές πειθαρχίας ασκήθηκαν, η πιο σοβαρή από τις οποίες ονομάζεται "νηστεία" και η ηπιότερο σοβαρή "αποχή".

Κατά τη διάρκεια των περιόδων της νηστείας, οι Χριστιανοί απαγορεύεται να φάνε το κρέας (και άλλα προϊόντα, όπως το γάλα και τα αυγά) από τετράποδα και πουλιά. Οι Χριστιανοί δεν θεωρούν αυτά τα ζώα και τα προϊόντα τους " ακάθαρτα ", όπως οι Εβραίοι, αλλά το φαγητό τους ήταν απαγορευμένο από την Εκκλησία κατά τη διάρκεια ορισμένων περιόδων του έτους. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι Χριστιανοί τρέφονται με θαλασσινά , ψάρια (συμπεριλαμβανομένων των σκληρού και μαλακού αυγοτάραχου), δημητριακά και άλλα προϊόντα του τομέα της καλλιέργειας. Η απαγόρευση των γαλακτοκομικών προϊόντων και των αυγών και η επακόλουθη έλλειψη της πρωτεΐνης

που υπέστησαν οι άνθρωποι του Μεσαίωνα άσκησε τεράστια πίεση σε αυτούς. Τα αυγά των κοτόπουλων αντικαταστάθηκαν με αυγοτάραχο και βούτυρο, το λαρδί και το μπέικον με φυτικά έλαια. Για τις ευρωπαϊκές χώρες βόρεια των Άλπεων, όπου οι ελιές και τα αμύγδαλα δεν θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν, υπήρξε μια σημαντική αύξηση του κόστους ζωής. Εκείνοι που μπορούσαν να το αντέξουν οικονομικά έπαιρναν ακριβό ελαιόλαδο ή αμύγδαλα από τη Μεσόγειο, τα οποία έκαναν πουρέ με τον οποίο συνόδευαν σάλτσες και στρειδόςουπες. Αποξηραμένα φρούτα, συμπεριλαμβανομένων χουρμάδων, σύκων και σταφίδων από τη Μεσόγειο είχαν μεγάλη ζήτηση στη βόρεια Ευρώπη, όπως είχαν και τα καρύδια και τα φουντούκια. Κατά τη διάρκεια των πιο ήπιων περιόδων αποχής, το γάλα μπορούσε να καταναλωθεί. Δεν ήταν σαφές εάν το κρέας από τα πουλιά θα μπορούσε να καταναλωθεί κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων, αλλά τα αυγά τους επιτρεπόταν. Μέσω μεσαιωνικών νοικοκυριών αργότερα κατά τον δέκατο τέταρτο με δέκατο πέμπτο αιώνα φαίνεται ότι οι Χριστιανοί ζούσαν σύμφωνα με τους κανόνες αυτούς, ειδικά κατά τη διάρκεια της μεγαλύτερης περιόδου νηστείας στο ημερολόγιο της Εκκλησίας, τις σαράντα εργάσιμες μέρες της Σαρακοστής, η οποία προηγείται του Πάσχα, όταν οι πιστοί χρησιμοποιούσαν στα φαγητά τους ψάρια και λάδι.

Εκτός από τη Σαρακοστή, η Καθολική Εκκλησία είχε τέσσερις περιόδους νηστείας κατά τη διάρκεια του έτους που ονομάζονται Μέρες Ember. Αυτές οι μέρες, που ορίστηκαν από τον Πάπα Γρηγόριο VII (1073-1085), αντιστοιχεί στην αλλαγή των εποχών: η Τετάρτη, η Παρασκευή και Σάββατο της εβδομάδας μετά από την Αγία Λουκία (13 Δεκεμβρίου) κατά την έναρξη του χειμώνα. Έπειτα η Τετάρτη, η Παρασκευή και το Σάββατο μετά την Καθαρά Δευτέρα (ως εκ τούτου, μέρος της Σαρακοστής) στις αρχές της άνοιξης. Στη συνέχεια, η Τετάρτη, η Παρασκευή και το Σάββατο της εβδομάδας μετά την Πεντηκοστή στις αρχές του καλοκαιριού και τέλος, τελευταία, οι ίδιες ημέρες της εβδομάδας μετά την ημέρα του Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) στις αρχές του φθινοπώρου. Επειδή το Χριστιανικό ημερολόγιο, σε αντίθεση με εκείνο των Μουσουλμάνων, έχει ένα ηλιακό έτος δώδεκα μηνών με παραπάνω από τις είκοσι οκτώ ημέρες που διαρκεί η τροχιά της σελήνης, αυτές οι λεγόμενες Μέρες Ember συμβαίνουν πάντα στην ίδια εποχή. Σε αντίθεση με το Μουσουλμανικό Ραμαζάνι, που μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια του έτους, η Χριστιανική Σαρακοστή γίνεται πάντα κατά τη διάρκεια της αλλαγής από χειμώνα σε άνοιξη. Σε αντίθεση με τη Σαρακοστή και τις Μέρες Ember κατά τις οποίες παρατηρήθηκε η σοβαρής μορφής αποχή που ονομάζουμε "νηστεία", μια ηπιότερης μορφής αποχή ήταν υποχρεωτική όλες τις άλλες εβδομάδες του έτους, την Τετάρτη και την Παρασκευή, ή την Παρασκευή και το Σάββατο, ανάλογα με την επισκοπή κατά την οποία έζησε κάποιος. Αυτές τις ημέρες, ψάρια, τα οποία μπορούσαν να σερβιριστούν με βούτυρο, καταναλώνονταν. Οι αλιείς προσπαθούσαν να φέρουν φρέσκα ψάρια στην αγορά αυτές τις ημέρες, γνωρίζοντας ότι θα βρουν έτοιμους καταναλωτές. Πολύ καιρό αφού οι υπαγορεύσεις σχετικά με τη νηστεία στην Ευρώπη είχαν μετριαστεί από την Προτεσταντική Μεταρρύθμιση του δέκατου έκτου αιώνα, η συνήθεια της κατανάλωσης ψαριών την Παρασκευή ή το Σάββατο παρέμεινε σύνηθες φαινόμενο.

Οι μοναχοί γενικά δεν έχουν τηρήσει κάποια πιο σοβαρής μορφής νηστείας από τους λαϊκούς, αλλά η διάρκεια της νηστείας ήταν μεγαλύτερη. Οι μοναχοί και οι μοναχές

ξεκινούσαν τη Σαρακοστή δέκα ημέρες πριν από την Καθαρά Δευτέρα, καθιστώντας έτσι τη νηστεία πενήντα ημέρες, και επίσης νήστευαν τη Δευτέρα, την Τρίτη και την Τετάρτη πριν από την ημέρα της Αναλήψεως, τις λεγόμενες Ημέρες Παράκλησης. Το Advent, οι τέσσερις εβδομάδες πριν από τα Χριστούγεννα, διαμόρφωνε μία επιπλέον περίοδο νηστείας γι' αυτούς, καθώς δεν είχαν μόνο τις ημέρες του Ember που συμπίπτουν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Ο Κανόνας του Αγίου Βενέδικτου απαγόρευσε την κατανάλωση κρέατος από τετράποδα, εκτός και αν ο πιστός ήταν άρρωστος. Η κατανάλωση πουλιών επιτράπη, όπως και η κατανάλωση αυγών και γαλακτοκομικών προϊόντων, εκτός, φυσικά, από τις ημέρες νηστείας. Στον κανόνα αυτό αναφέρεται ότι κατά τις ημέρες νηστείας, μόνο ένα γεύμα θα έπρεπε να σερβίρεται που θα καταναλώνεται πριν νυχτώσει, όχι όμως πριν τον Εσπερινό. Τις άλλες ημέρες, δύο γεύματα καταναλώνονταν, νωρίτερα ή αργότερα, ανάλογα με την εποχή, αλλά πάντα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Λαμβάνοντας υπόψη την αίρεση των Manichees και των Cathars, που δίδαξε ότι ο υλικός κόσμος ήταν έργο του Σατανά και μόνο το άυλο πνεύμα ήταν έργο του Θεού, οι Χριστιανοί της Δυτικής Εκκλησίας προσπάθησαν να πετύχουν μια ισορροπία μεταξύ λαιμαργίας, από τη μία πλευρά, και πολύ αυστηρού ασκητισμού από την άλλη.

Οι σαράντα μέρες της Σαρακοστής αναφέρονται στα σαράντα χρόνια, κατά τα οποία οι Εβραίοι, υπό την καθοδήγηση του Μωυσή, περιπλανήθηκαν μέσα από την έρημο πριν φτάσουν στους Αγίους Τόπους, καθώς και στις σαράντα ημέρες που ο Σατανάς έβαλε σε πειρασμό τον Χριστό στην έρημο. Αυτό, όμως, δεν εξηγεί γιατί η Σαρακοστή αρχίζει στο τέλος του χειμώνα με αρχές της άνοιξης. Ίσως μια απάντηση μπορεί να βρεθεί στο αναφορά χυμικό σύστημα του Ιπποκράτη και του Γαληνού, το οποίο χρησιμοποιήθηκε για να καταδικάσει την κατανάλωση του κρέατος και του κρασί ως είδος πολυτέλειας. Με αυτό το σύστημα σκέψης, κάθε εποχή έχει τα δικά της φαγητά και ποτά, ζεστά ή κρύα, τα οποία βοηθούν το ανθρώπινο σώμα να "πάρει μια ανάσα" και να περάσει από τη μια εποχή στην άλλη. Ίσως η νηστεία εξυπηρετούσε μια τέτοια λειτουργία. Σύμφωνα με ένα άλλο σκεπτικό, το οποίο σπάνια γινόταν ρητό, με εξαίρεση ένα παράδειγμα, ένα σχολικό βιβλίο της Λατινικής που χρονολογείται από το 1436, έγινε η σύγκριση μεταξύ των ιδιοτήτων των εποχών και των σοβαρότερων αμαρτιών, από τις οποίες ο άνθρωπος θα πρέπει να καθαριστεί με τη νηστεία. Υπήρχαν, όμως και οικονομικοί λόγοι για την επιβολή της νηστείας. Καθώς το Βυζάντιο αντιμετώπιζε προβλήματα παραγωγής έπρεπε να βρεθεί τρόπος να ενισχυθούν ορισμένοι τομείς παραγωγής, όπως η κτηνοτροφία, η πτηνοτροφία και η αλιεία. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο δημιουργήθηκαν οι Σαρακοστές, η μία κατά τις αρχές του χειμώνα και η άλλη κατά τις αρχές της άνοιξης. Ο ρόλος τους ήταν καθαρά προστατευτικός απέναντι σε αυτούς τους παραγωγικούς τομείς, αφού η επιβολή μη κατανάλωσης κρέατος κατά τη διάρκεια εκείνων των περιόδων τους ενίσχυσε σε μεγάλο βαθμό. Αυτό επιτυγχανόταν αφού τα ζώα δεν σφάζονταν με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο αριθμός των ζωντανών και, συνεπώς, να αυξάνεται και η παραγωγή γάλακτος και η τυροκομία. Εφόσον, λοιπόν, μαζεύονταν αποθέματα κατά τη διάρκεια αυτών των δύο νηστειών, όχι μόνο δεν υπήρχε λόγος να γίνει εισαγωγή για αυτά τα προϊόντα αλλά μάλιστα γινόταν εξαγωγή. Οικονομικοί ήταν

επίσης και οι λόγοι που οδήγησαν στην αποχή από το λάδι και το κρασί ορισμένες μέρες το χρόνο. Αυτό συνέβη επειδή η παραγωγή και των δύο αυτών προϊόντων βρισκόταν σε πρώιμο ακόμη στάδιο με αποτέλεσμα οι παραγωγοί να αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα. Αρχικά, λόγω διάφορων συνθηκών η ύπαρξη αμπελιών ή ελαιόδεντρων δεν ήταν δυνατή σε όλες τις Βυζαντινές επαρχίες. Επιπλέον, οι άνθρωποι εκείνη την εποχή δεν γνώριζαν πώς να αντιμετωπίζουν τις διάφορες αρρώστιες των φυτών και, συνεπώς, η παραγωγή ελαττωνόταν ακόμη περισσότερο. Τέλος, η μεταφορά των τελικών προϊόντων ήταν πολύ δύσκολη αφού τέτοιου είδους συστήματα βρισκόνταν σε πρωτόγονο ακόμη στάδιο. Για τους ίδιους λόγους περιορίστηκε και η κατανάλωση ψαριών εκείνες τις περιόδους. Αντιθέτως, άλλα είδη θαλασσινών, όπως οστρακόδερμα, μαλάκια και άλλα δεν απαγορεύτηκαν αφού τα μέσα που διέθεταν εκείνη την εποχή για να ψαρεύουν τέτοιου είδους θαλασσινά δεν ήταν ιδιαίτερα εξελιγμένα, άρα δεν έπαιζαν σημαντικό ρόλο στην αγορά.



ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΜΑΣ

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή:

Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει την Κυριακή της Αναστάσεως. Είναι η πιο αυστηρή νηστεία όλου του χρόνου (λάδι καταλύουμε μόνο Σάββατο και Κυριακή). Γίνεται ως προετοιμασία για την συμμετοχή μας στα Σωτήρια Πάθη του Χριστού, του Κυρίου μας και στην χαρά της Αναστάσεως.

Κατά την Μεγάλη Τεσσαρακοστή γίνονται οι εξής καταλύσεις:

Όποια μέρα κι αν πέσει η εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου καταλύουμε ψάρι, και των αγίων 40 Μαρτύρων τρώμε λάδι. Επίσης των Βαΐων καταλύεται ψάρι.

Η νηστεία των Χριστουγέννων:

Αρχίζει από της 15 Νοεμβρίου και τελειώνει στις 24 Δεκεμβρίου. Κατά την νηστεία αυτή τρώμε ψάρι (όλες τις ημέρες πλην Τετάρτης και Παρασκευής) από την αρχή της μέχρι και την 17η Δεκεμβρίου (αν δεν είναι Τετάρτη ή Παρασκευή). Ψάρι καταλύουμε επίσης και κατά την εορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου, οποιαδήποτε ημέρα κι αν πέσει. Από την 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 τηρούμε ανέλαιη νηστεία. Επίσης, με ξηροφαγία θα πρέπει να νηστεύουμε την πρώτη ημέρα της νηστείας, 15η Νοεμβρίου, καθώς και την παραμονή της εορτής, εκτός βέβαια κι αν πέσουν Σάββατο ή Κυριακή.

Νηστεία της Παναγίας:

Από την 1η Αυγούστου μέχρι και την 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 καταλύουμε 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.

Νηστεία των Αγίων Αποστόλων:

Αρχίζει από την Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι και την 28η Ιουνίου. Συνήθως η νηστεία αυτή είναι πολύ μικρή. Καταλύουμε ψάρι, ενώ απέχουμε από κρέας, γαλακτερά και αυγά. Ψάρι τρώμε, αν θέλουμε, όλες τις ημέρες, εκτός φυσικά της Τετάρτης και της Παρασκευής κατά τις οποίες έχουμε νηστεία. Το ίδιο ισχύει (δηλαδή νηστεύουμε αυστηρά) και για την παραμονή της εορτής, εκτός κι αν συμπέσει Σάββατο η Κυριακή. Ψάρι καταλύουμε 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, καταλύουμε μόνο ψάρι.

- Αυστηρή Νηστεία κάνουμε και στις εξής ημέρες:
 - ✓ 5 Ιανουαρίου (παραμονή Θεοφανείων, λόγω του ότι προηγείται σαν ημέρα, Δεσποτικής εορτής και όχι όπως εσφαλμένα υποστηρίζουν πολλοί λόγω του ότι θα πιούμε Μ. Αγιασμό).
 - ✓ 14 Σεπτεμβρίου (Ύψωση του Τιμίου Σταυρού), γιατί είναι κάτι το ανάλογο με την Μεγάλη Παρασκευή.
 - ✓ 29 Αυγούστου (αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου) σε ένδειξη πένθους για την άδικη θανάτωση του αγιοτέρου ανθρώπου της παγκόσμιας Ιστορίας.

(Ανώτερη από τον Πρόδρομο είναι μόνο η Παναγία). Π ρ ο σ ο χ ή: Αν οι τρεις αυτές ημέρες τύχουν Σάββατο η Κυριακή, τρώμε λάδι. Ένα Σάββατο νηστεύουμε το λάδι, το Μεγάλο Σάββατο. Και καμία Κυριακή, γιατί η Κυριακή είναι η εορτή χαρμόσυνη: εορτή της Ανάστασης του Χριστού.

Η αποκοπή πολλών χριστιανών από τις εκκλησιαστικές τους ρίζες, η εκκοσμίκευση του φρονήματος και του τρόπου ζωής και η ατομικιστική - ευσεβιστική (και γι' αυτό εγωιστική) προσέγγιση θεμάτων της πίστewς, αποτελούν σημαντικά εμπόδια στην ορθή κατανόηση του πνεύματος της Εκκλησίας και της σημασίας των διαφόρων θεσμών της. Άλλοτε οι άνθρωποι ζούσαν εν τη Εκκλησία, η Εκκλησία ενέπνεε και διαμόρφωνε τον τρόπο ζωής τους. Σήμερα οι πολλοί ζουν έξω από το πνεύμα αυτό. Εμπνέονται από άλλο πνεύμα, ξένο προς την Εκκλησία, και διαμορφώνουν τον τρόπο ζωής τους έξω από κάθε χριστιανική προοπτική. Όλα αυτά δημιουργούν μεγάλες δυσκολίες και για τη θέση της νηστείας στη χριστιανική μας ζωή σήμερα.

Η πνευματική ζωή δεν είναι επιφανειακή ή αισθησιακή, αλλά βαθύτερη και υπαρξιακή. Περνάει μέσα από την εμπειρία του θανάτου, για να προχωρήσει στην ανάσταση. Είναι ζωή που απαιτεί τη θυσία της σάρκας και των αισθήσεων, και καλλιεργείται με τη δύναμη και το φωτισμό του Αγίου Πνεύματος.

Η χριστιανική μας ζωή δεν νοείται χωρίς άσκηση. Στην ασκητική αυτή προσπάθεια ιδιαίτερα σημαντική θέση κατέχει η νηστεία.

Η νηστεία είναι εντολή του Θεού. Η πρώτη. Την έδωσε στον Αδάμ μέσα στον Παράδεισο. Το νόημα της νηστείας είναι: με το όπλο της νηστείας να συνηθίσουν οι άνθρωποι στην υπακοή στον Θεό και στην πάλη κατά του διαβόλου. Ο Χριστός, τόνισε ακόμη περισσότερο την αξία της νηστείας με τα λόγια, «το γένος τούτο ουκ εκπορεύεται ει μη εν προσευχή και νηστεία». Η Εκκλησία, για να μη γίνονται υπερβολές, καθόρισε τι πρέπει να τρώμε την κάθε ημέρα και εποχή.

Έτσι έχουμε:

- ✓ Ημέρες αυστηρής νηστείας, είναι η Τετάρτη και η Παρασκευή όλου του χρόνου και ιδιαίτερα των περιόδων νηστείας (σαρακοστών).

Νηστεία σημαίνει φαγητό χωρίς λάδι.

- ❖ Την Παρασκευή νηστεύουμε, επειδή Παρασκευή σταυρώθηκε ο Κύριος. Σταυρώνουμε με την νηστεία μας τον κακό εαυτό μας, για να μας ελεήσει τους ανάξιους, όπως ελέησε τον εσταυρωμένο ευγνώμονα ληστή.
- ❖ Την Τετάρτη, για να ενθυμούμεθα ότι ένας από τους μαθητές του ο Ιούδας, ο Ισκαριώτης Τον πρόδωσε ημέρα Τετάρτη.
- ✓ Όταν οι ημέρες, που έχουμε χρέος να κάνουμε αυστηρή νηστεία, συμπέσουν με κάποια μεγάλη εορτή, γίνεται «κατάλυση», (δηλαδή χαλάρωση της νηστείας). Αν είναι εορτή αγίου, καταλύουμε λάδι. Αν είναι εορτή της Παναγίας ή του Προδρόμου, καταλύουμε ψάρι (πλήν της 29ης Αυγούστου ημέρα της αποτομής της Τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου).
- ✓ ημέρες καταλύσιμες, δηλαδή καταλύουμε ότι θέλουμε, εκτός από Οι ημέρες Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο και Κυριακή είναι τις περιόδους νηστειών.
- ✓ Το Σάββατο και την Κυριακή δεν επιτρέπεται ποτέ να γίνει αυστηρή νηστεία, δηλαδή χωρίς λάδι. Όλο το χρόνο ένα μόνο Σάββατο νηστεύουμε το λάδι, το Μεγάλο Σάββατο, επειδή την ημέρα αυτή ο Χριστός είναι σωματικά στον Τάφο και η ψυχή Του έχει κατέβει στον Άδη να αναστήσει τον προπάτορα Αδάμ και όλους όσους θα πίστευαν στο κήρυγμα Του.
- Περίοδοι Απολυτές:

Η Εκκλησία δεν καθόρισε μόνο περιόδους νηστείας. Καθόρισε και περιόδους «απολυτές», που τρώμε από όλες τις ημέρες και την Τετάρτη και την Παρασκευή. Τέτοιες περίοδοι είναι οι εξής:

- ✓ Το Άγιο Δωδεκαήμερο.

Δηλαδή από 25 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 6 Ιανουαρίου με εξαίρεση την παραμονή των Θεοφανείων (αναφερθήκαμε παραπάνω).

- ✓ Η Διακαινήσιμος, δηλαδή η εβδομάδα του Πάσχα.
- ✓ Η εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή (μέχρι των αγίων Πάντων).

- Οι τρεις εβδομάδες που προηγούνται της Μεγάλης Τεσσαρακοστής (Απόκριες). Κατά τις 3 αυτές εβδομάδες έχουμε μια ποικιλία διατάξεων, που είναι οι εξής:
 - ✓ Την πρώτη εβδομάδα (του Τελώνου και Φαρισαίου) έχουμε κατάλυση εις πάντα.
 - ✓ Την δεύτερη εβδομάδα (από του Ασώτου μέχρι των Απόκρεω) τρώμε απ' όλα, αλλά νηστεύουμε από την Τετάρτη και την Παρασκευή χωρίς λάδι.
 - ✓ Την Τρίτη εβδομάδα, της Τυρινής, τρώμε από όλα τα άλλα εκτός από κρέας, όλες τις ημέρες, τρώμε και Τετάρτη και την Παρασκευή.
- Καταλύσεις Κινητών Εορτών:
 - ✓ Κυριακή των Βαΐων:

Κατάλυση ιχθύος.

- ✓ Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής:

Κατάλυση ιχθύος.

- ✓ Τετάρτη της Αποδόσεως του Πάσχα:

Κατάλυση ιχθύος.

- ✓ Εορτή της Μεταμορφώσεως:

Κατάλυση ιχθύος όποια μέρα και αν πέσει.

- ✓ Εορτή της Υπαπαντής:

Κατάλυση ιχθύος εάν πέσει Τετάρτη ή Παρασκευή.

ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Η νηστεία, δεν είναι μια ανθρώπινη ιδέα αλλά μια εντολή που δόθηκε από τον ίδιο το Θεό. Ήδη τα πρώτα «σπέρματά» της διακρίνονται στην παραγγελία του Θεού προς τους πρωτόπλαστους: «Απ' όλα τα δέντρα του κήπου μπορείς να τρως. Από το δέντρο όμως της γνώσης του καλού και του κακού να μη φας» διαβάζουμε στη: Γένεσις, κεφ. 2, στίχοι 16 – 17

Όταν έδωσε εντολή στους Πρωτοπλάστους να μη φάγουν τους καρπούς ενός συγκεκριμένου δένδρου, έδωσε εντολή «νηστείας και εγκρατείας». Αυτή λοιπόν η θεόσωτη εντολή, την οποία τήρησε και ο Θεάνθρωπος και οι άγιοι Απόστολοι, όταν οργανώθηκε με τη Χάρη του Παναγίου Πνεύματος η Εκκλησία, έλαβε τη θέση της στη ζωή της Εκκλησίας. Καθορίστηκαν μάλιστα οι ημέρες της νηστείας με αποφάσεις Συνόδων και ιερών Κανόνων για να λειτουργούν τα πάντα «κατά τάξιν καί ε□σχημόνως»

Ο Ιησούς Χριστός με την διδασκαλία του αλλά και τις πράξεις του μας φανέρωσε πως η νηστεία είναι όπλο κατά των διαφόρων πειρασμών και του Διαβόλου Μας άφησε συμβουλές για το πως πρέπει να είναι μια σωστή νηστεία:

«Και όταν νηστεύετε, μη γίνεστε σαν τους υποκριτές, σκυθρωποί• επειδή, αφήνουν άπλυτα τα πρόσωπά τους, για να φανούν στους ανθρώπους ότι νηστεύουν», Κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο, κεφ. 6, στίχος 16.

Τα παραπάνω λόγια του Κυρίου φανερώνουν ότι η νηστεία είναι μια ελεύθερη αυτοπροσφορά του ανθρώπου στην αγάπη του Θεού. Νοιώθοντας ο άνθρωπος την αγάπη του Θεού εκούσια -δηλαδή με την θέλησή του- αποφασίζει να νηστεύει για να ανταποδώσει αυτή την αγάπη του με ένα είδος θυσίας που είναι η νηστεία.

