



Dietary Rules



Съдържание

1. Източен католицизъм	3
1.1. Велики и Богородични пости	4
1.2. Малък пост на Успение	5
1.3. Постенето на Апостолите	6
2. Юдаизъм	8
2.1. Храни, консумирани по време на Песах	9
2.2. Храна консумирана по време на Ханука	14
2.3. Храни, консумирани по време на Шавуот	16
3. Римокатолицизъм	18
3.1. Пост и въздържание	19
3.2. Хляб и вино	22
3.3. Коледни ястия, коледна храна и Адвентски календар	24
4. Източно православие	28
4.1. Велики пости	29
4.2. Апостолски пост	33
4.3. Рождественски пости	35
4.4. Пост за успение	38
5. Ислям	41
5.1. Халална храна	42
5.2. Постене	44
5.3. Ашура (на турски Aşure)	46
6. Англиканство и протестанство	48
6.1. Англиканство (Църква на Англия)	48
6.2. Протестанство	48
7. Други основни религии	50
7.1. Будизъм	50
7.1.1. Доброта към животните / вегетарианство	50
7.1.2. Проста храна	51
7.1.3. Раздаване на храна	51
7.2. Индуизъм	53
7.2.1. Сложност на законите за храненето на индусите	53



Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

7.2.2. Индуси и вегетарианство.....	54
7.2.3. Светите крави	54
7.3. Сикхизъм	56
7.3.1. Сикхи и това да си вегетарианец	56



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. Източен католицизъм

В учението и в християнската традиция няма нечисти или забранени храни, за разлика от това, което откриваме в другите големи монотеистични религии. В християнството всички храни, както животински, така и растителни, са разрешени, тъй като цялата природа се счита за Божие дело. Диетични правила обаче съществуват и в различните християнски изповедания и през вековете са довели до развитието на истински кулинарни традиции, както и до нормите на каноничното право. В Писанията (Матей 9, 15 и II Кор. 6, 5) има богословска основа за пост и исторически практиката на пост е препоръчана от Съветите и от Бащите на Църквата, сред които е и Св. Августин (*De oratione et jeiuno*, serm 73).

Най-важното от тези правила е това за въздържание и пост. Въздържанието се състои в това, че в определени дни или за определен период от време не се консумира специфична храна - обикновено месо; въздържанието, както и постът, имат духовно значение, защото физическото мъчение винаги е насочено към укрепване на духа.

Постенето вместо това се състои във въздържане от всяка храна, за определен период от време в началото на деня, и след това консумиране само на храни, които не съдържат животински мазнини. В традицията на Източните църкви, както католически, така и православни, е необходимо да се прави разграничение между периоди и дни на „стриктен“ пост от тези на обикновения пост. В дните на стриктен пост не може да се яде месо, риба, или морски дарове, или млечни продукти, масло, или да се пие алкохолни напитки, но може да се яде само фасул или нахут, картофи, зеленчуци, пресни или сушени плодове. В дните на обикновен пост е възможно да се консумират растителни мазнини, зеленчуков маргарин, алкохолни напитки, морски дарове (черупчести), но не и риба.



1.1. Велики и Богородични пости

В традицията на Източните католически църкви, особено на византийската, строгият пост е правило в навечерието на най-важните празници, а това се случва и на 5 януари, в навечерието на Богоявление, с еднодневен пост; ако тази дата е в събота или в неделя, обаче, гладуването се намалява и се разрешава да се консумира вино или масло на вечерята, която трябва следва вечерната. Членове на общността над 60-годишна възраст, деца под седем години и болни хора са освободени от задължението да гладуват.

Постенето има духовен смисъл: то не е само хранително правило, но има лично и социално значение, тъй като служи за надделяване над страстите и изисква постещият да даде стойността на неизядената храна на бедните. Постенето по този начин се явява като подготовка за празника, но също и като правило за споделяне на блага.

Снимки



Сатаната изкушава Христос, който пости в пустинята



Готова за консумация храна за деня на стриктен пост

Видео материали



Постене в манастира



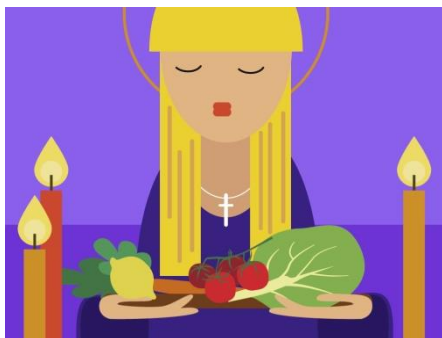
Папска вечерня на византийски обред в катедралата на Болоня

1.2. Малък пост на Успение

Преди празника на Успение Източните църкви предлагат пост от две седмици (от 1 до 14 август) за съблюдаване от страна на вярващите, което непосредствено следва това на Великия пост. Историко-литургичните източници ни разказват за сравнително късното разпространение на този пост, а Теодоро Студита (9-ти век) и Атанасий Атон (10-ти век) не говорят за това диетично правило, което се появява за първи път в италианската област Отранто, след източната схизма (12 век). Въз основа на всички исторически, богослужебни и канонични данни можем да кажем, че продължителността на поста е официално определена едва през XII век и се е разпространила през XIII и XIV век. Днес вярващите от източния ритуал спазват строг пост от понеделник до петък, от 1 до 14 август, докато консумират растителни мазнини и вино само в събота и неделя; единственото изключение е празникът на Христос Преображение, на 6 август, когато рибата също е позволена.

Постенето на Успение днес е малко съблюдавано, особено от източните вярващи, които живеят извън собствения си религиозен контекст.

Снимки



Модерна рисунка на тема пост



Оскъдно ястие готово за освещаване



Храни, разрешени на 6 август по време на Успенския пост



Кейк на светец Phanourios (кейк, подходящ за постене)

Видео материали



Супа от кестени, питателно ястие за постите



Благословение на варена пшеница (колива), типично ястие по време на пост

1.3. Постенето на Апостолите

Постът на апостолите е много древен, датиращ от първите векове на християнството. В писмото си до император Констант, Атанасий Велики свидетелства, че в средата на 4-ти век това е била практика, обединена и споделена в цялата църква.

Постът на апостолите се е превърнал в обичайна практика чрез обичай, а не след налагането на канонични правила; поради тази причина нейната продължителност и спазване не са еднакви в различните Източни Църкви, католически и православни. Най-общо казано, тя започва осем седмици след Великден, но винаги свършва на 28 юни, следователно, ако Великден се падне по-рано, постът на апостолите е по-дълъг, но ако Великден се падне късно, той може да бъде съкратен и до няколко дни.

Това е по-лек пост, защото риба, масло и вино се допускат всеки ден, освен в сряда и петък, когато се планира само ястие на зеленчукова основа. За празника на св. Йоан Кръстител (24 юни) рибите, маслото и виното винаги се разрешават без значение на какъв ден от седмицата се пада датата.

Днес този пост е малко съблюдаван от миряните, докато монашеските общности поддържат тази практика.

Снимки



Храни, позволени по време на поста



Храни, позволени по време на поста

Видео материали



*Свети апостоли Петър и
Павел в източния
католицизъм*



*Божествена литургия в Пиана дели
Албанези (РА), Италия - Източно
католическата църква*

2. Юдаизъм

Kashrut (също kashruth или kashrus, קַשְׁרֻת) е набор от еврейски религиозни диетични закони. Храна, която може да се консумира според халаха (еврейски закон), се нарича кошер (/ˈkoʃər / на английски, идиш: קושע), от ашкеназското произношение на еврейския термин кашър, което означава "годни" (в този контекст), годни за консумация.

Сред многобройните закони, формиращи кашрут, са забраните за консумация на определени животни (като свинско месо и миди), смеси от месо и мляко, както и повелята за клане на бозайници и птици единствено съгласно процес, известен като shechita. Съществуват и закони относно селскостопанската продукция, които могат да повлияят на годността на храната за консумация.

Повечето от основните закони на кашрат са извлечени от Книгите на Тората на Левит и Второзаконие. Техните подробности и практическо приложение обаче са заложени в устния закон (евентуално кодифициран в Мишна и Талмуд) и са разгледани в по-късната равинска литература. Въпреки че Тората не посочва обосновката за повечето закони на кашрат, някои предполагат, че те са само тестове за подчинение на човека, докато други са предложили философски, практически и хигиенни причини.

Interview



Pathway through religions traditio...

Guarda più tardi

Condividi



In this video Daria tells us about her favorite traditional Jewish food - jelly filled doughnuts eaten during Hanukkah and Haman's ears, eaten during Purim.

През изминалия век много равинни организации започнаха да сертифицират продукти, производители и ресторанти като кошер, обикновено използвайки символ (наречен хешшер), за да посочат своята подкрепа. В момента около една шеста от американските евреи или 0,3%

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

от американското население напълно спазват кошер и има много повече хора, които не спазват стриктно всички правила, но все още се въздържат от някои забранени храни (особено свинско). Църквата на адвентистите от седмия ден, християнска деноминация, имат здравно послание, което изисква спазването на кошерните диетични закони.

Четири животни, заек, дамани, камила и прасе, са специално идентифицирани като забранени, защото не отговарят едновременно на изисквания да са чифтокопитни и преживни. В допълнение към месото, продуктите от забранените видове и от нездравословните животни са забранени от талмудските писатели. Това включва яйца (включително хайвер) и мляко, както и производни продукти като сирене и желе, но не включва продукти, които единствено са „произведени“ или „събрани“ от животни, като например мед (въпреки че в случая с мед от животни, различни от пчелите, има разминавания в мненията на древните писатели). Според равинските писатели яйцата от ритуално чисти животни винаги биха били изпъкнали или остри в единия край и сплетени или закръглени от другия, което спомага за намаляване на несигурността относно това дали консумацията е разрешена или не.

2.1. Храни, консумирани по време на Песах

Пасхата или Песахът е еврейският празник на свободата, който отбелязва изселването на израилтяните от робството в Египет. Всяка пролет еврейският народ от цял свят разказва на празнична трапеза, наречена Седер, историята на Пасхата за изкуплението. В центъра на това богато символично ястие е трапезата Седер. На табелата на Седер има пет или шест различни пасхални ястия, всяко от които символизира уникален елемент от историята на Изход. В различни моменти от Седера (което означава „заповед“ на иврит), участниците участват в тези различни ястия, за да възпроизведат осезаемо и гастрономически събитията от Изхода.

Без значение как изписваме наименованието му, маца е безквасен хляб, който се яде (вместо геврек, хляб за сандвич и лаваш) по време на Пасхата. Маца е най-съвършената пасхална храна. Когато израелтяните научили, че фараонът се е съгласил да ги остави да напуснат Египет, те не са имали време да пекат хляб за пътуването си от страх да не би фараонът да промени мнението си (което той и направил). Ето защо те бързо направили безквасно тесто и го изпекли на гърбовете си на слънцето. Също така наречен Хлябът на бедствието (Lechem Oni на иврит), маца символизира трудностите на робството и прибързания преход на еврейския народ към свободата. По време на храненето със Seder, до трапезата на Седер се поставя плоча с поне три покрити маца. Маца участва ритуално три пъти по време на Седера. Първият път маца се яде без нищо друго; след това се яде заедно с марор (горчиви билки - виж по-долу); и накрая с maror и haroset (виж по-долу) в сандвич "кореч". Карпас е едно от шестте пасхални ястия на трапезата на Седер. Това е зелен листен зеленчук, обикновено магданоз, използван за символизиране на първоначалния разцвет на израилтяните в Египет. Според Книгата на Битие, Йосиф и неговото семейство се преместват от библейската земя на Каанан в Египет по време на суша.

Веднага след като достига Египет, Джоузеф бързо се издига на власт като второкоманден египетски фараон - почитано положение, което от няколко поколения дава специална защита на израилтяните. Марор, или горчиви билки, е още една от пасхалните храни на трапезата за



Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Седер и символизира горчивината на робството. Различните семейства използват различни храни за марор, но най-често това са хрян или маруля. Подобно на пребиваването на израилтяните в Египет, марулята е сладка отначало, но става все по-горчива с времето. Пастообразна смес от плодове, ядки и сладко вино или мед, charoset (също изписвана haroset) е символ на хоросана, използван от израелските роби, когато са полагали тухли за паметниците на фараона. Думата charoset произлиза от еврейската дума за глина, cheres. Плътната кост, или z'roa на иврит, представлява пасхалната жертва, предложена от израилтяните в навечерието на изселването им от Египет. Докато традиционно за представяне на z'roa се използва печена агнешка кост, за същите цели може да се използва всяко парче печено месо. Подобно на z'roa, яйцето (beitzah, на иврит) е било принасяно в жертва, която някога е била предлагана в Светия Храм. Яйцето също е универсален символ на пролетта, ново начало и прераждане - всички теми, които се отразяват в историята на Изхода. Подобно на maror, chazeret е друга горчива храна и обикновено е маруля или корен от зеленчуци. Шестата символична пасхална храна на мазата за Седер не се използва от всички семейства. Някои предпочитат да комбинират употребата на хрян, както за chazeret, така и за maror. Chazeret е по-често включен в списъка за Седер в Израел, където марулята обикновено се използва за chazeret, а хряна за maror.