Μόνο αν δει ο άνθρωπος την νηστεία με το παραπάνω πρίσμα, θα έχει βάλει την νηστεία στην σωστή της βάση. Αλλιώς θα την μετατρέψει σε μια τυπικότητα δήθεν ηθικής Χριστιανικής ζωής πιστεύοντας πως θα τον οδηγήσει στον Παράδεισο. Μ' αυτή του όμως την στάση ο άνθρωπος μετατρέπει την νηστεία από μέσο σωτηρίας σε σκοπό σωτηρίας.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΝΗΣΤΕΙΑ;

Ακούγονται κατά κόρον από πολλούς ειδικούς ή μη, εντός Εκκλησίας ή εκτός αυτής, παραθέτοντας μάλιστα και χωρία (κομμάτια) της Γραφής πως η νηστεία δεν έπρεπε να υπάρχει στους κόλπους της Ορθοδοξίας.

Αν ίσχυε όμως αυτό ούτε θα έκανε λόγο ο Χριστός γι' αυτήν ούτε και ο ίδιος θα νήστευε, πολύ περισσότερο δε ούτε οδηγίες θα μας έδινε.

Άξιο προσοχής επίσης είναι πως η παραγγελία από το Θεό για νηστεία δεν ανευρίσκεται μόνο στην Καινή Διαθήκη αλλά και στην Παλαιά. Λέει ο Θεός μέσα από το στόμα του προφήτη Ησαΐα:

“Η νηστεία που εγώ διάλεξα, δεν είναι τούτη; Το να λύνεις τούς δεσμούς της κακίας, το να διαλύεις βαριά φορτία, και το να αφήνεις ελεύθερους τους καταδυναστευμένους, και το να συντρίβεις κάθε ζυγό; Δεν είναι το να μοιράζεις το ψωμί σου σ’ αυτόν που πεινάει, και να βάζεις μέσα στο σπίτι σου τους άστεγους φτωχούς; Όταν βλέπεις τον γυμνό, να τον ντύνεις, και να μη κρύβεις τον εαυτό σου από τη σάρκα σου”, Ησαΐας, κεφ. 58, στίχοι 6 – 7.

Όπως βλέπουμε ο λόγος του Θεού είναι σαφής.

- Η νηστεία που εγώ διάλεξα, μας λέει ο Κύριος.
- Η πρώτη εντολή του Θεού προς τον άνθρωπο ήταν η εντολή της νηστείας.
- Η παράβαση της εντολής εκείνης έφερε στον άνθρωπο τον θάνατο.

Η νηστεία εκτός από άσκηση είναι και μια ευκαιρία επανεκτίμηση της ζωής και της φύσης. Επειδή τον καιρό της νηστείας όλα μας μυρίζουν τόσο νόστιμα όσο ποτέ. Ακόμη και φαγητά που ποτέ δεν θα δοκιμάζαμε υπό άλλες συνθήκες. Έτσι ο άνθρωπος επανεκτιμά τα αγαθά και ευγνωμονεί το Θεό για τις δωρεές του που άφθονα παρέχει στο πλάσμα του. Ο ΘΕΟΣ ΔΕΝ ΔΕΧΕΤΑΙ ΤΙΣ ΑΤΕΛΕΙΣ ΝΗΣΤΕΙΕΣ

Καιρός είναι τώρα να δούμε και την άλλη όψη του νομίσματος ώστε να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα στο θέμα της νηστείας.

- Τι σημαίνει νηστεία;
 - ✓ Σταματάμε να τρώμε και αυτό ήταν όλο;
 - ✓ Είμαστε εντάξει πλέον απέναντι στο Θεό;

Έχουμε συναντήσει ανθρώπους να καυχώνται πως νηστεύουν και ταυτόχρονα βρίζουν, ψεύδονται, αδικούν τους συνανθρώπους τους κ.λ.π.

Ας δούμε, όμως, πώς ζητάει ο Θεός να κάνουμε τη νηστεία μας ώστε αυτή να γίνεται αποδεκτή:

“Η νηστεία που εγώ διάλεξα, δεν είναι τούτη; Το να λύνεις τούς δεσμούς της κακίας, το να διαλύεις βαριά φορτία, και το να αφήνεις ελεύθερους τους καταδυναστευμένους, και το να συντρίβεις κάθε ζυγό; Δεν είναι το να μοιράζεις το ψωμί σου σ’ αυτόν που πεινάει, και να βάζεις μέσα στο σπίτι σου τους άστεγους φτωχούς; Όταν βλέπεις τον γυμνό, να τον ντύνεις, και να μη κρύβεις τον εαυτό σου από τη σάρκα σου;”, Παλαιά Διαθήκη, Ησαΐας, κεφ. 58, στίχοι 6 – 7.

Όπως βλέπουμε η αληθινή νηστεία πρέπει να συνοδεύεται και με καλά έργα. Γιατί πολύ όμορφα ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος μας θυμίζει πως και οι δαίμονες νηστεύουν αλλά αυτό δεν τους οδηγεί στο Θεό.

- Έχουμε κάτι εναντίον κάποιου;

- ✓ Ας λύνουμε τους δεσμούς της κακίας.

Να μοιραζόμαστε το ψωμί μας με εκείνον που πεινάει και φυσικά εδώ μας μιλάει για την ελεημοσύνη που οι άγιοι πατέρες της εκκλησίας μας έχουν γράψει τόσα γι' αυτήν, όπως ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος που την ονομάζει «ως βασίλισσα των αρετών». Ο Θεός όμως ζητά από εμάς να νηστεύουμε και κατά άλλο τρόπο. Λέει ο Χριστός:

«Εσύ όμως όταν νηστεύεις, λούσε το κεφάλι σου, και πλύνε το πρόσωπό σου για να μη φανείς στους ανθρώπους ότι νηστεύεις», Κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο, κεφ. 6, στίχος 17.

Ειδικά στις μεγάλες νηστείες που έχει καθιερώσει η αγία μας εκκλησία δεν είναι λίγοι εκείνοι που διαλαλούν τη νηστεία τους. Με το εδάφιο όμως που παραθέσαμε βλέπουμε πόσο λάθος είναι όταν γίνεται αυτό. Ας κάνουμε λοιπόν τη νηστεία μας όσο πιο αθόρυβα γίνεται «...και ο Πατέρας σου που βλέπει στα κρυφά, θα σου ανταποδώσει στα φανερά», Κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο, κεφ. 6, στίχος 18.

Λέγεται ότι ο γέροντας Παΐσιος (1924-1994) συνήθιζε να λέει:

«..να “ξεμπαζώσουμε” την ψυχή μας από τα πάθη και να αφήνουμε τη χάρη να ενεργεί» [“χάρη”: η αγαθή ενέργεια του Θεού, που κάνει όλα τα πλάσματα να ζουν και που έρχεται στον άνθρωπο και τον κάνει άγιο, όταν η καρδιά μας είναι αγνή και ταπεινή].

Αν αυτό πρέπει να γίνεται καθημερινά πόσο μάλλον σε καιρό νηστείας.

Όσο για το ερώτημα που εκφράζουν πολλοί από τους πιστούς:

«Βάση ποιας λογικής επιτρέπεται σε καιρό νηστείας να τρώμε την ελιά αλλά όχι το λάδι;»

Η απάντηση είναι απλή:

«Με την ίδια λογική που θα έδινες στο παιδί σου να φάει σταφύλι αλλά δεν θα του έδινες να πει κρασί!».

ΑΙΤΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΝΗΣΤΕΙΩΝ

- **ΤΕΤΑΡΤΗ/ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

Τις δύο ημέρες της εβδομάδος νηστεύουμε, τη μεν Τετάρτη γιατί την ημέρα αυτή έγινε το συμβούλιο για την προδοσία του Κυρίου μας, την δε Παρασκευή γιατί την ημέρα εκείνη πέθανε ο Χριστός στον σταυρό για τη σωτηρία μας.

- **ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ**

Ο άγιος Νικόδημος για τη νηστεία αυτή γράφει: «Την αγία Τεσσαρακοστή νηστεύουμε όχι για το Πάσχα, όχι για τον Σταυρό, αλλά για τις αμαρτίες μας. Γιατί δεν πρέπει να λέμε ότι πενθούμε για τον Σταυρό αλλά για τα δικά μας αμαρτήματα. Νηστεύουμε την Τεσσαρακοστή, κατά την μίμηση του Κυρίου, ο οποίος νήστευσε στο όρος για σαράντα ημέρας .

- **ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ**

Για την Τεσσαρακοστή των Χριστουγέννων, το γνωστό Σαρανταήμερο, που είναι κάπως ελαφρότερη νηστεία, διότι επιτρέπεται κατάλυση ιχθύων, ο άγιος Συμεών, αρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης, που είναι ειδικός ως προς τα λειτουργικά θέματα της Εκκλησίας γράφει: «Η Τεσσαρακονθήμερος νηστεία εικονίζει τη νηστεία του Μωυσέως, ο οποίος νηστεύσε για σαράντα ημέρες και νύκτες πριν λάβει τις πλάκες με το λόγο του Θεού. Εμείς, όμως, όταν νηστεύουμε αυτές τις ημέρες βλέπουμε και λαμβάνουμε τον ζωντανό λόγο από την Παναγία, όχι γραμμένο σε πλάκες, αλλά με σάρκα και αίμα, αφού αξιωνόμαστε να κοινωνήσουμε τη θεία του Σάρκα».

- **ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ**

Παρόμοια είναι και η Νηστεία των Αγίων Αποστόλων, για την οποία μιλάει το αρχαίο εκκλησιαστικό κείμενο, με τίτλο «Διαταγαί Αποστόλων». «Μετά τον εορτασμό της Πεντηκοστής έχουμε μία εβδομάδα κατά την οποία επιτρέπεται κατάλυση σε όλα και στη συνέχεια έχουμε μία νηστεία για τη δωρεά του Θεού (κάθοδος του Αγίου Πνεύματος). Και οι θείοι Απόστολοι, σχολιάζει ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης, νήστευαν και έτσι παρέπεμπαν σ'αυτή τη νηστεία.

- **ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΚΑΠΕΝΤΑΥΓΟΥΣΤΟΥ**

Για τη Νηστεία του Δεκαπενταυγούστου, που διαρκεί λίγες ημέρες, ο άγιος Συμεών Θεσσαλονίκης γράφει ότι η νηστεία αυτή γίνεται προς τιμήν της Παναγίας, η οποία γνωρίζοντας από πριν τι θα συμβεί, πάντοτε αγωνίζεται για εμάς και οφείλουμε να νηστεύουμε τιμώντας το βίο της, αφού η Παναγία προσεύχεται συνεχώς για εμάς και ικετεύει το Θεό για τη σωτηρία μας.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Η νηστεία είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής, αρκεί να αποφεύγονται οι ακρότητες. Ανάμεσα στα οφέλη της (σωστής) νηστείας είναι: Ο περιορισμός των επιπέδων της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα. Συνεπώς, έχουμε μείωση της αρτηριακής πίεσης καθώς και απώλεια βάρους. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι στα μακροπρόθεσμα οφέλη της νηστείας συγκαταλέγονται η μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων, η καταπολέμηση γαστρεντερικών διαταραχών και η πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου.

ΠΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Η νηστεία, όπως αυτή περιγράφεται από την Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία, συμβάλλει στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας. Η νηστεία αυτή επικεντρώνεται στην αποφυγή ζωικών τροφίμων ορισμένες μέρες ή περιόδους του χρόνου και παρέχει τη δυνατότητα κατανάλωσης πολλών τροφίμων τα οποία παρέχουν χρήσιμα θρεπτικά συστατικά.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι κατά τη νηστεία συνιστάται η κατανάλωση οσπρίων τα οποία, συνδυασμένα, είναι πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών. Τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και οι ελιές παρέχουν ποικιλία μετάλλων, βιταμινών και διαιτητικών ινών, το λάδι και τα λαχανικά είναι εξαιρετα τρόφιμα και δίνουν ευκαιρίες για δημιουργία πολλών εδεσμάτων. Είναι ανεξάντλητη η ποικιλία των τροφών που μπορεί να χρησιμοποιηθούν στη νηστεία ώστε να μην υπάρχει πιθανότητα ανεπάρκειας στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Το μέτρο στη κατανάλωση, το οποίο επιτάσσει η νηστεία, συμβάλλει και αυτό στην υγεία με την έννοια της αποφυγής της υπερκατανάλωσης και της παχυσαρκίας. Η αποφυγή του κρέατος για μικρό χρονικό διάστημα δεν συνεπάγεται προβλήματα ελλείψεως σιδήρου και βιταμίνης Β12.

Η νηστεία συνδέεται άμεσα με τη Μεσογειακή διατροφή η οποία έχει καταδειχθεί ως μία από τις υγιεινότερες δίαιτες στον κόσμο. Πολλά από τα τρόφιμα τα οποία είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένα με τη Μεσογειακή διατροφή είναι και τρόφιμα νηστείας (λάδι, ελιές, όσπρια ψωμί, λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί, κρασί). Η Μεσογειακή διατροφή δεν αποκλείει την κατανάλωση ζωικών τροφίμων αλλά την περιορίζει.

Στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού προγράμματος συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας (Ε.Π.Ι.Κ.)* συμμετέχουν 28.500 άτομα από όλες τις περιοχές της Ελλάδος και όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα Από την έρευνα αυτή κατεδείχθη ότι περίπου 50% των ανδρών και περίπου 65% των γυναικών νηστεύουν για θρησκευτικούς λόγους τουλάχιστο στις περιόδους των εορτών. Τα ποσοστά αυτά αυξάνονται με την ηλικία και οι γυναίκες νηστεύουν περισσότερο από τους άνδρες. Εντυπωσιακό είναι εντούτοις το ποσοστό των ατόμων που νηστεύουν ακόμα και στις μικρές ηλικίες.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΜΟΝΑΧΩΝ

Η διατροφή που ακολουθούν οι μοναχοί του Αγίου Όρους είναι απλή, πέρα ως πέρα υγιεινή και βασισμένη σε αγνά υλικά, που διαθέτει σε αφθονία η ελληνική γη.

Οι Αγιορείτες μοναχοί τρώνε τροφές χωρίς συντηρητικά, λίπη και καρυκεύματα. Κάνουν μικρά γεύματα σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, γυμνάζονται φυσικά με τις αγροτικές και τις άλλες καθημερινές ασχολίες τους και, το κυριότερο, είναι εγκρατείς. Οι διατροφικοί κανόνες τους είναι αυστηροί.

Απέχουν από το κρέας. Ακόμα και την ημέρα του Πάσχα προτιμούν το φρέσκο ψάρι, το οποίο καταναλώνουν όλο τον χρόνο με πρόγραμμα.

Βάζουν ελαιόλαδο στα φαγητά μόνο Τρίτη – Πέμπτη – Σάββατο – Κυριακή. Δεν χρησιμοποιούν κανένα άλλο λίπος για να μαγειρέψουν. Τα βούτυρα, τα μαγειρικά λίπη, οι μαργαρίνες, η κρέμα γάλακτος, η μπεσαμέλ και άλλα συναφή προϊόντα δεν έχουν θέση στην κουζίνα τους.

Νηστεύουν από ψάρια και λάδι 40 ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα, 50 ημέρες πριν από το Πάσχα και από 15 ημέρες πριν από τις γιορτές των Αγίων Αποστόλων και της Παναγίας τον Δεκαπενταύγουστο.

Κάνουν μεγάλη κατανάλωση ελιών, λαχανικών, ψωμιού, το οποίο παρασκευάζουν οι ίδιοι και το ψήνουν, όπως όλα τα φαγητά, σε φούρνους με ξύλα, χωρίς να χρησιμοποιούν ρεύμα ή φυσικό αέριο, και ζυμαρικών τις 240 ημέρες του χρόνου. Για τόνωση του οργανισμού πίνουν γάλα και τρώνε τυριά, αυγά και μη νησίσιμες πίτες τις ημέρες που δεν απέχουν από το λάδι ή μετά από τις μεγάλες νηστείες.

Σπάνια καταναλώνουν καλαμάρια, χταπόδια, σουπιές, αστακούς κ.ά την περίοδο των νηστειών (όλα τα μαλάκια θεωρούνται νησίσιμα, γιατί δεν έχουν αίμα).

Τρώνε όλο τον χρόνο, χωρίς περιορισμό, χόρτα σε σαλάτα, μανιτάρια και φρούτα του δάσους (αγριοφράουλες, κούμαρα, βατόμουρα, κράνα, κάστανα κ.ά).

Κάνουν περιορισμένη κατανάλωση κρασιού, τσίπουρου, καφέ, τσαγιού, λουκουμιών, χαλβά.

Όπως αποκαλύπτει ο μοναχός Επιφάνιος του Μυλοποταμινού – μάγειρας στο Άγιο Όρος για πάνω από 35 χρόνια: «Οι Αγιορείτες μοναχοί απολαμβάνουν και με το παραπάνω τα φαγητά τους, το ζυμωμένο από τα χέρια τους ψωμί, το δικό τους κρασί. Τα υλικά που χρησιμοποιούμε είναι αγνά και η μαγειρική μας δεν είναι περίπλοκη, αλλά όσο απλούστερη γίνεται. Η ομορφιά στις γεύσεις άλλωστε δεν προκύπτει από την ποικιλία, τα πολλά καρυκεύματα και τους περίτεχνους τρόπους μαγειρέματος. Όταν τα υλικά είναι αγνά, δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια για να αναδειχτούν.

Σε πολλούς φαίνεται παράξενο που οι μοναχοί τρώνε πρωινές ώρες. Μάλιστα δε, το φαγητό που τρώνε γύρω στις εννέα το πρωί το ονομάζουμε μεσημεριανό. Αυτό το

φαγητό που λέγεται συνήθως βραδινό οι μοναχοί το τρώνε το απόγευμα. Στους μοναχούς δεν υπάρχει πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό φαγητό. Στο μοναστήρι υπάρχει η πρωινή και βραδινή τράπεζα. Πρέπει να αναφέρουμε πως τα μοναστήρια του Αγίου Όρους λειτουργούν με το άλλο ωράριο. Το ωράριο που ακολουθούν οι Αγιορείτες είναι το ηλιακό και έχει μείνει συνήθεια να το λέμε τώρα πλέον βυζαντινή ώρα. Ως βάση του βυζαντινού ωραρίου είναι το ηλιοβασίλεμα. Το ηλιοβασίλεμα είναι η ώρα μηδέν, δηλαδή τέλειωσε η μέρα και αρχίζουμε να μετράμε μία ώρα της νύχτας, δύο, τρεις κοκ. Όταν έχουμε ισημερία, δηλ. δώδεκα ώρες ημέρα και άλλες δώδεκα νύχτα, πάμε καλά, όταν μεγαλώνει η νύχτα αλλάζουν οι ώρες. Το ίδιο γίνεται και όταν μεγαλώνει η ημέρα. Έχουμε αλλαγές. Οι μοναχοί όμως δεν αλλάζουν τίποτε, συνεχίζουν να βάζουν ώρα μηδέν στη Δύση του ηλίου. Αυτό το κάνουν γιατί είναι υποχρεωμένοι να ακολουθήσουν την ροή του προγράμματος των ιερών ακολουθιών. Τρώμε δηλαδή στην πρωινή τράπεζα μετά την Θεία Λειτουργία, και την βραδινή τράπεζα μετά τον Εσπερινό. Η Θεία Λειτουργία όμως τελειώνει το πρωί γύρω στις εννέα και ο Εσπερινός γύρω στις πέντε ανάλογα βέβαια και την εποχή και το ηλιοστάσιο της. Αντίστοιχη λοιπόν ώρα είναι το φαγητό.

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Από την προπολεμική περίοδο ακόμη, στην Ηπειρώτικη κουζίνα πρώτη θέση στα είδη διατροφής είχε το ψωμί. Πολύ συχνά έφτιαχναν φαγητά όπως όσπρια (φασόλια, κουκιά, ρεβύθια, φακές), πατάτες, τραχανά, ψιρούκια (σβώλοι ζυμαριού με τσιγαρισμένο κρεμμύδι), τσουκνιδόσουπα, λάχανα, φασολάκια και άλλα ζαρζαβατικά, ματάνη (ξυνόγαλο), σκορδαλιά (αγγούρι, ξύδι & σκόρδο), πίτες διάφορες με άγρια χόρτα η κολοκύθια, ψάρια (λιμνίσια: γριβάδια, τσιρώνια, λιστιά, λιπαρές, σύρκες). Κρέας παλαιότερα έτρωγαν μόνο τις Κυριακές (όχι πάντα, ούτε όλοι) και τις μεγάλες γιορτές. Σήμερα, η κατανάλωση κρέατος έχει αυξηθεί.

Απ'τα γουρούνια που έτρεφαν παλαιότερα όλα σχεδόν τα σπίτια, έφτιαχναν πατσά, παστό, λουκάνικα, οματιές (τηγανητό ή ψητό παχύ έντερο αφού έχει στεγνώσει και ξεραθεί), λίγδα, τσιγαρίδια (βραστό λίπος και ψαχνό χοιρινού), γιαπράκια (με παστό, τραχανά και λάχανο τουρσί). Επίσης πάστωναν τα κόκκαλα (πλιβριμιές) και τα μαγείρευαν με λουβίδια (φασολάκια αποξηραμένα). Στις μέρες μας, παρόλο που η κατ' οίκον εκτροφή γουρουνιών έχει σταματήσει, οι συνταγές αυτές έχουν παραμείνει.

Συχνό φαινόμενο αποτελούσε, επίσης, πριν μερικά χρόνια, να αλατίζουν ελιές, ψάρια (λιστιά, λιπαριές, σαρδέλλες, σαβρίδια, ορκύνια), να φτιάχνουν λάχανο τουρσί και όσοι είχαν ζώα να φτιάχνουν τυρί. Τα γλυκά ήταν ελάχιστα. Την παραμονή των

Χριστουγέννων έφτιαχναν σουσαμόπιτα (σαραγκλί), τις απόκριες χαλβά από σιμιγδάλη αλεύρι και το χειμώνα μμπομπότα και κατσιαμάκι (καλαμποκίσιο αλεύρι χτυπημένο με βραστό νερό και στη συνέχεια άπλωμα σε ταψί και επικάλυψη με μέλι). Στις γιορτές, επιπλέον, συνήθιζαν να βράζουν καλαμπόκι και να το προσφέρουν με μέλι κάστανα και καρύδια.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Χριστούγεννα-Πρωτοχρονιά

ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Οι Ιρλανδοί αφήνουν έξω από την πόρτα τους ένα ποτήρι από την παραδοσιακή τους μπίρα όπως, επίσης, και μια κρεατόπιτα για τον Άγιο Βασίλη. Παράδοση είναι, επιπλέον, να αφήνουν και λίγες μέντες.

ΑΓΓΛΙΑ

Για τους Άγγλους δεν νοείται εορταστικό χριστουγεννιάτικο τραπέζι χωρίς γαλοπούλα, κρεατόπιτα και χριστουγεννιάτικη πουτίγκα για καλή τύχη.

ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Στη Γερμανία το διάστημα που προηγείται των Χριστουγέννων είναι πολύ σημαντικό. Για τις οικογένειες τα χριστουγεννιάτικα μπισκότα, το χριστουγεννιάτικο κέικ αποτελούν τα παραδοσιακά έθιμα της περιόδου. Οι μπάγκοι της Χριστουγεννιάτικης αγοράς έχουν γλυκά, στολίδια και ζεστό κόκκινο γλυκό κρασί με μπαχαρικά.

ΔΑΝΙΑ

Η παραμονή των Χριστουγέννων γιορτάζεται με το παραδοσιακό τραπέζι μεταξύ των συγγενών. Ένα μεγάλο αμύγδαλο κρύβεται μέσα στο δανέζικο γλυκό. Ο τυχερός που θα το βρει ανταμείβεται με το λεγόμενο «δώρο του αμύγδαλου»

ΙΤΑΛΙΑ

Στην Ιταλία η περίοδος των Χριστουγέννων έχει τη μεγαλύτερη διάρκεια από όλες τις άλλες των χριστιανικών χωρών. Αρχίζει από τις 8 Δεκεμβρίου και ολοκληρώνεται στις 6 Ιανουαρίου ημέρα των Θεοφανίων. Κάποιοι συνηθίζουν να νηστεύουν στις 23 και 24 Δεκεμβρίου και κατόπιν εορτάζουν με ένα παραδοσιακό γεύμα αμέσως μετά τη Λειτουργία. Μια άλλη σημαντική ημερομηνία των εορτών είναι η 6η Ιανουαρίου κατά την οποία καταφθάνει τη νύκτα (μεταξύ 5-6 Ιανουαρίου) η διάσημη Befana η παλιά καλή και φτωχή μάγισσα, έρχεται και τρώει καρύδια και μπισκότα που της άφησαν τα παιδιά και πριν πετάξει μακριά, τους αφήνει δώρα μέσα στις κάλτσες των δώρων , κάρβουνα για τα άτακτα παιδιά και γλυκά για τα φρόνιμα.

ΝΟΡΒΗΓΙΑ

Τη νύκτα των Χριστουγέννων τα παιδιά βάζουν μπωλ με κουρκούτι από αλεύρι σαν προσφορά στον Julenissen που επισκέπτεται τα παιδιά της Νορβηγίας, ολοκληρώνοντας το μακρινό του ταξίδι από τη Λαπωνία πάνω στο έλκηθρο που το σέρνουν τάρανδοι. Η ημέρα των Χριστουγέννων ονομάζεται Julbrod κατά τη διάρκεια της οποίας τα παλιά χρόνια ετοιμάζονταν μέχρι και 60 διαφορετικά πιάτα για το τραπέζι των φίλων, των συγγενών και φυσικά της οικογένειας.

ΠΟΛΩΝΙΑ

Μετά από μία ημέρα νηστείας η οικογένεια από τους γηραιότερους μέχρι τα παιδιά συγκεντρώνονται στο γιορτινό τραπέζι που ειδικά για τη περίπτωση είναι περίτεχνα διακοσμημένο ενώ το λευκό τραπεζομάντιλο θεωρείται πλέον απαραίτητο. Μόλις το πρώτο αστέρι εμφανισθεί στον ουρανό η εορτή μπορεί να ξεκινήσει. Η έναρξη της εορτής γίνεται με το μοίρασμα του χριστουγεννιάτικου μπισκότου, ως ένδειξη αγάπης και συμφιλίωσης που συνοδεύεται με την ανταλλαγή θερμών ευχών.

ΠΑΣΧΑ

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Στην Βουλγαρία, σε όλες τις ορθόδοξες οικογένειες υπάρχει ένα παλιό έθιμο . Μια δυο μέρες πριν το Πάσχα , κόβουν ένα κομμάτι ψωμί και μαζεύουν και δέκα με δεκαπέντε αυγά κόκκινα, τα βάζουν σε ένα καλάθι και τα στέλνουν σε φιλικές τούρκικες οικογένειες, οι οποίες τα δέχονται με μεγάλη χαρά και συγκίνηση.

ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Οι Γερμανοί έχουν ως παράδοση την Μεγάλη Πέμπτη να τρώνε μόνο ψάρι. Η Κυριακή θεωρείται οικογενειακή μέρα στην Γερμανία και υπάρχει ειδικό μενού για το μεσημέρι, όπως βαμμένα αυγά και μια τούρτα σε σχήμα αρνιού. Επίσης ίδια μέρα τρώνε και αλλά γλυκά όπως μπισκότα, κέικ, σοκολάτες.

ΣΕΡΒΙΑ

Το βάψιμο των αβγών τη Μεγάλη Παρασκευή αποτελεί ίσως το πιο ευχάριστο πασχαλινό έθιμο στη Σερβία. Η συγκέντρωση της οικογένειας για το πασχαλινό τραπέζι είναι μία παράδοση βαθιά ριζωμένη στην ιστορία της Σερβίας. Αυτό που χαρακτηρίζει το τραπέζι του Πάσχα είναι το αρνί και το σπανάκι, συνοδευόμενα με ραπανάκια και κρεμμύδια. Η οικοδέσποινα ψήνει στρογγυλό ψωμί. Και το γεύμα ξεκινά με το τσούγκρισμα των αβγών.

ΚΑΘΟΛΙΚΟΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΙ-ΠΑΣΧΑ

Οι ζαχαροπλάστες ξεκινούν τη δουλειά νωρίς το πρωί και φτιάχνουν μπισκοτένια αρνάκια καλυμμένα από ζάχαρη άχνη και τα διακοσμούν με μικρές σημαίες κι ακολουθούν και τα σοκολατένια λαγουδάκια που κρατούν κοντά στην κοιλιά τους ένα τεράστιο καλάθι με πολύχρωμα αυγά. Τη Δευτέρα του Πάσχα, νωρίς το πρωί τα παιδιά φτιάχνουν αχυρένιες φωλιές μαζί με τους γονείς τους, και τις τοποθετούν στους κήπους ή ακόμη και στις γωνιές του σπιτιού τους, για να μπορέσει το λαγουδάκι του Πάσχα , να φέρει τα πολύχρωμα αυγά του. Την επομένη μέρα τα παιδιά θα ξυπνήσουν πάλι νωρίς το πρωί για να μαζέψουν τα αυγά και να τα βάλουν στο καλάθι του γιορτινού τραπέζιου και να φαγωθούν.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ-ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ

Στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας τα Χριστούγεννα οι Χριστιανοί φτιάχνουν γλυκίσματα όπως μελομακάρονα και κουραμπιέδες. Επίσης μετά την Θεία Λειτουργία την ημέρα των Χριστουγέννων συνηθίζεται να τρώνε χοιρινό πρασοσέληνο. Την Πρωτοχρονιά, από την άλλη πλευρά, συνηθίζουν να κόβουν την παραδοσιακή πίτα, την βασιλόπιτα αμέσως μετά την αλλαγή του χρόνου. Για κάθε μέλος της οικογένειας κόβεται ένα κομμάτι, καθώς επίσης κόβεται και ένα για τον Χριστό, ένα για την Παναγία, ένα για τον Άγιο Βασίλειο όπως και ένα για τον φτωχό. Μέσα στην πίτα υπάρχει τοποθετημένο ένα νόμισμα, το φλουρί, και πιστεύεται πως όποιος το κερδίσει, παίρνοντας το ανάλογο κομμάτι στο οποίο βρίσκεται, θα έχει καλή τύχη για την υπόλοιπη χρονιά. Η αιτία δημιουργίας αυτού του εθίμου μας πηγαιίνει πίσω στην εποχή του Βυζαντίου, όπου ο Ιουλιανός ο Παραβάτης διέταξε να φορολογήσουν όλη την επαρχία της Καισάρειας και τα χρήματα που θα συγκεντρώνονταν θα τα έπαιρνε στο δρόμο της επιστροφής για την Κωνσταντινούπολη. Αφού όμως σκοτώθηκε εντωμεταξύ σε μία μάχη με τους Πέρσες, ο Άγιος Βασίλειος έδωσε εντολή τα μισά χρήματα και χρυσαφικά που είχαν συγκεντρωθεί για τον Ιουλιανό να τοποθετηθούν μέσα σε ζυμωμένα ψωμιά. Τα υπόλοιπα μισά τα κράτησε για τις ανάγκες των ιδρυμάτων της Βασιλείας. Στη συνέχεια μοίρασε τα ψωμιά στα σπίτια και έτσι οι κάτοικοι τρώγοντας το ψωμί θα τα εύρισκαν μέσα.

ΕΒΡΟΣ

Στα χωριά του Έβρου την παραμονή ή την προπαραμονή των Χριστουγέννων γίνονταν τα «χοιροσφάγια» (η σφαγή των γουρουνιών), Το παχύ έντερο των γουρουνιών καθαριζόταν και γεμιζόταν με ψιλοκομμένο κρέας, πράσο, ρύζι και μυρωδικά, για να αποτελέσει το παραδοσιακό έδεσμα, τη «μπαμπού». Το βράδυ της παραμονής όλοι έτρωγαν «Εννέα Φαγιά». Το έλεγαν έτσι, επειδή στο τραπέζι έπρεπε να υπάρχουν εννιά λαδερά και νησίσιμα φαγητά (χαλβάς, ελιές, άζυμη πίττα, λάχανο, πιπεριές, μελιτζάνες, ντομάτες, τουρσί και αλατοπίπερο).

ΣΑΜΟΣ

Σε πείσμα των καιρών στη Σάμο, κυρίως στα χωριά και τουλάχιστον από τους γηραιότερους, πολλά έθιμα τηρούνται κατά γράμμα. Πολλές είναι ακόμη οι νοικοκυρές που φτιάχνουν τις παραμονές των Χριστουγέννων σπιτικούς κουραμπιέδες, μελομακάρονα, μπακλαβά με σουσάμι και καρύδι και «κατάδες». Οι γιαγιάδες, άλλωστε, τονίζουν ότι τα γλυκά θα γλυκάνουν το νεογέννητο Χριστό. Το πρωί των Χριστουγέννων μετά την εκκλησία συνηθίζεται να γίνονται οι χοιρινές τηγανιές συνοδευμένες με κρασάκι, καθώς και «πηχτή» η οποία έχει γίνει από την παραμονή. Η πηχτή είναι βρασμένο χοιρινό κρέας με μπόλικο λεμόνι, το οποίο αφήνουν να πήξει όλη τη νύχτα. Οι γυναίκες

κάνουν πυρετώδεις προετοιμασίες για το τραπέζι της Παραμονής, αλλά και της «προβέντας» που πρέπει να πάει στις πεθερές και στις κουμπάρες για την καλή χρονιά. Η προβέντα είναι ένα πιάτο με γλυκά που κρίνει πολλές φορές την νοικοκυροσύνη της Σαμιώτισσας, καθώς συνοδεύεται συνήθως και από τη βασιλόπιτα που έχουν φτιάξει.

ΚΡΗΤΗ

Στην Κρήτη παλιότερα ήταν έθιμο να μεγαλώνει κάθε οικογένεια στο χωριό ένα γουρούνι, το «χοίρο», όπως το έλεγαν. Ο χοίρος σφάζονταν την παραμονή των Χριστουγέννων κι ήταν το κύριο Χριστουγεννιάτικο έδεσμα. Την δεύτερη μέρα των Χριστουγέννων, οι χωρικοί έκοβαν το κρέας του χοίρου και έφτιαχναν: λουκάνικα, απάκια: καπνιστό κρέας, πηχτή (τσιλαδιά): αφαιρείται κάθε ίχνος κρέατος από το κεφάλι του γουρουνιού και όλα μαζί βράζονται. Ο ζωμός με ειδική προετοιμασία μετατρέπεται σε πηχτό ζελέ που μέσα του βρίσκονται τα κομμάτια του κρέατος, σύγλινα, δηλαδή το κρέας του γουρουνιού κομμένο σε μικρά κομμάτια, που το έψηναν και το έβαζαν σε μεγάλα δοχεία και το κάλυπταν με το λιωμένο λίπος του ζώου. Το λίπος έπηζε μόλις έχανε τη θερμότητα του και το κρέας μπορούσε να διατηρηθεί έτσι για αρκετούς μήνες, ομαθιές, τα έντερα του χοίρου γεμισμένα με ρύζι, σταφίδες και κομματάκια συκώτι, τσιγαρίδες, κομμάτια μαγειρεμένου λίπους με μπαχαρικά που το έτρωγαν με ζυμωτό ψωμί για κολατσιό στην εξοχή, όταν μάζευαν τις ελιές.

ΡΟΥΜΕΛΗ

Τα ξημερώματα των Χριστουγέννων σε ορισμένες περιοχές, όπως σε αυτές τις Λοκρίδας, το «τσίκνιζαν». Μετά το τέλος της Θείας Λειτουργίας τα ξημερώματα των Χριστουγέννων άναβαν τις φωτιές και πριν ακόμα βγει ο ήλιος είχαν ήδη στήσει το χριστουγεννιάτικο τραπέζι με χοιρινά και μεζέδες. Τσιγαρίθρες, λουκάνικα, μπουμπάρια, χριστόψωμα, βασιλόψωμα, βασιλοκουλούρες, μπακλαβάδες και πολλά κάλαντα ήταν γεμάτα τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά στη Ρούμελη. Είτε με καρύδια που ήταν επικρατέστερο είτε με αμύγδαλα, κάθε σπίτι στη Ρούμελη είχε το μπακλαβά του. Υπήρχε μάλιστα ανταγωνισμός στις νοικοκυρές για το ύψος που θα είχε το γλυκό τους, το μέγεθος του ταψιού που θα χρησιμοποιούσαν, ενώ τις προηγούμενες ημέρες το ξενύχτι είναι δεδομένο για να ανοίξουν τα χειροποίητα «φύλλα».

Στο βασιλόψωμο και τις βασιλοκουλούρες, που τρώγονταν ανήμερα του Αγίου Βασιλείου, σε ορισμένες περιοχές εκτός από αλεύρι οι νοικοκυρές έβαζαν μέσα αλεσμένο ρεβίθι ή καλαμπόκι. Έβαζαν, επίσης, μέσα βασιλικό και μυρωδικά και πάνω του δημιουργούσαν διάφορα σχήματα και παραστάσεις, οι οποίες είχαν σχέση με την καθημερινότητα, όπως από την παραγωγή και τα χωράφια, την υγεία, τα ακίνητα και την οικογένεια. Μετά το ψήσιμό του ήταν έτοιμο να κοπεί την ώρα του φαγητού το μεσημέρι της Πρωτοχρονιάς

ΧΡΙΣΤΟΨΩΜΟ

Από τις προετοιμασίες της παραμονής των Χριστουγέννων, πιο χαρακτηριστική είναι εκείνη που αφορούσε το ζύμωμα του χριστόψωμου. Το ζύμωμα αυτό θεωρείτο θείο έργο και οι νοικοκυρές έφτιαχναν τη ζύμη με ιδιαίτερη ευλάβεια, υπομονή και ειδική μαγιά, που σε κάποιες συνταγές περιείχε και αποξηραμένο βασιλικό. Έπλαθαν το ζυμάρι και έπαιρναν τη μισή ζύμη, για να φτιάξουν μια κουλούρα. Με την υπόλοιπη έφτιαχναν σταυρό με λουρίδες απ' τη ζύμη. Στο κέντρο έβαζαν ένα άσπαστο καρύδι. Στην υπόλοιπη επιφάνεια σχεδίαζαν σχήματα με το μαχαίρι ή το πιρούνι, όπως λουλούδια, φύλλα, καρπούς και πουλάκια. Τα σχέδια του χριστόψωμου γενικά, πέραν του καθαρά διακοσμητικού τους χαρακτήρα, είχαν και συμβολική σημασία και ήταν ανάλογα με την ιδιότητα του νοικοκύρη: π.χ. βόδια και αλέτρι του γεωργού, πρόβατα, κατσίκια και στάνη του βοσκού.

ΠΑΣΧΑ

Στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας τη Μ. Πέμπτη οι Χριστιανοί βάφουν τα αυγά κόκκινα, συμβολίζοντας με αυτό το χρώμα το αίμα που έχυσε ο Χριστός με τη Σταύρωση του για τη σωτηρία μας. Επίσης, φτιάχνουν τσουρέκια καθώς και κουλούρια. Τέλος, την Κυριακή του Πάσχα ψήνουν αρνί, το οποίο συμβολίζει τον Χριστό που θυσιάστηκε για χάρη των ανθρώπων. Ανά περιοχές της Ελλάδας, όμως, οι κάτοικοι έχουν υιοθετήσει και κάποιες άλλες παραδόσεις.

ΠΟΝΤΟΣ

Το Σάββατο του Λαζάρου τα παιδιά γυρίζουν στα σπίτια και ψέλνουν την "Ανάσταση του Λαζάρου" και οι νοικοκυρές τα φιλεύουν με βρασμένα καλαμπόκια, φουντούκια και καρύδια. Τους δίνουν ακόμη κουλούρια και αυγά. Τη Μ. Πέμπτη κάθε οικογένεια βάφει με κόκκινη μπογιά ή με κρεμμυδότσουφλο τα αυγά που έχουν μαζέψει τα παιδιά, και βράζοντάς τα στον τεντζερέ, γίνονται χρώματος μελί. Κάθε οικογένεια βάζει μέσα σε ένα καλάθι τόσα αυγά όσα είναι τα μέλη της, ακόμη ένα για την Παναγία και ένα για το σπίτι. Στη συνέχεια, το πηγαίνουν κάτω από την Αγία Τράπεζα της εκκλησίας για να διαβαστούν και τα παίρνουν την Ημέρα της Αναστάσεως, οπότε ο καθένας τρώει το δικό του. Τα δύο περισσευούμενα τα τοποθετούν στο εικονοστάσι του σπιτιού και σε περίπτωση τρικυμίας τα ρίχνουν στη θάλασσα για να περάσει η φουρτούνα. Επίσης βάζουν σε πάνινες σακουλίτσες μέσα στο καλάθι σιτάρι, καλαμπόκι, φασόλια, κολοκυθόσπορο, αλεύρι, προζύμι και αλάτι. Τους διαβασμένους σπόρους τους ανακατεύουν με αυτούς που προορίζονται για τη σπορά καθώς επίσης και το αλεύρι το

ρίχνουν στο αμπάρι ως ευλογία. Οι γείτονες και οι συγγενείς, τέλος, στέλνουν τσουρέκια και αυγά σε φτωχές οικογένειες.

ΡΟΔΟΣ

Στη Ρόδο, το Σάββατο του Λαζάρου ενώ τα παιδιά γύριζαν από πόρτα σε πόρτα τραγουδώντας τον “Λάζαρο” οι γεωργοί πήγαιναν στα χωράφια τους όχι για να εργαστούν, αφού αυτό θεωρείται ασέβεια, αλλά για να συγκεντρώσουν ξερά κλαδιά για το άναμμα των φούρνων τη Μεγάλη Εβδομάδα για το ψήσιμο των κουλουριών. Επίσης, την ημέρα του Λαζάρου σε όλα τα σπίτια οι νοικοκυρές φτιάχνουν στριφτά κουλουράκια, τα “Λαζαράκια”, συμβολίζοντας με τον τρόπο αυτό το σώμα του Λαζάρου που ήταν τυλιγμένο στο σάβανο.

ΝΑΞΟΣ

Στη Νάξο στο πασχαλινό τραπέζι ξεχωρίζει το παραδοσιακό «μπατούδο», κατσικάκι γεμιστό με εντόσθια, λαχανικά, ρύζι, αυγά και τυρί ψημένο στο φούρνο.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ

Το πιο χαρακτηριστικό έθιμο της Κεντρικής Ελλάδας, είναι το έθιμο του «λάκκου». Μετά την Ανάσταση και πριν ξημερώσει οι κάτοικοι κάθε πόλης ετοιμάζουν την φωτιά. Ένας, κάνοντας το σταυρό του, βάζει φωτιά στο σωρό με τη λαμπάδα της Αναστάσεως. Με ραντίσματα νερού και συχνό χτύπημα με ένα μακρύ ξύλο, η θράκα είναι έτοιμη για να ψηθούν τα αρνιά, ενώ προσφέρονται αυγά, κρασί, και γλυκά. Το γλέντι διαρκεί μέχρι το απόγευμα και συμπληρώνεται με τη συμμετοχή παραδοσιακών χορευτικών συγκροτημάτων και την καύση πυροτεχνημάτων.

ΚΡΗΤΗ

Οι γυναίκες ζυμώνουν καλιτσούνια, που είναι χειροποίητες τυρόπιτες, τσουρέκια και λαμπροκουλούρες. Η λαμπροκουλούρα δεν έχει στη μέση τρύπα, όπως τα μικρά κουλούρια σήμερα, για λόγους οικονομίας και στο κέντρο της μπαίνουν κανονικά τρία κόκκινα αυγά, όσα και η Αγία Τριάδα. Στα γλυκά και στα εδέσματα του Πάσχα κυριαρχεί το γάλα, το αυγό και το τυρί, που τώρα υπάρχουν άφθονα. Επίσης, το Πάσχα οι νονοί πηγαίνουν στους βαφτισμιούς τους το κουλούρι της Λαμπρής, κόκκινα αυγά και το κερί της Ανάστασης.

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Στην Μακεδονία και συγκεκριμένα στην Ιερισσό της Χαλκιδικής γιορτάζεται το έθιμο “Του μαύρου νιου τ’αλώνι” κατά τη διάρκεια του οποίου μοιράζεται καφές που βράζει σε μεγάλο καζάνι, τσουρέκια και αυγά.

ΛΙΒΑΔΕΙΑ

Στην Λιβαδειά έχουν το έθιμο του “Λάκκου”. Κάποιος βάζει φωτιά στη θράκα με τη λάμπα της Αναστάσεως, ενώ με ραντίσματα νερού και συχνό χτύπημα με ένα μακρύ ξύλο η θράκα είναι έτοιμη για το ψήσιμο των αρνιών.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

- Σπανακόρυζο

Υλικά (Σερβίρει 8)

- 1 κιλό σπανάκι
- 2 Φλ. ρύζι
- 6 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1 Φλ. Λάδι
- 2 ντομάτες ψιλοκομμένες/πελτές (προαιρετικά)
- 2 λεμόνια (χυμός)



Εκτέλεση συνταγής

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ζεματίζουμε το σπανάκι. Όταν κρυώσει, το στύβουμε πολύ καλά και το κόβουμε. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και ροδίζουμε τα κρεμμυδάκια. Προσθέτουμε το σπανάκι, λίγο νερό και αλατοπίπερο. Λίγο πριν ψηθεί το σπανάκι προσθέτουμε λίγο ακόμη ζεστό νερό, 1 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού, και μόλις πάρει βράση, το ρύζι και τον άνηθο. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το σπανακόρυζο να σιγοβράσει για 15-20 λεπτά. Σερβίρουμε το σπανακόρυζο με χυμό λεμονιού.

- Σκορδαλιά

Υλικά (Σερβίρει 8)

- 9 Σκελίδες σκόρδο
- 150 γρ. ψωμί μουλιασμένο
- 150 γρ. πατάτα βραστή
- 1/2 Φλ. Λάδι
- 10 ml. Ξύδι



Εκτέλεση συνταγής

Καθαρίζουμε το σκόρδο και το λιώνουμε. Προσθέτουμε τις πατάτες και πολτοποιούμε το μείγμα. Προσθέτουμε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξύδι και ρίχνουμε λίγο-λίγο το λάδι, συνεχίζοντας να ανακατεύουμε το μείγμα. Σερβίρουμε τη σκορδαλιά γαρνιρισμένη με ελιές ή ως συνοδεία στον παραδοσιακό μπακαλιάρο.

- Παντζάρια Σαλάτα

Υλικά(Σερβίρει 4)

- 2 κιλά παντζάρια
- 1 Φλ. ελαιόλαδο
- 1/2 Φλ. ξύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ. γλυκού αλάτι



Εκτέλεση συνταγής

Χωρίζουμε τα παντζάρια από τα φύλλα και τα κοτσάνια τους. Καθαρίζουμε τα παντζάρια από τις άκρες τους και τις φλούδες και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Μετά από μισή ώρα ρίχνουμε και τα κοτσάνια με τα φύλλα. Μόλις βράσουν τα τοποθετούμε στην πιατέλα και κόβουμε σε ροδέλες τα παντζάρια και στη μέση του πιάτου τοποθετούμε τα φύλλα τους. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο. Ανακατεύουμε το λάδι, το ξύδι, το αλάτι και το σκόρδο. Περιχύνουμε τα παντζάρια με το λαδόξιδο και σερβίρουμε.

• Γεμιστά

Υλικά(Σερβίρει 6)

- 12-15 ντομάτες, πιπεριές πράσινες ή κόκκινες, κολοκυθάκια, μελιτζάνες
- λάδι
- 200 γρ. ρύζι
- 4 κρεμμύδια ξερά
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 2 καρότα
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- λίγη φρυγανιά τριμμένη
- πατάτες
- αλάτι, πιπέρι



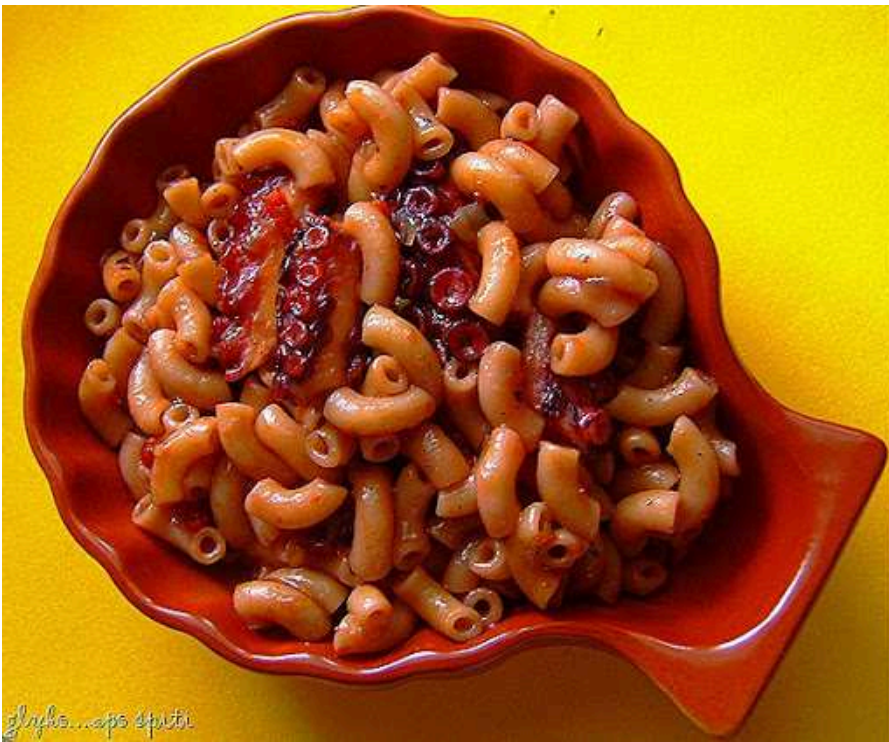
Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε ένα καπάκι από τα λαχανικά μας και τα αδειάζουμε. Κρατάμε την ψίχα. Τοποθετούμε τα λαχανικά σε ταψί και τα πασπαλίζουμε εσωτερικά λίγο αλατοπίπερο και λίγη ζάχαρη. Έπειτα, βάζουμε σε μεγάλο πολυκόφτη την ψίχα από όλα τα λαχανικά, τα καρότα, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το μαϊντανό και τα κόβουμε όλα ψιλά ψιλά. Στη συνέχεια, γεμίζουμε τα λαχανικά, τα σκεπάζουμε με τα καπάκια τους, ρίχνουμε από πάνω λάδι και τα πασπαλίζουμε με τη φρυγανιά. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις τοποθετούμε στο ταψί ανάμεσα στα γεμιστά και τις αλατοπιπερώνουμε. Μπορούμε να ρίξουμε από πάνω τυχόν γέμιση που μας έμεινε. Μαγειρεύουμε για 1 ώρα περίπου στους 180.