Снимки



Матца

Също така изписвано маца е безквасен хляб, който се яде (вместо гевреци, хляб за сандвичи и лаваш) по време на Пасхата. Когато израелтяните научили, че фараонът се е съгласил да ги остави да напуснат Египет, те не са имали време да пекаат хляб за пътуването си. За да могат да тръгнат по-бързо, в случай, че фараонът промени мнението си (което той и направил), те направили безквасено тесто, което пекли на гърба си, ходейки под слънцето. Също така наречен Хлябът на бедствието маца символизира трудностите на робството и скоростния преход на еврейския народ към свободата.



Карпас (зелен зеленчук, най-често магданоз) - представлява първоначалния разцвет на израелтяните през първите години в Египет. Карпас също символизира новия извор. Едно от имената за Пасхата е Хаг Ха-Авив или "празникът на пролетта".



Харосет (сладка плодова паста, символизираща хоросан)

*Тази смес от плодове, вино или мед и ядки символизира хоросана, който израелските роби използвали за изграждане на сгради за фараона. Самото име идва от еврейското *cheres* или глина. Ашкеназските евреи обикновено включват ябълки в харосет, препратка към мидрашическата традиция, според която израелските жени ще отидат на полето и ще съблазнят мъжете си под ябълките, в разрез с опитите на египтяните да предотвратят размножаването, разделяйки мъжете и жените.*

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784



Яйце

Подобно на z'roa, яйцето (*beitzah*, на иврит) е било принасяно в жертва, която някога е била предлагана в Светия Храм. Яйцето също е универсален символ на пролетта, ново начало и прераждане - всички теми, които са включени в историята на Изхода.



Подобно на *maror*, *chazeret* е друга горчива храна и обикновено е маруля или зеленчуков корен. Шестата символична пасхална храна на софрата за Седер не се използва от всички семейства. Някои предпочитат да комбинират употребата на хрян както за *chazeret*, така и за *maror*. *Chazeret* е по-често включен в листата на *Seder* в Израел, където марулята обикновено означава *chazeret* и хрян за *maror*.



Кост от крак

Плътната кост, или z'roa на иврит, представлява пасхалната жертва, предложена от израилтяните в навечерието на изселването им от Египет. По време на Светия храм в древния Израел, тази пасхална жертва се е изобразявала следобед преди Пасхата. Днес няма Свят храм, така че костта е заела своето символично място на софрата за Седер.

Видео материали



Пасхален седер: какво да очакваме. Видеото показва подробности относно приготвянето на ястията и масата...

2.2. Храна консумирана по време на Ханука

Ханука е радостно празнуване на еврейското национално оцеляване и религиозна свобода. По време на Ханука много семейства канят роднини и приятели да запалят менората, да пеят песни, да играят на дрейдъл, да обменят подаръци и да се насладят на традиционна ханука храна и особено на латке (картофени палачинки). Осветяването на осемте свещи в менората отбелязва чудото на светлината, представящо как Светият храм е имал достатъчно масло в менората само за една нощ, но остава да свети в продължение на осем нощи. По този начин маслото е ключов елемент в празника на Ханука и играе голяма роля в приготвянето на традиционните храни.

Пържени картофени палачинки, наречени латки на идиш и левивот на иврит, са най-популярната храна на Ханука. Те са настъргани картофи, смесени с лук, яйца, брашно и подправки, след което се оформят в малки палачинки и се пържи в масло. Хрупкавите латке се сервират със заквасена сметана и ябълково пюре от страни. След като заедно осветят Ханука с менора, домакините и гостите се наслаждават на традиционна вечеря, особено в петък вечер (Шаббат) на Ханука. Бялото пилешко месо е популярно ястие на еврейски празници и тъй като Ханука е през зимата, това бавно изпечено месо е вкусно, затоплящо и приветстващо ястие. Много готвачи включват печено пиле, заедно с латке и зеленчук.



Картофени палачинки (или латке) са типична еврейска храна, ядена в Ханука, направени с настърган картоф

Една хранителна традиция за ханука включва консумация на млечни продукти и най-вече сирене, в памет на еврейската героиня Джудит (Йехудит), която помага да се осигури важна военна победа с помощта на нейното домашно сирене. Ако искате да пригответе парти за ханука, помислете за рецепти за спаначени мезета, за съомга на скара, пипер, сирене и салата



Суфганиет от роза и ягода (джемчета)

от орехов пекан, или ризото с цвекло и зеленчуци и козе сирене. Може да опитате и обикновен фарфел с боровинки, червен лук и козе сирене, или спанак, фета и пай от гъби, изпечен в коричка със зехтин, обогатена със зехтин.

Има голямо разнообразие от ханука десерти, като започнем от украсени Ханука захарни бисквитки, кексчета "менора", традиционни понички ханука и съвременни торти. Това е идеална възможност да бъде опитан този кейк от зехтин, който е така интересен, или нещо различно

като печени зеленчукови понички или ханковски бисквити.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Снимки



Бавно сготвен брискет



Супа от матцо топки



Sweet Noodle Kugel - Тази сладка рецепта включва яйчна юфка, канела, заквасена сметана и няколко други съставки.



Хапки от картофи и тесто



Цветен цим – вариация на класическото ястие, което е с моркови, сладки картофи, дребен лук и сливи

Видео материали



Видеото представя 10 традиционни храни, които се приготвят за Ханука.

2.3. Храни, консумирани по време на Шавуот

Традиционните празнични ястия за Шавуот се въртят около млечните храни. Млякото се счита за символ на Тората, която подхранва хората директно, както млякото подхранва бебето. Популярни храни за Shavuot включват чийзкейк, палачинки и кнедли. Някои сефарадски евреи правят седемслоен хляб, наречен *siete cielos* (седем небеса), който би трябвало да представлява планината Синай.



Палачинки с извара

Салата от марули със сушени домати и пекани - Джора Шимони е била вдъхновена да приготви тази салата от марули със сушени домати и пекани от друга салата, на която се насладила в едно кашер кафене и сладкарница в Израел.

Lemon Herb Baked Halibut - служи като алтернативно леко ястие за вечеря. Той също може да послужи като хубаво, леко основно ястие през лятото.



Ягодов бюрек

Салата от ечемик и печени зеленчуци - Ечемикът е един от седемте вида в Израел, а неговата реколта заема важно място в Книгата на Рут, която се чете по време на Шавуот, така че той е идеален за менюто за празника.

Задушени аспержи или зелен фасул с пекани и сироп от фурми. Чийзкейк, суфле от палачинки – изпичането в касерола на палачинките със сирене и яйце в сладка яйчена сметана е прекрасен начин да бъдат

пригответи така, че да удовлетворят всеки вкус; започването с палачинки ограничава времето за подготовка и прави ястието бързо.

Доматена салата с козе сирене и рукола – съществуват домати в изумителна гама от цветове, размери и вкусови профили. Можете да направите тази прекрасна салата с големи или малки домати (или и двете!) - забавлението е в взаимодействието между сочните летни домати, кремообразния вкус на козето сирене и пиперливостта на руколата.

Киш без коричка със сирене и зеленчуци (млечни продукти) - това леко кошерно ястие със сирене е кръстоска между фритата и киш, направено без коричка, разбира се. Изпълнен с гъби и гарнирани с домати, той е идеален за летен обяд.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Снимки



Спаначена чала за Шавуот



Пащида от царевица и патладжан



Касерола с палачинки със сирене

Яденето на млечна храна на Шавуот се е превърнало в трайна традиция. Някои обяснения казват, че след получаването на Тората, която описва земята на Израел като "с течащи мляко и мед" (Изход 3:18), млечните продукти стават разрешени за евреите. С други думи, в същия момент, когато месото им става забранено, млечните продукти са били позволени. Те са яди млечни продукти на онзи първи Шавуот и така е и до днес.

Видео материали



Видеото обяснява защо евреите ядат чийзкейк на Шавуот.



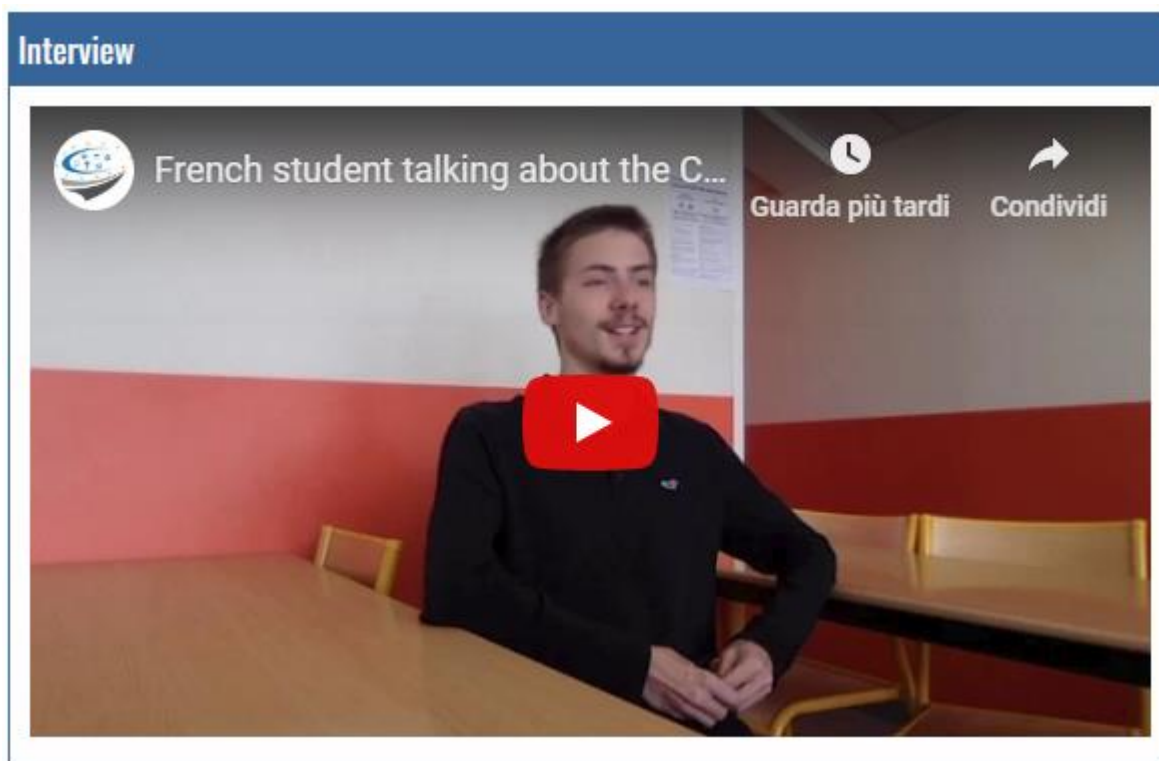
Това видео показва празника Шавуот от 2016

3. Римокатолицизъм

Сред многото аспекти, които разграничават културите, храната вероятно е един от най-значимите и символични. Храненето често се влияе от климата или от това дали е възможно да се обработва земята. Обаче начинът, по който се приготвят храните и/или кои храни се консумират и които не, може да зависи от религиозните принципи. Повечето от религиите придават на храната специфични значения, които оправдават определянето на правила. Ето защо повечето религии признават храненето и пиенето като действия, изпълнени със силен религиозен смисъл. Докато днес сме свикнали да ядем бързо, сами, прави и често правейки и нещо друго междувременно, религиите ни напомнят за един напълно различен начин на живот от днешния. Религиите разглеждат храната като дар от Бога и/или от Природата, и това трябва да вдъхнови всеки да осъзнае значението на храненето, да не приема за даденост наличието на храна, да не ограничава храненето до обикновена последователност от автоматични действия. Има много похвали, благословения, благодарност и молитви над храната.

Нещо повече, сред хранителните практики, които са общи за различните религии, ние откриваме и приканването за въздържание и пост, въпреки специфичните особености.

Светите дни са шанс да напомним на хората, че живеят в пространство и във време, в което те по някакъв начин са свързани с божествеността. Но светите дни също са покана да не забравяме сътворението и задълженията, които хората имат към това, което ги заобикаля.



Така че, по време на свещените дни има истинска хранителна специфичност, която отличава дневното меню от ежедневната храна. Консумирането на определени храни всъщност често

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

припомня религиозния смисъл на свещения ден и/или храните, посочени в свещените текстове.

Въпреки че християнската религия не предвижда точен и подробен хранителен код, почти всички християнски празници имат специфично ястие, свързано с религиозното измерение, празнувано от литургията.

3.1. Пост и въздържание

Католическата църква исторически съблюдава дисциплините на пост и въздържание. По време на Великия пост римско-католиците съблюдават въздържание през всички петъци от Великия пост, както и на Пепеляна сряда и Страшния петък; строг пост в Пепеляна сряда и Страшния петък.