• Χταπόδι Γιουβέτσι

Υλικά (Σερβίρει 6)

- 1 χταπόδι 1 έως 1,5 κιλό
- 1 φλ. γλυκό κόκκινο κρασί
- 1 φλ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβα με το χυμό τους
- 300 γρ. κοφτό μακαρονάκι
- Πιπέρι, αλάτι, πάπρικα



Εκτέλεση συνταγής

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το χταπόδι. Βάζουμε σε κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε για 45 λεπτά να βγάλει τα υγρά του. Μετά τα 45 λεπτά προσθέτουμε το κρασί και τα 2/3 του φλ. του ελαιόλαδου. Αφήνουμε να πάρει μια βράση και προσθέτουμε 1,5 λίτρο βραστό νερό. Ρίχνουμε το πιπέρι, το αλάτι και αφήνουμε να πάρει ακόμη μία βράση. Παράλληλα σοτάρουμε στο υπόλοιπο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια κομμένα σε φετούλες και το σκόρδο ψιλοκομμένο. Προσθέτουμε τα ντοματάκια με το χυμό. Έπειτα αλατοπιπερώνουμε. Μόλις μαλακώσουν αποσύρουμε από τη φωτιά τα λαχανικά και τα μεταφέρουμε σε ταψάκι φούρνου.

Προσθέτουμε το ζωμό από το χταπόδι και το χταπόδι κομμένο σε πλοκάμια και το κοφτό μακαρονάκι. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά στο φούρνο.

- Τσουκνιδόσουπα

Υλικά (για 4 μερίδες):

- ½ κιλό φρέσκιες τσουκνίδες
- 2 μεγαλούτσικες πατάτες σε κύβους
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4 φλιτζάνια νερό
- από 1 ματσάκι μυρωδικά χόρτα (μυρώνι ή καυκαλήθρα)
- 1 κουταλιά μαϊντανό και λίγες κορυφές για γαρνίρισμα



Εκτέλεση συνταγής

Καθαρίζουμε και ξεπλένουμε τα υλικά. Χοντροκόβουμε την τσουκνίδα και ψιλοκόβουμε μυρωδικά και κρεμμυδάκια. Σε πλατιά κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμυδάκι, τις πατάτες και στη συνέχεια τις τσουκνίδες και τα μυρωδικά. Μόλις μαλακώσουν λίγο, ρίχνουμε ζεστό το νερό και το ζωμό και βράζουμε τη σούπα επί 10-15 λεπτά. Πολτοποιούμε στο μπλέντερ το μείγμα, μοιράζουμε τη σούπα σε μπολ, διακοσμούμε με το μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.

• Πρόσφορο

Υλικά

- 6 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλιά της σούπας αλάτι
- -2 κούπες χλιαρό νερό
- -1 δόση παραδοσιακό προζύμι και μαγιά ή
- 2 κουταλιές της σούπας ξηρή μαγιά



Εκτέλεση συνταγής

Αν χρησιμοποιήσετε προζύμι, επανενεργοποιήστε το, το προηγούμενο βράδυ αναμειγνύοντάς το με την μαγιά. Διαφορετικά, διαλύστε την μαγιά σε μισή κούπα του χλιαρού νερού. Προσθέστε 3-4 κουταλιές της σούπας αλεύρι και ανακατέψτε καλά. Αφήστε το να σταθεί για περίπου 10 λεπτά ή μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Στο μεταξύ, κοσκινίστε το αλεύρι με το αλάτι σε μία λεκάνη και κάντε μία τρύπα στο κέντρο. Ρίξτε μέσα το προζύμι ή το μίγμα της μαγιάς και το υπόλοιπο χλιαρό νερό. Σταδιακά ενσωματώστε το αλεύρι από τα τοιχώματα με το νερό, μέχρι να υγρανθεί όλο το αλεύρι και ζυμώστε μέχρι να σχηματιστεί μία απαλή και ελαστική ζύμη. Σκεπάστε την ζύμη με πλαστική μεμβράνη και αφήστε την σε ένα ζεστό μέρος να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο, περίπου 2 ώρες. Ζυμώστε πάλι την ζύμη για περίπου 5 λεπτά και χωρίστε την σε 4 ίσα μέρη. Σχηματίστε το καθένα σε μπάλα. Πιέστε ελαφρά τις μπάλες ,με τις παλάμες σας, μέχρι να σχηματίσουν κύκλους και αλευρώστε τις. Βάλτε τους δύο κύκλους, τον ένα πάνω στον άλλο, σε ένα καλά αλευρωμένο ταψί. Βουτήξτε την θρησκευτική σφραγίδα στο αλεύρι, αποτινάξτε το επιπλέον αλεύρι και πιέστε την δυνατά στην αλευρωμένη επιφάνεια. Αφήστε την σφραγίδα στην ζύμη για περίπου 5 λεπτά και αφαιρέστε την προσεκτικά. Τοποθετήστε τους άλλους δύο κύκλους, με τον ίδιο τρόπο, σε

ένα ξεχωριστό ταψί. Καλύψτε τους και αφήστε τους σε ένα ζεστό μέρος να φουσκώσουν μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο . Ψήστε στους 200 βαθμούς για περίπου 15-20 λεπτά. Μόλις τα βγάλετε από τον φούρνο, αλείψτε τα με λίγο νερό, χρησιμοποιώντας ένα πινέλο μαγειρικής. Σκεπάστε τον άρτο με μία βαμβακερή πετσέτα και αφήστε τους σε ένα ράφι να κρυώσουν.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΓΛΥΚΑ

- Σιμιγδαλένιος Χαλβάς

Υλικά

- 1 κούπα βούτυρο ή λάδι
- 2 κούπες σιμιγδάλι χοντρό
- 3 κούπες ζάχαρη
- 4 κούπες νερό
- 2 ξύλα κανέλας
- 8-10 γαρυφαλλάκια
- την φλούδα από ένα τέταρτο λεμονιού
- λίγα αμύγδαλα ασπρισμένα ή καρύδια ή κουκουνάρια
- κανέλα ή άχνη ζάχαρη



Εκτέλεση συνταγής

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το νερό, την ζάχαρη, την κανέλα, τα γαρυφαλλάκια και το λεμόνι. Μόλις πάρουν βράση, χαμηλώνουμε την φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά. Αφαιρούμε κατόπιν την κανέλα, τα γαρυφαλλάκια και το λεμόνι από το σιρόπι που ετοιμάσαμε. Σε μια μικρότερη κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο ή λάδι και το σιμιγδάλι. Ανακατεύοντας συνεχώς, καβουρντίζουμε το σιμιγδάλι σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πάρει το χρώμα που θέλουμε. Αν θέλετε και ξηρούς καρπούς, θα τους προσθέσετε λίγο πριν ολοκληρωθεί το καβουρντισμα, έτσι ώστε να καβουρντισθούν και αυτοί λίγο. Μεταφέρουμε μεγάλη προσοχή το καβουρντισμένο σιμιγδάλι στην κατσαρόλα με το σιρόπι. Όταν μεταφερθεί όλο το καβουρντισμένο σιμιγδάλι, αρχίζουμε να ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα, σε μέτρια προς

δυνατή φωτιά, ώστε το σιμιγδάλι να απορροφήσει όλο το σιρόπι. Ο χαλβάς μας θα είναι έτοιμος, όταν το σιμιγδάλι ξεκολλάει από την κουτάλα εύκολα. Αποσύρουμε από την φωτιά την κατσαρόλα, την σκεπάζουμε με μία καθαρή πετσέτα και πάνω από την πετσέτα τοποθετούμε το καπάκι της κατσαρόλας. Αφήνουμε 20-30 λεπτά σκεπασμένη έτσι την κατσαρόλα. Αδειάζουμε τον χαλβά σε φόρμα, αφήνουμε να κρυώσει αρκετά και ξεφορμάρουμε σε μία πιατέλα. Πασπαλίζουμε αν θέλουμε με ζάχαρη άχνη και μπόλικη κανέλα.

• Κολοκυθόπιτα

Υλικά

- 2 1/2 ποτήρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- λίγο αλάτι
- 1 κουταλάκι baking powder
- 1/2 ποτήρι αραβοσιτέλαιο
- 1/2 ποτήρι χλιαρό νερό
- 6 ποτήρια γλυκιά κολοκύθα (κομμένη σε μικρά κυβάκια)
- 1/2 ποτήρι πλιγούρι
- 1/2 ποτήρι αραβοσιτέλαιο
- 1/4 ποτηριού ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλιά αλάτι
- 1/2 κουταλιά πιπέρι μαύρο
- 1/2 κουταλιά κανέλα
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 1/2 ποτήρι σταφίδες



Εκτέλεση συνταγής

Βάζουμε όλα τα υλικά της γέμισης (εκτός από τις σταφίδες) σε μία λεκάνη, τα ανακατεύουμε και τα σκεπάζουμε με μία πετσέτα. Τα αφήνουμε έτσι για λίγες ώρες. Ετοιμάζουμε τη ζύμη και ανοίγουμε 2 φύλλα. Βάζουμε το ένα φύλλο σε πυρέξ και προσθέτουμε τη γέμιση μαζί με τις σταφίδες. Καλύπτουμε με το άλλο φύλλο, αλείφουμε με μείγμα βουτύρου και βιτάμ, τρυπούμε με πιρούνι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 40-50 λεπτά μέχρι να ροδίσει.

• Ταχινόπιτα

Υλικά

- 800 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 1/2 κ.γ. baking powder
- 230 γρ. λάδι
- 230 γρ. φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- 200 γρ. ταχίνι
- 120 γρ. ζάχαρη
- 1 1/2 – 2 κ.γ. κανέλα



Εκτέλεση συνταγής

Σε μπολ ρίχνουμε το αλεύρι μαζί με το baking powder και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το λάδι και τρίβουμε το αλεύρι μαζί με το λάδι ώστε το αλεύρι να το απορροφήσει και να γίνει ψιχουλιαστό. Προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού και ζυμώνουμε πετυχαίνοντας έτσι μια ζύμη αφράτη. Σκεπάζουμε με πετσέτα και αφήνουμε να «ξεκουραστεί» για 1/2 ώρα. Σε άλλο μπολ αναμιγνύουμε τη ζάχαρη με τη κανέλα και ανακατεύουμε καλά το ταχίνι (έτσι όπως είναι μέσα στο βαζάκι). Αφού περάσει η μισή ώρα, δουλεύουμε για λίγο τη ζύμη και τη μοιράζουμε στα 4. Ανοίγουμε ένα-ένα τα κομμάτια σε λεπτό ορθογώνιο φύλλο με πλάτος 20 εκ. περίπου. Στη συνέχεια κόβουμε οριζόντιες λωρίδες με πλάτος 10 εκ. η κάθε μια, τις αλείφουμε με ταχίνι και πασπαλίζουμε με το μείγμα της ζάχαρης. Τυλίγουμε κάθε λωρίδα σε ρολό (ώστε να

καλύψουμε τη γέμιση) και μετά το κάθε ρολό το τυλίγουμε σε σχήμα σαλιγκαριού, βάζοντας την άκρη του ρολού κάτω από τη πιτούλα. Έπειτα πιέζουμε τις πιτούλες και αφού τις αλείψουμε με ταχίνι, τις πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλα. Τοποθετούμε τις ταχινόπιτες σε αλάδωτο ταψί και τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180οC για 30 λεπτά.

- Τηγανίτες

Υλικά

- 1 συσκευασία αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 1/3 κουτ. γλυκού αλάτι
- περίπου μισό ποτήρι νερού
- μέλι



Εκτέλεση συνταγής

Σ'ένα μπολ ανακατεύουμε καλά το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι και έπειτα ρίχνουμε λίγο-λίγο το νερό, ανακατεύοντας συνεχώς έως ότου γίνει ένας χυλός που να μπορεί να πέφτει από το κουτάλι σιγά-σιγά. Σε καυτό καλαμποκέλαιο ρίχνουμε μία-μία κουταλιά το χυλό, τηγανίζοντας και από τις δύο πλευρές, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Βγάζουμε τις

τηγανίτες και τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας και έπειτα ζεσταίνουμε το μέλι και τις περιχύνουμε.

- Σάμαλι

Υλικά

- 1 1/2 ποτήρι σιμιγδάλι ψιλό
- 1 ποτήρι σιμιγδάλι χοντρό
- 1 ποτήρι νερό
- 1 1/2 ποτήρι χυμό πορτοκάλι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι αμμωνία
- 2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι μαστίχα κοπανισμένη
- Φλούδα ενός λεμονιού
- 1 κιλό ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό



Εκτέλεση συνταγής

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 140 C και βάζετε σε ένα μπολ όλα τα υλικά και ανακατεύετε. Έπειτα βουτυρώνετε ένα ταψί και βάζετε εκεί το μείγμα. Αφήνετε το μείγμα να ξεκουραστεί για 20 λεπτά. Ψήνετε μέχρι να ροδίσει και να κάνει κρούστα, μία ώρα περίπου. Μόλις ετοιμαστεί το σάμαλι και κρυώσει, σε μία κατσαρόλα βάζετε το νερό, την φλούδα λεμονιού και την ζάχαρη και αφήνετε να βράσει. Τέλος, περιχύνετε με χλιαρό σιρόπι το κρύο σάμαλι

Ισλάμ



«Ο Θεός»(Αλλάχου) γραμμένη σε [αραβική καλλιγραφική γραφή](#).

ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΘΡΗΣΚΕΙΑΣ

Η λέξη Ισλάμ προϋπήρχε στον Αραβικό κόσμο της Μέκκας , προ της επικρατήσεως της θρησκείας του Μωάμεθ, και σήμαινε τη συμφωνία ,τη συνθήκη, το λόγο τιμής για το κλείσιμο μιας υποθέσεως. Ο Μωάμεθ έδωσε με το κήρυγμά του νέο περιεχόμενο και δύναμη στον παλιό όρο και χρησιμοποίησε αυτόν για να δηλώσει την υπαρξιακή υπακοή των πιστών στον Αλλάχ (Θεό).

Πυλώνες της πίστewς

Το Κοράνι και η σούνα (παράδοση) αποτελούν τη βάση του Ισλαμικού νόμου (σαρία). Η θρησκευτική ζωή του πιστού στηρίζεται στους πέντε πυλώνες, όπως λέγονται, της πίστewς και είναι οι εξής:

- α. Ομολογία της πίστewς (σαθάντα).**
- β. Προσευχή (σαλάτ).**
- γ. Φόρος ελεημοσύνης (ζακάτ).**
- δ. Νηστεία (σάουμ).**
- ε. Ιερή αποδημία, δηλαδή προσκύνημα στη Μέκκα (χάνζ).**

Ιερατείο και «ιεροσύνη» στο Ισλάμ

Με την πάροδο του χρόνου στο μουσουλμανικό κόσμο δημιουργήθηκε μια συγκεκριμένη ιεραρχία, την οποία συνιστούν ο Χαλίφης ,ο Ιμάμης ,ο Μουεζίνης, ο Χατίπης, ο Μουφτής και ο Καδής.

Από αυτούς ο Χαλίφης, πολιτικοθρησκευτικός ηγέτης, δεν υπάρχει σήμερα.

Ο Ιμάμης των Σουνιτών είναι ο προϊστάμενος και οδηγός στην προσευχή και ιδιαίτερα τη μεσημβρινή της Παρασκευής στο κεντρικό τέμενος της κοινότητας ενώ στους Σίιτες, λόγω των διωγμών που υπέστησαν από την πλειοψηφούσα παράταξη των Σουνιτών, ο τελευταίος τους Ιμάμης εξαφανίστηκε και έπαψε η κληρονομική διαδοχή. Επειδή όμως χωρίς Ιμάμη δεν μπορεί να υπάρξει Σιιτική κοινότητα, οι Σίιτες δέχθηκαν ότι ο Ιμάμης δεν πέθανε αλλά με το θέλημα του Θεού κρύφθηκε μυστηριωδώς και παραμένει έκτοτε κρυμμένος, παρακολουθώντας και ενισχύοντας από τον κρυφό τόπο την πορεία της κοινότητάς του.

Ο Μουφτής απολαμβάνει μεγάλο σεβασμό ,είναι ο κατεξοχήν νομοδιδάσκαλος ο οποίος έχει ως καθήκον όχι να ερμηνεύει τον ιερό νόμο ή να αναπτύσσει νέες διατάξεις αλλά να ανατρέχει στις κωδικοποιημένες ήδη από το δέκατο αιώνα διατάξεις των σχολών του ισλαμικού νόμου και να βγάζει γνωματεύσεις (φετβάδες) με βάση τις οποίες θα κρίνει ο Καδής την εκδικαζόμενη υπόθεση. Επίσης, ο Μουφτής αποφαινεται για περιπτώσεις οικογενειακού δικαίου δηλαδή γάμων ,κληρονομιών , διαζυγίων, διατροφής, κ.λ.π.

Αναμφισβήτητα ο Μωάμεθ υπήρξε μια μεγάλη πολιτική ,στρατιωτική και πνευματική προσωπικότητα και αποτελεί σήμερα ιερό πρόσωπο για τους Μουσουλμάνους, μη απεικονιζόμενο.

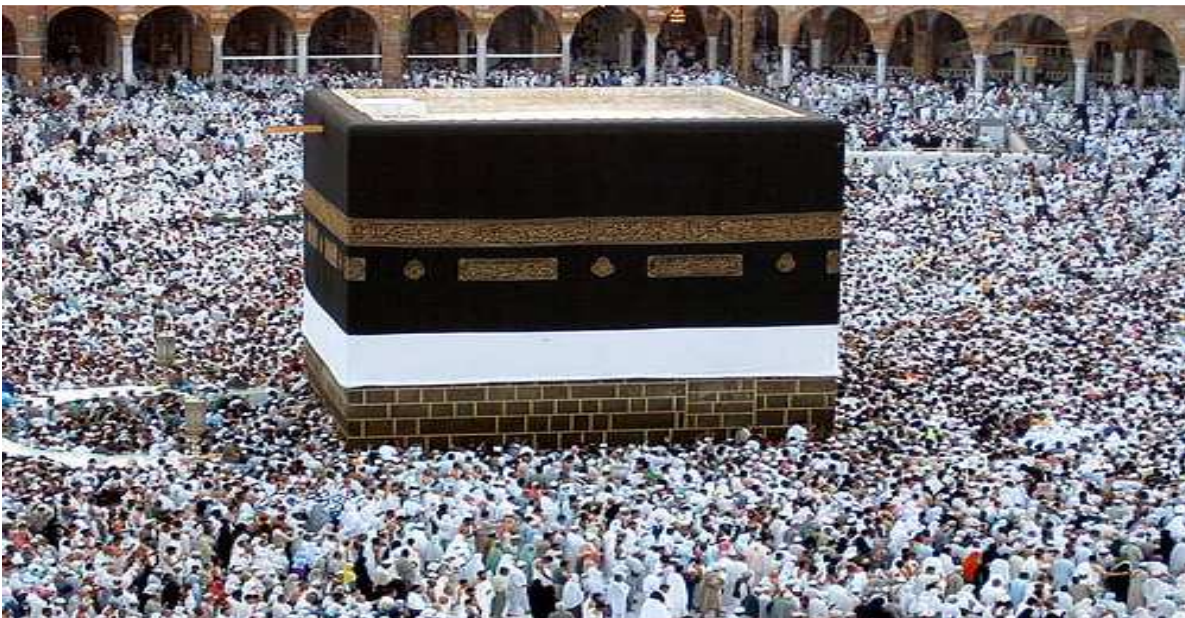
Για το Ισλάμ έχουν γραφεί χιλιάδες τόμοι βιβλίων, μελέτες και άρθρων σε παγκόσμια κλίμακα από χιλιάδες συγγραφείς και αρθρογράφους. Τα χαρακτηριστικά του Ισλάμ είναι η βαθιά πίστη των οπαδών του και η με θρησκευτική ευλάβεια τήρηση των παραδόσεων (Σούννα), τα οποία έχουν άπαντες ανεξαιρέτως ιερή υποχρέωση να τηρούν. Τα στοιχεία αυτά ενώνουν τους πιστούς του Ισλάμ με ισχυρούς δεσμούς μεταξύ τους και ταυτόχρονα δυσκολεύουν τη συνεργασία τους και τη συνύπαρξή τους με τους λοιπούς λαούς του κόσμου, με αποτέλεσμα να διατηρούν ιδιαίτερες κοινότητες και οργανώσεις, κυρίως στον Ευρωπαϊκό χώρο.

Κάαμπα

Η Κάαμπα, στα αραβικά: **الكعبة** (αλ Κάμπα, που σημαίνει "ο κύβος"), είναι ένα οικοδόμημα που βρίσκεται μέσα στο τζαμί που είναι γνωστό ως Μασγίντ αλ Χαράμ στη Μέκκα.

Η Κάαμπα είναι ο αγιότερος τόπος του Ισλάμ. Η κίμπλα, η κατεύθυνση προς την οποία στρέφονται οι Μουσουλμάνοι όταν προσεύχονται, είναι η κατεύθυνση προς την Κάαμπα.

Σύμφωνα με το Κοράνι, πιστεύεται ότι οικοδομήθηκε από τον Ιμπραήμ (Αβραάμ) και τον γιο του Ισμαήλ. Είναι κυβοειδές οικοδόμημα φτιαγμένο από γρανίτη. Ο προς τα ανατολικά θεμέλιος λίθος της Κάαμπα περιλαμβάνει τον Μαύρο Λίθο (στα αραβικά, αλ Χατζαρού λ' Ασγουάντ) ο οποίος θεωρείται γενικά ότι είναι υπόλειμμα μετεωρίτη.



Η Κάαμπα είναι ο αγιότερος τόπος του Ισλάμ στη Μέκκα.

Θέση/γεωγραφία

Στο σύνολο, 71% των αραβικών ζών πληθυσμών σε 116 διαφορετικές τοποθεσίες σε όλο το Ισραήλ. Σε αυτές τις τοποθεσίες, οι Αραβες είναι μια βαριά πλειοψηφία. Μόνο εννέα από τις 116 αραβικές τοποθεσίες είναι πόλεις. Οι άλλες τοποθεσίες κυβερνιούνται από αραβικές τοπικές αρχές ειδάλλως είναι αυστηρά αγροτικές περιοχές. Σχεδόν 40% των μουσουλμάνων της χώρας (400.000 άνθρωποι) ζουν στις διάφορες κυρίως-αραβικές κοινότητες στο Βορρά, ο μεγαλύτερος του οποίου είναι η πόλη Nazareth, όποιος έχει 40.000 μουσουλμανικούς κατοίκους.



Το Nazareth έχει το μεγαλύτερο αραβικό πληθυσμό των πόλεων που είναι κυρίως αραβικά. 24% των Αράβων ζουν στις πόλεις που έχουν μια εβραϊκή πλειοψηφία. Αυτές οι πόλεις είναι Ιερουσαλήμ, Χάιφα, Τηλ. αβηβ- Yaffo, Akko (Στρέμμα), Lod, Ramla, Μααλοτ- Tarshiha, και Nazerat Illit. Από το υπόλοιπο 5%, περίπου 4% ζουν στις βεδουίνες κοινότητες Negev, και 1% ζουν στις περιοχές που είναι σχεδόν απολύτως εβραϊκές.

Οικονομική ανάπτυξη της αραβικής κοινότητας

Το κυρίαρχο χαρακτηριστικό γνώρισμα της οικονομικής ανάπτυξης της αραβικής κοινότητας μετά από το 1949 ήταν ο μετασχηματισμός του από έναν κυρίως καλλιεργώντα πληθυσμό αγροτών, στο μεγάλο βαθμό, ένα προλεταριακό βιομηχανικό εργατικό δυναμικό. Έχει προταθεί ότι η οικονομική ανάπτυξη της κοινότητας χαρακτηρίστηκε από τα ευδιάκριτα στάδια.

Η παραγωγή και οι καλλιεργήσιμες τροφές των ισλαμιστών

Η καλλιεργούμενη έκταση με σόγια στην Τουρκία, υπολογίζεται σε 200.000 στρέμματα και η παραγωγή τους θα προσεγγίσει τους 75.000 τόνους. Οι χαμηλές τιμές του βαμβακιού έστρεψαν πολλούς παραγωγούς στην καλλιέργεια σόγιας, καθώς η Τουρκία εισήγαγε 628.000 τόνους σόγιας. Στις Ισλαμικές χώρες το κλίμα είναι μεσογειακό, αλλά με πολύ θερμά και ξηρά καλοκαίρια. Πάντως το κλίμα στα παράλια είναι ευνοϊκότερο για τη διαβίωση των ανθρώπων και την ανάπτυξη της γεωργίας. Στο εσωτερικό της χώρας το κλίμα γίνεται στεπώδες και ερημικό. Οι κυριότερες ασχολίες των κατοίκων είναι η γεωργία και η κτηνοτροφία. Η γεωργία κύρια είναι αναπτυγμένη στα δυτικά μέρη και στις περιοχές του εσωτερικού που αρδεύονται. Παράγονται δημητριακά, κηπευτικά, καπνός, πατάτες, σταφύλια, βαμβάκι, ελιές, εσπεριδοειδή κ.ά. Η εκμετάλλευση των δασών και η αλιεία δεν παρουσιάζουν ενδιαφέρον. Στη βιομηχανία, τη μεγαλύτερη οικονομική σπουδαιότητα, παρουσιάζει ο τομέας ειδών διατροφής (με τη μεγαλύτερη οικονομική σημασία) ο τομέας υφαντουργίας, υαλουργίας, βυρσοδεψίας, η διύλιση πετρελαίου κ.ά. Η Συρία εξάγει κυρίως βαμβάκι, σιτάρι, υφάσματα μεταξωτά, κριθάρι, δέρματα και καπνό, από τα λιμάνια της Λαοδικείας και Βηρυτού.

Η νηστεία του Ράμανταν

Στο μήνα Ραμαζανιού, στο μήνα της μεγάλης νηστείας κάθε πιστός στον ισλαμικό κόσμο, στερούνταν, όσο διαρκούσε το φως της μέρας, την τροφή και το νερό. Στη νηστεία δε συμμετείχαν τα παιδιά μέχρι τα δεκατέσσερά τους χρόνια, ενώ η τήρησή της γινόταν πιο ελαστική εν καιρώ πολέμου ή κατά τη διάρκεια μιας αρρώστιας. Όταν έπεφτε το σκοτάδι, ο ήχος απ' τα τύμπανα και το άναμμα των φαναριών στους μιναρέδες δήλωναν τη λήξη των στερήσεων. Οι οικογένειες κι οι φίλοι συναθροίζονταν στα σπίτια και απολάμβαναν κοινά γεύματα. Στην αγορά αναστελλόταν η νυχτερινή απαγόρευση της κυκλοφορίας. Στις ταβέρνες και τα καπηλειά δεν έλειπαν τα παρατράγουδα της μέθης ή της πορνείας. Την 27η νύχτα του Ραμαζανιού οι πιστοί έπρεπε να μείνουν άγρυπνοι και να προσεύχονται διαρκώς.

Σύμφωνα με την παράδοση του Ισλάμ, τη νύχτα εκείνη, τη "Νύχτα του Πεπρωμένου", ο Αλλάχ καθόριζε τη μοίρα κάθε πιστού χωριστά για ολόκληρη την επόμενη χρονιά. Η επόμενη ημέρα θα ήταν μέρα χαράς για τους πιστούς. Ξεκινούσε το Μπαϊράμι, η γιορτή της ευωχίας. Ο κόσμος συνέρεε στους κεντρικούς δρόμους, στις πλατείες ή στις αυλές και στα σπίτια των φίλων και των συγγενών. Κοινά τραπέζια, προσφορές αγαθών και χρημάτων για τα άπορα μέλη της κοινότητας, ευχές συμφιλίωσης, φιλιά και ανταλλαγές δώρων έδιναν το στίγμα των πιο έντονων εορταστικών στιγμών της χρονιάς για τους μουσουλμανικούς πληθυσμούς. Μεγάλες γιορτές έχουν το ραμαζάν μπαϊράμ ή σεκέρ μπαϊράμ και το κουρμπάν μπαϊράμ, γιορτές που είναι κινητές και απέχουν μεταξύ τους 70 ημέρες. Στο ραμαζάν μπαϊράμ, επί ένα μήνα κρατούν νηστεία. Όλη τη μέρα μένουν χωρίς τροφή και νερό και το βράδυ, στο ηλιοβασίλεμα, μετά την κροτίδα που σκάει από κάποιο τζαμί, την ώρα που ορίζεται από τη Μουφτεία, πάνε στο τζαμί για ναμάζ (προσευχή) και στη συνέχεια τρώνε. Έχουν δικαίωμα να τρώνε μέχρι το ξημέρωμα σχεδόν, δυο ώρες πριν από την ανατολή του ήλιου, τότε που ξεχωρίζουν την άσπρη κλωστή από τη μαύρη. Στο σεκέρ μπαϊράμ κάνουν πολλά γλυκά, κυρίως ταψιού, και κερνούν τους φίλους και συγγενείς, ενώ στο κουρμπάν μπαϊράμ σφάζουν αρνιά και γλεντούν. Υπάρχουν και οι τέσσερις θρησκευτικές γιορτές, τα καντήλια για τη σωτηρία των ψυχών, που τους δίνουν την ευκαιρία της κοινωνικής συναναστροφής.

Οι τροφές που απαγορεύει το κοράνι

Το Κοράνι (το ιερό κείμενο του Ισλάμ) ορίζει ποιες τροφές είναι «χαράμ», απαγορευμένες, και ποιες είναι «χαλάλ» δηλαδή επιτρέπονται. Οι κυριότεροι περιορισμοί αφορούν την κατανάλωση χοιρινού. Το Κοράνι απαγορεύει επίσης την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, ένα μέτρο που -πέρα από τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία των πιστών- πιθανώς στοχεύει στη διατήρηση της κοινωνικής τάξης. Ακόμη και όταν ένα φαγητό «χαλάλ» τοποθετηθεί σε τραπέζι όπου υπάρχει αλκοόλ, αυτομάτως γίνεται «χαράμ» και το συγκεκριμένο πιάτο πρέπει να τοποθετηθεί σε άλλο τραπέζι, προκειμένου να επιτραπεί η βρώση του. Ωστόσο, η έμφαση που δίνει το Κοράνι στην απαγόρευση του αλκοόλ που προέρχεται από σταφύλι (την εποχή που γράφτηκε το ιερό αυτό κείμενο δεν γνώριζαν άλλα αλκοολούχα ποτά εκτός από το κρασί) χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για την κατανάλωση άλλων οινόπνευματων. Η κύρια υποχρέωση των πιστών, πάντως, είναι η νηστεία του Ράμανταν (ή Ράμαζαν στην τουρκική). Το Ράμανταν είναι ένας από τους πέντε «σύλους» της ισλαμικής πίστης που κάθε πιστός μουσουλμάνος πρέπει να τηρεί, για να εξασφαλίσει μία θέση στον παράδεισο. (Οι άλλοι τέσσερις «σύλοι» είναι η πίστη ότι υπάρχει ένας και μοναδικός θεός, η υποχρέωση της προσευχής προς την κατεύθυνση της Μέκκας πέντε φορές την ημέρα, η ελεημοσύνη στους φτωχούς και το ιερό προσκύνημα στη Μέκκα).

Οι επιπτώσεις της νηστείας των Ισλαμιστών

Πολυάριθμες έρευνες με αντιφατικά αποτελέσματα έχουν γίνει για να διαπιστωθούν οι επιπτώσεις της νηστείας του Ράμανταν στην υγεία των πιστών. Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, τα οφέλη της νηστείας του Ράμανταν είναι η μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης και η ελάττωση του σωματικού βάρους. Οι ειδικοί, ωστόσο, επισημαίνουν ότι η νηστεία του Ράμανταν ανατρέπει τους βιορυθμούς των πιστών και επιβραδύνει το ρυθμό του μεταβολισμού. Η τροφή και το νερό, που είναι απαραίτητα για να αντεπεξεχθεί ο πιστός στις καθημερινές δραστηριότητες, είναι απαγορευμένα, ενώ, όταν πλέον επιτρέπονται, πλησιάζει η ώρα του ύπνου. Οι πιο συχνές ενοχλήσεις που παρουσιάζονται το μήνα της νηστείας είναι ένα αίσθημα καύσου και βάρους στο στομάχι, καθώς και μία υπόξινη γεύση στο στόμα, ενδείξεις αυξημένης γαστρικής οξύτητας. Προβλήματα, ωστόσο, δημιουργούνται στους διαβητικούς ισλαμιστές, ιδιαίτερα στους ινσουλινοεξαρτώμενους. Την περίοδο του Ράμανταν παρατηρείται αύξηση των υπογλυκαιμικών επεισοδίων. Το σάκχαρο των ασθενών είναι δύσκολο να ρυθμιστεί, ενώ οι ιατρικές οδηγίες για την αντιμετώπιση του προβλήματος (φαρμακευτική αγωγή, ρύθμιση της δίαιτας και σωματική άσκηση) αφορούν κυρίως τους μη ινσουλινοεξαρτώμενους διαβητικούς. Γι' αυτό οι ειδικοί συστήνουν στους πάσχοντες από διαβήτη τύπου να μη μετέχουν στη νηστεία. Η υπολογιζόμενη διάρκεια ζωής στο Ισραήλ είναι 74,6 έτη για τα άτομα. Οι πιο κοινές σχετικές με την υγεία αιτίες του θανάτου είναι καρδιακές παθήσεις και καρκίνος. Ο διαβήτης είναι επίσης κοινός μεταξύ του αραβικού πληθυσμού με 14% που εντοπίζεται με την ασθένεια το 2000.



Ισλαμιστής κρατάει στα χέρια το ιερό κόρανι.

Συνταγές:

Ramazanpidesi (πίτα του Ραμαζανιού)



Για να φτιάξουμε **Ramazan pidesi** που είναι το ψωμί του νηστήσιμου τουρκικού τραπέζιού θα χρειαστούμε:

4 φλιτζάνια αλεύρι, κατά προτίμηση χωριάτικο, ολικής αλέσεως
2 φλιτζάνια χλιαρό γάλα
1 κουταλιά ελαιόλαδο
Μισό κουταλάκι χοντρό αλάτι
Μισό κουταλάκι ξερή μαγιά

Και πριν βάλουμε το ψωμί μας στο φούρνο θα το αλείψουμε με *μια κουταλιά γιαούρτι* και θα το στολίσουμε με *μια κουταλιά σουσάμι* και *μια κουταλιά μαυροκούκι*

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε το αλεύρι σε ένα μπολ και ανοίγουμε μια λακούβα στο κέντρο. Εκεί μέσα τοποθετούμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε σιγά σιγά με τις άκρες των δαχτύλων. Όταν ομογενοποιηθούν αρχίζουμε να ζυμώνουμε καλά για 6-7 λεπτά. Το ζυμάρι μας βγαίνει λίγο μαλακό και κολλάει στα χέρια αλλά δεν βάζουμε περισσότερο αλεύρι. Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να φουσκώσει σε μέρος ζεστό για μία ώρα. Σ' αυτό το διάστημα θα έχει διπλασιαστεί. Ρίχνουμε λίγο τριμμένο πίτουρο ή καλαμποκάλευρο σε ένα ταψί που να έχει διάμετρο 35 εκατοστών. Ζεσταίνουμε τον φούρνο μας στους 210 βαθμούς (190 στη λειτουργία turbo).

Χορτόσουπα Γιομ Κιπούρ



ΥΛΙΚΑ

*2 πατάτες*1 κύβος κρέατος*2 καρότα*3 κουταλιές λάδι*1 κρεμμύδι*3 κουταλιές αρακά*2 κολοκυθάκια *2 κουταλιές καλαμπόκι (κονσέρβα)*2 κουταλιές ρύζι γλασέ *λίγο σέλινο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα χορταρικά και τα κόβουμε σε μικρούς κύβους. Βάζουμε σε κατσαρόλα 1 με 1,5 λίτρο νερό και όταν αρχίσει η βράση ρίχνουμε τα λαχανικά με τα υπόλοιπα υλικά και τα αφήνουμε να βράσουν. Αν θέλουμε στο τέλος μπορούμε να αβγοκόψουμε τη σούπα με ένα αβγό και χυμό από ένα λεμόνι, αφού τα χτυπήσουμε.

ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ



Βουδισμός



Οι Βουδιστές δεν λατρεύουν κάποιους θεούς ή θεό. Οι άνθρωποι έξω από το Βουδισμό συχνά πιστεύουν ότι οι Βουδιστές λατρεύουν το Βούδα. Όμως, ο Βούδας (Σιντχάρθα Γκαουτάμα) ποτέ δεν ισχυρίστηκε ότι ήταν θεός, αλλά αντίθετα οι Βουδιστές τον θεωρούν σαν κάποιον που έχει ήδη επιτύχει, αυτό που και εκείνοι αγωνίζονται να επιτύχουν, δηλαδή την πνευματική φώτιση και μαζί με αυτήν την ελευθερία από το συνεχόμενο κύκλο εναλλαγής της ζωής με το `θάνατο. Οι περισσότεροι Βουδιστές πιστεύουν ότι ένας άνθρωπος έχει απεριόριστες μετενσαρκώσεις, οι οποίες αναπόφευκτα κάποια στιγμή συμπεριλαμβάνουν και πόνο μέσα τους. Ένας Βουδιστής προσπαθεί να δώσει τέλος σε αυτές τις μετενσαρκώσεις. Οι Βουδιστές πιστεύουν ότι αυτό που προκαλεί τις μετενσαρκώσεις είναι οι επιθυμίες, οι αντιπάθειες και οι αυταπάτες ενός ανθρώπου. Επομένως, ο σκοπός ενός Βουδιστή είναι να εξαγνίσει την καρδιά του και να εγκαταλείψει όλες τις επιθυμίες του για σαρκικές απολαύσεις, καθώς επίσης και την αγάπη για τον εαυτό του.

Οι Βουδιστές ακολουθούν μια λίστα από θρησκευτικές αρχές και είναι πολύ αφοσιωμένοι στο διαλογισμό. Όταν ένας Βουδιστής διαλογίζεται, δεν είναι το ίδιο όπως όταν κάποιος προσεύχεται ή επικεντρώνει την προσοχή του σε έναν θεό, είναι περισσότερο πράξη αυτοπειθαρχίας. Μέσα από το διαλογισμό μπορεί κάποιος να φτάσει στη Νιρβάνα – «την απελευθέρωση» από τη φλόγα της επιθυμίας. Επιπροσθέτως η διδασκαλία του βουδισμού περιστρέφεται γύρω από τέσσερις ευγενικές αλήθειες.

- 1) Η αλήθεια του πόνου
- 2) Η αλήθεια της αίτιας του πόνου

3) Η αλήθεια της άρσης του πόνου

4) Η αλήθεια της μέσης οδού που οδηγεί στην κατάργηση του πόνου.

Εν κατακλείδι ο Βουδισμός προσφέρει κάτι που είναι αλήθεια για τις περισσότερες θρησκείες στον κόσμο: πειθαρχία, αξίες και οδηγίες, με βάση τις οποίες κάποιος θα ήθελε να ζήσει

Ο ΘΕΟΣ ΣΤΑ ΚΙΝΕΖΙΚΑ

上帝

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΒΟΥΔΙΣΤΙΚΗΣ ΘΡΗΣΚΕΙΑΣ

Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΦΥΤΟΦΑΓΙΑΣ

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 βουδισμός, συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την παράδοση της φυτοφαγίας

Η διάδοση μίας διατροφής που δεν περιέχει κρέας σε αυτή τις θρησκεία 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 αχίμασα («μη βία»), που ισχύει για όλα τα έμβια όντα. Με αυτό το πνεύμα πολλοί πιστοί αντιτίθενται στη θανάτωση των ζώων.

Η διατροφική αξία μιας 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 διατροφικών ανατολικών θρησκειών διαφέρουν μεταξύ τους. Το ρύζι, ωστόσο, είναι βασικό χαρακτηριστικό της ασιατικής κουζίνας και συνήθως καταναλώνεται σε κάθε γεύμα ρύζι-σύμφωνα με τους ειδικούς-είναι σημαντική πηγή όχι μόνο υδατανθρακών, αλλά και πρωτεϊνών. Οι συνθήκες διαφέρουν ανάλογα με την εποχή. Οι περισσότεροι βουδιστές είναι οπαδοί της αρχής της αχίμασα (που ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΙ την σφαγή ζώων) και αποφεύγουν το κρέας και τα γαλακτοκομικά. Άλλοι αποφεύγουν μόνο το μοσχάρι. Οι μοναχοί νηστεύουν τακτικά τη μέρα της νέας σελήνης, ενώ προτιμούν να μη τρώνε τίποτα στερεό μετά τη δύση του ήλιου.

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

Τα οφέλη στην υγεία

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.

- 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).



Η βουδιστική θρησκεία χαρακτηρίζεται από ποικίλες απαγορεύσεις. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η απαγόρευση της πόσης οινοπνευματωδών ποτών όπως επίσης και η απαγόρευση της κρεοφαγίας και της ψαροφαγίας. Οι βουδιστές αποφεύγουν να τρώνε αχόρταγα αλλά γευματίζουν με μέτρο και πάντα μετά το μεσημέρι.

ΟΙ ΓΚΕΙΣΕΣ



Γκέισα ονομάζεται στην Ιαπωνία η μορφωμένη γυναίκα η οποία έχει παρακολουθήσει ειδικές σπουδές , φοράει κιμονό με εντυπωσιακά χρώματα ανάλογα με την εποχή ή την περίσταση και σχέδια και χτενίζεται με το χαρακτηριστικό χτένισμα το οποίο δεν είναι πάντοτε το ίδιο και διακοσμείται με περίτεχνα χτένια, γνωρίζει καλά την πατροπαράδοτη «τελετουργία του τσαγιού» και χορεύει τους παραδοσιακούς χορούς της Ιαπωνίας ή παίζει το μουσικό όργανο σαμισέν .Οι γκέισες δεν είναι ιερόδουλες , παρά τη λανθασμένη αντίληψη από διαφορετικές κουλτούρες , κυρίως στο δυτικό κόσμο.

Χρησιμοποιείται επίσης και ο όρος γκέικο ,που διαχωρίζει τις γκέισες από τις ιερόδουλες που απλά έχουν υιοθετήσει παρόμοια εμφάνιση. Οι μαθητευόμενες γκέισες ονομάζονται μάικο , χαρακτηριστικά των οποίων είναι το λευκό μακιγιάζ στο πρόσωπο και το χαρακτηριστικό χτένισμα.

Η εκπαίδευση παραδοσιακά ξεκινούσε από μικρή ηλικία. Στην αρχή, τα κορίτσια έμπαιναν στη δουλειά σαν υπηρέτριες μέσα στο σπίτι. Στη συνέχεια ,η υποψήφια περνούσε μια τελική δοκιμασία χορού, οπότε και μετέβαινε στο δεύτερο στάδιο εκπαίδευσης. Το στάδιο αυτό κρατάει περίπου ένα μήνα . Ακολουθούσε το τρίτο και πιο γνωστό στάδιο εκπαίδευσης ,που ονομαζόταν *maiko* .Το στάδιο αυτό μπορεί να διαρκούσε χρόνια. Η γκέισα τους μάθαινε τον τρόπο σερβιρίσματος του τσαγιού,να παίζουν σαμισέν ,να χορεύουν ,αλλά και να συμμετέχουν σε μια συζήτηση. Μετά από μια περίοδο, η οποία μπορεί να κυμαίνεται από έξι μήνες έως πέντε χρόνια, η μάικο προάγεται σε γκέισα και χρεώνεται κανονικά για τις υπηρεσίες της. Η εμφάνιση μιας γκέισας μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας της. Το παραδοσιακό μακιγιάζ μιας μαθητευόμενης γκέισας αποτελείται από μια πυκνή στρώση λευκής βάσης με κόκκινο κραγιόν χειλιών και κόκκινους και μαύρους τόνους γύρω από τα μάτια και τα φρύδια.



Οι σύγχρονες γκέισες διαμένουν ακόμη στα παραδοσιακά σπίτια, ειδικά κατά τη διάρκεια της μαθητείας τους. Οι νέες κοπέλες που επιθυμούν να γίνουν γκέισες πλέον ξεκινούν την εκπαίδευσή τους μετά το λύκειο ή ακόμα και το πανεπιστήμιο. Στη σύγχρονη Ιαπωνία, γκέισες και μάικο αποτελούν σπάνιο θέαμα εκτός των χαναμάτσι. Κατά τη δεκαετία του '20, υπήρχαν πάνω από 80.000 γκέισες, ενώ τώρα ο ακριβής αριθμός τους δεν είναι γνωστός, αλλά υπολογίζεται στις 1.000 με 2.000. Στην παρακμή της παράδοσης έχουν οδηγήσει η νωθρή οικονομία, η πτώση του ενδιαφέροντος για τις παραδοσιακές τέχνες, ο εκλεκτικός κύκλος του *karyukai* και τα έξοδα διασκέδασης από μια γκέισα.

Στο δυτικό κόσμο, η γκέισα συχνά παρουσιάζεται σαν πόρνη πολυτελείας. Οι γκέισες αντιθέτως έχουν σαν στόχο την ψυχαγωγία του πελάτη. Κάποιες φορές υπάρχει φλερτ ή παιχνιδιάρικα υπονοούμενα, αλλά οι πελάτες γνωρίζουν ότι δεν περιμένουν κάτι παραπάνω. Οι γκέισες δεν πληρώνονται για να κάνουν σεξ με τους πελάτες. Οι γκέισες πολύ συχνά ταυτίζονται με τις *oiran*, εταιρές της παραδοσιακής υψηλής κοινωνίας. Οι *oiran*, ως ιερόδουλες, δένουν την όμπι μπροστά από το κιμονό, ώστε να έχουν μεγαλύτερη άνεση, ενώ οι γκέισες τη δένουν πίσω με το συνηθισμένο τρόπο. Κατά την περίοδο Κατοχής της Ιαπωνίας, πολλές πόρνες προβάλλονταν ως γκέισες στους Αμερικανούς στρατιώτες. Λόγω λανθασμένης προφοράς, έγιναν γνωστές ως *geisha* και έτσι μεταφέρθηκε στις ΗΠΑ η εικόνα της γκέισας ως πόρνης.



Το προβλεπόμενο για τις γκέισες είναι η αγαμία . Όσες επιλέγουν το γάμο πρέπει να αποσύρονται από το επάγγελμα . Στο παρελθόν , η παράδοση προέβλεπε για μια καθιερωμένη γκέισα να έχει έναν danna, έναν πάτρωνα. Ο ντάνα ήταν συνήθως ένας πλούσιος άντρας , κάποιες φορές παντρεμένος , που είχε την ευχέρεια να διαχειριστεί τα πολύ μεγάλα έξοδα που σχετίζονταν με την παραδοσιακή εκπαίδευση της γκέισας και άλλα έξοδα . Συναντάται ακόμα και σήμερα , αλλά σπανιότερα. Δεν υπάρχει απαραίτητα έρωτας ανάμεσα στην γκέισα και στον ντάνα της.



Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΣΑΓΙΟΥ

Η Κίνα παράγει όλο το φάσμα των ποικιλιών τσαγιού. Οι Κινέζοι ισχυρίζονται ότι θα χρειαζόταν πάνω από μια ζωή για να ανακαλύψει και να δοκιμάσει κανείς όλες τις ποικιλίες τσαγιών που παράγονται στη χώρα τους . Οι ίδιοι αγνοούν τον ακριβή αριθμό των μεγάλων κήπων τσαγιού στην Κίνα που μόνο οι μνημένοι γνωρίζουν και τις ονομάζουν <<ιερούς κήπους>>. Πρόκειται Πάντως για μερικές χιλιάδες ποικιλίες .

Οι διαδικασίες συγκομιδής και επεξεργασίας του τσαγιού παραμένουν πιστές σε μία παράδοση αναλλοίωτη από την εποχή της αυτοκρατορικής Κίνας.

Στην Κίνα τα τσάγια διαφέρουν μεταξύ τους στον τρόπο καλλιέργειας επεξεργασίας και στο σχήμα που δίνεται στο φύλλο του κάθε τσαγιού.

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΓΑΘΩΝ

Η Ασία είναι η πατρίδα των περισσότερων φυτών που καλλιεργούνται στον κόσμο. Στην παραγωγή ρυζιού είναι πρώτη στον κόσμο και παράγει το 90%, της παγκόσμιας παραγωγής. Το ρύζι άλλωστε αποτελεί και τη βασική πηγή διατροφής των ασιατών. Έχει επίσης τη μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο σε τσάι. Είναι σε όλο τον κόσμο γνωστή η ασυναγώνιστη ποιότητα του κινέζικου τσαγιού. Παράγει ακόμη γιούτα (φυτό), καουτσούκ, καπνό κλπ.

Η κτηνοτροφία στην Ασία θα μπορούσε να αποτελέσει έναν από τους πιο σημαντικούς παραγωγικούς πόρους. Χαρακτηριστικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι υπάρχουν περίπου 300 εκατομμύρια αγελάδων, που σημαίνει ότι στην Ασία υπάρχουν τα 32% περίπου του συνόλου των βοοειδών που εκτρέφονται στον κόσμο. Από αυτά τα 160 εκατομμύρια υπάρχουν στις Ινδίες. Στην Ασία εκτρέφονται τα 40% των χοιρινών που εκτρέφονται σε όλο του κόσμο, το 52% από τις κατσίκες, το 30% από τις καμήλες, το 98% από τα βουβάλια, το 21% των προβάτων και το 20% των αλόγων. Έτσι, ενώ πραγματικά υπάρχουν τεράστιοι αριθμοί ζώων, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν και πηγή εσόδων για τον πληθυσμό και πηγή διατροφής, μένουν, για θρησκευτικούς λόγους ανεκμετάλλευτα.