През 1966 г. папа Павел VI значително изменя законите на постите чрез своята апостолска конституция *Raenitemini*, в която потвърждава някои практики и дава определена власт на националните епископални конференции по целия свят. Промените, направени от папа Павел, са включени в Кодекса на каноническото право от 1983 година. Въздържанието и гладуването са задължителни, както за Пепеляна сряда, така и за Страшния петък. В тези дни е позволено едно пълноценно хранене заедно с две други по-малки хранения. Католиците, за които важи закона за въздържание, са всички на възраст над 14 години; Законът за гладуване включва лица на възраст от 18 до началото на 60-тата им година.

За католиците постът е намаляване на приема на храна, докато въздържанието се отнася до въздържане от месо (или друг вид храна). Свети Василий дава следното увещание за пост: «Нека побързаме да приемем Господа благоугоден и благоугоден пост. Истинският пост е отчуждаването от злото, умереността на езика, въздържанието от гняв, отделянето от желанията, клеветата, лъжата и лъжесвидетелството. Лишението от всичко това е същинско въздържание».

Свещеното Писание и християнската традиция учат, че постът е голяма помощ за избягване на греха и всичко, което води до него. Запърви път до нас достига заповедта да постим в Битие, където на човека е забранено да яде от плода на Дървото на познанието за доброто и злото. След изгонването на Адам и Ева от градината, в историите за Езра и Ниневия се предлага пост, като инструмент за възстановяване на приятелството с Бога. В Новия Завет Исус извежда на светло истинското и най-дълбоко значение на поста, което е да изпълни волята на Небесния Отец, който „вижда в тайна и ще ви възнагради“ (Мат. 6:18). Самият Исус дава пример, отговаряйки на Сатана, в края на четиридесет дни и четиридесет нощи в пустинята: „Човек няма да живее само от хляб, а от всяко слово, което произлиза от Божиите уста“ (Мат. 4: 4). Истинският пост тогава означава да се яде „истинската храна“, която изпълнява волята на Ощеца. Следователно ако Адам не се подчинява на Божиата директива - да не яде от Дървото на познанието за доброто и злото - то вярващият, чрез своя пост, възнамерява да се смири пред Бога, като вярва в неговата доброта и милост.

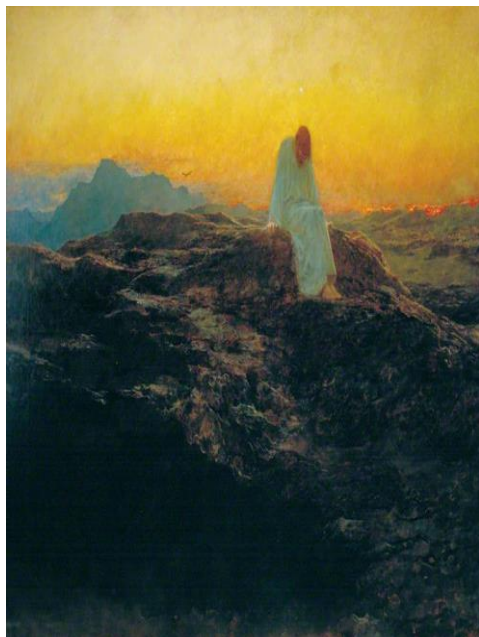
Постенето се записва в ранната църква и често се среща и препоръчва от светиите от всяка епоха. Постенето представлява важна аскетична практика, духовна ръка, с която да се борим срещу всяка възможна разрушена привързаност към себе си. Свободно избрано, откъсването



Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

от удоволствието от храната и други материални блага помага на ученика на Христос да контролира апетитите на природата, отслабени от първородния грях, чиито отрицателни последици влияят на цялата човешка личност.

Снимки



Британ Ривер, Изкушението в пустинята, 1898,
Художествена галерия на Гилдхол, Лондон.

Самият Исус пости, защото тази практика му помага да остане верен на Бога и солидарен с хората, особено с най-бедните. Исус е воден от Духа в пустинята, където е бил изкушаван от дявола. След като постил четиридесет дни и четиридесет нощи, той бил гладен.

"Изкушението в пустинята" е пример за техническите умения и познания на художника, а също така е интересна и като успешен резултат от експериментиране с цветовете. Художникът решава да изрази настроението на своя обект почти изцяло с помощта на цветовете, т.е. чрез бялата фигура на Христос на фона на блясъка на небето на слънцето, като и небето, и фигурата са подчертани благодарение на мрачността на пейзажа.



Открийте, че сте гладни и жадни за любов [текст в изображението "Открийте, че сте гладни и жадни за любов"]

Практиката на пост учи, че човек не се храни само с храна, а с разменяни думи и жестове, с взаимоотношения, с любов, тоест с всичко, което дава смисъл на живота, под-хранван и поддържан от храната. Освен това постът изпълнява фундаментална функция, като ни дава възможност да разберем за какво наистина гладуваме, за това, което живеем, за това, с което храним себе си и за това да поддръждаме апетитите си около това, което е наистина централно.



Таен пост [текст в изображението "Когато постите, не изглеждате мрачни като двуличниците, които изкривяват лицата си, за да покажат на другите, че постят. Наистина ви казвам, те получиха наградата си."]

За да бъде постът достоен работа, с присъствие на аскетизъм, християнската традиция ни напомня, че той трябва да се случва в тайна, в смирение, с конкретна цел: справедливост, споделяне, любов към Бога и към потомците.



Пост в подкрепа на кауза [текст в изображението "Пост за ПРАВОСЪДИЕ в солидарност с мигрантите"]

Постенето намалява нашата склонност към насилие; той ни разоръжава и става важна възможност за растеж. От една страна, това ни позволява да изпитаме това, което трябва да издържат бедните и гладуващите. От друга страна, изразява нашия собствен духовен глад и жажда за живот в Бог. Постенето ни събужда. Това ни прави по-внимателни към Бога и към ближния ни. Тя съживява желанието ни да се покоряваме на Бога, който единствен е способен да задоволи глада ни.

Видео материали



Пост - сезон на покаяние, молитва и пост

3.2. Хляб и вино

Исус Христос, при последното Си хранене с Неговите ученици, заповядва на Неговите приятели и последователи да Го помнят по определен начин. Макар че преди това ги предупреждава за Своята приближаваща смърт (Йоан 12: 32-33), те намират тази сигурност трудна за приемане.

По-малко от 24 часа по-късно Исус обаче ще бъде мъртъв, тялото му бързо погребано, а учениците му - шокирани, объркани и разпръснати. При това последно хранене Исус Христос казва на учениците си да ядат хляб и да пият вино като символи на Неговото тяло и кръв.

„Когато благодари, разчупи [хляба] и каза: Вземи, яж; Това е Моето тяло, което е накъсано на парчета за вас; По същия начин Той взе и чашата след вечеря, казвайки: Тази чаша е новият завет в Моята кръв. Това правете толкова често, колкото го пиете, в Моя памет”(1 Коринтяни 11: 24-25).

Хлябът и виното за католиците са символ на тялото и кръвта на Исус Христос. Пшеницата се отглежда и смила, превръщайки се посредством човешки труд в хляб. Гроздето се отглежда и смачква, превръщайки се посредством човешки труд във вино. Традиционно това са продукти дело на човешки ръце.

Хлябът е живот. Виното е радост. Споделянето на храни и напитки често е свързано с укрепването на мира и заличаването на различията. От най-ранни времена човешките същества споделят храна заедно. Самият акт на ядене и пиене е символ на общение, общ живот, споделена любов.

В библейските времена хората ядат всичко от една и съща чиния. Хората се хранят с плосък хляб, който служи като лъжица, потопена в общото ястие. Споделянето на храна по този начин увеличава чувството за солидарност и общение между тези, които се хранят. В известен смисъл те станават едно тяло.

Разчупването на хляба е ритуалният жест, който установява общение сред хората на масата в еврейско ритуално хранене. Последната вечеря е била такова хранене. Исус разпознал в разчупения хляб и налятото вино собствените си Тяло и Кръв, натрошени и проляти в страданието и смъртта му. След възкресението му, учениците на Исус говорят за разпознаването му в „разчупването на хляба“. „Разчупването на хляба“ в крайна сметка идва да опише цялото действие на Евхаристията след времето на Исус.

Снимки



LEONARDO DA VINCI, Последна вечеря, 1495-1498, Convent of Santa Maria delle Grazie, Милано

Фреските изобразяват драматичната сцена, в която Исус заявява, че един от апостолите ще го предаде, а по-късно въвежда Евхаристията. Според Леонардо, позицията, жестовете и изразенията трябва да проявяват „представите за ума“, затова всеки от дванадесетте ученици реагира по начин, който Леонардо счита за подходящ за съответната личност. Резултатът е сложно изследване на различни човешки емоции, представени в измамно проста композиция.



MICHELANGELO MERISI DA CARAVAGGIO, Supper at Emmaus, 1601-1602 Национална галерия, Лондон.

Христос е показан в момента на благославянето на хляба и разкриването на истинската си идентичност пред двамата ученици. Иновативното отношение на Караваджо към темата прави картината една от най-мощните му творби. Описанието на Христос е необичайно с това, че той е безбрад и че натюрморта на масата е на фокус. Интензивността на емоциите на Христовите ученици се предава чрез техните жестове и изразяване. Зрителят също е принуден да се чувства участник в събитието.



SAFET ZEC, Ръце за хляб, 2016.

Хлябът е ежедневната храна и обикновено се споделя в семейството. Не е случайно, че християните се позовават „да ни дават хляба всеки ден“. Хлябът е или "наш", споделен или престава да бъде хляб и самият Бог не може да бъде припознат като "Отче наш". Всъщност, без споделяне, се утвърждава древна истина, която настоящите миграции трагично потвърждават: когато хлябът не отива при бедните, бедните отиват при хляба. Смесът на времето и историята е разказан в произведението. Образ, който може да принадлежи на всяка война, на всеки глад от миналото, както и на настоящето, в което много оръжия търсят препитание. Тези оръжия се появяват от листа от вестник, от не-изобразителни елементи, но в известен смисъл исторически.



MARKO IVAN RUPNIK – CENTRO ALETTI, Сватба в Кана, 2003, Cappella della Pontificia facoltà di Scienze dell'educazione "Auxilium", Рим.

Сватбата на Кана учи, че виното също се споделя, в подкрепа на твърдението, че заедно с нуждата от препитание има нужда и от радост, утехата, която трябва да отличава всяко общение, до трезвото вълнение на взаимната любов. В допълнение към хляба, който дава живот, има и вино, което празнува любовта, което превръща храненето в пиршество, което го прави "com-ragni" (тези, които ядат един и същ хляб) и приятели, които възпяват живота.



Евхаристийна маса

Жестът на Исус да предаде Тялото и Кръвта си на своите ученици на Тайната вечеря продължава и до днес чрез служението на свещениците и дяконите; обикновени служители разпределящи Хляба на живота и Купата на спасението, сред братята и сестрите.

Видео материали



Евхаристия - Хляб и вино - Отец Джони Бърнс илюстрира евхаристийните символи на хляба и виното.

3.3. Коледни ястия, коледна храна и Адвентски календар

Коледната вечеря част от празника, която е обичайно интензивно богата и обширна, в традицията на честването на християнския празник, и е важна част от събиранията, организирани в чест на Коледния празник.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

В някои случаи има храни, които имат религиозно значение. Консумацията им може да се осъществи по всяко време от Бъдни вечер до самата Коледа.

Изпълнението на самата церемония на храненето е преминала през много промени в различни части на Европа във връзка с регионалните гастрономични особености и местни традиции. В много части на света, особено в бившите британски колонии, храненето има връзка с английската коледна вечеря, включваща печено месо и някакъв пудинг. Коледният пудинг и коледната торта произлизат от тази традиция.

Италианските регионални традиции са разнообразни. Те са разделени в два големи региона: Северна Италия и Южна Италия. Освен това, често вечерта на Бъдни вечер е по-важна от Коледната вечеря, тъй като Святата Литургия се чества в полунощ.

Сервиран в началото обикновено е вид супа, приготвена с тестени изделия (обикновено пълнени макаронени изделия, като тортелини), пълнени с месо. Поредността на ястията е много различна в двете области. В Северна Италия обикновено се консумират птици, често пълнени, или печени или варени и подправени със сосове.

В Южна Италия се консумира пържена капитония, която е типична за Бъдни вечер, защото това е ден на пост. На Коледа може да се консумира печено агне или риба.

Коледните десерти са много разнообразни и всеки регион и подрайон има свои собствени. Обикновено в Северна Италия ядат торта със захаросани плодове, шоколад, стафиди или кедрови ядки, известна като панетоне, последвана от тороне (с добавени череши, шоколад, сладкиши и т.н.), нуга и ядки. Като се има предвид, че в Южна Италия, вместо една торта, се консумират много видове, сред които марципан, бисквити, зепполи, каноли, захаросани плодове и пресни плодове. През последните няколко десетилетия, панетоне става популярна като коледен сладкиш в цяла Италия. Пандоро също е много популярна торта за Коледа и Нова Година и може да бъде намерена във всички супермаркети.