Αυτό που είναι από πολύ παλιά αναπτυγμένο στην Ασία είναι η σηροτροφία και ιδιαίτερα στην Κίνα που έχει παράδοση αρκετών χιλιάδων χρόνων. Άλλωστε από την Κίνα έφεραν στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία οι χριστιανοί καλόγεροι το μυστικό της καλλιέργειας και της επεξεργασίας του μεταξιού. Σημαντικά αναπτυγμένη είναι και η αλιεία, ιδιαίτερα στα νησιά και στις νότιες και ανατολικές ακτές της ηπείρου. Μεγάλη οικονομική σημασία έχει η αλιεία για την Ιαπωνία, που κατέχει και τη δεύτερη θέση στον κόσμο στην παραγωγή αλιευτικών προϊόντων.

Γεωγραφία

Η Ασία είναι η ήπειρος με τα περισσότερα νησιά και τις περισσότερες χερσονήσους. Συγκεκριμένα, από τη συνολική επιφάνεια της Ασίας, τα 2.000.000 τετραγωνικά χιλιόμετρα καταλαμβάνουν τα νησιά, ενώ οι χερσόνησοι καταλαμβάνουν έκταση μεγαλύτερη από οκτώ εκατομμύρια τετραγωνικά χιλιόμετρα. Στην μεγάλη ασιατική ήπειρο κυριαρχούν τα υψίπεδα που καταλαμβάνουν τα 75% περίπου της επιφάνειάς της. Οι μεγαλύτερες και ψηλότερες εδαφικές εξάρσεις συνθέτουν δύο ζώνες, μία που προχωρά κατά μήκος του γεωγραφικού πλάτους και η άλλη που αρχίζει από τα ΝΔ και προχωρά προς τα ΒΑ. Η πρώτη ζώνη αποτελείται από δύο λωρίδες οροσειρών, τη βόρεια και τη νότια. Στις κυριότερες οροσειρές της βόρειας ζώνης ανήκουν εκείνες του Πόντου, του Ελμπρούς, της Τουρκαρμενίας Χαρασάν, του Ίνδου Κους (*Hindu Kush*) οροσειρά του Αφγανιστάν που εκτείνεται ΝΔ επί 800 χιλιόμετρα, του Κουέν-Λουν (Κούνλουν) και του Νανσάν. Οι κυριότερες οροσειρές της νότιας λωρίδας είναι: Ταύρος, Ζαγρός (Πατόκ), Μεκράν, όρη Σουλεϊμάν, Καρακορούμ (Kara Kum), Ιμαλαία, Υπεριμαλαία και τέλος τα όρη του Αρακάν.

Οι βόρειες και οι νότιες οροσειρές πλησιάζουν μεταξύ τους και σχηματίζουν διάφορα οροπέδια, όπως της Αρμενίας, του Πακιστάν και το ανατολικό τμήμα του Θιβέτ. Το ύψος των οροπεδίων της Αρμενίας και του Πακιστάν ξεπερνά τα 3.000 μέτρα, ενώ στο οροπέδιο του Θιβέτ μερικά φτάνουν και τα 6.000 - 7.000 μέτρα.

Στο κέντρο της κατά πλάτος ζώνης βρίσκονται και οι ψηλότερες βουνοκορφές της Ασίας αλλά και ολόκληρης της Γης. Πρόκειται για την κορυφή Τσομολούγκμα των Ιμαλαΐων με 8.848 μέτρα και η Τσονγκόρη του Καρακορούμ που έχει ύψος 8.611 μέτρα. Η κορυφή Τσομολούγκμα είναι γνωστή σαν κορυφή του Έβερεστ.

Κλιματολογικές συνθήκες

Ο μεγαλύτερος όγκος της Ασίας βρίσκεται στο βόρειο ημισφαίριο της Γης και αρχίζει από τον ισημερινό και τελειώνει σχεδόν στο βόρειο πόλο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχουν στην Ασία όλων των ειδών τα κλίματα. Η Ασία είναι δυνατό να χωριστεί σε τέσσερις διακριτές ζώνες: στην αρκτική, στην εύκρατη, στην τροπική και στην ισημερινή. Στη Σιβηρία, που ανήκει στην αρκτική ζώνη, η μέση θερμοκρασία το Γενάρη είναι 20 °C κάτω από το μηδέν, ενώ στην τροπική ζώνη 20-25 °C πάνω από το μηδέν. Στη Σιβηρία

βρίσκεται και το πιο ψυχρό μέρος της γης, όπου έχει σημειωθεί θερμοκρασία 68 °C κάτω από το μηδέν.

Ανάλογα με το κλίμα και τη μορφολογία του εδάφους εξαρτώνται και οι βροχές που πέφτουν σε ένα τόπο. Οι βροχές επίσης εξαρτώνται και από την κατεύθυνση που έχει ο αέρας το μεγαλύτερο διάστημα του χρόνου. Οι περισσότερες βροχές πέφτουν στη νότια πλευρά των Ιμαλαΐων, όπου έχει σημειωθεί και το παγκόσμιο ρεκόρ βροχοπτώσεων. Το ρεκόρ αυτό σημειώθηκε στην περιοχή Τσαραπουντζί και ήταν 12.000 χιλιοστά, δηλαδή 12 μέτρα. Στα βόρεια μέρη της Σιβηρίας, καθώς και στο εσωτερικό της περιοχής αυτής το σύνολο των βροχών δεν ξεπερνά τα 300 χιλιοστά, ενώ στην ανατολική και νότια πλευρά της ηπείρου πέφτουν κατά μέσο όρο 2.000 - 3.000 χιλιοστά βροχές το χρόνο. Υπάρχουν, όμως, και περιοχές, όπου δεν σημειώνονται βροχές για μερικά χρόνια.



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Τα άτομα που ασπάζονται τον βουδισμό παρουσιάζουν ελλειπή σωματική διάπλαση και αυτό αποδίδεται στην έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών και ουσιών που απαγορεύονται από τη θρησκεία τους. Όπως προαναφέρθηκε οι τακτικές νηστείες όπως επίσης και οι καθορισμένες ώρες φαγητού δεν αφήνουν περιθώρια για αχόρταγη και συνεχή βρώση.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΒΟΥΔΙΣΤΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ

Εκχύλισμα σκόρδου.

Συνταγή που προέρχεται από το αρχαίο **Θιβέτ** και λέγεται ότι είναι αντικαρκινική. Το “φάρμακο” αυτό βρέθηκε γραμμένο με ιερογλυφικά σε πλάκες πηλού, σ’ ένα βουδιστικό ναό του **Θιβέτ** το 1927 και αποκρυπτογραφήθηκε το 1976.

Λέγεται ότι αυτό το **εκχύλισμα** καθαρίζει τον οργανισμό από λιπώδεις και ασβεστούχες εναποθέσεις, ότι βελτιώνει το **μεταβολισμό** και κάνει πιο ελαστικά τα αιμοφόρα αγγεία, μειώνει το **βάρος του σώματος**, διαλύει τα πηγάματα αίματος (θρόμβους) και προλαβαίνει το **έμφραγμα του μυοκαρδίου, την αθηροσκλήρωση, ισχαιμία, χρόνιο συνάχι, υπέρταση, αμυγδαλίτιδα,, χρόνιες παθήσεις πνευμόνων.**

Βοηθάει στην αντιμετώπιση των **πονοκεφάλων** και της βοής στο κεφάλι, λέγεται με κάθε επιφύλαξη ότι βοηθάει στην εξάλειψη εσωτερικών και εξωτερικών **όγκων** καθώς και αυτών που εμφανίζονται στη νόσο **Basedow**.

Θεωρείται ότι ολόκληρος ο οργανισμός ανανεώνεται, υποχωρούν τα οιδήματα και επέρχεται αποκατάσταση της σεξουαλικότητας.

ΥΛΙΚΑ

350 gr καθαρισμένα Ελληνικά αν είναι δυνατόν **βιολογικά σκόρδα**

200 gr **οινόπνευμα** 96 βαθμών ή **τσίπουρο**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

“Στουμπίζουμε” τα σκόρδα σε γυάλινο σκεύος με ξύλινο γουδοχέρι. Τα βάζουμε σε σκουρόχρωμο βάζο, προσθέτουμε το οινόπνευμα ή το τσίπουρο και το κλείνουμε καλά. Το αφήνουμε για 10 μέρες σε δροσερό μέρος. Την ενδέκατη μέρα σουρώνουμε πιέζοντας το μείγμα ώστε να βγει όλο το εκχύλισμα. Το ξαναβάζουμε στο βάζο για 1 μέρα ακόμα μέχρι να κατασταλάξει.

Λαμβάνεται σε 50 gr γάλα ή νερό πριν το φαγητό, με σταγονόμετρο, κατά τον ακόλουθο τρόπο:

1η ημέρα 1 σταγόνα 2 σταγόνες 3 σταγόνες

2η ημέρα 4 σταγόνες 5 σταγόνες 6 σταγόνες
3η ημέρα 7 σταγόνες 8 σταγόνες 9 σταγόνες
4η ημέρα 10 σταγόνες 11 σταγόνες 12 σταγόνες
5η ημέρα 13 σταγόνες 14 σταγόνες 15 σταγόνες
6η ημέρα 15 σταγόνες 14 σταγόνες 13 σταγόνες
7η ημέρα 12 σταγόνες 11 σταγόνες 10 σταγόνες
8η ημέρα 9 σταγόνες 8 σταγόνες 7 σταγόνες
9η ημέρα 6 σταγόνες 5 σταγόνες 4 σταγόνες
10η μέρα 3 σταγόνες 2 σταγόνες 1 σταγόνα

Κατόπιν λαμβάνετε 25 σταγόνες πρωί, μεσημέρι και βράδυ μέχρι να τελειώσει.

Η θεραπεία μπορεί να επαναληφθεί μετά από **5 χρόνια**.

Αν υπάρχει αναιμία, υπόταση ή πολύ ευαίσθητο στομάχι η εφαρμογή της συνταγής απαγορεύεται.

Συμπληρωματικές οδηγίες

Μπορούμε να βάλουμε τις σταγόνες σε γάλα αν έχουμε ευαίσθητο στομάχι ή σε κάποιο αφέψημα ή σε χλιαρό νερό.

Το διάλυμα δε χρειάζεται ψυγείο.

Το σκόρδο δεν το χτυπάμε σε μπλέντερ ή σε μύλο του καφέ γιατί οξειδώνεται. Μόνο σε ξύλινο ή εμαγιέ ή μαρμάρινο γουδί ή σε χοντρό πυρέξ.

Δεν υπάρχει καμιά τοξικότητα στο μείγμα.

Μην πάρετε τη δόση, αν φάτε σ' ένα γεύμα ωμό σκόρδο.

Αν σας πειράζει το οινόπνευμα, χρησιμοποιήστε την παρακάτω συνταγή:

350 gr σκόρδο

700 gr νερό

700 gr ζάχαρη σκούρα

Το παρασκευάζουμε όπως τη συνταγή με το οινόπνευμα και το διατηρούμε στο ψυγείο. Παίρνουμε 2 κουτ. του γλυκού σε ζεστό νερό, 3 φορές την ημέρα 15 λεπτά πριν το φαγητό.

Μπορεί, μετά το σούρωμα, να μείνει λίγη ψύχα στο βάζο. Δεν πειράζει. Δεν χρειάζεται να το σουρώσουμε.

Έρευνες επιστημόνων αναφέρουν ότι το σκόρδο περιέχει πολλά δραστικά συστατικά

1. Ενώσεις θείου: το σκόρδο μπορεί να εξουδετερώνει τις τοξίνες χάρη στις θειούχες ενώσεις του.
2. **Αλλισίνη**, η οποία διασπάται όταν φάμε σκόρδο σε διαλυτικό **σουλφίδιο** που είναι ένζυμο, το οποίο δρα σαν βιολογικός καταλύτης. Η αλλισίνη είναι αντιμολυσματικό συστατικό. Καθαρίζει τα αγγεία και τις αρτηρίες, μειώνει τη χοληστερίνη του αίματος, τα λιπίδια και προστατεύει το συκώτι μετά από ένα πλούσιο γεύμα σε λίπη. Βοηθά το σώμα να διαλύσει τους θρόμβους και εμποδίζει τα αιμοπετάλια να κολλήσουν μεταξύ τους και να οδηγήσουν στη δημιουργία θρόμβων.

Ο χυμός του σκόρδου απομακρύνει τα **τοξικά μέταλλα** (μόλυβδο, υδράργυρο) , που δημιουργούνται από την ατμοσφαιρική και βιομηχανική ρύπανση και τη διατροφή. □ Επίσης λειτουργεί σαν ελαφρύ αντιβιοτικό ,και αντιμυκητιακό . Παλαιότερα που η χρήση των φαρμάκων δεν ήταν τόσο διαδεδομένη, χρησιμοποιούσαν το σκόρδο και σαν **αντιπαρασιτικό** του γαστρεντερικού συστήματος, παίρνοντας 1 σκελίδα σκόρδο ολόκληρη κάθε πρωί για 3 μέρες.

Περιέχει επίσης ιχνοστοιχεία όπως :**Ψευδάργυρο, Γερμάνιο, Σελίνιο, Μαγγάνιο, Ασβέστιο**, και ένα οξύ την **Αδενοσίνη**.

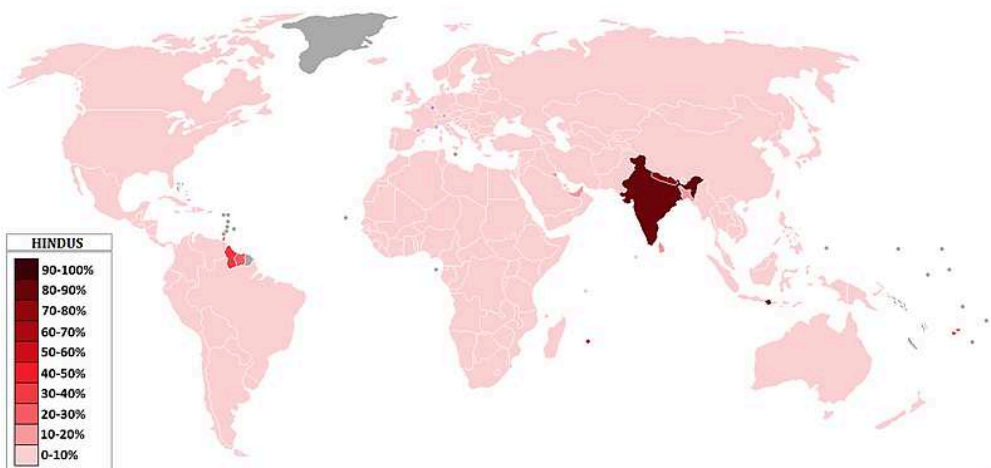


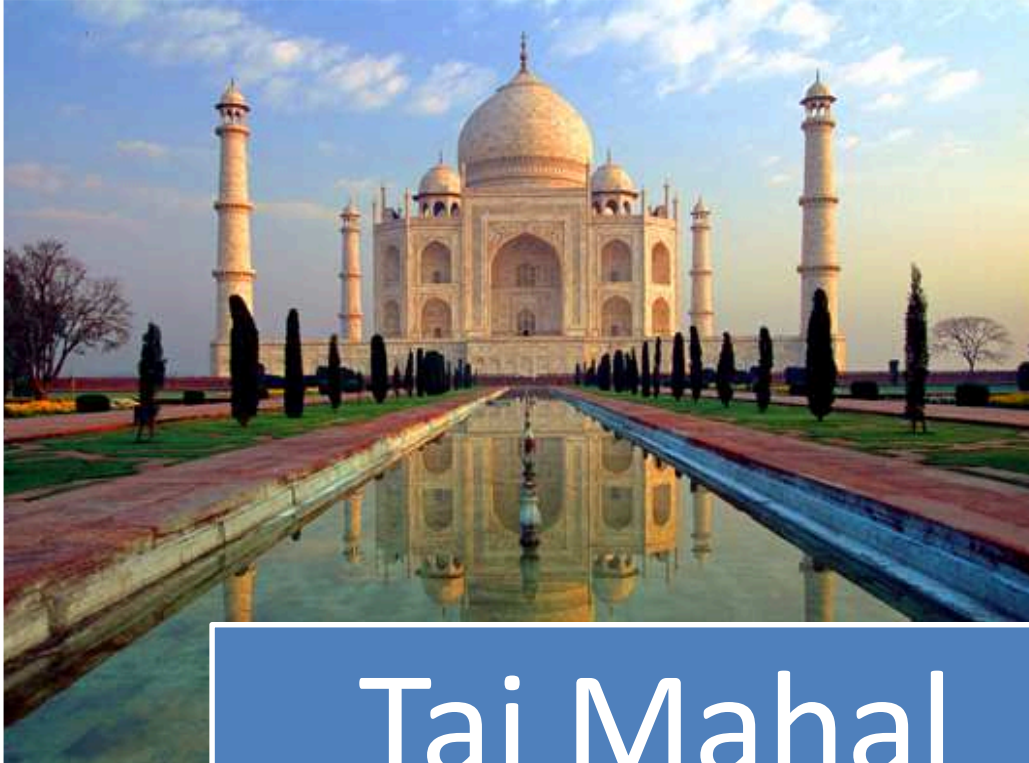
ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ

Γενικά χαρακτηριστικά

Όταν αναφερόμαστε στον ινδουισμό, εννοούμε εκείνο τον τρόπο ζωής και το μεταφυσικό κίνημα σκέψης που αναπτύχθηκε στην Ινδία τα τελευταία 3000 χρόνια, το οποίο αποτελείται από τον συγκρητισμό των πιστεύω διαφόρων λαών που, στο πέρασμα του χρόνου, άφησαν το φιλοσοφικό και μυστικιστικό τους στίγμα στην ευρύτερη περιοχή της Ινδίας. Περισσότερο από Θρησκεία, ο Ινδουισμός θεωρείται ένα Πνευματικό και Φιλοσοφικό Κίνημα, διότι δεν έχει κάποιο συγκεκριμένο σύμβολο πίστης και ούτε έναν πρωταρχικό ιδρυτή ή ηγέτη. Γι' αυτό τον λόγο, ο Ινδουισμός, παρομοιάζεται με ένα γνωσιολογικό Ποτάμι στο οποίο κατέληξαν ποικίλα

ρυάκια των πιστεύω διαφόρων πολιτισμών, τοπικών φυλών και εθνικών ομάδων.





Taj Mahal

Οι ακόλουθοι του Ινδουισμού, πίσω από την φαινομενική ύπαρξη πολλαπλών κατώτερων θεοτήτων, αναγνωρίζουν σαν Πρωταρχική Αιτία μια και μοναδική Νοητική Οντότητα, την οποία ονομάζουνε **Μπράχμαν** (*Brahman*), το *Πνεύμα του Κόσμου*. Αυτό το απρόσωπο και αόριστο Απόλυτο, εκδηλώνεται δια μέσου της **Μεγάλης Τριάδας Τριμούρτι** (*Trimurti*), η οποία αποτελείται από τις μορφές του **Μπράχμα** (*Brahma*, Δημιουργός), του **Βίσνου** (*Vishnu*, Συντηρητής) και του **Σίβα** (*Shiva*, Καταστροφέας και Αναδημιουργός).

Γεννημένος από το **Αυγό του Σύμπαντος**, ο **Μπράχμα** ο οποίος ενώνει την *Ιδέα* με την *Ύλη* για να δώσει ζωή σε ότι (προ)υπάρχει. Είναι ο **Εκπαιητής του Κόσμου**, αυτός που επεξεργάζεται τα βασικά Στοιχεία που υπάρχουνε ήδη στο Σύμπαν και τα θέτει σε κατάσταση ύπαρξης μέσω της *Δημιουργικής Δύναμης*.

Ο **Βίσνου** είναι η αναπαράσταση της *Συντηρητικής Δύναμης* της Φύσεως, η οποία εμπεριέχει όλα τα αντίθετα και εξισορροπεί τα στοιχεία του Καλού και το Κακού. Ως **Προστάτης του Κόσμου**, έχει την ευθύνη να διατηρεί την Αρμονία της Δημιουργίας και την Θεία Τάξη του Σύμπαντος. Στην περίπτωση που κερδίσει έδαφος η δύναμη του κακού στην Κοσμική Ζυγαριά, τότε ο Βίσνου κατεβαίνει στην Γη για να αποκαταστήσει την ισορροπία. Για να επιτύχει αυτό τον σκοπό, παίρνει την μορφή



μιας από τις *Δέκα Ενσαρκώσεις* μέσα από τις οποίες ζει, οι οποίες ονομάζονται **Αβαταρ** (*Avatāra*).

Για παράδειγμα, η Πρώτη Αβατάρα του Βίσνου υπήρξε η **Ματσία** (*Matsya*), μια θεϊκή οντότητα που αναπαρίσταται σαν μισή άνθρωπος και μισή ψάρι, η οποία είχε προειδοποιήσει την ανθρωπότητα για τον *Μέγα Κατακλυσμό* που θα την έπληττε. Ενώ η Όγδοη Αβατάρα ήταν ο **Κρίσνα** (*Krshna*), ο οποίος εμφανίζεται στα δύο ιερά βιβλία για τον Ινδουισμό, **Ραμαγιάνα** (*Rāmāyaṅa*) και **Μαχαμπαράτα** (*Mahābhārata*), να μάχεται εναντίων τις δυνάμεις του Κακού για να προστατέψει την Ανθρωπότητα. Ένα από τα σύμβολα μέσα από τα οποία εκφράζεται ο Βίσνου, είναι το *Άνθος του Λοτού*, το οποίο εκπροσωπεί την έννοια της *Δημιουργίας*, της *Γονιμότητας* και της *Αγνότητας*.

Τέλος, ο *Σίβα* αποτελεί την *Δύναμη της Μεταβολής* και είναι ο **Κύριος του Κόσμου**, δίνοντας το Φως της Γνώσης στους ανθρώπους με το Τρίτο Μάτι που έχει κάθετο στο κούτελο του. Γνωστός και ως Κύριος του Χορού, είναι υπεύθυνος για την Ανακύκλωση των στοιχείων και των υπάρξεων, καταστρέφοντας και αναδημιουργώντας τα πάντα μέσα στο ιερό του Φλογερό Κύκλο στο οποίο χορεύει ασταμάτητα, πατώντας πάνω στην πλάτη του *Απασμαραπουρούσα*, του Μαύρου Νάνου, *Δαίμονα της Αγνοίας*.

Ο Ποταμός της Ύπαρξης

Ο ποταμός **Γάγγης** θεωρείται ιερός, διότι κατά την ινδική μυθολογία παραπέμπει στο *Ποταμό της Ύπαρξης*, δηλαδή στην ιδέα μιας αδιάλειπτης **Ζωτικής Ροής** που κυλάει δίχως αρχή και τέλος, παρασύροντας όλα τα όντα. Η ιδέα των συμπαντικών *Κυκλικών Σταδίων της Ύπαρξης* (γέννηση, συντήρηση, καταστροφή και επαναδημιουργία του κόσμου), συμβαδίζει με την ίδια υπαρξιακή πορεία που ακολουθεί το ανθρώπινο Όν. Έτσι εξηγείται και η πίστη στην μετεμψύχωση, ή μετεπιβίβαση της ψυχής, δηλαδή την συνεχή μεταθανάτια αναγεννητική μετενσάρκωση της ψυχής.

Η τελική και οριστική σωτηρία της ψυχής από τα δεσμά του *Ποταμού της Ύπαρξης*, έρχεται μονάχα στην περίπτωση που ο άνθρωπος καταφέρει να απαλλαχθεί από τον *Κύκλο της Μετενσάρκωσης*. Η μορφή με την οποία γεννιέται κάθε φορά μια ύπαρξη, καθορίζεται από τον *Νόμο του Κάρμα (Karma)*, δηλαδή από το σύνολο όλων των πράξεων που γίνανε στις προηγούμενες ζωές.

Μετά τον θάνατο του σώματος και των αισθήσεων, η ζωή συνεχίζεται με άλλη μορφή, σε άλλη διάσταση. Αφού εξαγνιστεί, η ψυχή του ανθρώπου επιστρέφει στην Γη, όπου ξαναγεννιέται σε καινούργιο σώμα και αναπτύσσει την ύπαρξη του περνώντας από όλα τα στάδια του γίγνεσθαι, μέχρι να ξαναπεθάνει και να αναγεννηθεί υπ' αορίστου.



Ο *Κύκλος της Ύπαρξης* (*Σαμσάρα, Samsara*), χαρακτηρίζεται από την επαναλαμβανόμενη ροή Δράσης – Αντίδρασης και αποτελείται από το ιερό τρίπτυχο *Ζωή – Θάνατος – Αναγέννηση*.

Ο κύκλος αυτός επαναλαμβάνεται διαρκώς έως ότου η ψυχή καταφτάσει το σημείο της **Κάθαρσης**, όπου θα είναι ελεύθερη να αποδεσμευτεί από τους φαινομενικούς ρυθμούς και επιτέλους να αναπαυτεί ήσυχα στην διάσταση της Υπέρτατης Χαλάρωσης, λεγόμενη **Νιρβάνα (Nirvana)**. Κατά την διάρκεια αυτού του Κύκλου, η ψυχή κρίνεται και η μετενσάρκωση της θα εξαρτηθεί από τις πράξεις του ανθρώπου εν ζωή. Έτσι κάποιος μπορεί να προχωρήσει στην εξελικτική του πορεία ή, και αντίθετα, να οπισθοχωρήσει αργώντας την ελευθέρωση του.