Ето защо виждаме, че навсякъде в Европа коледните ястия се различават много, с много вмъкнати национални и регионални ястия и вариации. Някои други примери включват полската макова торта, наречена makowiec, или Stollen или Christstollen в Германия, представляваща повития Исус. Цитрусови плодове като портокали и кlementини също са много типични за Коледа. Напитки като горещо вино или греяно вино и британския яйчен пунш са също много популярни в коледния сезон.

Адвентният календар е друга коледна традиция, свързана с храната, свързана със сезона на Адвента, от латинския адвент, което означава пристигане, идване. Този сезон на католическия литургичен календар има за цел да подготви честването на раждането на Исус. Исторически, членовете на различните общности са постили по време на Адвент.

Адвентният календар произхожда от немската традиция от 19-ти век за подаряване на децата на „свещени карти“ или набожни образи през месец декември. Сега той представлява украсен

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

календар, включващ дребни подаръци, като например шоколадови бонбони или различни артикули, скрити зад прозорчета за всеки ден от декември до 24-ти.

Снимки



Адвентният календар

Адвентен календар с изображения за всеки ден, включително сцена на Рождество в средата.

Снимка: фон Турис Давидика, CC BY-SA 3.0



Домашен календар

Домашен календар на Advent с отделения за различни артикули.

Снимка: Андреа Шауфлер, CC BY-SA 3.0



Коледна торта

Британска коледна торта със зимни декорации и класическа бяла глазура.

Снимка на Джеймс Петтс от Лондон, Англия, CC BY-SA 2.0.



Bûche de Noël

Френско дръвче или “*Bûche de Noël*”
(буквално коледно дръвче).



Щолен

Снимка Alexandre Duret-Lutz, CC BY-SA
2.0



Panettone

Лек коледен хляб, наречен панетоне, произ-
хожда от Милано през 20-ти век и сега е попу-
лярен в много страни, особено в Южна Амери-
ка. Снимка Nicola from Fiumicino (Рим), CC BY 2.0.

Видео материали



Как изглежда Коледната вечеря по света

Преглед на различни ястия, консумирани по
света по празничното време



Коледни ястия от цял свят

Това видео разглежда няколко традиционни
коледни ястия от различни места по света.

4. Източно православие

Религиозният пост е добре установена и регламентирана практика в Източното Православие. Тя се отнася до желанието за въздържание от определени видове храна, напитки и светски дейности за определен период от време.

За източноправославните християни, постът е важна духовна дисциплина, която се среща и в Стария, и в Новия Завет. Тя е свързана с принципа на православната теология за синергията между тялото и душата. Религиозният пост е пълна духовна практика, която включва добри дела, искрена молитва и въздържание от светски удоволствия, включително храна. Следвайки примера на светиите, благочестивите християни укрепват вярата си чрез отрицание, покаяние и милосърдие.

Религиозният пост може да отнеме значителна част от календарната година. Неговата цел не е да причинява страдания, а да пази от лакомия, нечисти мисли и дела, за да укрепи молитвата и покаянието за греховете. Постът очиства тялото и засилва волята на преданоотдадените.



През цялата година има много единни постове и четири големи периода на гладно, които са свързани с основните празници в църковния календар и съответстват на четирите сезона. Големите пости са:

- Велик пост (40 дни) и Страстна седмица (седем дни)
- Рождественски пост (40 дни)
- Пост на апостоли (променлива дължина)
- Успенски пост (две седмици)

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Сряда и петък също са дни за пост през годината (с изключение на периодите, през които изрично не се пости). В сряда се чества избавлението на Господ, а в петък - Неговото разпъване.

Постенето през тези периоди включва въздържание от месо, риба, млечни продукти, масло, алкохолни напитки и сексуална активност. Големите постове имат специфични диетични правила за всеки ден. Когато на ден за постене се случи да има празник, постът често се смекчава до известна степен.

Желаещите да постят трябва да се консултират с опитен духовник, да му разкажат за своето духовно и физическо състояние и да го помолят за благословия. Болните трябва винаги да се консултират с лекар. Бременните жени трябва да бъдат много внимателни при поста. На децата и хората, които са на път се разрешава по-лек режим.

4.1. Велики пости

Великият пост, известен още като "Велики 40 дни", е най-важният и най-строг пост. Подготвя християните за най-големия празник на църковната година, Пасха (Великден). Тя започва седем седмици преди Великден и продължава 40 дни, водещи до Страстната седмица, която отбелязва Христовите страсти, разпъване и възкресение. Великият пост емулира 40-дневния пост на Исус Христос (Мат. 4: 2), за да помогне на християните да се покаят и да пречистят своите тела и души, като по този начин станат достойни да празнуват най-големия християнски празник - възкресение Христово.

Великият пост започва в Чисти понеделник, седем седмици преди Пасхата и тече в продължение на 40 последователни дни, приключвайки с Пречистената Литургия в петък на Шестата седмица. Следващият ден се нарича Лазарова събота. Това е денят преди Цветница.

Постенето продължава през следващата седмица, известна като Седмица на страданията или Страстна седмица, и продължава до след Пасхалното бдение рано сутринта на Пасха (Великден).

В делничните дни на първата седмица на Великия пост гладуването е особено тежко и мнозина го съблюдават, като се въздържат от каквато и да било храна за определен период от време. Според стриктното спазване, през първите пет дни са разрешени само две хранения, едно в сряда и другото в петък, и двете след Пречистената литургия.

По време на Великия пост, преданоотдадените трябва да спазват стриктен пост - да се въздържат от месо, млечни продукти, риба, масло и алкохол, с известна степен на смекчаване в определени дни.

По време на Великия пост се използва специална книга за служене – Постен триод. Триодът се използва, докато светлините се изгасят преди полунощ на Пасхалното бдение. В дните на Великия пост не се празнува пълната Божествена литургия. Литургията на предзнаменените дарове, включително и св. Причастие, може да се празнува в делнични дни.

Период	Диетични правила	Възпоминание и църковна служба
Чиста	Строг пост	На съботата на св. Теодор се пее специален канон



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

седмица		от св. Йоан Дамаскин и на вярващите се раздава благословена колива (варена пшеница с мед и стафиди).
Втора седмица	Строг пост сряда и петък. Събота и неделя се позволява зехтин и вино. Рибата е разрешена на празника на Благовещение.	В неделя се чества Свети Григорий Палама. Посланието е Евреи 1: 10-14; 2: 1-3 и Евангелието е Марк 2: 1-12
Трета седмица	Строг пост от понеделник до петък. Събота и неделя се позволява зехтин и вино.	Празникът на Кръста се празнува в неделя. Това е средата на четиридесетте дни. По време на нощното бдение свещеникът пренася кръста в центъра на църквата, където той се почита от духовенството и вярващите. Кръстът остава в центъра на църквата до петък на следващата седмица. Посланието е Евреи 4: 14-5: 6 и Евангелието е Марк 8: 34-9: 1.
Четвърта седмица	Строг пост сряда и петък. Събота и неделя се позволява зехтин и вино.	Тази седмица е особено празник на Поклонничеството на Кръста, по време на което някои от химните от предишната неделя се повтарят всеки ден. Неделята е посветена на Св. Йоан Климак, чийто труд, Стълбата на Божественото изкачване, е прочетена през Великия Пост
Пета седмица	Строг пост сряда и петък. Събота и неделя се позволява зехтин и вино.	В четвъртък се пее Великият канон на Св. Андрей Критски. Това е най-дългият канон на църковната година. Съсредоточен е върху темата за покаянието. Като част от Утрените на Великия Канон се чете Животът на Св. Мария от Египет от Св. Софроний и прочутия контакт, "Моята душа, душата ми, защо спи ..." от Св. се пее. В четвъртък сутринта се празнува специална Пречистена литургия и постът се смекчава леко като утеха след дългата служба предишната нощ. В събота Света Богородица се почита с химна Акафист към Богородица. Неделята е за Св. Мария от Египет.
Шеста седмица	Строг пост сряда и петък. Събота и неделя се позволяват масло и вино.	Възкресението на Лазар се празнува в събота. Благословията на палма (или върба) се провежда в неделя сутрин и всеки стои с листа от върба и пали свещи по време на важните моменти от службата.

	На палмова неделя, риба, хайвер и други безгръбначни са позволени.	Божествената литургия на Цветница пресъздава влизането на Исус в Ерусалим. Службите на Страстната седмица започват в нощта на Цветница, а богослужебните цветове се променят от празничните нюанси на Лазарската събота и Цветната неделя обратно към мрачни и бледи цветове.
Страстната седмица	Строгий пост се съблюдава от понеделник до събота. Въздържането от всички храни и напитки се насърчава в Разпети петък.	По време на Страстната седмица всеки ден има своя собствена тема, основана на Евангелието. Утрешните услуги за Светия понеделник до четвъртък развиват темата за "Христос Младоженец". Иконата, която често се показва в тези дни, изобразява Исус с трънен венец и роба на присмех.

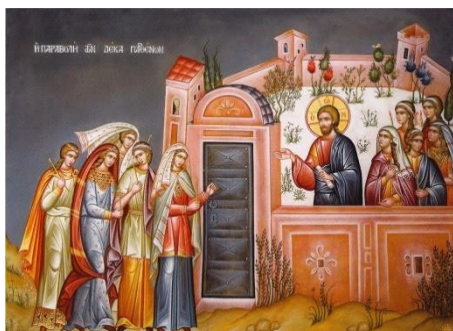
Снимки



Сцени от страданието

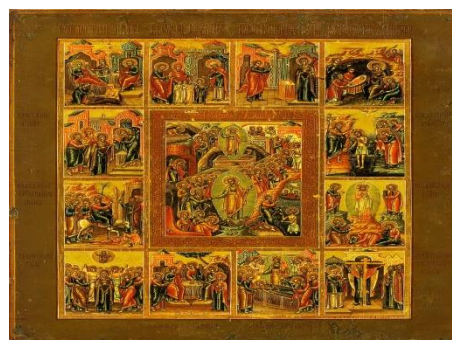
Източно-православна икона от края 15-ти век от неизвестен майстор от Новгородската школа. Тя изобразява страданията на Христос - бичуването, римските войници, които се подиграват с Христос Младоженеца, шествието към Голгота, Изкачване на Кръста.

Притча за десетте девизи



Интерпретация на твореца.
Икона Стълбата на божественото възнесение (12ти век, манастир Saint Catherine).

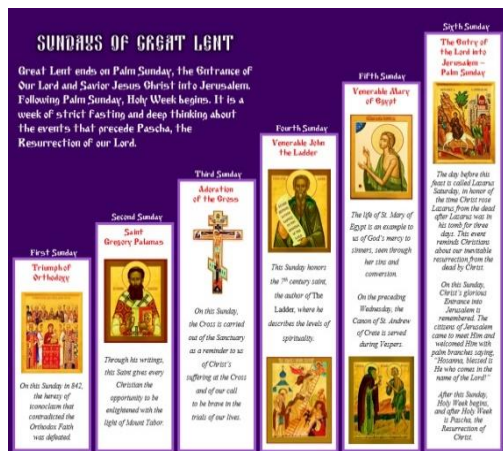
Велики пости



Руска икона представяща възкресението 12 Велики празници, около 1903.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Неделите на Великия пост



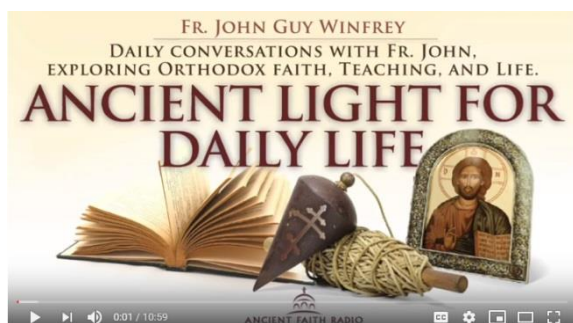
С любезното съдействие на украинската православна катедрала Св. Владимир, Парма, Охайо

Литургия на предузнатите дарове



В петък от първата седмица на Великия пост, след вечерната служба с литургията на предузнатите дарове, в църквата се пее молебни канон на светия великдомир Теодор. С любезното съдействие на Сръбската православна църква.

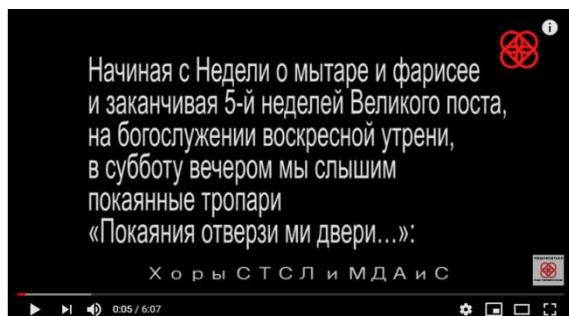
Видео материали



Постене по време на Великите пости.
Разговор с Fr. John Guy Winfrey



Велик пост - Велик вход по време на предсвидетелстваната литургия на първата сряда на 2014 г. Голям пост в манастира Света Троица в Йорданвил, Ню Йорк



Песнопения за Велик Пост в Руската църква - Православното руско църковно пеене.