Για να έχει κανείς ένα καθαρό Κάρμα, υπάρχουν **Τρεις Δρόμοι** που μπορεί να διανύει, οι οποίοι οδηγούν στην επίτευξη της ησυχίας και της σωτηρίας της ψυχής: ο **Δρόμος της Δράσης** (δηλαδή της ανιδιοτελής εκπλήρωσης των κοινωνικών και πνευματικών υποχρεώσεων), ο **Δρόμος της Γνώσης** (της κατανόησης του απώτατου σκοπού της ζωής και της ενάρετης διαβίωσης βάση αυτού) και ο **Δρόμος της Αφοσίωσης** (δια μέσου του οποίου γίνεται η ένωση με το Θείο Στοιχείο).

Ο *Διαλογισμός* παίζει πρωταρχικό ρόλο σε αυτή την υπαρξιακή πορεία, διότι επιτρέπει στο Νου να συλλάβει το νόημα της ίδιας της ζωής και της έννοιας της



Θεότητας, σαν *Πρώτη και Αναίτια Αιτία* (όπως θα την ονόμαζε ο φιλόσοφος Αριστοτέλης). Όταν ο άνθρωπος καταφέρει να ξυπνήσει από το υπαρξιακό λήθαργο και να περάσει τον Ωκεανό της Άγνοιας, που ονομάζεται **Μάγια** (*Māyā*, Παραίσθηση), τότε έχει διαφωτιστεί και είναι πια έτοιμος να αναπαυτεί στην ένωση με το Θείο Στοιχείο.

Ο Γάγγης θεωρείται από τους ινδουιστές ως ιερός ποταμός. Πιστεύουν ότι το πλύσιμο στα νερά του εξαγνίζει τον άνθρωπο από τις αμαρτίες, ενώ πολλοί αππό αυτούς κρατούν νερό του ποταμού στα στίπια τους ως φυλαχτό. Είναι το μόνο ποτάμι που θεωρείται ότι έχει πρόσβαση και στους 3

κόσμους, τη Σβάργα (παράδεισος), την Πρίθβη (γη) και την Παταλά (κόλαση).



Κάστες

Οι κάστες στην Ινδία είναι τέσσερις οι Βραχμάνοι, οι Ξαντρίγια, οι Βαϊσγια και οι Σούντρα. Η καθεμία από αυτές συμμετέχει διαφορετικά στη κατανομή της εργασίας. Οι Βραχμάνοι λόγιοι και ιερείς, οι Ξαντρίγια είναι άρχοντες και ιερείς και τέλος οι Σούντρα ασκούν τα υπόλοιπα επαγγέλματα (οικοδόμοι, τσαγκάρηδες, κ.α. «ταπεινά επαγγέλματα»)

Το κύρος κάθε κάστας δεν έχει να κάνει με την οικονομική της κατάσταση, αλλά με την αγνότητα της βάση θρησκείας. Οι πιο αγνοί θεωρούνται οι Βραχμάνοι που είναι και οι ιερείς της θρησκείας, ενώ οι παρίες, τα «νταλίντ» όπως τα έλεγε ο Γκάντι είναι οι ακάθαρτοι. Η αγνότητα αυτή προϋποθέτει συγκεκριμένο τρόπο ζωής, όπως χορτοφαγία, θυσίες όχι με ζώα, γάμους μόνο από την κάστα προέλευσης, καθαριότητα, οι γυναίκες μετά τον θάνατο του συζύγου να καίγονται μαζί του στη νεκρική πυρά.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



Σήμερα η Ινδία θεωρείται μια από τις ανερχόμενες υπερδυνάμεις. Η Ινδία είναι χώρα γεωργική και βιομηχανική. Παράγει ρύζι, κεχρί, κριθάρι, σουσάμι, λινάρι, κάνναβη, ιούτη (γιούτα), ζαχαροκάλαμο και τσάι. Τα δάση της καλύπτουν το 11% του εδάφους της και παρέχουν πολύτιμη ξυλεία (έβενος σάνταζο). Στη Βεγγάλη κυριαρχεί το μπαμπού που χρησιμοποιείται με πολλούς τρόπους από τον πληθυσμό. Διατρέφονται λίγα πρόβατα, άλογα καμήλες, χοιρινά, ελέφαντες. Συγχρόνως όμως υπάρχουν 176 εκατομμύρια βόδια και 51 εκατομμύρια βουβάλια που ξεπερνούν τις ανάγκες του πληθυσμού σχετικά με την εργασία και το κρέας που μπορούν να προσφέρουν, όμως οι ινδουιστές δεν τα εκμεταλλεύονται γιατί αυτό είναι αντίθετο στις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις.

Η χώρα παράγει γαιάνθρακα στην Καλκούτα και τη Βεγγάλη και πετρέλαιο στην περιοχή του Άσαμ. Κατέχει την πρώτη θέση στον κόσμο στην παραγωγή μίκας και την τέταρτη στην παραγωγή μαγγανίου. Τα ορυχεία βωξίτη τροφοδοτούν μια αναπτυσσόμενη βιομηχανία αλουμινίου. Αναπτυσσόμενες επίσης είναι η υφαντουργία, η σιδηρουργία, η υδροηλεκτρική παραγωγή, το εμπόριο. Εξάγονται τσάι, δέρματα, μπαχαρικά, ιούτη, βαμβάκι. Εισάγονται βιοτεχνικά προϊόντα, μηχανήματα, δημητριακά, λάδια κλπ. Παρά την ανεπτυγμένη βιομηχανία η χώρα παραμένει στις αναπτυσσόμενες χώρες με χαμηλό κατά κεφαλήν εισόδημα. Το συγκοινωνιακό δίκτυο (τρένα, αυτοκινητόδρομοι, ποταμόπλοια στο Γάγγη) είναι ανεπαρκές και δε βοηθά την ανάπτυξη της οικονομίας. Η κυβέρνηση έχει αναπτύξει επιχειρηματικό πρόγραμμα για την κατασκευή πυρηνικών εργοστασίων το οποίο πρόκειται να ολοκληρωθεί πλήρως την επόμενη εικοσαετία σύμφωνα με εκτιμήσεις του κράτους, και το οποίο πρόκειται να βοηθήσει στην οικονομική ανάπτυξη της χώρας.

Η ρουπία (rupee, στη γλώσσα Χίντι) είναι το νόμισμα της Ινδίας. Την αρμοδιότητα για την έκδοση του νομίσματος έχει η Αποθεματική Τράπεζα της Ινδίας.



Το πιο κοινώς χρησιμοποιούμενο σύμβολο για τη ρουπία είναι το Rs. Τις 5 Μαρτίου του 2009 η ινδική κυβέρνηση ανακοίνωσε τη διεξαγωγή διαγωνισμού για τη δημιουργία ενός συμβόλου για τη ρουπία. Η σύγχρονη ρουπία υποδιαιρείται σε 100 paise (στον ενικό paisa).

Φύση – Κλίμα Ινδίας

Η χώρα διαρρέεται από μεγάλους ποταμούς, όπως τον Γάγγη, τον Ινδό και τον Βραχμαπούτρα.

Η μέση ετήσια θερμοκρασία είναι 24-28° C. Διακρίνονται 3 εποχές : ο ήπιος χειμώνας με πολλές βροχές, η θερμή και ξερή άνοιξη και το υγρό τροπικό καλοκαίρι.

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία τροπικών φυτών και ζώων.

Καλλιέργειες



Η Ινδία παράγει σε μεγάλο αριθμό φυτικά προϊόντα για την τοπική κοινωνία αλλά και για εξαγωγές. Μερικά από αυτά είναι τα φιστίκια, το μαλλί, η ινδική κάνναβη, το τσάι, το ρύζι και το καλαμπόκι. Αυτές οι καλλιέργειες ευνοούνται και από το κλίμα. Κατά συνέπεια μπορεί να εξηγηθεί και η φυτοφαγία.

Τί τρώνε, τι όχι και γιατί;

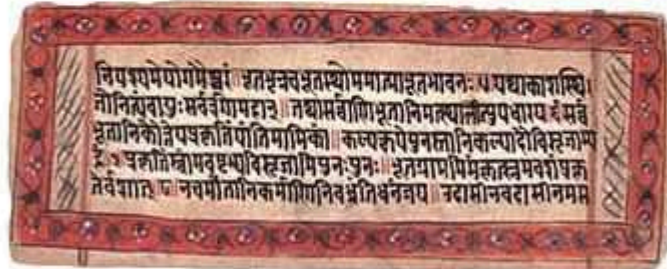
Η πλειοψηφία των χορτοφάγων στη γη, σύμφωνα με την Κοινωνία των Ηθικών και Θρησκευτικών Χορτοφάγων (Society of Ethical and Religious Vegetarians), ακολουθεί την πρακτική για θρησκευτικούς λόγους. Πολλές θρησκείες, συμπεριλαμβανομένου του Ινδουισμού διδάσκουν ότι ιδανικά, η ζωή πρέπει πάντα να εκτιμάται και να μην καταστρέφεται εκούσια.

Ο Ινδουισμός συστήνει τη χορτοφαγία ως *σατβικό* («satvic», καθαρτικό) τρόπο ζωής. Περίπου 30% των Ινδουιστών είναι όλο το χρόνο χορτοφάγοι. Οτιδήποτε που κερδίζεται με την πρόκληση πόνου, είναι πολυδιατηρημένο ή είναι πικάντικο θεωρείται μη σατβικό. Τρόφιμα όπως το κρέας, το σκόρδο, το γάλα από μια κακομεταχειρισμένη αγελάδα, συνδέονται με μια διανοητική τάση προς το Ταμάς («Tamas», αδράνεια ή καταστρεπτική δραστηριότητα) ή Ράτζας («Rajas», επιθυμίες και φόβοι που οδηγούν σε δραστηριότητα).

Οτιδήποτε σαβικό, συμπεριλαμβανομένων πολλών χορτοφαγικών τροφίμων γάλακτος, συνδέονται με την αγνότητα, τη μετριοπάθεια και μια θετική ή σωστή κατάσταση του μυαλού. Οι ινδουιστές πιστεύουν ότι τα ζώα έχουν ψυχές και ότι η θανάτωση ζώων έχει καρμικό αντίκτυπο που θα «θεριστεί» αργότερα. Η θανάτωση ζώων παραβιάζει επίσης την αρχή της «Αχίμσα» (ahimsa) ή της πολιτικής της μη βίας. Τα βεδικά κείμενα δηλώνουν «Τέτοια αμαρτωλά άτομα θα φαγωθούν από τα ίδια πλάσματα που έχουν σκοτώσει σε αυτόν τον κόσμο». Κάποιοι ινδουιστές προσφέρουν τρόφιμα σε μια θεότητα πριν φάνε τα «περισσευόμενα» που είναι γνωστά ως «πρασάνταμ» (prasadam) και μέσα στην ινδουιστική γραφή «Μπάγκαβαντ Γκίτα» (Bhagavad Gita), ο Κρίσνα δηλώνει ότι δέχεται ορισμένα χορτοφαγικά αντικείμενα που προσφέρονται με αγάπη, κάτι το οποίο μερικές παραδόσεις το εκλαμβάνουν ως προώθηση της χορτοφάγου διατροφής.

- «Εάν κάποιος Μου προσφέρει με αγάπη και αφοσίωση ένα φύλλο, ένα λουλούδι, φρούτο ή νερό, θα το δεχτώ». Μπάγκαβαντ Γκίτα 9,26

Το σύνολο της πανίδας και το μεγαλύτερο μέρος της χλωρίδας, θεωρούνται όντα με αισθήσεις. Οποιαδήποτε δράση που φέρνει σε κίνδυνο τέτοια ζωή, συμπεριλαμβανομένων της βίας, της ζωικής θυσίας, του αλκοόλ, της κατανάλωσης μελιού, πατάτας ή ορισμένων φρούτων, και της κατανάλωσης κατά τη νύχτα, είναι απαγορευμένη.



- 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 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 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
- 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.

Συνέπειες Ινδουιστικής διατροφής

Μπορεί να έχει συνέπειες η πλήρης αποφυγή των τροφίμων ζωικής προέλευσης;

Η βασικότερη συνέπεια είναι η ανεπαρκής πρόσληψη των υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεϊνών που περιέχουν τα τρόφιμα αυτά, όμως με τους σωστούς συνδυασμούς των φυτικής προέλευσης τροφίμων ο κίνδυνος αυτός μπορεί να αποσοβηθεί.

Η αυστηρή χορτοφαγία μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ανεπαρκή πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών που υπάρχουν σχεδόν αποκλειστικά στα ζωικά τρόφιμα, όπως η βιταμίνη B12 (είναι απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος).

Μπορεί να υπάρξουν επίσης ελλείψεις σιδήρου, βιταμίνης D, ψευδαργύρου και ιωδίου. Η έλλειψη βιταμίνης B12 κατά κανόνα αντιμετωπίζεται με λήψη διατροφικού συμπληρώματος, βιταμίνη D παράγει ο οργανισμός και όταν βγαίνουμε στον ήλιο ενώ η πρόσληψη των υπόλοιπων συστατικών μπορεί να εξασφαλιστεί με έξυπνους διατροφικούς χειρισμούς.

ΙΝΔΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

1. Σολομός στον ατμό με σπόρους μουστάρδας και ντομάτα (bharey)



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 επωνομαζόμενοι *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 σύμφωνα με τον μύθο που ορίζει τον τρόπο που τα βάρνα(οι κοινωνικές ομάδες) συνδέουν την καταγωγή τους με το αρχέγονο. Ακολουθώντας το Μανού, οι Ινδουιστές δεν τρώνε κρέας ούτε πίνουν αλκοόλ. Ανάλογα με την ανωτερότητα της ομάδας τους –βραχμάνοι(ιερείς & δάσκαλοι), ξατρίγια(κυβερνήτες και στρατιώτες), βαϊσία(έμποροι, η κάστα του Γκάντι), σούντρα (τεχνίτες)-, τις κάστες και τις υποκάστες που περιλαμβάνει κάθε ένα από τα τέσσερα βάρνα, αφού από κει και μετά, η πέμπτη κατηγορία αφορά στους χωρίς αναγνώριση από το αρχέγονο, ατσούτα(παρίες ή άθικτοι), οι Ινδουιστές υπερασπίζονται τα θέματα της καθαρότητας στο πως τρώνε, πως κερδίζουν το ψωμί τους, πως πλένονται, ποιόν συναναστρέφονται και ποιόν αποφεύγουν. Πολλά από τα διάσημα πιάτα της Βεγγάλης βασίζονται στο ψάρι. Ένα τυπικό γεύμα ή δείπνο, που αποτελείται κυρίως από ένα κάρι (*jhol mache*) συνοδευόμενο από ρύζι (*bhat*), φακές (*dal*) και λαχανικά (*tarkari*), θεωρείται ατελές χωρίς την ύπαρξη ψαριού. Η αυθεντική συνταγή γίνεται με ένα αρκετό κοινό ψάρι που λέγεται *hilsa* και μοιάζει με το σκουμπρί. Ο σολομός την αναβαθμίζει εντυπωσιακά ενώ ο συνδυασμός του με την φρέσκια ντομάτα δίνει τέλεια με τη λιπαρότητά του. Διαφορετικό αλλά επίσης ενδιαφέρον αποτέλεσμα μπορείτε να έχετε αν, αντί σολομού, χρησιμοποιήσετε φρέσκο μπακαλιάρο, που ενδείκνυται για μια ακόμη πιο ελαφριά εκδοχή αυτής της εύκολης συνταγής.

Προετοιμασία: Μπορείτε να κάνετε το μαρινάρισμα για περισσότερο χρόνο στο ψυγείο. Η συνταγή θα προσαρμοστεί τέλεια στο πρόγραμμά σας χωρίς πρόβλημα και το ψάρι θα είναι ακόμη καλύτερο. Αν δεν βρείτε λάδι μουστάρδας, βασικό υλικό στη μαγειρική της Βεγγάλης, το οποίο ωμό είναι πικάντικο αλλά όταν ψήνεται γλυκαίνει, χρησιμοποιείστε ελαιόλαδο. Ζητήστε από τον ψαροπώλη να σας αφαιρέσει το δέρμα του ψαριού, παρότι αν το επιχειρήσετε και μόνοι σας, με λίγη υπομονή και πολύ κοφτερό μαχαίρι σύριζα στο κρέας, θα τα καταφέρετε.

Υλικά (για 4 άτομα) 600-700 γραμ. φιλέτο σολομού, χωρίς το δέρμα, κομμένο σε κύβους 2 εκ. περίπου 3 +1 κ.γ. σπόρους μουστάρδας – αν βρείτε μαύρους, προτιμήστε τους ½ -1 πράσινη καυτερή πιπεριά πολύ ψιλοκομμένη (ή κόκκινη) ¾ κ.γ. κύμινο φρεσκοτριμμένο πιπέρι ½ κ.γ. πιπέρι καγιέν (ή περισσότερο αν προτιμάτε το πιάτο καυτερό) 2 μεγάλες ώριμες ντομάτες, καθαρισμένες και ψιλοκομμένες (μικρά κυβάκια) 3-4 κ.σ. λάδι μουστάρδας (ή ελαιόλαδο, αν δεν βρείτε) 1,5 κ.σ. νερό

Μαρινάρετε το σολομό: Αλέστε τα 3 κ.γ. των σπόρων μουστάρδας ώστε να έχετε μικρότερα κομματάκια (όχι σκόνη). Σ' ένα μπολ με μέγεθος ικανό να χωρέσει όλα τα υλικά αδειάστε τους αλεσμένους σπόρους μουστάρδας και προσθέστε όλα τα υπόλοιπα εκτός από το ψάρι. Ανακατέψτε καλά, ρίξτε το νερό και ξαναανακατέψτε. Προσθέστε τα κομμάτια του σολομού και αναμείξτε ώστε η μαρινάδα να πάει παντού. Καλύψτε με διαφανή μεμβράνη ή αλουμινόχαρτο και αφήστε το ψάρι να μαριναριστεί για μισή ώρα.

Ψήνετε στον ατμό: Βάλτε το μπολ με τα κομμάτια του σολομού μέσα σε μεγαλύτερο σκεύος π.χ. κατσαρόλα, με νερό που φτάνει μέχρι το 1/3 του ύψους του

και βράζει. Σκεπάστε το σκεύος και μαγειρέψτε στον ατμό για 5-8 λεπτά. Βγάλτε το μπολ, ανακατέψτε με πολλή προσοχή για να μην διαλυθούν τα κομμάτια, δοκιμάστε και διορθώστε σε αλάτι, πιπέρι, αν χρειάζεται, με λίγες κινήσεις. Ξαναβάλτε το ψάρι στον ατμό και μαγειρέψτε για άλλα 5-8 λεπτά, ίσα-ίσα τα κομμάτια του σολομού να γίνουν οπάκ.



Σερβίρισμα: Αδειάστε το σολομό με τη σάλτσα του σε πιατέλα σερβιρίσματος. Συνοδέψτε το με βραστό ρύζι σκέτο ή basmati.

2. Ινδικό κοτόπουλο ταντούρι

ΥΛΙΚΑ

- 4 μπούτια κοτόπουλο κομμένα στη μέση χωρίς πέτσα
- 300 γραμμάρια γιαούρτι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού τσίλι ή καγέν ή μπούκοβο
- 2 κουταλιές μέλι
- ξύσμα από 2 λεμόνια ή λάιμ
- χυμό από 1 λεμόνι ή λάιμ
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2-3 κουταλιές κάρυ σκόνη
- φρέσκο κόλιανδρο ή μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζω τα μπούτια κοτόπουλου, βγάζοντας την πέτσα τους. Τα κόβουμε – χωρίζουμε στα δύο και τα χαράζουμε. Ανακατεύω όλα τα υλικά της μαρινάδας και μαρινάρω το κοτόπουλο όσο περισσότερο γίνεται. Βάζω σε σχάρα και ψήνω στους 180°C για 40-50' σε προθερμασμένο φούρνο.

Συνοδεύεται με ρύζι basmatti



3. Ινδική σάλτσα Ραΐτα:

Υλικά:

- γιαούρτι
- κύμινο
- αγγούρι σε κυβάκια
- κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση για τη Ραΐτα:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί.
Μπορούμε να προσθέσουμε και κάρυ ή πάπρικα.



4. Ινδική Σάλτσα Κοσαμπάρι:

Υλικά:

- Δύσμο
- 2 κουταλιές ινδοκάρυδο
- Ανανά κομμένο σε κυβάκια
- Μπούκοβο
- Ξύσμα και χυμό από 1 λάιμ

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε καλά και είναι έτοιμη η σάλτσα μας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Κατά τη διάρκεια της έρευνάς μας σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των τεσσάρων, μεγαλύτερων πληθυσμιακά θρησκειών: Ισλαμισμός, Χριστιανισμός, Ινδουισμός και Χριστιανισμός, ήρθαμε σε επαφή με την επαγγελματία διατροφολόγο Ελευθερία Ρέντζιου. Της παρατέθηκαν ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με το θέμα τις οποίες κλήθηκε να απαντήσει. Οι συγκεκριμένες ερωτήσεις αφορούν τις διατροφικές συνήθειες των πιστών, Γενικότερα, καθώς και, ειδικότερα, με την αποχή τους από ορισμένες τροφές.

1) Κατά τη διάρκεια της νηστείας ο οργανισμός μας θα παρουσιάσει οπωσδήποτε κάποιας μορφής έλλειψη σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά ή η παρουσίαση αυτών εξαρτάται από το πόσο ισορροπημένη ή όχι είναι η διατροφή μας;

Η διατροφική αξία μιας 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. Αν η έλλειψη κρέατος, και άλλων τροφών, αντικατασταθεί με άλλες τροφές που παρέχουν στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τότε ο πιστός δε θα αντιμετωπίσει κανένα πρόβλημα.

2) Ποιες ελλείψεις μπορεί να παρουσιάσει ο οργανισμός μας κατά τη διάρκεια της νηστείας εξαιτίας της αποχής μας από ορισμένα είδη τροφών;

Οι διατροφικοί κανόνες των διάφορων θρησκειών διαφέρουν μεταξύ τους. Ωστόσο, οι πιστοί από τις τέσσερις αυτές θρησκείες αντιμετωπίζουν πολλές φορές ελλείψεις σε βιταμίνη B12, πρωτεΐνες καθώς και σίδηρο.

3) Ποιες τροφές μπορούν να αντικαταστήσουν τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης που αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της νηστείας, ώστε να καλύψουμε όλες τις ανάγκες του οργανισμού μας;

Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι πολύ καλές πηγές πρωτεϊνών με αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια της νηστείας να χρειαστεί να τα αντικαταστήσουμε με τροφές όπως θαλασσινά, όσπρια, ρύζι, ταχίνι, καθώς και με κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων λαχανικών, δημητριακών, ψωμιού, ζυμαρικών και πατάτας.

4) Στην κατανάλωση ποιών τροφών πρέπει να δώσουμε έμφαση ώστε να έχουμε μια ισορροπία στο διαιτολόγιό μας;

Θα πρέπει να ακολουθούμε το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής, δηλαδή να καταναλώνουμε άφθονα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, να προτιμούμε τα όσπρια και το ψάρι και όχι τα τηγανιτά και να προσέχουμε την κατανάλωση ζυμαρικών, δημητριακών και ψωμιού.

5) Ποια νησίσσιμα τρόφιμα είναι καλές πηγές των βιταμινών, των οποίων η κατανάλωση περιορίζεται κατά τη διάρκεια της νηστείας; (π.χ. ασβέστιο, σίδηρος, βιταμίνη B12)

Ασβέστιο μπορεί να βρεθεί στο ταχίνι, σίδηρος στο ρύζι και στα όσπρια, τα τελευταία μάλιστα είναι και πολύ καλές πηγές πρωτεϊνών. Επιπλέον, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και οι ελιές παρέχουν στον οργανισμό ποικιλία μετάλλων, βιταμινών και διαιτητικών ινών.

6) Πώς βελτιώνουμε την απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών συστατικών που δεν καταναλώνουμε συχνά λόγω της νηστείας με σκοπό την εξασφάλιση της ισορροπίας στον οργανισμό μας;

Ένας πολύ καλός συνδυασμός τροφών είναι τα όσπρια και το ρύζι καθώς βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση σιδήρου, καθώς επίσης προσφέρουν και σημαντικές ποσότητες πρωτεϊνών. Επίσης, το ελαιόλαδο και οι ελιές βοηθούν στην απορρόφηση των καλών λιπαρών, ενώ το ταχίνι στην απορρόφηση ασβεστίου.

7) Είναι προτιμότερο να αντικαθιστούμε τα τρόφιμα που αποφεύγουμε με υποκατάστατά τους ή με συμπληρώματα διατροφής κατά τη διάρκεια της νηστείας;

Τα υποκατάστατα ορισμένων τροφίμων που αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της νηστείας, όπως η σόγια, λέγεται ότι είναι μεταλλαγμένα. Παρ' όλα αυτά κατανάλωση μικρών ποσοτήτων δεν μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον ανθρώπινο οργανισμό. Αν η διατροφή κάθε ανθρώπου είναι ισορροπημένη δεν θα χρειαστεί να λάβει συμπληρώματα διατροφής. Παρά ταύτα σε περιόδους νηστείας που διαρκούν πολύ και το κρέας αποφεύγεται ίσως χρειαστεί ο πιστός να λάβει συμπλήρωμα βιταμίνης B12.