Велик пост. Песнопения - Православното руско църковно пеене.

4.2. Апостолски пост

Апостолският пост, наричан също пост на Св. Петър, отдава почит на светите апостоли Петър и Павел, подражавайки на тяхната строга подготовка за мисионерските начинания, създали ранната християнска Велика Църква.

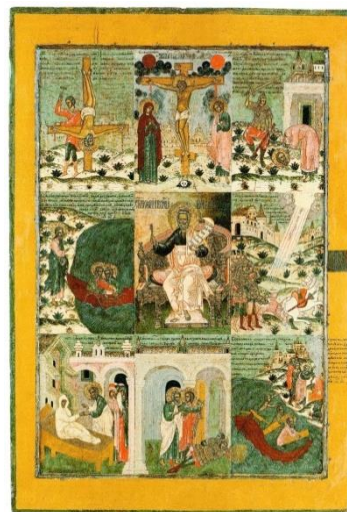
След като в продължение на петдесет дни след възкресението на Исус Христос те се възрадваат, апостолите започват да се подготвят за отпътуването си от Ерусалим, за да разпространят добрата новина. Те постят и се молят на Бога, за да укрепят решителността си и да получат помощ в търсенето им. Изпълнени с Духа на Истината, както и с другите небесни тайни, апостолите приемат и учението за духовно въздържание.

Пречишването чрез пост е било установено в ранните християнски общности като начин да се възприемат Божиите дарби на Бог като победа над изкушенията. След бляскавите и радостни празници на Възкресението, Възнесението и Петдесетницата е необходим период на въздържание, за да се запази благословията на Светите Тайнства. Вярващите подражават на духовната практика на апостолите и честват тяхната воля и издръжливост, за да продължат своята мисия.

Началото на апостолския пост е свързано с Великден и затова неговата продължителност варира. Постите започват на втория понеделник след Петдесетница (ден след Неделята на всички светии), който може да се падне още на 18 май или на 21 юни. Продължителността му варира от осем до четиридесет и два дни.

Апостолският пост не е толкова строг, колкото Великият пост или постите за Успение Богородично, но включва въздържание от месо, птици, яйца и млечни продукти. В сряда и петък не се допуска консумация на риба, вино и масло. Постенето е ограничено на празника на Рождество Христово на Йоан Кръстител (24 юни).

Божествените служби през делничните дни по време на апостолския пост са подобни на службите по време на Великия пост, с някои вариации. Много църкви и манастири в руската традиция изпълняват служби по поста поне в първия ден.



Сцени от животите на Петър и Павел – късен 17ти век.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

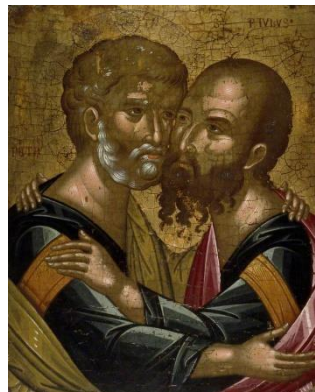
Снимки

Стълбовете на църквата



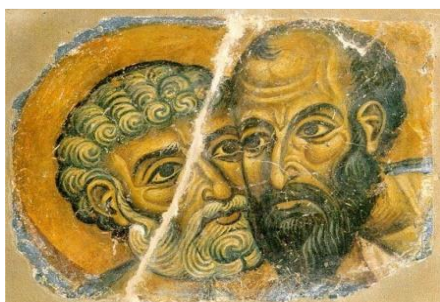
Свети Петър и св. Павел изобразени като стълбове на Църквата. Икона от 16-ти век от критското училище.

Прегръдката на апостолите



Икона с прегръдката на апостолите Петър и Павел, 46,4 x 37 см, критско училище, Ангелос Акотантос, 1-ва половина 15 век.

Прегръдката на апостолите



Икона от 12-ти век на прегръдката на Св. Петър и Св. Павел. Манастир Ватопеди, Атон. Според традицията, двамата светии се прегърнали преди да бъдат екзекутирани.

Апостолската служба



Българска православна църква 2018.

Видео материали

Апостолска служба



Кратък информационен видеоклип на английски език, представящ светите апостоли Петър и Павел, тяхната работа, възпоменание и иконография.

Тропар за светите апостоли Петър и Павел (Гърция)



Изпян от Архимандрит Никодим Кабарнос

4.3. Рождественски пости

Постенето за Рождество Христово е един от четирите големи периода на въздържание и покаяние, практикувани от православните християни през годината. Тя е създадена, за да помогне на вярващите да станат като Христос, да се пречистят и да се подготвят за празника на Рождество Христово (25 декември). Понякога постът се нарича Филипов пост, тъй като той започва в деня след празника на св. Филип Апостол (14 ноември).

Богородичният пост обхваща 40 дни - от 15 ноември до 24 декември. Диетичните изисквания не са толкова тежки, колкото по време на Великия пост или Успение Богородично. През периода се изисква въздържание от месо, птици, яйца, млечни продукти, риба, масло и вино. Риба, вино и масло са разрешени в събота и неделя, а маслото и виното са разрешени във вторник и четвъртък. Правилата за гладуване позволяват риба, вино и масло на определени празници, които се случват по време на поста: евангелист Матей (16 ноември), апостол Андрей (30 ноември), великомъченица Барбара (4 декември), св. 6), Св. Спиридон и Св. Херман (12 декември), св. Игнатий (20 декември) и др.

Навечерието на Рождество Христово (24 декември) е строг ден, наречен Парамони, на който не трябва да се яде твърда храна, докато първата звезда не се види на вечерното небе (или най-малкото, докато след Божествената литургия на вечерня този ден). Ако Парамони се пада в събота или неделя, през деня не се съблюдава строг пост, но храна с вино и масло се разрешава след Божествената литургия, която ще се празнува сутринта.

По време на този пост, редица празници почитат онези старозаветни пророци, които са пророкували възплъщението. Влизането на Богородица в храма се празнува на 21 ноември. След приключването на този празник химните на Рождество Христово се пеят в неделя и по-високи празници. Празникът на Рождество Христово започва на 20 декември и завършва с Парамонията на 24 декември. По това време всеки ден се пеят химни за Рождество Христово.

Две седмици преди Рождество Христово църквата припомня предците на църквата, както преди даването на Мойсеевия закон, така и след него. Неделята преди Рождество Христово отбелязва всички праведни мъже и жени, които са угодни на Бога от създаването на света до Свети Йосиф. В частта на Вечернята на нощното бдение се четат три стари заветни притчи: Битие 14: 14-20, Второзаконие 1: 8-17 и Второзаконие 10: 14-21. Посланието, което се чете на Божествената литургия, е селекция от Евреи 11: 9-40; Евангелието е родословието на Христос от Евангелието на Матей (1: 1-25).

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Снимки

Историята на рождество



Сцени от Рождество Христово. Православна икона от 11 век. 36,3 x 21,6 x 1,6 см. Светият манастир Света Екатерина, Синай, Египет

Поклонение на мъдреците (Джентиле да Фабриано)



Този олтар от 1423 г. се счита за най-доброто произведение на езичниците и е било признато за най-важния пример за международна готическа живопис в Италия.

Олтар от Заноби



Поклонението на вълшебниците е картина на италианския ренесансов майстор Сандро Ботичели, датираща от 1475 или 1476 г., от началото на кариерата му.

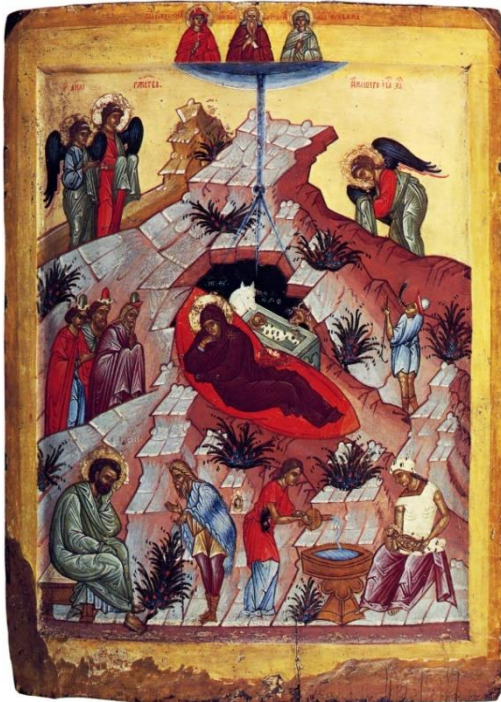
Епистилен храм



Синай, Египет, втората половина на 12 век. Благовещение. Рождество. Представянето в храма.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Рождество с избрани светци



Руска православна икона, Новгородска школа. Първата половина на 15 век. В центъра на композицията на фона на черна пещера, върху леглото, нарисувано с цинобър, се намира Божията майка. В пещерата в яслиите има повито бебе, а близо до него - вол и магаре. От двете страни, сред издатините на планините, са мъдреците с подаръци и овчарят, който свири на рог; горе, три ангела; по-долу - Йосиф, пред него старейшина - "дух на съмнение", облечен в овчи дрехи, и сцената на измиване на бебето. Горното поле показва група фигури: Евдокия, Джон Климак и Улиана. Цветната гама включва ярки интензивни тонове: синкав, зеленикав, люляк, тъмен лилав и цинобър. Ясни ръбове и сини линии, лилави нюанси, червени плодове върху зелени храсти. Фонът е светло жълт с две по-тъмни жълти тонални полета. Надписите са червени и бели. Антонова, Мнева 1963

Видео

Кафе със сестра Вася Еп. 15,
Рождественски пост

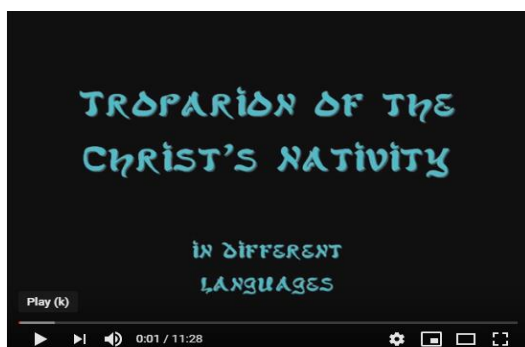


Субтитри на италиански, руски, немски, украински, сръбски, гръцки, румънски, български, английски.

Размишления върху Рождество



Колекция от православни молитви и химни на старославянски, образи на православни църкви и икони



Православен християнски химн за празника на Рождество Христово. В него се пеят на различни мелодии на различни езици: църковнославянски, английски, арабски, френски, испански, албански, унгарски, гръцки, украински, румънски и японски.

4.4. Пост за успение

Постът за Богородично Успение е един от четирите Велики пости, съблюдавани по време на църковната година в православната традиция. Тя е установена в славата на Света Богородица Мария, която през целия си живот и особено преди смъртта си (Успение) е посветена на пост и молитва.

В продължение на две седмици (от 1 до 14 август) християните тържествено се подготвят да празнуват празника на Преображението - на 6 август - и Успение Богородично, което се празнува на 15 август.

През това време се забранява консумацията на месо, риба, птици, млечни продукти, яйца, алкохол и масло. Постът за Богородично Успение е по-стриктен от Постът за Рождество Христово и от апостолския пост, като през уикендите се допускат само вино и масло (но без риба). Това правило се смекчава само на празника на Преображението (6 август), когато се допускат риба, вино и масло. Въздържанието от светските удоволствия, милосърдието, покаянието и засилената молитва завършват духовната практика. Чрез този процес на пречистване отдадените се стремят да станат достойни за Божията благодат.

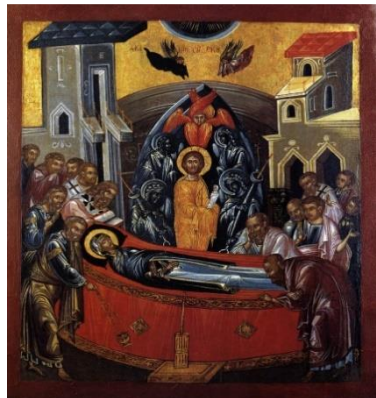
Първият ден на Успение Богородично е празник, наречен Процесията на Кръста (1 август), в който ден е обичайно да има шествие на открито и да се изпълнява водосвет. На този ден се почитат Седемте мъченици Авимус, Антоний, Гурия, Елеазар, Еузебон, Алимус и Марсел, майка им Соломония и техният учител Елеазар.

Църковните служби през делничните дни по време на Постенето са подобни на службите по време на Великия пост, с някои вариации. В руската традиция службите за поста се изпълняват поне в първия ден на Успение Богородично. В гръцката традиция, по време на пост, всяка вечер освен Съботата се празнува и Великият Параклесис (Служба за молитва) или Малката параклезиса, а в Евангелието на Преображението и Успение. Параклесисът съдържа много химни и молитви, насочени към Мария - най-близкото до Бога човешко същество - и я моли да се моли на Бог за нас.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Снимки

Успение на Теотокос



Православна икона от XVI век от неизвестен автор.

Успение Православна икона



Неизвестен автор от Новогородската школа, 1470–1480s.

Успение на Св. Богородица



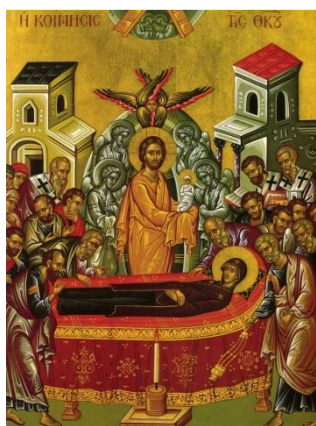
Този олтар от 1434г. от италианския ренесансов пионер Фра Анджелико е поръчан от семейството на Медичите за манастира Сан Марко. Темпера с маслени глазури и злато върху панел.

Празник успение



Голямо бдение с процесия

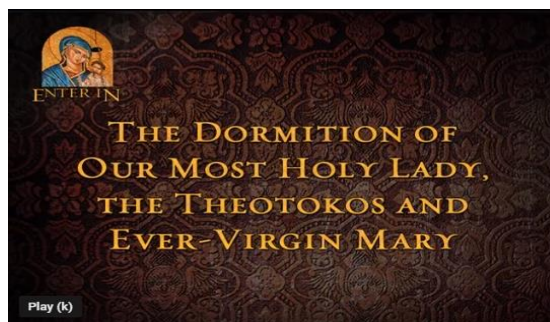
Успение на Светата майка



Съвременна православна икона

Видео материали

Успение на Теотокос – проучване на празниците на източноправославната църква.



В това видео се фокусираме върху възпоменанието за смъртта на Дева Мария. Запознаваме се със специалния литургичен сезон свързан с това събитие и с различните елементи на православната церемония свързана с него, закриващ църковната година.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Успенски пост



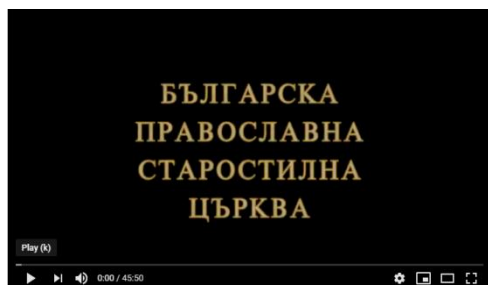
Успение Богородично, 7 свети
младежи, представени от сестра
Васа

Тропар за успение на Теотокос, на
различни езици



В това видео тропарът се пее на
гръцки, румънски, арабски, църковно-
славянски, английски и испански.

Успение на Пресвета Богородица,
2018 г.



Светата литургия и процесия на све-
щи, на храмовия празник на катедра-
лата на Успение Богородично, 2018

Ролята на Дева Мария в православната църква



В това видео "Ролята на Дева Мария
в православната църква" Фредерика
обяснява как православните
християни гледат на Дева Мария и
нейната роля в православната
църква.

История на празника "Успение Богородично"



Документален филм на български

Молебен канон на Пресвета Богородица

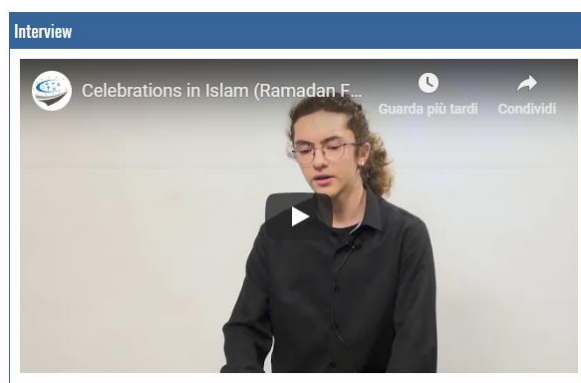


Йеродякон Юстин

5. Ислям

В исляма има правила за диетата като при много други религии. Забранените храни в исляма са животни и птици, които са умрели от естествена смърт, животни, убити без извикване на името на Аллах, животни, удушени до смърт, месо от свинско месо, животни, които са нахапани от див звяр, кръв. Има и забрана за алкохол. Забранената храна в исляма се нарича харам, а храната, която е свободна за ядене, се нарича халал.

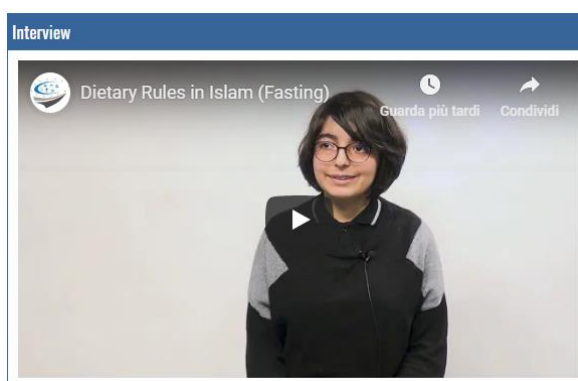
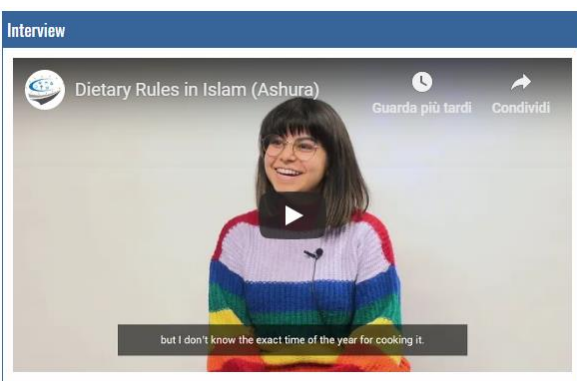
Тъй като се консумира широко в не-мюсюлманския свят, свинското месо създава доста проблеми за мюсюлмани, пътуващи или живеещи в не-мюсюлманска страна. С увеличаването на броя на мюсюлманите, живеещи в Европа, стана напълно нормално да има знак, показващ, че поднесената храна е „халал“ на прозорците на ресторанти или места за бързо хранене.



Докато хората се радват на храна в ежедневието си, вярата диктува определени правила за пост в определени периоди от годината. Това насърчава християните да се въздържат от определени храни по време на седмицата или на Великия пост. Ислямът диктува тотален глад от изгрев до залез през целия месец Рамадан. Целият месец се превръща в период на духовно очистване, а гладуването през деня се възнаграждава с

доста богата вечеря.

Храната маркира определени точки и десетият ден от първия месец на лунния ислямски календар се празнува с консумирането на пудинг на име Ашура, който се приготвя със зърно, захар, сушени плодове и ядки. Той се превръща в знак на социална солидарност като бива раздаван в чаши на съседите, роднините, но значението на този акт е различно в различните секти на исляма.



5.1. Халална храна

Храната в исляма има важно място в ежедневиия живот, както е и в другите религии, но има ограничения за това какво може да се консумира. Храната и търсенето на храна са внимателно кодирани както в Корана, така и в хадисите. Храните са харам (забранени) или халал (разрешени). Коранът специално забранява шест храни или категории храни: кръв, мърша, свинско, опияняващи напитки, приготвени от грозде, упойващи лекарства и храни, предварително посветени или предлагани на идоли. Хадисите, или събраните традиции и изречения, приписвани на Пророка Мохамед, съдържат широк кръг от свързани с храната пасажии.

Що се отнася до свинското месо, продуктите, получени от него, като желатин, се считат за харам. Всички растителни храни са халал.

По време на клането на разрешените животни, трябва да се спомене името на Бог, по-специално фразата: „В името на Бога, състрадателния и милосърдния“, или „Бисималах“, „Рахман ер Рахим“. Гърлото на животното трябва да бъде отрязано отпред с нож, с изключение на две разрешени храни: риба, защото гърлото им вече е отрязано (т.е. хриле), и скакалци, защото те скачат нагоре и се стремят към небето.



Халалната храна е тази, която се придържа към ислямския закон, както е определено в Корана.

Ако животното е заклано правилно, но кръвта не е оставена да се изтече, месото му също се нарича харам. Месо, заклано от християни и евреи, може или не може да бъде разрешено; месо от животни, заклани от атеисти, винаги е забранено. Тъй като консервативните мюсюлмани, живеещи отвъд границите на Близкия изток, често не познават религиозната ориентация на месарите, които приготвят месо за продажба на пазари, някои се обръщат към вегетарианството по време на престоя си в чужбина или сами колят животни на определени празници. Местните традиции също диктуват някои забрани за храна. Хадисът също така очертава специфични видове животни, които трябва да се избягват като храна. Сред тях са четириногите, които хващат плячката си със зъби. Изрично идентифицирани са хиени, лисици и слонове. Всички грабливи птици са забранени. Специално забранен (без да е граблива птица) е пеликанът.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Снимки



Според ислямското право не се считат за допустими: кръв, алкохол и други интоксиканти, свинско месо, месо от месоядни животни като вълци или койоти, хищни птици,



Месото и птиците се считат за халални само ако животните са в съзнание, когато са заклани и кървят преди да умрат.



Мюсюлманите могат да ядат телешко, пилешко, козе, агнешко, но свинското не е разрешено в Коран, което означава Харам.



Когато купуват месни продукти в мюсюлмански страни, мюсюлманите обикновено търсят сертификат за „халална храна“ или лого на продуктите.

Видео материали



Кратък видеоклип за това какво е позволено.

5.2. Постене

Постенето е обичаен начин за практикуване на различни религии, включително ислям. Мюсюлманите постят по време на Рамадан, деветият месец на ислямския календар. Тъй като това е календар, базиран на луната, всяка година Рамадан започва около 11 дни по-рано в сравнение с предходната година. Постът през месец Рамадан е също един от петте стълба на исляма. Лятното месечно гладуване е прекъснато на Айд ал-Фитр, 3-дневен празник.

Според една поговорка на пророка Мохамед, „онзи, който пости на рамадан с вяра и търси награда от Бога, ще му бъдат простени предишните му грехове”.

Постенето регулира навлизането в тялото на всички чужди вещества. Няма храна, напитки, дим или лекарства (включително инжекции) по време на постене. Всякакъв вид сексуална активност също е забранена.

Ежедневното гладуване започва с първия проблясък на зората, до няколко часа преди реалния изгрев на слънцето и приключва, когато слънцето напълно се скрие, след което всички забрани отпадат и стават временно позволени. Тези два момента от началото и края на дневния цикъл на поста са сигнализирани с оръдеен изстрел по време на Рамадан в градовете на много ислямски страни, както и по телевизионни и радио програми.



Няколко глътки вода и фурми се използват за разбиване на пост.



Пиде е специален плосък хляб, поръсен със сусам и черен кимион се продава в пекарни по време на месец Рамадан. Пиде се яде на ифтар вечерите.

Вечерята, която се сервира след пост вечер, се нарича ифтар. Традицията диктува, че след като гладуването за деня приключи, човек трябва да се захрани първо с лека закуска, като например няколко фурмие. Такъв е бил обичаят на Пророка Мохамед и традицията е постещият да се захрани с фурми. След тази лека закуска трябва да се изпълни вечерната молитва, след което се сервира основната вечеря.

Рамадан всъщност е празник с продължителност цял месец за мюсюлманите. Поканата за роднини и приятели за iftar е

често срещано явление. След вечеря хората отиват в джамии за последната молитва за деня, както и за молитвите тарави, които са специални допълнителни молитви за Рамадан.

След като хората свършат с молитвите, повечето от тях остават будни до сахор (ранна закуска преди изгрев слънце) и основните площади на по-големите градове се превръщат в

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

развлекателен център. Хората се радват на късните часове на стария ден и ранните часове на новия ден, като пият чай, кафе и прекарват времето си със семейството и приятелите.

Децата се насърчават да се опитват съблюдаване на постите в продължение на няколко дни, когато наближават пубертета. Понякога те гладуват през първата половина на деня до обяд и след това продължават следобеда като втора част.

През месеца мюсюлманите четат Коран и извършват благотворителни дейности. Човек трябва също да се въздържа от грубост, омраза, кавги и от неприлични предавания, филми, програми и други подобни.

Тъй като лунният календар е 11 дни по-кратък от григорианския календар, Рамадан се мести из календара, и се случва веднъж през лятото друг път през зимата. Затова времето за гладуване през деня се променя в зависимост от сезона, като през зимата е по-късо, а през лятото - по-дълго.

Снимки



Традиция е, тъпанджии се разхождат по улиците, за да будят хората за времето на Сухор. Тази традиция идва от времето без будилници или смартфони.



Палатки за ифтар се издигат в бедни квартали, където хората да могат да се хранят свободно и колективно заедно.

Видео материали



По време на Рамазан мюсюлманите приготвят специални ястия за вечеря на ифтар и канят роднини и чувстват духа на празника.



Анимирен разказ за Рамазан за деца.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

5.3. Ашура (на турски Aşure)

Това е името на десетия ден от първия месец на ислямския календар, Muharram, както и името на определен вид ястие, приготвяно по този повод.

Денят на Ашура е белязан от мюсюлманите като цяло, но за шиитските мюсюлмани това е голямо религиозно почитане на мъченичеството в Кербала на Хюсеин, внук на пророка Мохамед. За останалите това е денят, в който Ной е напуснал Ковчега, както и деня, в който Мойсей е спасил евреите от египетската армия, като е разделил Червено море. Убийството на Хюсеин в Кербала е голямо събитие, което е довело до разделяне на исляма да две основни секти - сунити и шиити.

По традиция денят е свързан и с Ной, че след като ковчегът му спира на планината Арарат след Потопа, той празнува своето оцеляване и оцеляването на своето семейство с ястие, приготвено от остатъци.

В Турция денят се празнува със специален десерт, наречен aşure, който е с доста богато съдържание на съставки.

Ашура е повод за сунитските мюсюлмани да постанат и да практикуват благотворителност. Между сунитите на Магреба има и карнавален Ден на мъртвите.

Шиитските мюсюлмани са добавили силно покаятелно измерение към Ашура, траур за мъченичеството на Хюсеин, внук на пророка Мохамед, като отбелязват годишнината му в този ден.

Ашура пудинг е десерт от зърно, плодове и ядки. Те се приготвят в големи количества у дома, след това се раздават сред съседите, роднините, приятелите и т.н. В Турция е възможно да се види на пазарите, че съставките се продават като опаковка, готова за готвене.

Снимки



Ашура няма една конкретна рецепта, има стотици различни варианти на една и съща рецепта, плюс минус някои съставки. Този пудинг може да бъде направен с всичко налично у дома. Основните съставки са пълнозърнести, пшеница или ечемик, кайсии, стафиди, касис, смокини, кедрови ядки, орехи, лешници, нахут и бял боб.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784



Ашуре се приготвя в големи тенджери и по-голямата част се раздава на съсед и роднини.



След като приготвите Ашуре, то се разсипва чаши, поставени върху тава, готови раздаване сред съседите и приятелите.



Грубо е да се върне празна чашата, в която е раздадено Ашуре от съседа, затова обикновено чашата се връща с Ашуре или друг вид десерт.



Понякога местните власти раздават Ашуре по улиците.

Видео материали



(Рецепта) Как се готви ашуре

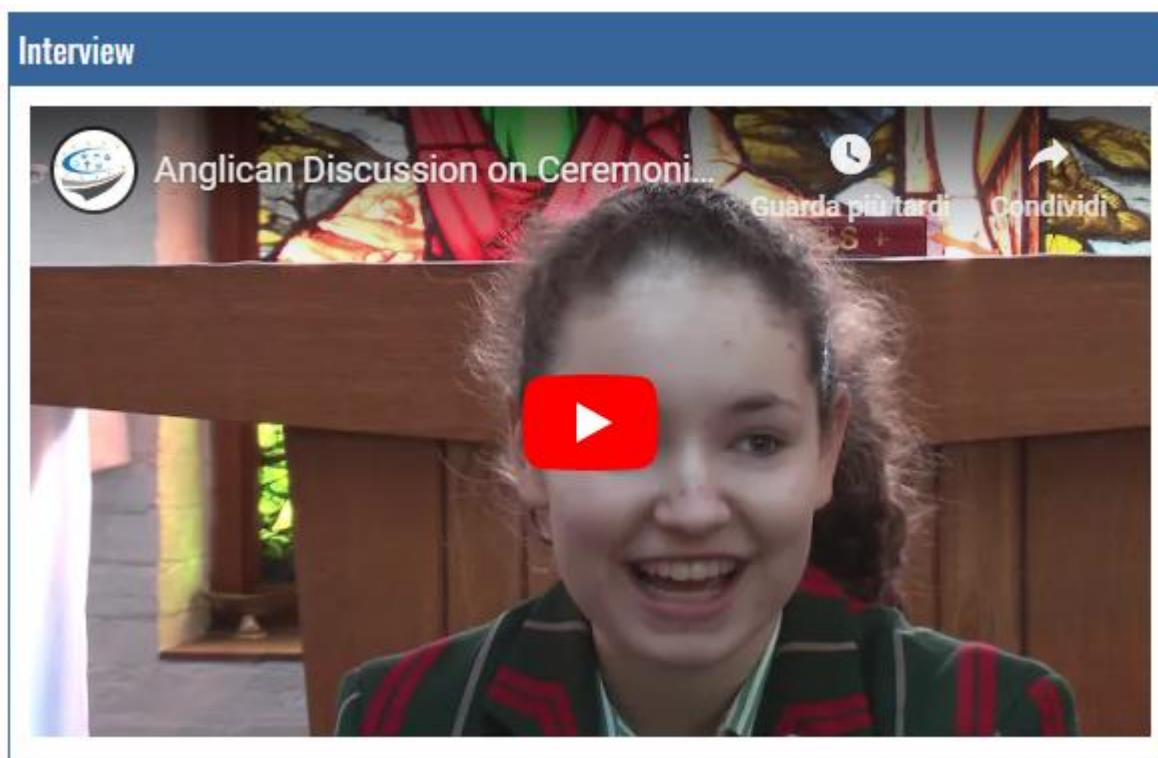
6. Англиканство и протестанство

6.1. Англиканство (Църква на Англия)

Английската църква няма диетични правила.

6.2. Протестанство

Някои протестантски деноминации като адвентисти от седмия ден и Армията на спасението се въздържат от алкохол. Както и при Английската църква, няма други диетични закони.



6.2.1. Въздържание от алкохол - армия на спасението

Когато стартира Армията на спасението през 1865 г., консумацията на алкохол в Англия била изключително висока, достигайки най-високия връх на глава от населението само 10 години по-късно.

Представете си място, където ...

- единствената налична вода за пиене се смесва с непреработени отпадъчни води и промишлени отпадъци, причиняващи такива заболявания като тиф и холера
- алкохолът се разглежда като безопасен и здравословен вариант
- публичните домове често са единствения оазис за развлекателната дейност, както и място, където хората са били на топло и сухо
- бедните са живели в претъпкани и мръсни домове
- децата започват работа в мините на петгодишна възраст и скоро след това законно могат да им бъдат сервирани алкохолни напитки
- заплатите са ниски или нередовни и безработицата е често срещана

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

- няма много социална или здравна подкрепа

В такива времена стартира своето съществуване Армията на спасението.

Ранната работа на Армията на спасението, насочена към бедните, започва в момент, когато:

- злоупотребата с алкохол и вредата от него са очевидни
- традиционните църкви не са били готови да работят с и да приемат бедните като равноправни членове на своите събрания и на Божието царство
- Основателите на спасителите са избрали да се борят с физическата и духовната бедност, която са видели около себе си на различни нива, включително за здравни и социални услуги, лобиране за промени в закона за работниците, за защита на правата на жените, както и призоваване на хората да живеят по правилата на Исус Христос.
- Спасителите от 19-ти век са избрали да бъдат солидарни с хората, засегнати от злоупотреба с алкохол, като самите те решили да не пият ...
- въпреки че реално се противопоставили на преобладаващото медицинско мислене на деня
- и въпреки че те били порицани от търговците на алкохол заради тяхната позиция.

Те са ръководени от личния опит на съоснователя Катрин Буут, родител, засегнат от алкохолна



Фокусът на Армията на спасението е да помага на другите без да ги съди.

зависимост, и избора ѝ да се въздържа от алкохол като част от ангажимента ѝ към Бога. Именно Катрин убеждава бъдещия си съпруг Уилям относно достойнствата на въздържанието.

Думата „умереност“ се свързва с християнските добродетели умереност и самоконтрол; дисциплиниран начин на живот. Въпреки че Библията не изисква от всички вярващи да се откажат от алкохола напълно, тя е силно против пиянството:

Не гледайте вино, когато е червено, когато искри в чашата, когато се спуска гладко в гърлото! В крайна сметка то хапе като змия и трови като усойница. Очите ви ще видят странни гледки и умът ви ще си представи объркващи неща. Ще бъдеш като човек, който спи в открито море, проснат върху сал. "Те ме удариха", ще кажеш, 'но аз не съм наранен! Те ме бият, но не го усещам! Кога ще се събудя, за да намеря друго питие?" (Притчи 23: 3-35)

Ранните спасители не искат да „станат пречка за слабите“ (1 Коринтяни 8: 7-12) - с които са работили, които са били засегнати от алкохолната зависимост. Това оказва влияние на избора им да не консумират алкохол. Този избор е издържал изпитанието на времето и продължава да осигурява убежище за мнозина, които се възстановяват от злоупотребата с алкохол и наркотици.

Армията на спасението все още държи на това убеждение, въпреки че не съди онези, които избират да пият.

7. Други основни религии

7.1. Будизъм

Какъвто е случаят с много големи световни религии, будистката философия предполага определени правила, които всеки отделен будист може или не може да практикува. Законите, свързани с диетата, се основават на петте правила, основните будистки насоки за живот и крайната цел на будистката практика: елиминирането на страданието чрез ограничаване на привързаността към светските неща. Въпреки че диетичните закони се прилагат по-стриктно към будистките монаси и монахини, дори и тези, които живеят в манастири, могат да адаптират своите специфични хранителни практики, в зависимост от такива условия, като наличието на храна и личните нужди.

7.1.1. Доброта към животните / вегетарианство

Будизмът изисква от нас да се отнасяме към животните с добро:

- Будистите се опитват да не причиняват вреда на животните
- Будистите се опитват да покажат любов към всички същества, включително животни
- Учението за правилния поминък учи будистите да избягват всякаква работа, свързана с убиването на животни
- Учението за кармата учи, че всяко погрешно поведение ще трябва да бъде платено в бъдещия живот - така че жестоките действия към животните трябва да се избягват
- Будистите се отнасят към живота на хора и животни с еднакво уважение
- Будистите виждат хората и животните като тясно свързани:
- и двете имат Буда-природа
- и двете имат възможност да станат напълно просветлени
- душата може да се прероди както в човешко тяло, така и в тялото на животно

Будистите вярват, че е погрешно да се нараняват или убиват животни, защото всички същества се страхуват от нараняване и смърт.

Вегетарианство

Петте правила са будистки насоки за увеличаване на доброто в света, според Джеф Тийс, преподавател по религиозно образование в Университета в Бирмингам, Англия, и автор на книгата "Будизъм". Първото правило, да се въздържа от убиване, означава, че много будисти смятат убиването на животни за храна за погрешно. В резултат на това много будисти се обръщат към вегетарианството. В някои култури обаче, разчитането на риба или месо като основен източник на храна води до сложни реинтерпретации на смисъла зад първото правило, отбелязва Равиндра С. Харе, професор по антропология в Университета на Вирджиния, в книгата си "Вечната храна: Гастрономически идеи и преживявания на индусите и



Петте правила са насоките, според които будистите живеят живота си и те ги насочват към това, което може и не може да се яде.

будистите.” В сингалските рибарски селища практикуващите будисти компенсират негативната карма, генерирана от убиването на риба, като даряват част от всеки улов на монасите и избягват риболова в светите дни.

7.1.2. Проста храна

Петото правило, според което трябва да се избягват наркотици и алкохол, и да се култивира чист и ясен ум, се крие зад будисткия навик да се яде обикновена храна. В книгата си "Хуманистичен будизъм", уважаемый майстор Хсин Юн, основател през 1967 г. на будисткия орден "Фо Гуанг Шан" в Китай, твърди, че правилният начин за възприемане на храна и напитки е средство за хранене и нищо друго. Той препоръчва зеленчуците пред месото, плодове пред захарта и продължителното дъвчене пред приемането на повече храна. Преяждането причинява летаргия и потиска яснотата на ума, която будистките правила имат за цел да култивират.

Смесване на храните

Друг начин да се придържате към Петото правило е като смесвате храната си. Целта на смесването на храната е да заличи вкуса на всяка отделна част от ястието, така че всичко в чинията или в купата да се превърне просто в храна. Равиндра Харе отбелязва, че смесването на храната е особено важно за монасите в будистките култури, които отиват от врата на врата, за да приемат храна. В смесването на храната, монахът съчетава вкусните предложения на богатите със смирените приноси на бедните. Харе отбелязва още, че в някои случаи смесването на храна може да подобри вкуса и в някои култури е начин за увеличаване на удоволствието. Така че смесвайте по свое усмотрение.

7.1.3. Раздаване на храна

В много будистки култури хората даряват храна на монасите като средство за изграждане на добра карма и култивиране на щедростта. Второто правило на будизма не е да се вземе това, което не е дадено, а да се даде свободно, според Тийс. В Тайланд, както и в много будистки култури, ежедневната циркулация на монаси с техните купи дава на хората възможност да предложат храна и да развият навика да споделят, обясняват колекционерите на тайландски народни приказки Suparorn Vathanaprida и Margaret Read MacDonald в „Тайландски приказки“. В западния свят, съвместното даване на нуждаещите се чрез даряване в хранителна банка или доброволческа помощ в благотворителна кухня може да помогне на желаещите да участват в раздаването на храна.

Снимки



Раздаването на храна на будистките монаси е съществена част от това да си Будист.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784



Будистките рисунки и картини често изобразяват Буда в хармония с животните. Будистите се опитват да поддържат този аспект на своята вяра.

Видео материали



Будизъм и вегетарианство – видео, обясняващо защо будистите са вегетарианци.



Даване на храна на будистките монаси – видео, обясняващо защо се дава храна на монасите.

7.2. Индуизъм

Правилата за хранене в индуизма са сложни и различни, отнасящи до боговете и богините, които почитат хиндуистите в зависимост от деноминацията, към която спадат.

7.2.1. Сложност на законите за храненето на индусите

Диетичните закони в индуизма варират поради многообразната си традиция. Те са повлияни от региона, фолклора, следваните божества, класата и каква форма на индуизъм се следва. Древните и средновековни хиндуистки текстове не забраняват изрично яденето на месо, но те силно препоръчват ахимса - ненасилие срещу всички форми на живот, включително срещу животните. Много индуси предпочитат вегетариански или лакто-вегетариански начин на живот и методи за производство на храни, които са в синхрон с природата, състраданието и уважението към другите форми на живот, както и към природата.

Храната и напитките, които индусите избягват, включват месо, яйца, птиче месо, риба, кофеин, алкохол и твърде пикантните храни, а строгите индуси също не ядат гъби, лук, праз и чесън. Не всички индуси избягват месото, но повечето от тях се опитват да избягват говеждото месо. Хиндуистката вяра насърчава редица диетични практики, произтичащи от вярата за зачитане на Божието творение и живеещи в мир с природата.

Според хиндуистките вярвания храната, която човек яде, определя неговото психическо и физическо състояние. Смята се, че яденето на чисти храни помага на хората да бъдат чисти и естествени. Индусите вярват, че яденето на опияняваща и животинска храна може да накара човек да развие животински качества. Убиването на животни за храна се счита за лоша практика и всеки, който участва в него, може да се изправи пред негативни последици.



Храната играе основна роля на фестивали и церемонии, като например сладките меса, традиционно сервиращи като част от Дивали.

В хиндуизма името на кравата е "агна", което означава "да не бъдеш убит". По време на богослужението се използват кравешки продукти, включително мляко, тор, гхи, урина и извара. Това е една от причините, поради които индусите избягват да ядат говеждо месо. Свинско и говеждо месо са най-строгите забранени за ядене, но някои индуси ядат месо от други животни.

На индусите е забранено да консумират повечето храни с животински произход, като яйца, риба, птици или говеждо месо. Много строгите индуси също избягват алкохол, кофеин и други стимуланти.

Животинските храни не се санкционират от религиозните текстове и не се считат за годни за консумация от човека, така че голяма част от индусите са вегетарианци. Кравите са свещени създания, така че консумацията на говеждо месо е напълно забранена и убиването на крава се възприема като грях. Храната е дълбоко вкоренена част от индуистката религия и това, което се консумира, се яде в чест на тялото и на боговете. Диетичните ограничения зависят и от

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

района, тъй като в някои части на Индия на индийците е позволено да ядат риба като „морски дарове“, докато в други области не е.

По-строгите вярващи също избягват гъби, чесън, лук, алкохол и кафе или чай, ако съдържат кофеин. Избягването на чесън и лук се свързва с вярването, че миризмата е обидна за Бог Кришна, докато гъбите се разглеждат като отглеждани в нечиста земя. Ако е консумирал алкохол, вярващият трябва да се изкъпе преди да се опита да влезе в храма, тъй като религията и диетата са преплетени.

7.2.2. Индуси и вегетарианство

Благочестивите последователи на индуистката религия ядат вегетарианска храна, която се основава на принципа "сатвичен", което означава "чист" или "добър". Те вярват, че спазването на този балансиран вегетариански хранителен режим удължава живота и поддържа ума ясен, докато те вярват, че месото насърчава невежеството.



Някои хранителни продукти, като например лук, чесън и джинджифил, са забранени и това се отразява на храната, която се приготвя.

Хиндуистката религия забранява яденето на всякакъв вид месо, яйца и риба. Религията учи, че тези продукти са свързани не само с невежеството, но и с лошото здраве и болестите. Въпреки че не всички индуси са строги вегетарианци, почти всички от тях избягват да ядат говеждо месо, поради убеждението, че кравите са свещени животни и не трябва да бъдат убити.

Някои индуси следват изцяло сатвична диета, която също забранява яденето на лук, чесън, праз и гъби, както и консумирането на напитки, съдържащи алкохол или кофеин. Гъбите са забранени, защото се смята, че те насърчават невежеството по същия начин, както месото, докато се счита, че лука и чесъна насърчават страстта. И накрая, индусите смятат, че и алкохолът и кофеинът ще замърсят съзнанието и ще попречат на хората да имат ясна ум и ясни мисли.

Въпреки че много хора са склонни да асоциират Индия с пикантни храни, според сатвичните принципи, които управляват хиндуистката диета, не трябва да се яде нещо прекалено пикантно или прекалено кисело.

7.2.3. Светите крави

Милиони индуси почитат и боготворят кравите. Индуизмът е религия, която повишава статута на Майката до нивото на Богинята. Затова кравата се смята за свещено животно, тъй като ни осигурява мляко, поддържащо живота. Кравата се възприема като майчина фигура, грижеща се за хората. Кравата е символ на божествената щедрост на земята.



Картината показва благоговението, дадено на кравите от индусите, където те често са украсени с гирлянди и покрити с образи на богинята-майка.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Господ Кришна, едно от най-известните хиндуистки божества, често е изобразяван да свири на флейта сред крави и да танцува Гопи (млечници). Той е израснал като пастир на крава. Кришна също е известен с имената Говинда и Гопала, което буквално означава „приятел и покровител на кравите“. Смята се за изключително и истински преданоотдаден човек, който храни кравата, дори преди самия той да е закусвал.

Навсякъде във ведическите писания има стихове, които подчертават, че кравата трябва да бъде защитена и отглеждана. Смята се за грях да се убие крава и да се яде месото ѝ. Дори и днес в Индия има много държави, в които клането на крави е незаконно. Ето защо можете да откриете крави, които свободно ходят из цяла Индия, дори по оживените улици на Делхи и Мумбай.



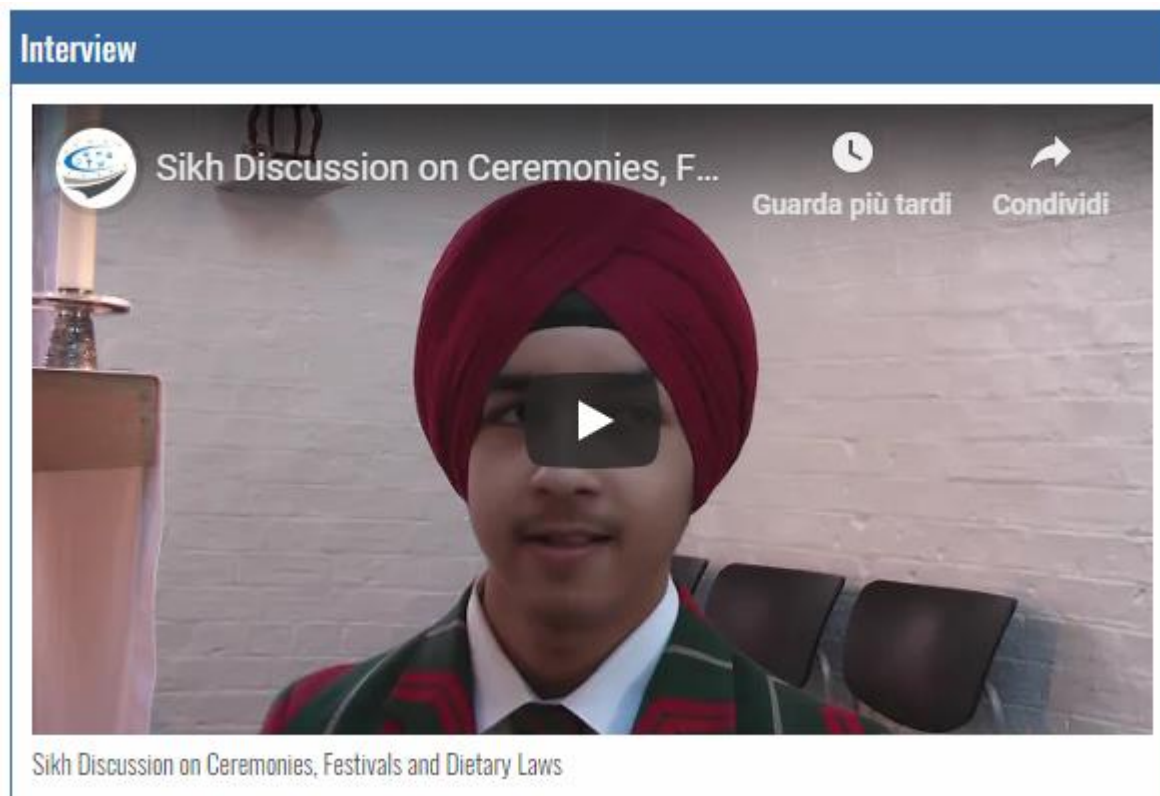
Една индуска дама, която се моли на крава.

Аюрведа е голям поддръжник на сатвичните качества на млякото и млечните продукти. Ето защо повечето индуси са вегетарианци, но не и вегани. Прякото, биологичното мляко, киселото мляко, мътеницата, домашното сирене и топеното масло, всички се считат за много питателни и важна част от диетата. Не само че тези млечни продукти осигуряват важен протеин и калций за нашите тъкани, но са и източници на Ojas, което дава на тялото ни сила и имунитет.

Освен с млякото си, кравите са полезни и за много други практически цели и се считат за истинска благословия за селската общност. В стопанството бикове се използват за разораване на полетата и като средство за превоз на стоки. Дори довереният превоз на лорд Шива е Нанди - свещеният бик.

7.3. Сикхизъм

Да не се яде месо за повечето сикхи е наистина важна част от тяхната вяра. В Кодекса за поведение на сикха е записано, че не трябва да яде месо. Не всички сикхи следват това правило, но месо никога не се купува или консумира в Гурдвара.



7.3.1. Сикхи и това да си вегетарианец

Диетични правила в Гурдвара

Храната е важна част от сикхската традиция и живота в Гурдвара (святата сикхска сграда), така че има строги правила за храните, които всички сикхи и посетители на Гурдвара следват. Тези правила или закони формират сикхския кодекс за поведение, който е известен като сикх Рехат Мариада. Тя се основава на ученията на Гуру Грант Сахиб и сикхски традиции и конвенции. Тези правила са предназначени за провеждане на религиозни церемонии и налагане на дисциплината на вярата по един и същ начин по целия свят.



Langar е просто ястие, предлагано във всички Gurdwara. Всички ядат заедно, независимо от това кои са.

Никой индивид или организация, колкото и важни да са, нямат право да променят тези правила или да оформят нови. Тази сила се основава на Пант (цялата общност), действаща чрез техните Пяндж Пйаре (пет любими). Всяко правило, което отменя основните учения на Вярата, се пренебрегва.

Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA201-036784

Всички интоксиканти като алкохол и тютюн, подстригване на коса (кеша) и ядене на месо са забранени. Прелюбодеянието и предбрачните отношения се считат за грях. Всеки сикх трябва да гледа на жената на друг човек като на своята сестра или майка, а на дъщерята на другия – като на собствена дъщеря. Същото правило се прилага и за жените.

В сикхизма в Гурдвара се сервира само лакто-вегетарианска храна. Гурдварите служат на ланга. Мангара, понякога наричан още Mahaparasada, е термин, използван в сикхизма за обзавеждането на кухнята в Гурдвара, където се предлага безплатна храна на всички посетители, без значение от религия, каста, пол, икономически статус или етническа принадлежност. Безплатната храна винаги е вегетарианска. Хората сядат на пода и се хранят заедно, а кухнята се поддържа и обслужва от доброволци от общността. В лангара всички хора ядат вегетарианска храна като равни.



Ястието винаги е вегетарианско, за да може всеки да се нахрани, независимо дали е сикх или не.

Причината, поради която месо не се сервира в лангар в Гурдварите, е, че се предполага, че лангар е символ на равенство на човечеството, където всички хора, независимо от расата, религията или кастата, могат да ядат заедно в атмосферата на братството. Индуски, сикхи, мюсюлмани, няма значение кои са те. Различните религии имат различни диетични ограничения. Индусите не могат да ядат крава, мюсюлманите не могат да ядат свинско месо и ядат само халал. Евреите ядат само кошерно месо, а други не могат да ядат риба или яйца. Но в Gurdwara langar, няма значение какви са

техните диетични табути или религиозни вярвания, храната е проектирана така, че всички да могат да се хранят заедно и никой няма да бъде обиден или да не може да вземе участие в храненето. Впоследствие много сикхи избират да продължат да бъдат вегетарианци и да не консумират месо или вътрешности през останалата част от ежедневието си и следователно продължават да спазват Кодекса за поведение на сикха.

Снимки



Храната се приготвя в големи кухни както от мъже, така и от жени, тъй като и двата пола се разглеждат като равни.



Когато се сервира лангар, той се предлага на цялата общност.