8) Η κατάχρηση ποιών τροφών μπορεί να προκαλέσει προσωρινές ή ακόμη και μόνιμες μεταβολές και προβλήματα στον οργανισμό μας;

Κατά τη διάρκεια της νηστείας σε θρησκείες όπως ο Ιουδαϊσμός, ο Ινδουισμός και ο Χριστιανισμός η μεγάλη κατανάλωση υδατανθράκων που παρατηρείται εξαιτίας της πρόσληψης μεγάλων ποσοτήτων πατάτας, ζυμαρικών και ψωμιού σε συνδυασμό με την αποφυγή του κρέατος οδηγεί στην αυξημένη χοληστερίνη ή ακόμη και στην πρόσληψη βάρους. Κατά τη διάρκεια της νηστείας στην Ισλαμική θρησκεία, όμως, οι επιπτώσεις είναι περισσότερες. Ο βιορυθμός των πιστών επιβραδύνεται καθώς ο ρυθμός του μεταβολισμού επιβραδύνεται. Επιπλέον, η τροφή και το νερό, που είναι απαραίτητα για να ανταπεξέλθει ο πιστός στις καθημερινές του δραστηριότητες, είναι απαγορευμένα, ενώ όταν πλέον επιτρέπονται, πλησιάζει η ώρα του ύπνου. Επιπροσθέτως, οι πιστοί νιώθουν συχνά αίσθημα καύσου καθώς επίσης, και βάρος στο στομάχι. Μία υπόξινη γεύση στο στόμα είναι σημαντική ένδειξη αυξημένης γαστρικής οξύτητας.

9) Αφού τελειώσει η περίοδος της νηστείας μπορούμε να ξεκινήσουμε άμεσα την κατανάλωση των τροφών που αποφεύγαμε τις προηγούμενες ημέρες ή θα χρειαστούμε κάποιο πρόγραμμα σταδιακής επανένταξης μερικών ημερών;

Μετά από μεγάλες περιόδους νηστείας ωφέλιμο θα ήταν ο πιστός να ακολουθήσει κάποιο πρόγραμμα σταδιακής επανένταξης, διαφορετικά το στομάχι του θα υποστεί απότομες μεταβολές στο είδος τροφής και στον τρόπο που καταναλώνονται οι θερμίδες.

10) Αν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα υγείας ή υπάρχει η περίπτωση της εγκυμοσύνης είναι σωστό από άποψη σωστής διατροφής να νηστεύουμε;

Σε τέτοιες περιπτώσεις η νηστεία δεν μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα εφόσον γίνεται για μικρά χρονικά διαστήματα. Σε περίπτωση, όμως, που η νηστεία διαρκεί αρκετές εβδομάδες και ο πιστός επιθυμεί να την ακολουθήσει καλό θα ήταν να ζητήσει τη συμβουλή ενός ειδικού για την περίπτωση του, προτού αποφασίσει κάτι.

11) Γιατί οι ειδικοί συστήνουν στους πάσχοντες από διαβήτη τύπου β' να μη συμμετέχουν στη νηστεία του Ραμαντάν;

Αυτό συμβαίνει γιατί παρατηρείται κατά τη διάρκεια των περιόδων νηστείας αύξηση των υπογλυκαιμικών επεισοδίων στους διαβητικούς ισλαμιστές, ιδιαίτερα στους ινσουλινοεξαρτώμενους.

12) Επηρεάζεται η υγεία των παιδιών εάν αυτά νηστεύουν;

Επηρεάζεται αφού δε λαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική τους ανάπτυξη. Ωστόσο αν γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα και οι τροφές από τις οποίες απέχουν τα παιδιά αντικατασταθούν από ορισμένες άλλες η υγεία του δεν θα επηρεαστεί.

13) Ποιους βασικούς κανόνες πρέπει να ακολουθούμε στο μαγείρεμα των φαγητών ώστε να αποφεύγεται η υιοθέτηση ανθυγιεινών συνηθειών;

Το τηγάνισμα θα πρέπει να αποφεύγεται, αντ' αυτού το μαγείρεμα στη χύτρα ή στα κάρβουνα να προτιμάται. Επίσης, ωφέλιμο θα ήταν να μειώνουμε την ποσότητα λαδιού και αλατιού που χρησιμοποιούμε στο ελάχιστο, ώστε να αποφύγουμε τόσο το ανθυγιεινό μαγείρεμα όσο και τις επιπλέον θερμίδες. Τέλος, τα φρέσκα λαχανικά καλό θα ήταν να προτιμώνται από τα κατεψυγμένα και τα επεξεργασμένα.

14) Κατά τη διάρκεια της νηστείας αυξάνεται η χοληστερόλη μας εξαιτίας της αυξημένης κατανάλωσης μαλάκιων και οστρακοειδών;

Μόνο αν γίνει υπερκατανάλωση αυτών των τροφίμων σε συνδυασμό με αυξημένη κατανάλωση τηγανιτών φαγητών.

15) Ισχύει η αντίληψη ότι κατά τη διάρκεια της νηστείας η πλειοψηφία των ανθρώπων παχαίνει εξαιτίας της έλλειψης κατανάλωσης πρωτεϊνών, οι οποίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη του αισθήματος κορεσμού;

Ισχύει αφού οι άνθρωποι δεν νιώθουν το αίσθημα του κορεσμού, συνέπεια που προέρχεται από το γεγονός ότι δεν καταναλώνουν κρέας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες από τροφές όπως ζυμαρικά, ψωμί και πατάτες, που περιέχουν αρκετές θερμίδες.

16) Ισχύει η άποψη ότι μπορούμε να τρώμε άφθονες ποσότητες τροφίμων επειδή απέχουμε από συγκεκριμένες ομάδες;

Δεν ισχύει αυτή η άποψη, αφού πρέπει να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφών ώστε να μην παρουσιάσουμε έλλειψη σε ορισμένες βιταμίνες και μέταλλα.

17) Ο οργανισμός μας ωφελείται ή βλάπτεται από την αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα;

Ο οργανισμός ωφελείται από μια τέτοια δραστηριότητα αφού περιορίζονται τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων. Επιπλέον, παρατηρείται μείωση της αρτηριακής πίεσης καθώς και του κινδύνου ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Φυσικά αυτό συμβαίνει μόνο όταν αποφεύγονται οι ακρότητες. Νηστεία δεν σημαίνει υπερκατανάλωση θαλασσινών, τηγανιτών και χαλβά, τροφών που περιέχουν μεγάλες ποσότητες λιπαρών, ούτε και αποκλειστική διατροφή με ψωμί και ελιές. Αντιθέτως, με την αποφυγή ορισμένων τροφών για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, μας παρέχεται η δυνατότητα να καταναλώσουμε πολλά τρόφιμα που μας παρέχουν χρήσιμα θρεπτικά συστατικά.

18) Ποια η διαφορά της βουδιστικής διατροφής με την ευρωπαϊκή διατροφή;

Οι Βουδιστές καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες λαχανικών και ρυζιού, δίνοντας, έτσι, περισσότερο έμφαση σε αυτές τις τροφές. Από την άλλη πλευρά, οι Ευρωπαίοι καταναλώνουν τροφές από όλες τις κατηγορίες, παρέχοντας ποικιλία στο διαίτολόγιό τους.

Τα οφέλη της νηστείας

- Αναζωογόνηση
- Ξεκούραση των οργάνων του πεπτικού συστήματος
- Λαμπερό δέρμα
- Αντιγηραντικά αποτελέσματα
- Βελτίωση των αισθήσεων (όραση, ακοή, γεύση)
- Αποτοξίνωση από τα φάρμακα
- Καλύτερη αντίδραση του οργανισμού σε ασθένειες
- Πνευματική εγρήγορση
- Περισσότερη ενέργεια
- Καλύτερος ύπνος
- Περισσότερη χαλάρωση
- Πνευματική και συναισθηματική διαύγεια
- Δημιουργικότητα
- Ενίσχυση της θέλησης
- Διατροφικές αλλαγές

Πόσο ωφελεί τον οργανισμό;

Η νηστεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σχεδόν σε κάθε χρόνια κατάσταση, συμπεριλαμβανομένων των αλλεργιών, του έντονου στρες, της αρθρίτιδας, του άσθματος, της κατάθλιψης, του διαβήτη, των πονοκεφάλων, των παθήσεων της καρδιάς, της πέψης, της υψηλής χοληστερίνης, της παχυσαρκίας και του σακχάρου.

Πρόκειται επίσης για έναν αποτελεσματικό και ασφαλή τρόπο απώλειας βάρους. Συχνά περιγράφεται ως αποτοξινωτική θεραπεία για ασθενείς των οποίων τα συμπτώματα σχετίζονται με περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως ο καρκίνος. Η νηστεία χρησιμοποιείται με επιτυχία στη θεραπεία όσων έχουν σε υψηλές τιμές τοξικών υλικών. Θεωρείται ακόμα προληπτικό μέσο για την αύξηση της ενέργειας του οργανισμού και της γενικής αντοχής του στις ασθένειες.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Μπορεί ένας αθλητής να επιτύχει τη μέγιστη αθλητική απόδοση όταν ακολουθεί πιστά τις διατροφικές θρησκευτικές του συνήθειες; Για να απαντήσουμε σε αυτή την ερώτηση θα πρέπει πρώτα να αναφέρουμε ποιες είναι οι πηγές ενέργειας που μπορεί να πάρει ένας αθλητής από την διατροφή του για να ανταπεξέλθει στις αθλητικές του απαιτήσεις.

Οι στόχοι της διατροφής των αθλητών είναι:

- Να καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες , καθώς και τις ανάγκες του σε όλα τα θρεπτικά στοιχεία , λαμβάνοντας υπόψη ότι αυτές είναι σημαντικά αυξημένες λόγω της έντονης άσκησης.
- Να οδηγήσει στην επίτευξη του κατάλληλου σωματικού βάρους και αναλογίας μυϊκού ιστού για το συγκεκριμένο αθλητή.
- Να βοηθήσει τον αθλητή να μεγιστοποιήσει τα οφέλη της προπόνησης του. Φυσικά , ο κάθε αθλητής θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση , εφόσον οι ανάγκες του καθορίζονται από πολλούς παράγοντες.

Πηγές ενέργειας

Στην ιδανική δίαιτα για τα περισσότερα αθλήματα , οι υδατάνθρακες θα πρέπει να συνεισφέρουν στο 60-70% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης , οι πρωτεΐνες στο 15-20% και το λίπος στο υπόλοιπο 20-25%.

Υδατάνθρακες

Αποτελούν το βασικότερο στοιχείο στην αθλητική διατροφή , εφόσον είναι η βασική πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Και αυτό γιατί η παραγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της έντονης μυϊκής προσπάθειας εξαρτάται από τη διαθεσιμότητα μυϊκού γλυκογόνου , το οποίο αποτελεί τη μορφή με την οποία αποθηκεύονται στους μυς οι υδατάνθρακες.

Η κατανάλωση υδατανθράκων έχει μεγάλη σημασία:

- Πριν από τη προπόνηση , για να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή αποθήκευση γλυκογόνου στους μυς.
- Μετά την προπόνηση , για την ταχύτερη δυνατή αναπλήρωσή του.
- Συχνά και κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή ενός αγωνίσματος αντοχής , για να μην εξαντληθούν γρήγορα οι αποθήκες του γλυκογόνου και να μην επέλθει ο μυϊκός κάματος-κόπωση.

Πηγές Υδατανθράκων: μέλι, φρούτα, ζάχαρη, γάλα, ρύζι, ψωμί, ζυμαρικά, αγκινάρες, λαχανικά, κρεμμύδια .

Πρωτεΐνες

- Οι πρωτεΐνες αποτελούν τα δομικά συστατικά των περισσότερων ιστών του σώματος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πολύ διαδεδομένη η αντίληψη ότι η αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης έχει ως αποτέλεσμα την ανάλογη αύξηση του

μυϊκού

ιστού.

Οι ακριβείς ανάγκες ενός αθλητή σε πρωτεΐνες επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες , όπως το είδος του αθλήματος , η διάρκεια και η ένταση της προπόνησης.

Σε γενικές γραμμές , ένας αθλητής χρειάζεται περίπου 1,7gr πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως .

- Στο σημείο αυτό πρέπει να παραθέσουμε συνοπτικά τα μειονεκτήματα που έχει ο αποκλεισμός του κρέατος από τη διατροφή ενός αθλητή. Τα ζωικά προϊόντα μας προσφέρουν πλήρεις πρωτεΐνες λόγω του ότι παρέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός. Οι φυτικές πρωτεΐνες είναι πλούσιες σε στερεό υπόλειμμα(φυτικές ίνες) αλλά τα φυτικά προϊόντα είναι ατελείς σε πρωτεΐνες . Ο χορτοφάγος θα έχει πιθανότατα μειωμένη πρόσληψη λυσίνης, θρεονίνης, τριπτόφανης αλλά και μεθιονίνης λόγω της απουσίας του κρέατος και του γάλακτος από τη διατροφή του. Οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τον ερεθισμό το Κ.Ν.Σ. , να επιταχύνουν τα νευροαντακλαστικά κύματα και με αυτό τον τρόπο να βοηθούν στην ταχύτητα των αντιδράσεων και την ανάπτυξη της ταχύτητας. Για τον ίδιο λόγο συνιστάται και η αύξηση του φωσφόρου στον οργανισμό. Επίσης οι πρωτεΐνες βοηθούν στην επιδιόρθωση και την αποκατάσταση καθώς και στην διατήρηση της μυϊκής μάζας και αύξηση του όγκου της. Πηγές πρωτεϊνών και φωσφόρου: τα ψάρια , τα αυγά , το κρέας , το γάλα και τα γαλακτοκομικά .

Ένα ακόμη μειονέκτημα της χορτοφαγικής διαίτας είναι η έλλειψη σε σίδηρο, ασβέστιο, αλλά και ψευδάργυρο. Ειδικά ο ψευδάργυρος αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα για περισσότερο από 100 ένζυμα και συμμετέχει σε μεταβολικά μονοπάτια, την ενδοκρινική λειτουργία και την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος . Αν και η τμηματική απορρόφηση του ψευδαργύρου από χορτοφαγικές κατά βάση δίαιτες μπορεί να είναι παρόμοια με αυτή του ψευδαργύρου που προέρχονται από ζωικές τροφές . Η χαμηλή , όμως , περιεκτικότητα του ψευδαργύρου στις φυτικές τροφές έχει ως αποτέλεσμα συνήθως τη χαμηλή συνολική απορρόφηση του. Η οριακή πρόσληψη σιδήρου και ψευδαργύρου μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αθλητική απόδοση καθώς όμως και η πλήρης έλλειψη έχει αρνητική επίδραση στον οργανισμό .

Επίσης μειονέκτημα της κατανάλωσης φυτικών προϊόντων είναι η έλλειψη τους σε περιεκτικότητα βιταμίνης Β12 . Η έλλειψη αυτής τη βιταμίνης οδηγεί σε μακροκυτταρική αναιμία , προκαλώντας μείωση της μεταφοράς οξυγόνου στον οργανισμό και κατ'επέκταση της αερόβιας ικανότητας. Την Β12 την βρίσκουμε σε ζωικά προϊόντα , όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά το αυγό, και τα ψάρια . Ένας χορτοφάγος πιθανότατα να χρειαστεί ενισχυμένη ποσότητα από γάλα σόγιας . δημητριακά ή και συμπλήρωμα Β12 .

Λίπη

Τα λίπη λειτουργούν σαν αποθήκη ενέργειας για τον αθλητή. Όταν η άσκηση είναι χαμηλή ως μέτρια ένταση , τα λίπη παίζουν το σημαντικότερο ρόλο στην παραγωγή ενέργειας γιατί τα αποθέματα υδατανθράκων έχουν εξαντληθεί και ο οργανισμός στρέφεται προς τα λίπη . Όμως η υπερβολική κατανάλωση λίπους από τον αθλητή πρέπει να αποφεύγεται , για έναν επιπλέον λόγο (εκτός από τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του στην υγεία), το λίπος καθυστερεί τη χώνεψη και μπορεί να προκαλέσει δυσφορία κατά τη διάρκεια της άσκησης ή λόγω κορεσμού να

αποτρέψει την επαρκή κατανάλωση υδατανθράκων που είναι η καλύτερη πηγή ενέργειας .

Συμπερασματικά, από πρακτικής πλευράς , επειδή οι χορτοφαγικές δίαιτες έχουν συχνά υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες , είναι πιθανόν δύσκολο για έναν αθλητή να καταναλώσει επαρκείς ποσότητες φαγητού ώστε να καλύψει τις ενεργειακές του ανάγκες χωρίς να φτάσει στο σημείο τέτοιου αισθήματος πληρότητας που να μην μπορεί να αθληθεί . Σε περίπτωση που η απόφαση του αποκλεισμού του κρέατος από την διατροφή δεν στηρίζεται σε ηθικές αρχές , ίσως θα ήταν καλύτερο και πιο πρακτικό να ενθαρρυνθεί ένας αθλητής να συμπεριλάβει και το κρέας στην διατροφή του . Είναι εξίσου σημαντικό για έναν αθλητή να στηρίζει τις διαιτητικές του πεποιθήσεις σε επιστημονικά δεδομένα και όχι σε μύθους ή εσφαλμένες αντιλήψεις

ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ

Συμπερασματικά , η αποχή από ορισμένες τροφές που εφαρμόζουν οι Χριστιανοί πιστοί δεν τους εμποδίζει από το να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι όμως, η αποφυγή των ακροτήτων , καθώς και η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών , που λειτουργούν ως υποκατάστατα ορισμένων άλλων, ώστε να αποφεύγονται οι ελλείψεις των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Ωστόσο εάν κάποιος επιθυμεί να ασχοληθεί με τον αθλητισμό σε επαγγελματικό επίπεδο δεν συνιστάται να ακολουθεί να ακολουθεί αυστηρά τις διατροφικές συνήθειες που επιβάλλει η θρησκεία , αφού θα χρειαστεί να αξιοποιήσει όλες του τις δυνάμεις και να καταλάβει τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια , κάτι από το οποίο θα τον αποτρέψει , πιθανόν , η έλλειψη ορισμένων τροφών.

ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ

Από τα παραπάνω , λοιπόν , μπορεί να παρατηρηθεί ότι η διατροφή που ορίζει η ινδουιστική θρησκεία δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να ανταπεξέλθει σε όλα όσα χρειάζεται ένας αθλητής για να επιτύχει καλές επιδόσεις . Παρ'όλα αυτά είναι ξεκάθαρο ότι μπορεί να προσφέρει αρκετά , όπως τους απαραίτητους υδατάνθρακες από την κατανάλωση ρυζιού , και τις βιταμίνες από τη χορτοφαγία , και την περιττού έλλειψη λίπους λόγω της μη κατανάλωσης κρέατος. Γενικά είναι ξεκάθαρο ότι ένας αθλητής που ακολουθεί πιστά τη διατροφή που ορίζει η ινδουιστική θρησκεία δεν μπορεί να συμμετέχει σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις και να διακριθεί.

ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ

Η σωστή σωματική και πνευματική προετοιμασία είναι ένας από τους πιο σημαντικούς συντελεστές για την επιτυχία στον αθλητισμό. Σημαντικό ρόλο στην διατροφή των αθλητών έχουν οι πρωτεΐνες. Καθώς , βέβαια , ο βουδισμός έχει πολλές απαγορεύσεις ιδιαίτερα η χρονιά αποχή τους από το κρέας μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές που ασπάζονται και είναι πιστοί στους κανόνες διατροφής της Βουδιστικής θρησκείας δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις υψηλές ενεργειακές ανάγκες που απαιτεί η άσκηση για υψηλές αθλητικές αποδόσεις. Επομένως στα μόνο αθλήματα που μπορούν να ανταπεξέλθουν είναι οι πολεμικές τέχνες που έχουν οι ίδιοι αναπτύξει. Τέλος για τους χορτοφάγους αθλητές , σημαντικό ρόλο σε ένα τρόφιμο δεν παίζει ο όγκος την πρωτεΐνης που περιέχεται σε αυτό αλλά η βιολογική αξία τους και , πιο συγκεκριμένα η ικανότητα αφομοίωσης

τους από τον οργανισμό. Συμπερασματικά , ορθά διαπιστώνουμε πως αν δεν υπήρχαν τόσες απαγορεύσεις περισσότεροι πιστοί θα ασχολούνταν με τον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων.

ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ

Οι περισσότεροι αθλητές αποφασίζουν να μην τηρήσουν το Ραμαζάνι δηλαδή το μήνα στον οποίο ακολουθείται η θρησκευτική γιορτή νηστείας. Στην Αίγυπτο οι αθλητές έχουν την άδεια του ισλαμικού συμβουλίου να μην προχωρήσουν σε νηστεία. Οι περισσότεροι θα... εξιλεωθούν μετά το τέλος του αγώνων, μοιράζοντας φαγητό στους φτωχούς και προχωρώντας σε φιλανθρωπικές ενέργειες. Όταν όμως οι αθλητές τηρήσουν το Ραμαζάνι δεν δίνουν την απαραίτητη φυσική κατάσταση. Η τελευταία όμως φορά που το Ραμαζάνι συνέπεσε με τους Ολυμπιακούς Αγώνες ήταν το 1980 στη Μόσχα, ο Σουλεϊμάν Νιαμπούι από την Τανζανία νήστεψε και κατάφερε να κερδίσει το αργυρό μετάλλιο στα 5.000μ. Ο Νιαμπούι που έχει σήμερα το ρόλο του γενικού γραμματέα της ομοσπονδίας στίβου της Τανζανίας δήλωσε πως έχουν αλλάξει οι εποχές πλέον και δεν είναι εύκολο οι αθλητές να νηστεύουν την περίοδο της προετοιμασίας. Στους Ολυμπιακούς αγώνες οι ισλαμικές χώρες την περίοδο των αγώνων δεν τηρούσαν τη νηστεία του Ράμανταν. Στα αθλήματα στα οποία διακρίνονται είναι τα παρακάτω: Η χώρα του Ιράν διαγωνίσθηκε στα αθλήματα της δισκοβολίας και της άρσης βαρών. Η χώρα της Ιορδανίας συμμετείχε στα αθλήματα του μπάσκετ και του taekwondo. Επίσης το Ουζμπεκιστάν και η Αρμενία αγωνίσθηκαν στο taekwondo. Το συμπέρασμα ,λοιπόν είναι ότι οι αθλητές των ισλαμικών χωρών που ακολούθησαν την νηστεία του Ράμανταν κατά την περίοδο των αγώνων δεν βοήθησε στο σωστό μεταβολισμό του οργανισμού τους και είχε ως αποτέλεσμα να υπάρχουν στον οργανισμό τους υψηλά επίπεδα χοληστερίνης και διαβήτη. Ακόμα έχει παρατηρηθεί σε αθλητές υψηλά επίπεδα παχυσαρκίας. Υπάρχουν όμως και τροφές που απαγορεύει το κοράνι οι οποίες είναι αναγκαίες για την διατροφή τους και για τις θερμίδες που πρέπει να καταναλώσει ένας αθλητής και ιδιαίτερα στο άθλημα που αγωνίζεται. Οι αθλητές αυτοί δεν παίρνουν τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και δεν έχουν την απαραίτητα φυσική κατάσταση. Οι αθλητές με σωματική και μυϊκή διάπλαση έχουν διακριθεί σε αθλήματα με πολεμικές τέχνες όπως το judo, το taekwondo, και στην άρση βαρών.



Βιβλιογραφία

www.pistos-fai.gr Κοράνι

www.enet.gr Θέση γεωγραφία Ισλαμιστών

www.Wikipedia.org Ισλάμ βασικά χαρακτηριστικά

<http://el.wikipedia.org>

www.ramadan.com

<http://www.sport24.gr/>

www.el.globalvoicesonline.org

www.wikipedia.org "Christianity"

el.wikipedia.org "Χριστιανισμός"

www.typosmaroniton.com "Ένα τρίτο του κόσμου οι Χριστιανοί" πηγή:
zenit.org

en.wikipedia.org "List of religious populations"

en.wikipedia.org "Φάκελος: Worldwide percentage of Adherents by Religion"

www.answers.com "Fasting and Abstience: Christianity" άρθρο της Johanna Maria van Winter

<http://www.freeinquiry.gr> "Οι λόγοι επιβολής των νηστειών" άρθρο του Ιωάννη Κορδάτου

www.tropaioforos.gr "Μικρό Νηστειοδρόμιο: Οι νηστείες της Εκκλησίας μας

www.nisteia.wordpress.com "ΝΗΣΤΕΙΑ: Ελεύθερη Άσκηση ή Χριστιανικός Καταναγκασμός"

www.imlaris.gr "ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ" άρθρο του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Λάρισας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Σπουδαστής: Χειροπούλου Ειρήνη

<http://aetos.it.teithe.gr> ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΤΜΗΜΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

www.idenmag.ge "Οι Αγιορείτες μοναχοί μοιράζονται τα μυστικά της υγιεινής διατροφής τους"

www.apn.gr "Ήθη, έθιμα και παραδόσεις για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά"