



Beslenme Kuralları



İçindekiler

1. Doğu Katolikliği	3
1.1. Büyük ve Aziz Theophany Orucu	4
1.2. Dormition Orucu	5
1.3. Havarilerin Orucu	6
2. Musevilik	8
2.1. Fısıhta Yenilen Yiyecekler	9
2.2. Hanuka'da yenilen yiyecekler	14
2.3. Şavuot bayramında yenilen yiyecekler	16
3. Roma Katolikliği	18
3.1. Oruç ve Perhiz	19
3.2. Ekmek ve Şarap	21
3.3. Noel Yemekleri ve Advent Takvimi	24
4. Doğu Ortodoksluğu	28
4.1. Büyük Perhiz	29
4.2. Havarilerin Orucu	32
4.3. İsa'nın Doğumu Orucu	34
4.4. Meryem Ana'nın Göğe Yükselişi (Dormition) Orucu	37
5. İslam	41
5.1. Helal Gıda	41
5.2. Oruç Tutma	43
5.3. Aşure	45
6. Anglikanizm ve Protestanlık	48
6.1. Anglikanizm (İngiliz Kilisesi)	48
6.2. Protestanlık	48
6.2.1. Alkolün Yokluğunda – Selâmet Ordusunun Görüşü	48
7. Diğer Başlıca Dinler	50
7.1. Budizm	50
7.1.1. Hayvanlara Nezaket/Vejeteryanizm	50
7.1.2. Yemeğin Basitliği	51
7.1.3. Yemek Verme	51
7.2. Hinduizm	53



Project Number: 2017-1-IT02-KA201-036784

7.2.1. Hindu Beslenme Kurallarındaki Karmaşıklık.....	53
7.2.2. Hindular ve Vejeteryanizm.....	54
7.2.3. Kutsal İnekler.....	54
7.3. Sihizm	56
7.3.1. Sihler ve Vejetaryen Olmak.....	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. Doğu Katolikliği

Doktrinde ve Hristiyan geleneğinde, diğer büyük tek tanrılı dinlerden farklı olarak, mekruh veya yasak yiyecekler yoktur. Hristiyanlıkta, hem hayvansal hem de sebze tüm yiyecekler için izin verilir, çünkü bütün doğa Tanrı'nın eseri olarak kabul edilir. Bununla birlikte, diyet kuralları farklı Hristiyan söylemlerinde de mevcuttur ve yüzyıllar boyunca gerçek mutfak geleneklerinin ve ayrıca kilise kanunları normlarının geliştirilmesine yol açmıştır. İncil metinlerinde (Mt 9, 15 ve II Cor. 6, 5) orucun teolojik bir temeli vardır ve tarihsel olarak, konseyler ve St. Augustine gibi Kilise Papazları tarafından oruç tutulması tavsiye edilmiştir. (*De oratione et jeiuno*, serm 73).

Kilise kurallarının en önemlisi perhiz ve oruç tutmaktır. Perhiz, belirli günlerde veya belirli bir süre için belirli bir yiyeceği- genellikle et – tüketmemek şeklindedir; perhiz, oruç tutmak gibi, manevi bir anlama sahiptir, çünkü fiziksel çile her zaman ruhu güçlendirmeye yöneliktir.

Oruç ise, günün başlangıcından itibaren belirli bir süre, herhangi bir gıdadan kaçınmak ve ardından sadece hayvansal yağ içermeyen gıdaları yemektir. Hem Katolik hem de Ortodoks Doğu Kiliseleri geleneğinde, “sıkı” oruç dönemlerini ve günlerini alışlagelmiş oruçtan ayırmak gerekir. “Sıkı” oruç tutulan günlerde et, balık veya deniz ürünleri ya da süt ürünleri, yağ tüketemez ya da alkollü içki içemezsiniz, ancak yalnızca fasulye ya da nohut, patates, sebze, taze ya da kuru meyve yiyebilirsiniz; Alışlagelmiş oruç tutulan günlerde, yağ, bitkisel margarin, alkollü içecekler, balık hariç deniz ürünleri (kabuklu deniz ürünleri) tüketmek mümkündür.



1.1. Büyük ve Aziz Theophany Orucu

Doğu Katolik Kiliseleri geleneğinde, özellikle Bizansta, sıkı oruç, en önemli kutlamaların arifesinde kuraldır ve bu, 5 Ocak günü, bir günlük oruç ile Theophany arifesinde de olur. Ancak bu tarih bir Cumartesi veya Pazar gününe denk gelirse, oruç azaltılır ve akşam duasından (Vespers) sonra akşam yemeğinde şarap veya yağlı gıdaların tüketilmesine izin verilir. Altmış yaşın üzerindeki topluluk üyeleri, yedi yaşın altındaki çocuklar ve hasta insanlar oruçtan muaftır.

Oruç manevi bir anlama sahiptir: sadece bir gıda kuralı değildir, aynı zamanda kişisel tutkulara hakim olmaya hizmet eder ve bireyin yenilmeyen değerli gıdaları yoksullara vermesini gerektirdiği için kişisel ve sosyal bir önemi vardır. Bu nedenle oruç tutmak bayram için bir hazırlık gibi görülse de, aynı zamanda bir paylaşım kuralı olarak ortaya çıkmaktadır.

Resimler



Şeytan çölde oruç tutan Mesih'i baştan çıkartmaya çalışıyor



Sıkı oruç günlerinde tüketime hazır gıdalar

Video



Manastır topluluğunda oruç tutma



Bologna Katedralinde Bizans dönemi resmi akşam duası ayini

1.2. Dormition Orucu

Dormition (Hz. Meryem'in Göğe Yükselişi) kutlamalarından önce Doğu Kiliseleri, inanlara sıkı biçimde Büyük Perhiz'in kurallarının uygulandığı iki haftalık (1 Ağustos'tan 14 Ağustos'a kadar) bir oruç tavsiye ederler. Tarihsel-dinsel kaynaklar bu orucun nispeten geç yayıldığından bahseder ancak yine de Stoudioslu Theodoros (9. yüzyıl) ve Athoslu Athanasius (10. yüzyıl) ilk kez İtalyan Otranto bölgesinde, Doğu Bölünmesinden (12. yüzyıl) sonra görünen bu diyet kuralından bahsetmez. Tüm tarihsel, ayinsel ve kanonik verilere dayanarak, oruç süresinin resmen 12. yüzyılda belirlendiğini ve 13. ve 14. yüzyıllarda yayıldığını söyleyebiliriz. Günümüzde Doğu geleneğine sadık olanlar, pazartesten cumaya, 1 ile 14 Ağustos arasında sıkı bir oruç tutarken, sadece cumartesi ve pazar günleri yağ ve şarap tüketirler; bunun tek istisnası, 6 Ağustos'ta, balığın da tüketilebileceği İsa'nın Başkalaşım Bayramıdır. Günümüzde Dormition Orucu, özellikle kendi dini bağlamı dışında yaşayan Doğu müminleri arasında nadiren uygulanmaktadır.

Resimler



Oruç Üzerine Modern bir Resim



kutsanmaya hazır sıradan bir yemek



6 Ağustos Hz. Meryem'in göğe yükselişi orucunda izin verilen yiyecekler



Aziz Phanourious keki (oruç keki)

Video



Kestane çorbası, oruç için besin değeri yüksek bir yiyecek



Paskalya orucunun tipik yiyeceği olan haşlanmış buğdayın (koliva), kutsanması

1.3. Havarilerin Orucu

Havarilerin Orucu, Hristiyanlığın ilk yüzyıllarına dayanan çok eski bir gelenektir. Büyük Athanasius'un, İmparator Constant'a yazdığı mektubu, bunun 4. yüzyılın ortalarında benimsenen ve tüm kiliseye yayılan bir uygulama olduğunu doğrular.

Havarilerin Orucu, kanonik kuralların dayatması ile değil, gelenekler yoluyla yaygın bir uygulama haline gelmiştir. Bu nedenle, süresi ve uygulanışı Katolik ve Ortodoks gibi farklı Doğu Kiliselerinde aynı değildir. Genel anlamda, Paskalya'dan sekiz hafta sonra başlar, ancak her zaman 28 Haziran'da sona erer, bu nedenle, Paskalya erken tarihe denk gelirse, Havarilerin Orucu daha uzun sürer, ancak Paskalya çok geç olursa süresi birkaç güne düşebilir.

Büyük Perhiz'de (Lent) tutulan oruçtan daha ılımlıdır, çünkü sadece sebze yemeklerin yendiği Çarşamba ve Cuma günleri hariç balık, yağ ve şaraba izin verilir. Hangi gününe denk gelirse Aziz Vaftizci Yahya (24 Haziran) bayramında her zaman balık, yağ ve şaraba izin verilir.

Bu oruç günümüzde rahip sınıfından olmayanlar tarafından nadiren tutulurken manastır toplulukları bu uygulamayı sürdürmektedir.

Resimler



Oruç döneminde izin verilen yiyecekler

Video



*Aziz havariler Peter and Paul'ün
Doğuda betimlenişine bir örnek*



*Piana degli Albanesi (PA), İtalya'da, Doğu
Katolik Kilisesi'nde İlahi Ayin*

2. Musevilik

Kaşrut (**kashruth** veya **kashrus**, כַּשְׁרוּת) Yahudilerin dinsel beslenme kuralları çerçevesidir. Halakha'ya (Yahudi hukuku) göre tüketilmesine izin verilen yiyecekler **kosher** ('koşfar/İngilizce, Yidiş: כּוֹשֶׁר), ya da İbranice teriminin Aşkenazi telaffuzu **kashér** (קָשֶׁר), "uygun" (bu bağlamda tüketilmeye uygun anlamında) olarak adlandırılır.

Kaşrut'u oluşturan sayısız kurallar arasında, belirli hayvanların (domuz ve kabuklu deniz ürünleri gibi) tüketilmesi ve, et ve süt karışımları ve shechita olarak bilinen bir işleme göre memelilerin ve kuşların kesimine yönelik yasaklar yer almaktadır. Tarımsal ürünlerle ilgili olarak, gıdanın tüketime uygunluğunu etkileyebilecek yasalar da vardır.

Kaşrut kurallarının bir çoğu Tevrat'ın Leviticus ve Deuteronomy Kitaplarından alınmıştır. Bununla birlikte, bunların detayları ve pratik uygulamaları, sözlü yasada belirlenmiş (sonunda Mishnah ve Talmud'da yazılmış) ve daha sonra Rabbinik literatürde detaylandırılmıştır. Tevrat, çoğu kashrut kanununun gerekçesini belirtmese de, bazıları sadece erkeklerin itaatinin sınanması olduğunu söylerken, diğerleri felsefi, pratik ve hijyenik nedenler öne sürmektedir.

Interview



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.

Geçtiğimiz yüzyıl boyunca, birçok hahamlık örgütü, ürünleri, üreticileri ve restoranları desteklerini belirtmek için genellikle bir sembol (hechsher olarak adlandırılan) kullanarak koşer olarak sertifikalandırmaya başladılar. Şu anda, Amerikan Yahudilerinin yaklaşık altıda biri veya Amerikan nüfusunun % 0,3'ü koşeri tam olarak uygulamaktadır ve tüm kuralları kesin olarak yerine getirmeyen ama yine de bazı yasaklı yiyeceklerden (özellikle domuz eti) kaçınan birçok kişi var. Hristiyan bir

mezhep olan Yedinci Gün Adventistleri Kilisesi, inananların koşer beslenme yasalarına uymalarını bekler.

Dört hayvan, tavşan, yaban faresi, deve ve domuz, özellikle aşağıdaki özelliklerden birine sahip oldukları için yasak olarak tanımlanmaktadır: tavşan, yaban faresi ve deve tek odacıklı mideye sahip hayvanlardır (hindgut fermenters), domuzlar ise yarık toynağa sahiptir. Etin yanı sıra, yasak türlerin ve sağlıksız hayvanların ürünleri Talmudik yazarlar tarafından yasaklanmıştır. Buna yumurtalar (balık yumurtası dahil) ve süt, ayrıca peynir ve jöle gibi türetilmiş ürünler de dahildir, ancak bal gibi hayvanlar tarafından yalnızca "üretilen" veya "toplanan" maddeleri içermez (buna rağmen, baldan arılar dışındaki hayvanlardan elde edilen bala ilişkin eski yazarlar arasında bir fikir ayrılığı vardır). Rabbinik yazarlara göre, ritüel olarak saf hayvanlardan elde edilen yumurtalar her zaman bir ucunda oval ("sivri") olacak ve diğer taraftan tüketime izin verilip verilmeyeceği konusundaki belirsizliğin azaltılmasına yardımcı olacak şekilde diğer yandan yassı ("yuvarlak") olmalıdır.

2.1. Fısıhta Yenilen Yiyecekler

Fısıh veya Pesah, İsraililerin Mısır'daki kölelikten kaçışlarını anan Yahudi özgürlük bayramıdır. Her bahar, dünyanın dört bir yanından gelen Yahudiler, dönüm noktası olan kurtuluş hikayesini Fısıh'ın Seder adı verilen şenlikli bir yemek ile anarlar. Zengin sembolik yemeğin merkezinde Seder tabağı vardır. Seder tabağında, her biri Göç hikayesinin benzersiz bir ögesini simgeleyen beş veya altı farklı Fısıh yemeği vardır. Seder'deki (İbranice'de 'düzen' anlamına gelir) belirli zamanlarda, katılımcılar bu farklı yiyecekler ile Göç olaylarını somut ve gastronomik olarak yeniden canlandırılışında yer alırlar.

Ayrıca matzah ve matza olarak da yazılan matzah, Fısıh sırasında yenen mayasız ekmektir (simit, sandviç ekmeği ve pide yerine). Ne şekilde yazılırsa yazılsın, matzah en tipik Fısıh yemeğidir. İsraililer firavunun Mısır'ı terk etmelerine izin vermeyi kabul ettiklerini öğrendiklerinde, seyahatleri için ekmek pişirmeye zamanları yoktu. Belki Firavun fikrini değiştirir diye (ki değiştirdi de), çabucak mayasız hamurdan ekmek yaptılar ve güneşte sırtlarında pişirdiler. Ayrıca, Eziyet Ekmeği (İbranice'deki Lechem Oni) olarak adlandırılan matzah, köleliğin ve Yahudi halkının özgürlüğe geçişinin zorluğunu sembolize eder. Seder yemeği sırasında, Seder tabağının yanına en az üç adet örtülü matzah ekmeği konulur. Matzah Seder boyunca ritüel olarak üç ayrı kez paylaşılır. İlk olarak, matzah kendi başına yenir; daha sonra maror ile birlikte yenir (acı otlar - aşağıdaki bölüme bakınız); ve nihayet bir "korech" sandviçinde maror ve haroset (aşağıdaki bölüme bakınız) ile birlikte. Karpas, Seder tabağındaki altı Fısıh yemeğinden biridir. İsraililerin Mısır'daki ilk gelişimini sembolize etmek için kullanılan genellikle maydanoz olan yeşil yapraklı bir sebzedir. Yaratılış Kitabı'na göre, Yusuf ve ailesi, kuraklık sırasında İncil'deki Kenan topraklarından Mısır'a geçtiler.

Mısır'a girdiklerinde, Yusuf hızlı bir şekilde - İsraililere birkaç kuşak boyunca özel koruma sağlayan saygın bir pozisyon olan Mısır firavunun ikinci komutanı olarak iktidara yükselmiştir. Maror veya acı otlar, Seder tabağındaki Fısıh yiyeceklerinden bir diğeridir ve köleliğin acılığını simgelemektedir. Farklı aileler maroru temsil eden farklı yiyecekler kullanırlar, ancak en tipik olanlar yaban turpu veya maruldur. İsraililerin Mısır'daki yaşadıkları dönem gibi, marul da ilk başta tatlıdır, fakat zaman geçtikçe daha da acı olur. Bir meyve, fındık ve tatlı şarap veya balın macun benzeri karışımı olan



charoset (ayrıca haroset diye de söylenir) ise, Firavun'un anıtları için tuğla döşerken İsraililer köleleri tarafından kullanılan harcın simgesidir. Charoset kelimesi İbranice kil, cheres kelimesinden türemiştir. İncik kemiği ya da İbranice'deki z'roa, İsraililer tarafından Mısır'dan çıkışları arifesinde sunulan Paschal adağını temsil eder. Geleneksel olarak z'roa'yı temsil etmek için haşlanmış bir kuzu kemiği kullanılırken, herhangi bir kavrulmuş et parçası da olabilir. Z'roa gibi, yumurta (İbranice'de beitzah) da Kutsal Tapınak'ta bir zamanlar sunulan bir bayram adağını temsil eder. Yumurta aynı zamanda ilkbaharın, yeni başlangıçların ve yeniden doğuşun evrensel bir sembolüdür; ki tüm bu temalar göç hikayesinde yankılanır. Marora benzer şekilde, chazeret de bir başka acı yiyecektir ve genellikle marul veya bir kök sebzesidir. Seder tabağındaki altıncı sembolik Fısıh yemeği chazeret tüm aileler tarafından kullanılmaz. Bazıları hem chazeret hem de maror için yaban turbu kullanımını tercih eder. Chazeret daha çok İsrail'deki Seder tabaklarına dahil edilir, burada genellikle marul chazeret ve yaban turbu ise maror yerine geçer.

Resimler



Hamursuz Ekmek (Matzah)

Matzoh ve matza diye de yazılan matzah Fısıh sırasında yenen mayasız ekmektir (simit, sandviç ekmeği ve pide yerine). İsraililer firavunun Mısır'ı terk etmelerine izin vermeyi kabul ettiğini öğrendiklerinde, seyahatleri için ekmek pişirmek için zamanları yoktu. Lider Firavun fikrini değiştirebilirse (ki değiştirdi), çabucak mayasız hamur yaptılar ve güneşte sırtlarında pişirdiler. Ayrıca, Eziyet Ekmeği (İbranice'deki Lechem Oni) olarak adlandırılan matzah, köleliğin ve Yahudi halkının özgürlüğe geçişinin zorluğunu sembolize eder.



Karpaz (yeşil bir sebze, genellikle maydanoz)

Karpaz, İsraililerin Mısır'daki ilk yıllardaki gelişimini temsil eder. Karpaz ayrıca yeni baharı sembolize eder. Fısıh isimlerinden biri Hag Ha-Aviv veya "bahar bayramı" dir.



Haroset (harcı simgeleyen tatlı meyve ezmesi)

Bu meyve, şarap veya bal ve fındık karışımı, İsraililerin kölelerinin Firavun için bina yapmada kullandıkları harcı sembolize eder. Adı İbranice kelime cheres ya da kilden gelir. Aşkenazi Yahudileri, Mısırlıların erkekleri ve kadınları ayırarak üremeyi engelleme girişimlerine karşı, İsraili kadınların tarlalara girip elma ağaçlarının altında kocalarını baştan çıkardıkları midramik geleneğe bir gönderme olarak, haroset içerisine genellikle elma da eklerler.



Yumurta

Z'roa, gibi yumurta da (beitzah, İbranice) bir zamanlar Kutsal Tapınakta sunulan bayram adağının yerine geçer. Yumurta aynı zamanda ilkbaharın, yeni başlangıçların ve yeniden doğuşun evrensel bir simgesidir - yani Exodus'un hikayesinde tekrarlanan tüm



Maror'a benzer şekilde, chazeret bir başka acı yiyecektir ve genellikle marul veya bir kök sebzesidir. Seder tabağındaki altıncı sembolik Fısıh yemeği, chazeret tüm aileler tarafından kullanılmaz. Bazıları hem chazeret hem de maror için yabanturbu kullanımını tercih eder. Chazeret daha çok İsrail'de Seder tabaklarına eklenir, burada tipik olarak marul, charoret yerine ve yabanturbu da maror yerine geçer.



İncik Kemiği

İncik kemiği, ya da İbranice z'roa, Mısır'dan çıkarılma arifesinde İsraililer tarafından sunulan Paskalya kurbanını temsil eder. Eski İsrail'deki Kutsal Tapınak zamanında, bu Paskalya kurbanı, Fısıhten önceki öğleden sonra yeniden canlandırılır. Bugün Kutsal Tapınak artık yoktur ve Seder tabağındaki incik kemiği sembolik yerini almıştır.

Video



Fısıh hamursuzu: Ne beklenmeli? Videoda, yemeklerin, sofranın nasıl hazırlanacağı vb ile ilgili pratiklik şeyler

2.2. Hanuka'da yenilen yiyecekler

Hanuka, Yahudilerin ulusal hayatta kalış ve dini özgürlüğün neşeli bir kutlamasıdır. Hanuka döneminde pek çok aile akrabaları ve arkadaşları menoraları yakmaya, şarkılar söylemeye, dreidel çalmaya, hediyeler alıp-vermeye ve geleneksel Hanuka yemeğinin, özellikle de latkelerin (patates kreplerinin) tadını çıkarmaya davet ederler. Menora'daki sekiz mumu yakmak, Kutsal Tapınak'ta menorada sadece bir gece için yetecek yağ varken sekiz gece boyunca yanık kalmasını temsil eden ışık mucizesini anımsatır. Bu nedenle, Hanuka kutlamasında yağ kilit bir unsurdur ve geleneksel yiyeceklerin pişirilmesinde büyük rol oynar.

Aşkenazi dilinde latkes, İbranicede levivot denilen kızartılmış patates krepleri, en popüler Hanuka yiyeceğidir. Rendelenmiş patatesler soğan, yumurta, un ve baharatlarla karıştırıldıktan sonra ufak krepler halinde yağda kızartılmasıyla yapılır. Çıtır patates krepleri, ekşi krema ve elma püresi ile servis edilir. Hanuka menorahını birlikte yaktıktan sonra, özellikle Hanuka'nın Cuma gecesi (Şabat) evsahibi ve misafirleri geleneksel bir yemeğe otururlar. Döş (Brisket) Yahudi kutlama masalarında yer alan popüler bir yemektir ve Hanuka kış aylarında olduğundan bu yavaş pişirilmiş et doyurucu ve ısıtan bir hoş geldin yemeğidir. Pek çok aşçı patates krepleri ile birlikte yeşil bir sebze ve kızarmış tavuk da servis ederler.

Hanuka yemek geleneklerinden biri de, ev yapımı peynirinin yardımı ile önemli bir askeri zafer kazanmasına yardımcı olan Yahudi kahraman Judith'in (Yehudit) anısına, özellikle peynir gibi süt ürünleri yemektir. Süt ürünlerinden bir Hanuka partisi menüsü hazırlamak isteniyorsa, ıspanak çerez meze tarifleri, ızgara somon, biber, peynir ve şekerli cevizli salata veya yeşillik ve keçi peynirli pancar



2. Gül ve çilek sufganiyot (reçel lokması)



1. Patates krepleri (veya latkeler) özellikle rendelenmiş patates ile yapılanlar, Hanuka'da yenen tipik bir Yahudi yemeğidir.

risotto tarifleri göz önünde bulundurulabilir. Ayrıca yaban mersini, kırmızı soğan ve keçi peyniri ile sıra dışı bir farfalle denenebilir veya yoğrulmadan zeytinyağı ile zenginleştirilmiş bir hamurla pişirilmiş ıspanak, beyaz peynir ve mantarlı börek.

Süslenmiş Hanuka şekerli kurabiyeleri, kekten yapılmış "menoralar"ına, geleneksel Hanuka çöreklerinden çağdaş keklere kadar oldukça çeşitli Hanuka tatlısı mevcuttur. Bu, ilgilendiğiniz zeytinyağlı keki veya pişmiş zeytinyağlı çörek veya Hanukkah gelt kurabiyeleri gibi farklı bir şeyi denemek için mükemmel bir fırsattır.

Resimler



3. Ağır ateşte pişmiş göğüs eti



4. Tatlı erişte pudingi (Kugel)- Bu tatlı güveç tarifi, yumurtalı erişte, tarçın, ekşi krema ve diğer birkaç başka malzemeyi içerir.



5. Atıştırmalık patates ve pazı dolmaları (Knishes)



6. Hamursuz ekmek topu çorbası



7. Renkli türlü- Klasik tzimmes türüsünün, havuç, tatlı patates, arpacık soğanı ve kuru erik ile yapılan farklı bir versiyonu

Video



Hanuka için hazırlanan 10 geleneksel yemek hakkında bilgilendirme videosu.

2.3. Şavuot bayramında yenilen yiyecekler

Şavuot bayramında yenilen geleneksel Bayram yemekleri süt ürünlerinden oluşur. Süt, insanlara besin sağlaması nedeniyle, insanları manevi açıdan besleyen Tevrat'ın bir sembolü olarak kabul edilir. Popüler Şavuot yiyecekleri peynirli kek, puf böreği ve pişmiş pudding veya güveç olan kugeldir. Bazı Sefarad Yahudileri, Sina Dağı'nı temsil eden, siete cielos (yedi cennet) adında yedi katmanlı bir ekmek yapar. Güneşte Kurutulmuş Domates ve Cevizli Marul Salatası - Bu marul salatası, İsrail'de kosher bir kafe/pastane olan Bonofait'in salatalarından esinlenmiştir. Fırında limon otlu halibut - bayram için alternatif bir balık yemeğidir. Aynı zamanda yaz ayları için güzel, hafif bir ana yemektir.



Süzme peynirli puf böreği



Çilekli börek

Arpa ve Kavrulmuş Sebze Salatası - Arpa, İsrail'in yedi besin türünden biridir ve hasatı ile ilgili Rut kitabında oldukça fazla bilgi yer almaktadır. Şavuot bayramında Rut kitabından bölümler okunduğu için arpa, bayram menüsü için biçilmiş kaftandır.

Haşlanmış kuşkonmaz veya hurma şuruplu cevizli yeşil fasulye. Peynirli kek, sufle - Peynir dolgulu krepleri tatlı bir yumurta ve ekşi krema bazlı muhallebi olarak pişirmek, onları herkesin sevdiği bir güveç haline getirmenin ustaca bir yoludur. Yemeği hazırlamanın hızlıca bir yolu ise

dondurulmuş ürünler kullanmaktır. Keçi peyniri ve roka ile hibrit olmayan tohumlarla üretilmiş domates salatası - domatesler muazzam renk, boyut ve lezzet profiline sahiptir. Büyük veya küçük domateslerle (veya her ikisini de kullanarak) bu güzel salatadan yapabilirsiniz - eğlence, harika yaz domatesleri, keçi peynirinin kremesi keskin tadı ve rokanın biberi tatları arasındaki etkileşimdedir.

Kabuklu Peynir ve Sebzeli Kiş (Süt ürünü) - bu hafif, peynirli Koşer yemeği, kabuksuz bir frittata ile kiş arasında bir yemektir. Mantar ve domates ile hazırlanan bu yemek, yaz ayları için vazgeçilmez bir öğle yemeği seçeneğidir.

Resimler



*Şavuot Bayramı için İspanaklı
Challah Ekmeği*



Mısır ve patlıcanlı pashtida



Peyirli Güveç

Şavuot'ta süt ürünleri yemek kalıcı bir gelenek haline gelmiştir. Bazı açıklamalarda, İsrail ülkesini "süt ve balla dolu" olarak nitelendiren Tevrat'ın gelişile (Çıkış 3:18), Yahudilerin süt ürünleri yemesine izin verildiği yer almaktadır. Başka bir deyişle, etin yasaklandığı anda, süt ürünlerine izin verilmiştir. Yahudiler Şavuot gününde süt ürünleri yemiştir ve günümüzde de yemeye devam etmektedirler.

Videolar



Bu videoda Yahudilerin Şavuot bayramında neden peynirli kek yediği anlatılmaktadır.



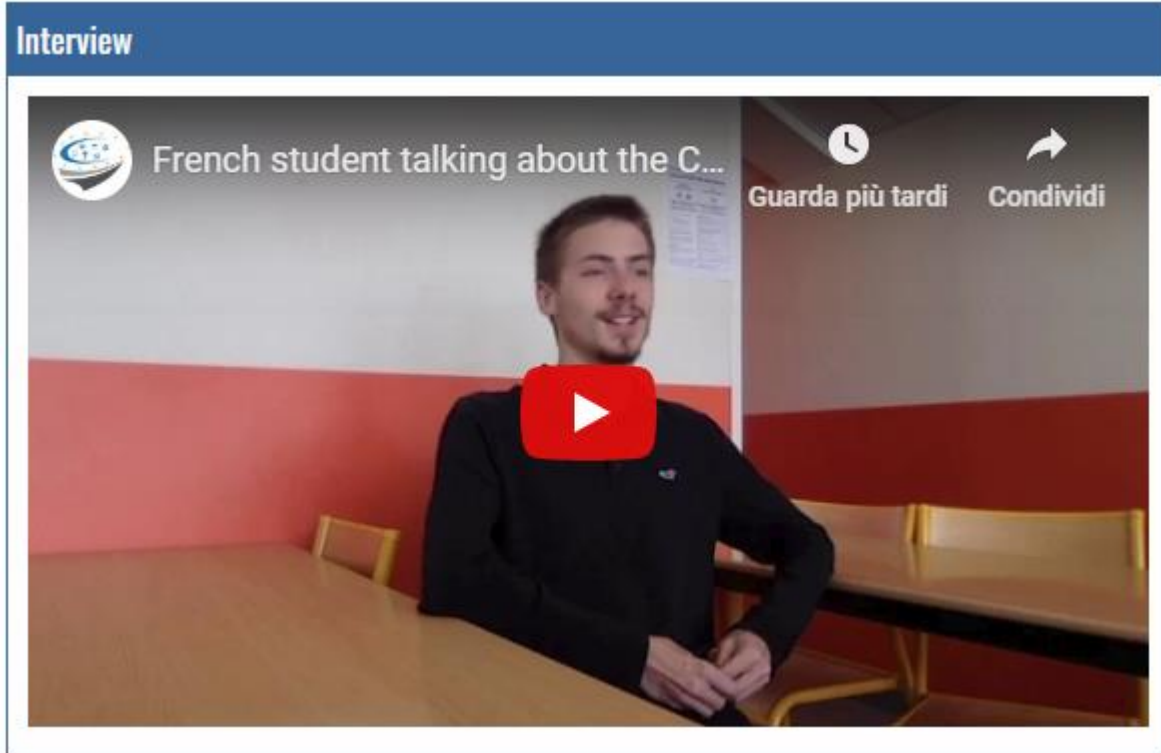
Bu videoda 2016 yılından bir Şavuot bayramı gösterilmektedir.

3. Roma Katolikliği

Kültürleri birbirinden ayıran birçok özellik arasında yemek muhtemelen en önemli ve sembolik özelliklerden biridir. Beslenme, genellikle iklimten ya da toprağın tarıma elverişli olup olmamasından etkilenmektedir. Bununla birlikte, yiyeceklerin pişirilme şekli ve / veya hangi yiyeceklerin yenildiği ve hangilerinin yenilmediği dini ilkelere bağlı olabilir. Dinlerin çoğu, kuralların belirlenmesini haklı çıkarmak için yiyecekler için özel anlamlar verir. Bu nedenle, dinlerin çoğu yeme ve içmenin güçlü bir dini anlamı olduğunu kabul eder. Hızlı bir şekilde, yalnız, ayakta ve sık sık başka bir şey yaparken yemek yemeye alışkın olsak da, dinler bize günümüzden tamamen farklı bir yaşam tarzı hatırlatıyor. Dinler, yiyecekleri Tanrı'nın ve / veya Doğa'nın armağanı olarak görür ve bu, herkesin yiyeceklerin önemini fark etmeleri, yiyeceklerin elverişliliklerini kanıksamamaları ve öğünleri basit otomatik hareketlere indirgememeleri için ilham vermelidir. Yiyeceklerle ilgili övgü, nimet, şükran ve dua gibi birçok eylem bulunmaktadır.

Dahası, farklı dinlerde ortak olan pratik uygulamalar arasında, belirli farklı özelliklere rağmen yemekten perhiz ve oruç tutmayı buluyoruz.

Kutsal günler, insanlara bir şekilde ilahiyatla ilgili oldukları bir zaman ve alanda yaşadıklarını hatırlatma şansı sunar. Ancak kutsal günler aynı zamanda yaratılışı ve insanların kendilerini çevreleyenlere karşı olan görevlerini unutmamaları için bir davettir.



Bu yüzden, kutsal günlerde, kutsal gün menülerini günlük yemeklerden ayıran gerçek bir özellik vardır. Aslında yenen yiyecekler genellikle kutsal günün dini anlamını ve / veya kutsal metinlerle belirtilen yiyecekleri anmaktır.

Her ne kadar Hristiyan dini kesin ve ayrıntılı bir beslenme yasaları sunmasa da, hemen hemen tüm Hristiyan kutsal günlerinin ayin tarafından kutlanan dini boyutla ilgili özel bir yemeği vardır.

3.1. Oruç ve Perhiz

Katolik Kilisesi'nde, tarihsel olarak oruç tutma ve perhiz uygulamaları bulunmaktadır. Büyük Perhiz sırasında, Roma Katolikleri Büyük Perhiz dönemindeki her Cuma günü bazı yemeklerden kaçınır ve Küllerin Çarşambası'nda ve İyi Cuma'da oruç tutar.

1966 yılında 6. Papa Paul, bazı uygulamaları tasdik ettiği ve diğer piskoposların ulusal konferanslarına belirli yetkiler verdiği apostolik anayasası olan Paenitemini ile oruç tutma yasalarını önemli ölçüde değiştirmiştir. Papa Paul tarafından yapılan değişiklikler 1983 tarihli Kilise Yasası'na dahil edildi. Hem Küllerin Çarşambası hem de İyi Cuma günlerinde perhiz ve oruç zorunludur. Bu günlerde, bir tam öğün ve iki küçük öğün yemeye izin verilir. Perhiz 14 yaş ve üstü tüm Katolikler için; oruç ise 18 yaşından 60 yaşına kadar olan Katolikler için zorunludur.

Katolikler için oruç tutmak, bir kişinin yiyecek alımını kısıtlamasıdır. Perhiz ise etten (veya başka bir yiyecek türünden) kaçınmayı ifade eder. Aziz Basil, oruçla ilgili şunu vaaz eder: «Rab için kabul edilebilir ve çok sevindirici bir oruç turalım. Gerçek oruç, kötülükten kaçınma, dilimize hâkim olma, öfkeden uzak durma, arzulardan, iftiradan, yanlışlıktan ve yalancı şahitlikten ayrılmadır. Bu hislerden uzak durmak gerçek oruçtur».

Kutsal Kitaplar ve Hristiyan geleneği oruç tutmanın günahattan ve günaha yol açan her şeyden kaçınmak için büyük bir yardım olduğunu öğretir. Oruç emrini ilk kez, insanın Bilgi Ağacı'nın meyvesini yemesinin yasak olduğu Yaratılış'ta duyarız. Adem ve Havva'nın Cennet'ten kovulmasının ardından, Ezra ve Nineveh'in hikayelerinde Tanrı'yla olan dostluğumuzu canlandırma aracı olarak oruç tutulması önerilmiştir. Yeni Ahit'te, İsa, "gizlice gören ve sizi ödüllendiren" Cennetteki Tanrının iradesini yerine getirmek için oruç tutmayı öğütler ve oruç tutmanın gerçek ve en derin anlamını ortaya koyar (Matta 6:18). İsa'nın kendisi çölde geçirdiği kırk gün ve kırk gecenin sonunda Şeytan'a "insan yalnız ekmekle değil, Tanrı'nın ağzından çıkan her sözle yaşayacaktır" diye cevap vererek örnek olmuştur. (Mt. 4:4). O zaman gerçek oruç, Tanrı'nın isteğini yerine getirerek "gerçek yemeği" yemektir. Bu nedenle, eğer Adem, Tanrı'nın Bilgi Ağacı'nın meyvesini yememesine yönelik emrine uymadıysa, inanan, oruç tutmak suretiyle, Tanrı'nın iyiliğine ve merhametine güvenerek kendisini alçakgönüllülükle ona teslim etmeyi amaçlayacaktır.

Kilise'nin erken dönemlerinde de oruca rastlanmaktadır ve azizler sık sık oruç tutmayı öğütlemiştir. Oruç, mümkün olan her türlü bozuk ilişkiye karşı savaşmak için önemli bir münzevi ibadeti temsil eder. Özgür irade ile yiyecek zevkinden ve diğer tüm maddi ürünlerden uzaklaşmak, Mesih'in takipçilerine, olumsuz etkileri tüm insanlığı etkileyen İlk Günah sonucu zayıflatılan nefislerini kontrol etmeleri için yardımcı olur.

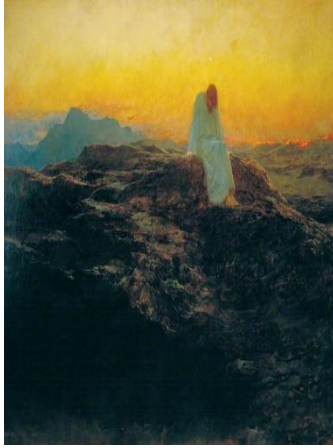
Resimler



Pinturicchio olarak bilinen Bernardino di Betto. ... Çölde Aziz Jerome, 1475-1480, Walters Sanat Müzesi, Baltimore.

Perhiz ve oruç, eski zamanlardan beri, Aziz Jerome için olduğu gibi, Tanrı'ya itaat etme iradesini yeniden uyandıran bir egzersiz olarak kabul edilmiştir. Aziz Jerome, dört yıl Suriye çölünde bir keşiş olarak yaşamayı seçti. Çalışıp oruç tutarak ruhunu arındırdı.

Bu dini konu, ressam Pinturicchio'ya anıtsal, kayalık bir manzara tasvir etme fırsatı verirken, kertenkele ve akrep sahnenin ıssızlığına dikkat çekiyor. Açık kitapta, Jerome'un vahşi doğada yaşayan başka bir aziz olan Vaftizci Yahya ile kıyaslandığı Saint Augustine'ye atfedilen bir mektuptan bir bölüm yer alıyor.



Briton Riviere, Vahşi doğada günaha davet, 1898, Guildhall Sanat Galerisi, Londra.

İsa oruç tutmaktadır çünkü bu ibadet hem Tanrı'ya sadık kalma hem de insanlarla, özellikle de en yoksullarla dayanışmaya yardımcı olur. Daha sonra İsa, Ruh tarafından, şeytanın kışkırtması için vahşi doğaya yönlendirildi. Kırk gün kırk gece oruç tuttuktan sonra karnı acıktı.

"Vahşi doğada günaha davet" tablosu, sanatçının teknik bilgi ve becerisinin bir örneğidir. Ayrıca renkler ile yapılan bir deneyin başarılı bir sonucu olarak da ilginçtir. Ressam, öznesinin duygularını neredeyse tamamıyla renkler ile ifade etmeyi seçmiştir. Tabloda, İsa Mesih gün batımının ışıltısı karşısında beyaz bir haldedir. Hem gökyüzü hem de İsa Mesih peyzajın kasvetiyle odak haline gelir.



Sevgi için aç ve susuz olduğunuzu keşfedin (resimdeki metin)

Oruç ibadeti, insanın yalnızca yiyeceklerle değil, değiş tokuş edilen kelimelerle ve jestlerle, ilişkilerle ve sevgi ile de, yani yiyeceklerle beslenen ve sürdürülen yaşama anlam veren her şey ile beslendiğini öğretir. O zaman oruç tutmak, açlığımızın ne olduğunu, ne yaşadığımızı, kendimizi ne ile beslediğimizi ve nefsimize söz geçirmemiz gerektiğini gösterir.



Gizlice oruç tutmak

[Resimdeki Metin: “Oruç tuttuğunuzda, ikiyüzlülerin yaptığı gibi hüzünlü görünmeyin, çünkü onlar yüzlerini başkalarına oruç tuttuklarını göstermek için eğerler.”]

“Gerçekten size söylüyorum, ödülleri tam olarak aldılar.”]



Destek olmak için oruç tutmak

[Resimdeki Metin: “ADALET ORUCU: Göçmenlerle dayanışma”]

Oruç tutmak şiddete olan eğilimimizi zayıflatır; bizi yumuşatır ve gelişme için önemli bir fırsat sunar. Bir yandan, yoksulların ve açların neler yaşadığını deneyimlememize izin verir. Öte yandan, kendi ruhsal açlığımızı ve Tanrı yolunda yaşama isteğimizi ifade eder. Oruç bizi uyandırır. Bizi Tanrı'ya ve komşumuza daha özenli hale getirir. Açlığımızı sadece onun geçirebileceği Tanrı'ya itaat etme arzumuzu canlandırır.

Video



Büyük Perhiz – tövbe, dua ve oruç dönemi

3.2. Ekmek ve Şarap

İsa Mesih, havarileri ile yediği Son Aksam Yemeği'nde, arkadaşları ve takipçilerine O'nu belirli bir şekilde hatırlamalarını emretti. Onları daha önce ölümünün yaklaştığı konusunda uyarılmış olmasına rağmen (Yuhanna 12: 32-33), bunu kabul etmenin zor olduğunu gördüler.

Fakat 24 saatten daha kısa bir süre sonra İsa ölmüş, naaşı alelacele defnedilmiş olacaktı. Daha sonra havarileri çok içinde etrafa dağılacaktı. Son Aksam Yemeği'nde İsa Mesih, havarilerine vücudunun sembolü olarak ekmek yemelerini ve kanının sembolü olarak da şarap içmelerini söyledi.

“... Şükür ederken, ekmeğini böldü ve Al, ye; bu senin için bölünmüş vücudum; Beni anmak için bunu yapın” dedi. Aynı şekilde yemekten sonra bir kadeh şarap aldı ve “Bu kadeh kanımdır. Beni anmak için her içtiğinizde bunu yapın” dedi. (1 Korintliler 11: 24-25)

Katolikler için ekmek ve şarap, İsa Mesih'in Vücudunun ve Kanının sembolüdür.

Buğday yetiştirilir ve öğütülür, insan eliyle ekmek yapmak için dönüştürülür. Üzüm yetiştirilir ve ezilir, şarap yapmak için insan eliyle dönüştürülür. Bu ürünler geleneksel olarak insan elinin eseridir.

Ekmek hayattır. Şarap neşedir. Yiyecek ve içeceklerin paylaşılması, çoğunlukla barış ve farklılıkların çözümüyle bağlantılıdır. En eski zamanlardan beri, insanlar birbirleriyle yiyecek paylaşmıştır. Birlikte yemek yeme ve içme eylemi, arkadaşlığın, ortak yaşamın ve ortak sevginin bir sembolüdür.

İncil'in gönderildiği zamanlarda, insanlar her şeyi aynı tabaktan verdi. İnsanlar ortak yemeğe 'kaşık' olarak kullandıkları pidelerini daldırarak yemek verdi. Yiyeceklerin bu şekilde paylaşılması, insanlar arasında dayanışma ve dostluk duygusunu arttırdı. Bir anlamda tek beden olurlardı.

Ekmeğin bölünmesi, Yahudi dini tören yemeğinde masadakileri cemaat haline getiren dinsel bir jestti. Son Akşam Yemeği de böyle bir yemektir. İsa, bölünmüş ekmeği ve sunulan şarabı; kendi Vücudu ve Kanı olarak tanımladı. Ölmeden önce çektiği çile ve acı ile bedeni bölünecek ve kanı dökülecekti. Dirilişinden sonra, İsa'nın havarileri onu “ekmeğin bölünmesi” ile andı. Ekmeğin bölünmesi İsa'ndan sonraki çağlarda “Ekmek Şarap Ayini” olarak anılmaya başlandı.

Resimler



LEONARDO DA VINCI, Son Akşam Yemeği, 1495-1498, Santa Maria delle Grazie Manastarı, Milano

Fresko, İsa'nın Havarilerden birinin kendisine ihanet edeceğini ilan ettiği ve daha sonra ekmek şarap ayinini gerçekleştirdiği dramatik sahneyi gösteriyor. Leonardo'nun duruş, jest ve ifadenin “akıl kavramlarını” göstermesi gerektiğine olan inancına göre, on iki havariden her biri, Leonardo'nun kişiliklerine uygun olduğunu düşündüğü şekilde tepki vermektedir. Sonuç aldatıcı bir şekilde basit bir kompozisyonda sunulan çeşitli insani duyguların karmaşık bir çalışmasıdır.



MICHELANGELO MERISI DA CARAVAGGIO, Emmaus'ta Akşam Yemeği, 1601-1602 Ulusal Galerî, Londra.

Mesih, ekmeği kutsadığı ve gerçek kimliğini iki havarisine ifşa ettiği anda gösterilmektedir. Caravaggio'nun konuyla ilgili yenilikçi davranışı, bunu en güçlü çalışmalarından biri yapıyor. Mesih'in tasviri, sakallı olmaması ve masadaki hareketsizliğe büyük önem vermesi nedeniyle olağandışıdır. Havarilerin duygu yoğunluğu, jestleri ve ifadeleriyle aktarılır. İzleyici de yemeğin bir katılımcısı gibi hissettirilir.



SAFET ZEC, Ekmeğe uzanan eller, 2016.

Ekmeğin, günlük yemeklerin en iyisidir ve normalde aile içinde paylaşılır. Hristiyanların "Günlük ekmeğimizi bugün de bize var" diye dua etmesi tesadüf değildir. Ekmeğin ya "bizim" olan ve paylaşılan bir şeydir ya da ekmeğin olmaktan çıkar ve Tanrı'nın kendisi "Babamız" olmaz. Aslında, bu paylaşım olmadan, göçlerin trajik bir şekilde tekrarlandığı eski bir gerçek sürecektir: ekmeğin yoksullara ulaşmadığında, yoksullar ona ulaşır. Zaman ve tarih duygusu, Mani per il pane eserinde anlatılmaktadır. Bu, her savaşa, geçmişte ve günümüzde yaşanan her kıtlığa ait bir imgedir. Kollar geçimlerine, ekmeğine, ulaşmaya çalışmaktadır. Kollar gazete kağıtlarından, resimsel olmayan öğelerden tarihsel bir şekilde ortaya çıkmaktadır.



MARKO IVAN RUPNIK - CENTRO ALETTI, KANA'DA DÜŞÜNÜ, 2003, CAPPELLA DELLA PONTIFICIA FACOLTÀ DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE "AUXILIUM", ROMA.

Kana'da düşünü, ekmeğin temsil ettiği geçim ihtiyacına ek olarak şarabın da paylaşıldığını, mutluluk ve karşılık sevgi yaydığını, teselli getirdiğini öğretir. Hayatı gösteren ekmeğe ek olarak, sevgiyi kutlayan şarap bulunmaktadır. Şarap yemeğin bir ziyafete dönüştürür. Böylece, insanlar aynı ekmeği bölüşüp yiyen "compagni" arkadaşlar halini alır.



Ekmek Şarap Masası

İsa'nın Vücudunu ve Kanını Son Akşam Yemeği'nde havarilerine verme jesti, bugün hayat ekmeğini ve kurtuluş kupasını kardeşlerine dağıtan rahipler ve papazlar ile devam etmektedir.

Video



Eucharist- Ekmek ve Şarap- Rahip Johnny Burns ekmek ve şarap sembollerini açıklıyor.

3.3. Noel Yemekleri ve Advent Takvimi

Noel yemeği, Noel'de yenen bir yemektir. Bu ziyafetler, Hristiyan dini gelenekleri arasındaki en yoğun ve zengin ziyafetlerdir ve Noel bayramının önemli bir kısmını oluşturur.

Bazı durumlarda, yemeğin dini kutlama ile ilgili bir tören kısmı bulunur. Bu yemek Noel Arifesi akşamından Noel Günü akşamına kadar her an yenilebilir.

Yemek menüsü, yöresel gastronomi ve yerel gelenekler nedeniyle Avrupa'nın farklı yerlerinde değişiklik gösterir. Dünyanın birçok yerinde, özellikle eski İngiliz sömürgelerinde, yemek, İngiliz Noel yemeği ile bir takım benzerlikler taşır. İngiliz Noel yemeğinde kızartılmış et ve farklı pudingler ikram edilir. Noel pudingi ve Noel pastası bu gelenekten gelmektedir.

İtalyan bölgesel gelenekleri ise çeşitlilik gösterir. Kuzey İtalya ve Güney İtalya olarak ikiye ayrılırlar. Ek olarak, genellikle Noel Arifesi Akşam Yemeği, Noel Yemeği'nden daha önemlidir, çünkü gece yarısı ayin kutlaması yapılmaktadır.

Başlangıç olarak, “primo” adı verilen etle kaynatılmış makarnadan (genellikle tortellini gibi doldurulmuş makarnadan) yapılan bir çorba sunulur. Ana yemek ise iki bölgede oldukça farklılık gösterir. Kuzey İtalya'da genellikle doldurulmuş, kızartılmış veya kaynatılmış ve soslarla baharatlanmış kümes hayvanları yenir.

Güney İtalya'da, Noel Arifesi için geleneksel olan kızartılmış yılan balığı yenir, çünkü bugün oruç tutulmaktadır. Noel günü ise kızartılmış kuzu veya balık tercih edilir.

Noel tatlıları çok çeşitlidir ve her bölge ve alt bölgenin kendine özgü tatlıları bulunur. Genel olarak, Kuzey İtalya'da, panetton olarak bilinen meyve şekerlemesi, çikolata, kuru üzüm veya çam fıstığı içeren bir kek yenir, ardından torrone (kiraz, çikolata, şekerlemeler ile zenginleştirilmiş) nuga ve fındık yenir. Oysa Güney İtalya'da bir pasta yerine birçok çeşit badem ezmesi, bisküvi, zeppole, cannoli, meyve şekerlemesi ve taze meyveler servis edilmektedir. Son yıllarda, panettone İtalya'nın her yerinde Noel tatlısı olarak popülerliğini arttırmıştır. Pandoro da ayrıca Noel ve Yeni Yıl'da çok popüler olan bir pastadır ve tüm süpermarketlerde bulunabilir.

Bu nedenle, tüm Avrupa'da, Noel yemeklerinin, birçok ulusal, bölgesel yemekler ve farklılıklar içeren çok çeşitli menülere sahip olduğunu görüyoruz. Bazı diğer örnekler arasında 'Makowiec' adlı Polonya'da yenen haşhaş tohumu keki veya kundaklanmış İsa'yı temsil eden Almanya'daki Stollen veya Christstollen tatlılarıdır. Portakal ve mandalina gibi turuncgiller de Noel zamanı yenir. Sıcak şarap veya tatlandırılmış şarap ve İngiliz yumurta likörü gibi içecekler de Noel sezonunda oldukça popülerdir.

Advent takvimi, Latince varış anlamına gelen adventus kelimesinden gelmektedir. Advent mevsimi ile bağlantılı yemek gelenekleri bulunmaktadır. Katolik ayin takviminin bu dönemi İsa'nın doğumunu kutlamaya hazırlık dönemidir. Tarihsel olarak, farklı toplulukların üyeleri Advent sırasında oruç tutardı.

Advent takvimi, 19. yüzyılda aralık aylarında Alman çocuklarına "kutsal kartlar" ya da dini figürlerin resimlerini hediye etme geleneğinden gelmektedir. Günümüzde ise, Aralık ayının 24'üne kadar olan her gün için bir penceresi bulunan ve pencerelerin ardına gizlenmiş çikolata veya çeşitli diğer hediyeleri içeren süslü bir takvimdir.

Resimler



Advent takvimi

Ortasında İsa'nın doğumunu gösteren ve hergün için resimlerin olduğu bir Advent takvimi.

Von Turris Davidica, CC BY-SA 3.0



Ev yapımı Advent takvimi

Farklı hediyeler için bölmeleri olan ev yapımı bir Advent takvimi.
Andrea Schaufler, CC BY-SA 3.0



Noel Pastası

Klasik beyaz şekerlemeli ve üzerinde kış temalı süslemeleri ile İngiliz Noel Pastası.
James Petts, Londra, İngiltere, CC BY-SA 2.0.



Bûche de Noël

Fransız Noel kütüğü ya da "Bûche de Noël"



Stollen

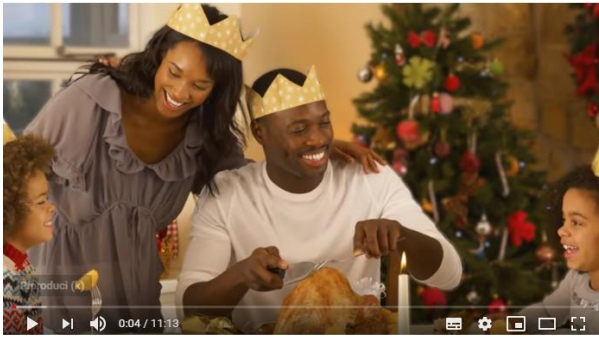
Alexandre Duret-Lutz, CC BY-SA 2.0



Panettone

Panettone adı verilen bu hafif Noel ekmeği, ilk kez 20. yüzyılda Milano'da yapılmıştır. Günümüzde birçok ülkede özellikle Güney Amerika'da popüler hale gelmiştir. N i c o l a from Fiumicino (Roma), CC BY 2.0.

Videolar



Dünyanın farklı yerlerinde Noel yemeği nasıl görünüyor?

Bu kutlama döneminde dünyanın farklı yerlerinde ne çeşit yemekler yendiği açıklanıyor.



Dünyanın farklı yerlerinden Noel yemekleri

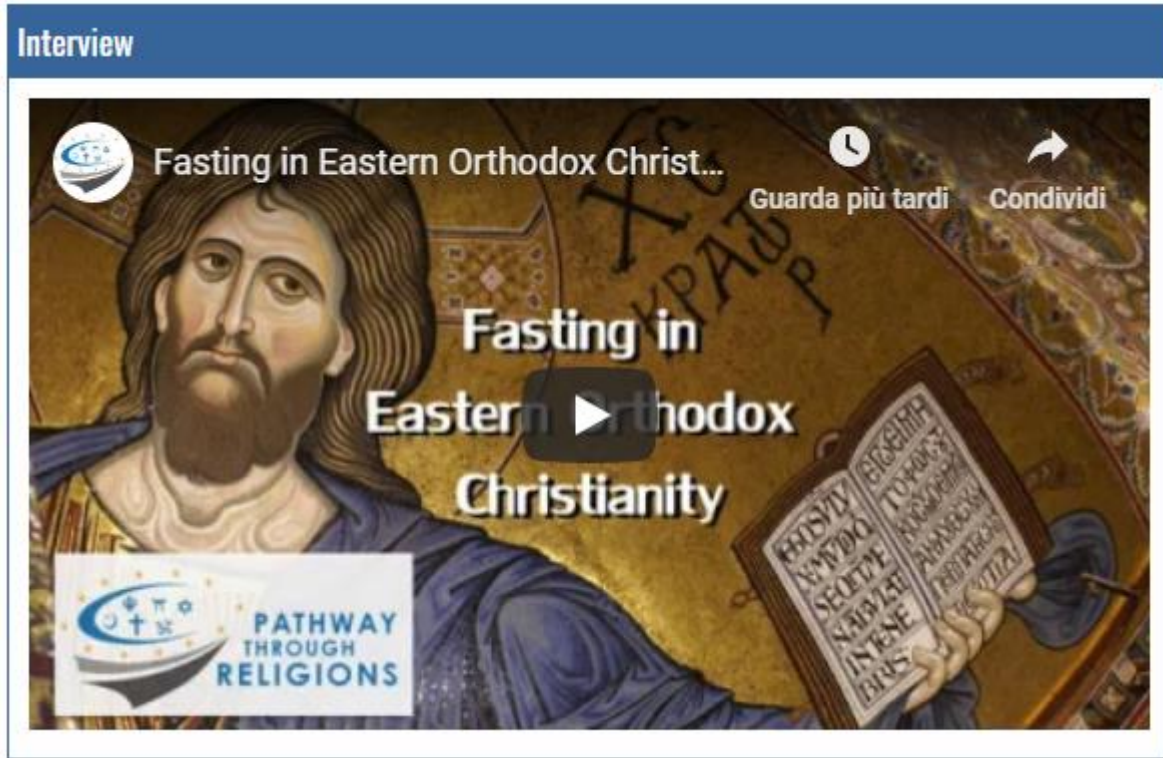
Bu videoda dünyanın farklı yerlerindeki geleneksel Noel yemekleri tanıtılıyor.

4. Doğu Ortodoksluğu

Dini oruç, Doğu Ortodoksluğu'nda iyi yerleşmiş ve kodlanmış bir uygulamadır. Belirli bir süre boyunca belirli tür yiyecek, içecek ve dünyadaki faaliyetlerden kendi isteği ile uzak durma anlamına gelir.

Doğu Ortodoks Hristiyanları için oruç, hem Eski hem de Yeni Ahit'te bulunan önemli bir manevi disiplindir. Ortodoks teolojisinde yer alan beden ve ruh arasındaki sinerji ilkesine bağlıdır. Dini oruç, iyi eylemler, samimi dualar ve yiyecek de dahil olmak üzere dünyadaki zevklerden uzak durmayı içeren eksiksiz bir manevi uygulamadır. Azizlerin örneğini takip eden dindar Hristiyanlar, feragat, tövbe ve sadaka yoluyla inançlarını güçlendirirler.

Dini oruç, takvim yılının önemli bir bölümünü kapsar. Amacı, ıstırap çektirmek değil, oburluğa karşı korunmak, düşünceleri ve eylemleri saflaştırmak, namaz kılmak ve günahlardan tövbe etmektir. Oruç vücudu temizler ve inananların iradesini güçlendirir.



Yıl boyunca, kilise takvimindeki ana tatillerle ilgili olan ve dört mevsime karşılık gelen çok sayıda tek günlük tatil ve dört büyük perhiz dönemi vardır. Büyük perhizler şunlardır:

- Büyük perhiz (40 gün) ve Kutsal hafta (yedi gün)
- İsa'nın Doğuşu orucu (40 gün)
- Havarilerin Orucu (değişik sürelerde)
- Meryemana'nın Göğe Yükselişi (Dormition) Orucu (iki hafta)

Çarşamba ve cuma günleri de yıl boyunca oruç günleridir (oruç tutulmayan dönemler hariç). Çarşamba, İsa'nın kurtuluşu anılır ve Cuma - Çarmıha gerilişi.

Bu zamanlarda oruç tutmak et, balık, süt ürünleri, yağ, alkolü içecekler ve cinsel aktivitelerden uzak durmayı içerir. Büyük Perhiz ise her gün için özel diyet kurallarına sahiptir. Bir bayram günü bir oruç gününe denk geldiğinde oruç genellikle bir dereceye kadar hafifletilir.

Oruç tutmak isteyenler, deneyimli bir din adamına danışmalı, ona manevi ve fiziksel durumunu anlatmalı ve ondan hayır duası istemelidir. Hastalar daima doktora başvurmalıdır. Hamile kadınlar oruç tutma konusunda çok dikkat etmelidir. Çocuklar ve gezginler için daha hafif bir oruç uygulamasına izin verilir.

4.1. Büyük Perhiz

"Büyük 40 Gün" olarak da bilinen Büyük Perhiz, en önemli ve en katı oruç dönemidir. Hristiyanları, kilisenin en büyük bayramı olan Pascha'ya (Paskalya) hazırlar. Paskalya'dan yedi hafta önce başlar ve 40 gün sürer ve Mesih'in çilesini, çarmıha gerilmesini ve dirilişinin anıldığı Kutsal Haftaya götürür. Büyük Perhiz, Hristiyanların bedenlerini ve ruhlarını tövbe etmelerine ve temizlemelerine yardımcı olmak için İsa Mesih'in 40 günlük (Matta 4: 2) orucuna öykünür, böylece en büyük Hristiyan tatilini kutlamaya layık olurlar yani Mesih'in Dirilişini.

Büyük Perhiz, Paskalya'dan yedi hafta önce Temiz Pazartesi günü başlar ve Altıncı Hafta Cuma günü Kutsanmış Ayin ile biten 40 ardışık gün boyunca devam eder. Ertesi gün, Yoksulların Cumartesi, Dalların Pazarından önceki gündür.

Oruç, Tutku Haftası veya Kutsal Hafta olarak bilinen bir sonraki hafta boyunca devam eder ve Paskalya Nöbetinin ardından Paskalya (Paskalya Pazarı) sabahına kadar bitmez.

Büyük Perhiz'in ilk haftasının hafta içi günlerinde, oruç özellikle sıkıdır ve bir çok kişi, bu süre boyunca tüm yiyeceklerden uzak durarak tutar. Sıkı oruç kurallarına göre, ilk beş günde, yalnızca Önceden Kutsanmış Ayin'den sonra, biri Çarşamba, diğeri Cuma günü olmak üzere yalnızca iki öğüne izin verilir.

Büyük Oruç sırasında inananlar belirli günlerde hafifletilmiş olmakla birlikte et, süt ürünleri, balık, yağ ve alkolden uzak durmalı, sıkı bir oruç tutmalıdırlar.

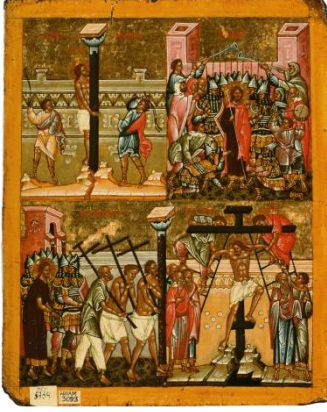
Büyük Perhiz sırasında özel bir ayin kitabı olan Lenten Triodion kullanılır. Triodion, Paskalya Nöbetinde gece yarısından önce ışıklar sönene kadar kullanılır. Büyük Perhiz'un hafta içi günlerinde, tam bir İlahi Ayin yapılmaz. Komünyon da dahil olmak üzere Önceden Kutsanmış Sunuların Kutsal Aynı hafta içi yapılabilir.

Dönem	Beslenme Kuralları	Anma ve Kilise Törenleri
Temiz Hafta	Sıkı oruç	Aziz Theodore Cumartesi günü Şam'ın Aziz John'u tarafından bestelenmiş özel bir kanon söylenir ve kutsanmış kolyva (buğday ve ballı ve kuru üzümlü yiyecek) inananlara dağıtılır.
İkinci Hafta	Çarşamba ve Cuma günleri sıkı oruç tutulur.	Pazar günü Aziz Gregory Palamas anılır. Okunan risale

	Cumartesi ve pazar günleri, yağ ve şaraba izin verilir. Meryemana Yortusunda balığa izin verilir.	İbranice 1:10-14; 2:1-3 ve İncil’de Mark 2:1-12’dir.
Üçüncü Hafta	Pazartesi cumaya sıkı bir şekilde oruç tutulur. Cumartesi ve pazar günleri, yağ ve şaraba izin verilir.	Pazar günü Kutsal Çarmih kutlanır. Bu kırk günü tam ortasıdır. Tüm gece süren nöbette rahip, din adamları ve inananlar tarafından hürmet edilsin diye çarmih kilisenin ortasına taşır. Çarmih sonraki hafta Cuma gününe kadar kilisenin ortasında kalır. Okunan risale İbranice 4:14-5:6 ve İncil’de Mark 8:34-9:1.
Dördüncü Hafta	Çarşamba ve Cuma günleri sıkı oruç tutulur. Cumartesi ve pazar günleri, yağ ve şaraba izin verilir.	Bu hafta, bir önceki Pazardan gelen bazı ilahilerin her gün tekrar edildiği Haç’a Hürmet haftasından sonra gelen çeşitli bayram olarak kutlanır. Pazar günü ‘Kutsal Yükseliş Merdiveni’ eseri Büyük Perhiz boyunca okunan Aziz St. John Climacus’a adanmıştır.
Beşinci Hafta	Çarşamba ve Cuma günleri sıkı oruç tutulur. Cumartesi ve pazar günleri, yağ ve şaraba izin verilir.	Perşembe günü Giritli Aziz Andrew’in Büyük Kanonu okunur. Bu kilise takviminin en uzun kanonudur. Tövbe temasına odaklanmıştır. Perşembe sabahı özel bir Önceden Kutsanmış Sunuların Kutsal Ayini okunur ve önceki gece yapılan uzun dua servisinden sonraki oruç hafifletilir. Cumartesi günü, Tanrı’nın Kutsal Anası Akatçı Theotoko’un ilahileriyle onurlandırır. Pazar, Mısır’ın Aziz Mary’sine adanmıştır.
Altıncı Hafta	Çarşamba ve Cuma günleri sıkı oruç tutulur. Cumartesi ve pazar günleri, yağ ve şaraba izin verilir. Dalların Pazarında balık, havyar ve diğer omurgasızların yenilmesine izin verilir.	Cumartesi günü Lazarus’un yeniden dirilişi kutlanır. Palmiye (veya söğüt) dallarının kutsanması Pazar sabahı Matins’te gerçekleşir ve herkes dini törenin önemli anlarında söğüt yaprakları ve yanan mumları tutar. Dalların Pazarı sabahı İlahi Dua, İsa’nın Kudüs’e girişini yeniden canlandırır. Kutsal Hafta, Dalların Pazarı gecesi başlar ve ayinsel renkler Lazarus Cumartesi ve Dalların Pazarının şenlikli renklerinden Paskalya’nın kasvetli renklerine döner.
Kutsal Hafta	Pazartesi cumartesiye sıkı bir şekilde oruç tutulur. İyi Cuma günleri tüm yiyecek ve içeceklerden uzak durulması teşvik edilir.	Kutsal Hafta boyunca, her günün İncil okumalarına dayanan kendi özel teması vardır. Kutsal Pazartesi gününden perşembeye sabah ayinleri hizmetleri, "Damat Mesih" temasını işler. Bu günlerde sıklıkla görüntülenen simge, İsa’yı dikenli bir taç ve taklit bir çüppe ile tasvir eder.

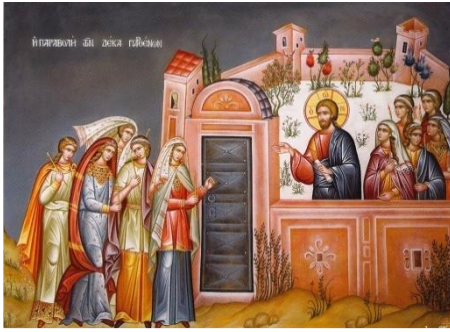
Resimler

Tutku sahneleri



Novogorod okulundan bilinmeyen bir usta tarafından yapılmış 15.yüzyıl sonu Doğu Ortodoks ikona. İsa'nın çektiği acıyı - Flagellation, Mesih Damat'la alay eden Roma askerleri, Golgotha Alayı, Haç'a çıkışı tasvir eder.

On Bakire Meseli

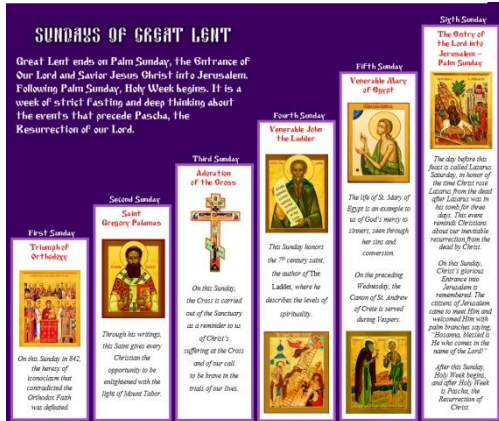


Sanatçı yorumu.-İlahi Yükseliş
Merdiveni - İlahiyat Yükseliş
Merdiveni'ni gösteren İkona (12.
yüzyıl, Aziz Catherine Manastırı).



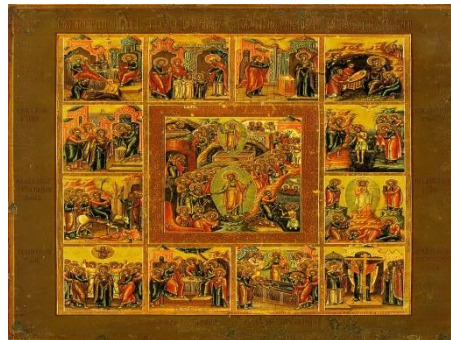
Büyük Perhizin ilk haftası cuma günü,
Önceden Kutsanmış Sunuların Kutsal Ayni
ile Akşam duası servisinden sonra, Holy
Greatmartyr Theodore kilisesinde bir
moleben kanon söylenir ve onun anısına
koliva (haşlanmış buğday veya ballı pirinç)
kutsanır. Sırp Ortodoks Kilisesi'nin izniyle.

Büyük Oruç'un Pazar günleri



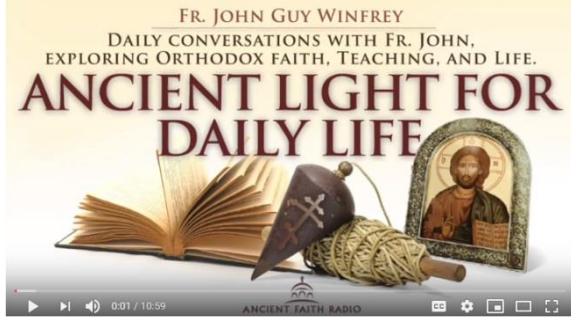
St. Vladimir Ukrayna Ortodoks
Katedrali'nin izniyle, Parma Ohio

Büyük Ziyafetler



Hız. İsa'nın Dirilişi ve 12 Büyük Ziyafeti
Gösteren Rus İkonası yaklaşık 1903.

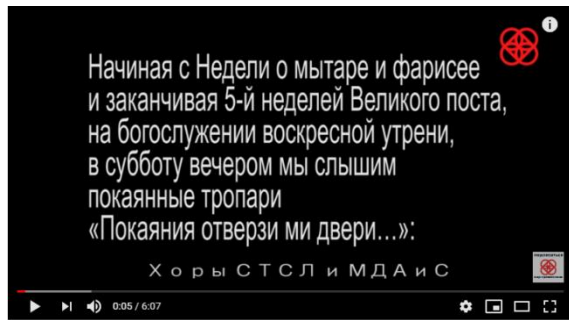
Videolar



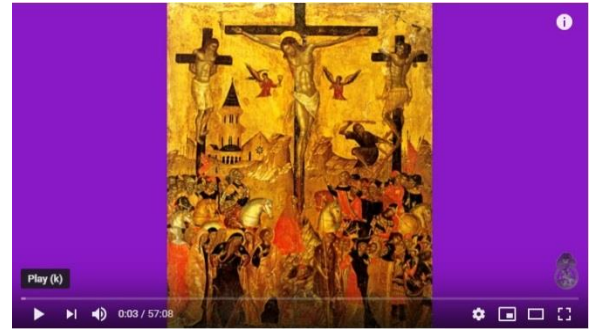
Büyük Perhiz'de oruç. Fr. John Guy Winfrey ile sohbet



Büyük Perhiz – Önceden Kutsanmış Sunuların Ayini sırasında Büyük Giriş – 2014 yılının ilk Çarşamba günü Jordanville, New York'ta Holy Trinity Manastırında Önceden Kutsanmış Sunuların Ayini sırasında Büyük Giriş



Rus Kilisesinde Büyük Perhiz İlahileri - Ortodoks Rus kilisesi söylüyor



Büyük Perhiz İlahileri - Ortodoks Rus kilisesi söylüyor

4.2. Havarilerin Orucu

Aziz Peter'in Orucu olarak da bilinen Havarilerin Orucu, ilk Hristiyan Büyük Kilisesi'ni kuran misyoner girişimcilerin titiz hazırlıklarını canlandırarak Kutsal Havariler Peter ve Paul'u onurlandırır.

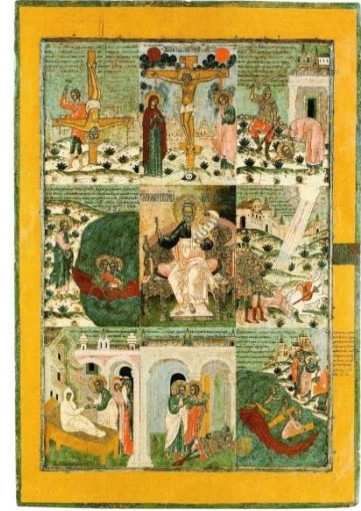
İsa Mesih'in Dirilişinden sonraki elli gün boyunca sevinen Havariler, iyi haberi yaymak için Kudüs'ten ayrılmaları için hazırlık yapmaya başladılar. Kararlarını güçlendirmek ve görevlerinde onlara yardım etmek için oruç tutup Tanrı'ya dua ederler. Hakikat Ruhuyla dolduruldukları gibi, diğer cennetsel gizemler arasında, havariler ayrıca ruhsal yoksunluk doktrinini de kabul ettiler.

Oruç yoluyla arınma, Hristiyanlığın ilk topluluklarında, Tanrı'nın zarif armağanlarının baştan çıkarmanın üstesinden geldiğini algılayanın bir yolu olarak ortaya çıkmıştır. Diriliş, Yükseliş ve Hamsin'in aydınlık ve neşeli şölenlerinden sonra, Kutsal Emanetlerin kutsanmasını korumak için bir yoksunluk dönemi gerekir. İnananlar, havarilerin manevi uygulamalarına öykünürler ve onların zulüm altındaki görevlerine devam etme isteklerini ve dayanıklılıklarını onurlandırır.

Havarilerin Orucu'nun başlangıcı Paskalya ile ilişkilidir dolayısıyla süresi değişmektedir. Oruç, en erken 18 Mayıs'a veya 21 Haziran'a kadar denk gelen Hamsin'den sonra (Tüm Azizlerin Pazarı gününden sonraki gün) ikinci Pazartesi günü başlar. Oruç, 29 Haziran'da Azizler Peter ve Paul Bayramı'na kadar devam eder. Farklı yıllarda, süresi sekiz ila kırk iki gün arasında değişir.

Havarilerin Orucu, Büyük Perhiz veya Meryem Ananın Göğe Yükselişi Orucu kadar katı değildir, fakat et, kümes hayvanları, yumurta ve süt ürünlerinden uzak durmayı gerektirir. Çarşamba ve cuma günleri balık, şarap ve yağ tüketimine izin verilmemektedir. Vaftizci Yahya Hz. İsa'nın Doğuşu Bayramı'nda oruç hafifletilir. (24 Haziran).

Havarilerin Orucu haftanın günlerinde kutsal ayin bazı varyasyonları ile Büyük Perhiz sırasındaki ayinlere benzer. Rus geleneğindeki birçok kilise ve manastır, Havariler Orucunun en azından ilk gününde Perhiz ayinlerini gerçekleştirir.



Havariler Peter ve Paul hayatlarından Sahneler - 17. Yüzyılın sonları.

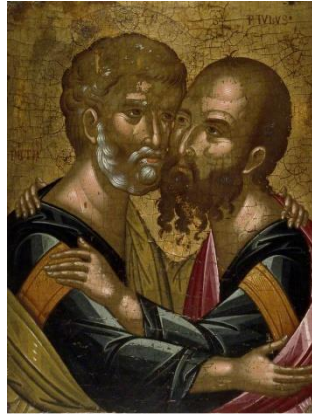
Resimler

Kilisenin Temelleri



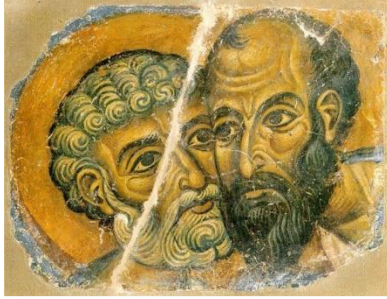
Aziz Peter ve Aziz Paul Kilisenin temelleri olarak resmedilmişler. 16. yy ikona Girit Okulu.

Havarilerin Kucaklaşması



Havariler Peter ve Paul'un Kucaklaşma İkonası, 46.4 x 37 cm, Havarilerin Kucaklama Simgesi Peter ve Paul, Angelos Akotantos, 15. Yüzyılın ilk yarısı

Vatopedi Kucaklaşması



12. yüzyıl ikona Aziz Peter ve Paul'un kucaklaşması. Vatopedi manastırı, Mt. Athos. Geleneğe göre, iki aziz idam edilmeden önce kucaklaşmıştır.

Havarileri anma töreni



Bulgar Ortodoks Kilisesi 2018.

Videolar

Havarileri anma töreni



Kutsal Havarilerin Peter ve Paul'unu, çalışmalarını, anmalarını ve ikonografilerini tanıtan, İngilizce olarak hazırlanan kısa bir bilgilendirici video.

Kutsal Azizler Peter ve Paul için Troparion (Yunan)



Archimandrite Nicodemus Kabarnos tarafından söylenmektedir.

4.3. İsa'nın Doğumu Orucu

Doğum Orucu, Doğu Ortodoks Hristiyanlarının yıl boyunca uyguladığı dört büyük yoksunluk ve kefaret döneminden biridir. İnananların Mesih gibi olmalarına yardımcı olmak, kendilerini arındırmak ve Doğu Bayramı için hazırlanmak için ortaya çıkmıştır. (25 Aralık). Bu oruç bazen Aziz Philip Orucu olarak da anılır, çünkü Havarî Aziz Philip bayramını takip eden gün başlar (14 Kasım).

Doğum Orucu 15 Kasım'dan 24 Aralık'a kadar 40 gün sürer. Oruç kuralları Büyük Perhiz veya Dormition Orucunda olduğu kadar katı değildir. Dönem boyunca et, kümes hayvanları, yumurta, süt ürünleri, balık, yağ ve şaraptan uzak durulması gerekir. Cumartesi ve pazar günleri balık, şarap ve yağ, salı ve perşembe günleri yağ ve şaraba izin verilir. Oruç kuralları, oruç süresine denk gelen belirli bayram günlerinde balık, şarap ve yağa izin verir: Vaiz Matthew (16 Kasım), Havarî Andrew (30

Kasım), Büyük Şehit Barbara (4 Aralık), Aziz Nicholas (6 Aralık), Aziz Spiridon ve Aziz Herman (12 Aralık), Aziz Ignatius (20 Aralık), vb.

İsa'nın Doğumu arifesi (24 Aralık) Paramony adı verilen akşam gökyüzünde ilk yıldız görülene kadar hiç bir katı gıdanın yenilmemesi gereken katı bir oruç günüdür. Paramony cumartesi veya pazar gününe denk gelirse, bu günlerde katı bir oruç uygulanmaz, ancak sabahları kutlanacak olan İlahi Ayin'den sonra şarap ve yağ içeren bir yemeğe izin verilir.

Oruç boyunca, bir dizi günde, Yeniden dirilişi müjdeleyen Eski Ahit kahinleri anılır. Theotokos'un Tapınağa Girişi 21 Kasım'da kutlanır. Bu bayramından sonra, İsa'nın Doğuş'un ilahileri Pazar günleri ve üst düzey bayram günlerinde söylenir. İsa'nın Doğumu kutlamasından önce Doğuş Öncesi ayinler 20 Aralık'ta başlar ve 24 Aralık'ta Paramoni ile son bulur. Bu süre zarfında Doğuş'un ilahileri her gün söylenir.

Doğuştan İki Pazar önce Kilise, hem Musa Yasası öncesi hem de sonrasındaki kilisenin atalarını anmaya çağırır. Doğuş'tan önceki Pazar, dünyanın yaratılışından Aziz Joseph'e kadar Tanrı'yı hoşnut eden tüm aziz kadın ve erkekler anılır. Tüm gece süren nöbetteki Akşam Dualarında üç Eski Ahit meseli okunur: Genesis 14:14-20, Deuteronomy 1:8-17 ve Deuteronomy 10:14-21. Kutsal Ayin'de okunan mektup İbranice 11:9-40; Matta İncilinden "Genealogy of Christ"tir (1:1-25)

Resimler

*İsa'nın Doğumu
(Doğuş) hikayesi*



*Doğuş sahnesi. 11. yy
Orthodoks ikonası.
36.3 × 21.6 × 1.6 cm.
Aziz Catherine Kutsal
Manastırı, Sinai, Mısır.*

Magi'nin hayranlığı (Gentile da Fabriano)



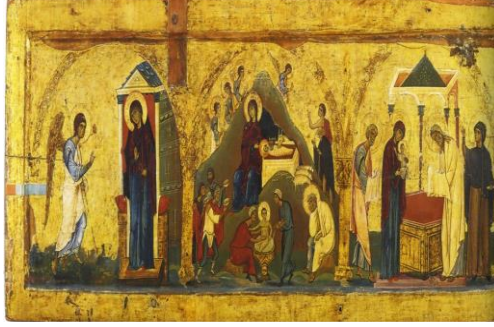
*Bu 1423 sunak parçası Gentile'nin en iyi
eseri olarak kabul edilir ve İtalya'da
Uluslararası Gotik resmin en önemli
örneği olarak kabul edilmiştir.*

Zanobi Sunak parçası



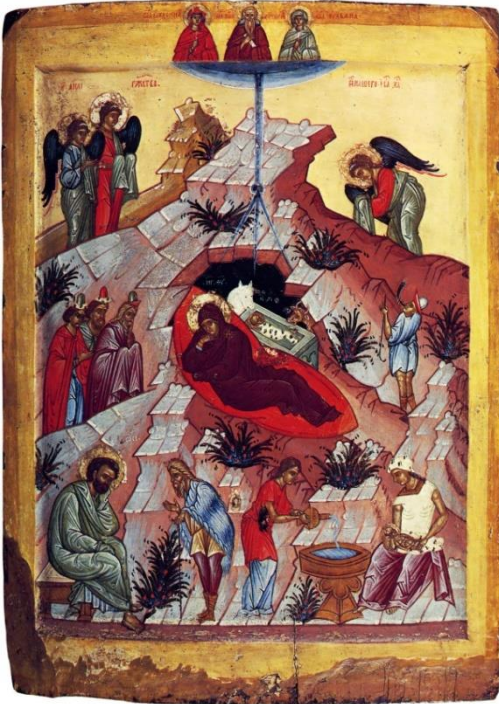
*Magi'nin hayranlığı, İtalyan
Rönesans ustası Sandro
Botticelli'nin, kariyerinin
başlarında 1475 veya 1476'dan
kalma bir tablosu.*

Epistyle Tapınağı



*Sina, Mısır, 12. yüzyılın ikinci yarısı.
Müjde. Doğu Tapınakta Sunum*

Seçilmiş Azizler ile Doğu



*Rus Ortodoks simgesi, Novgorod Okulu. 15. yüzyılın ilk yarısı.
Kompozisyonun ortasında siyah bir mağara arka planında,
zencefil rengi yatakta yatan Tanrı'nın Annesidir. Mağarada
beşikte yanında bir öküz ve eşek ile kundaklanmış bir bebek var.
Yanlarda, dağların arasında hediyelerle Magi ve boynuzu çalan
çoban; yukarıda üç melek; aşağıda - Joseph, önünde yaşlı -
"şüphenin ruhu", koyun kılığına girmiş ve bebeği yıkadığı sahne.
Üst kısımda kemer figürleri gösterilmektedir: Evdokia, John
Climacus ve Uliana. Renkli etkileyici yoğun tonlar: mavimsi,
yeşilimsi, leylak, koyu leylak ve zencefil. Kenarları net ve açık
mavi, lila tonları, yeşil çalılar üzerinde kırmızı meyveler. Arka
plan, daha koyu iki sarı ton alanıyla açık sarıdır. Yazıtlar kırmızı
ve beyazdır. Antonova, Mneva 1963*

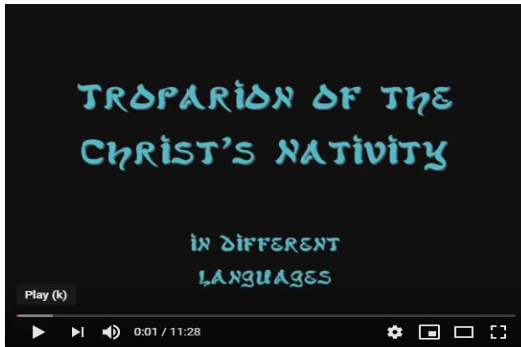
Videolar

Azize Vassa ile kahve Ep.15. Bölüm Doğu Orucu



İtalyan, Rusya, Almanca, Ukraynaca, Sırpça, Yunanca, Romanyaca, Bulgarca, İngilizce altyazı mevcuttur.

İsa'nın Doğuşunun Şarkısı- farklı dillerde



Doğu Üzerine Meditasyonlar



Eski Slavlarda Ortodoks Duaları ve İlahileri, Doğu Ortodoks kiliseleri ve ikonlarının resimleri

İsa Mesih'in Doğuş bayramının Ortodoks Hristiyan ilahisi. Bu videoda çeşitli dillerde ve ezgilerde seslendirildi: Kilise Slav dili, İngilizce, Arapça, Fransızca, İspanyolca, Arnavutça, Macarca, Yunanca, Ukraynaca, Romence ve Japonca.

4.4. Meryem Ana'nın Göğe Yükselişi (Dormition) Orucu

Dormition Fast, Doğu Ortodoks geleneğinde kilise yılı boyunca gözlemlenen dört Büyük oruçtan biridir. Kutsal Meryem Ana'nın ihtişamıyla, yaşamı boyunca ve özellikle ölümünden önce (Dormition), oruç tutmaya ve dua etmeye adanmıştır.

İki hafta boyunca (1-14 Ağustos arası), Hristiyanlar, 6 Ağustos'taki - Başkalaşım Bayramını ve 15 Ağustos'ta kutlanan Kutsal Bakire Meryem'in Göğe Kabulünü kutlamaya ciddiyetle hazırlanırlar.

Bu süre zarfında et, balık, kümes hayvanları, süt ürünleri, yumurta, alkol ve yağ tüketimi yasaktır. Dormition Orucu, hafta sonları yalnızca şarap ve yağ (ancak balık içermeyen) olan, Doğu Orucu ve Azizlerin Orucundan daha katıdır. Bu kural, yalnızca balık, şarap ve yağa izin verilen Başkalaşım Bayramında (6 Ağustos) hafifletilir. Dünyevi zevklerden uzak durma, sadaka, tövbe ve yoğunlaştırılmış dua, manevi pratiği tamamlar. Bu arınma süreci boyunca inananlar Tanrı'nın lütfuna layık olmaya çalışırlar.

Dormition Orucunun ilk günü Haç Alayı (1 Ağustos) adında bir şölen günüdür; o gün geleneksel olarak dışarıda bir alay töreni ve Suyun Kutsanması töreninin yapıldığı bir bayram günüdür. Kutsal Yedi

Maccabee'ler - Şehitler Abimus, Antonius, Gurias, Eleazar, Eusebonus, Alimus ve Marcellus, anneleri Solomonias ve öğretmenleri Eleazar onurlandırılır.

Oruç sırasında hafta içi günlerde yapılan kilise törenleri, bazı değişikliklerde Büyük Perhizdeki törenlere benzer. Rus geleneğinde Lenten törenleri, en azından Dormition Orucunun ilk gününde yapılır. Yunan geleneğinde, Büyük Paraklesiler (Ek Tören) veya Küçük Paraklesiler, Cumartesi ve Cumartesi, Başkalaşım ve Dormition hariç her akşam yapılır. *Paraklesis*, Meryem'e - Tanrı'ya en olan yakın insana - yönelik birçok ilahiler ve dualar içerir ve ondan bizim için Tanrı'ya dua etmesini ister.

Resimler

Theotokos'un Göğe Yükselişi



XVI yy'da bilinmeyen bir sanatçı tarafından Ortodoks ikonası

Bakire Meryem'in Ölümü ve Göğe Yükselişi



İtalyan Rönesans öncüsü Fra Angelico'nun 1434 sunak eseri, Medici ailesi tarafından San Marco manastırı için ısmarlanmıştır. Yağ sırları ve panel üzerinde altın ile Tempera.

Dormition öncesi Kutlama



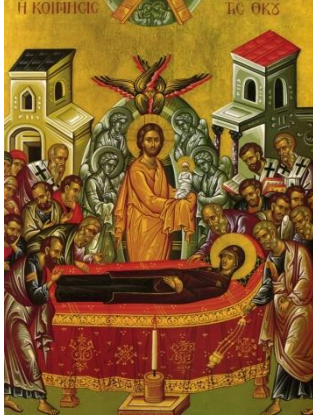
Büyük Nöbet Alayı

Dormition Orthodox İkonası



Novgorod okulundan bilinmeyen sanatçı, 1470-1480ler.

Kutsal Ananın Ölümü



Modern Ortodoks ikona

Videolar

Theotokos'un Ölümü - Ortodoks Hristiyan Kilisesi'nin Kutlamalarını Keşfetmek



Bu videoda, Meryem Ana'nın ölümünün anısına odaklanılmaktadır. Bu olayı çevreleyen özel ayinsel dönem ve kilise takviminin sonu olan bu günün anılmasıyla ilgili Ortodoksluktaki farklı unsurlar ele alınmaktadır.

Dormition Orucu



Dormition Orucu, 7 Kutsal Genç Rahibe Vassa'nın sunumuyla

Ortodoks Kilisesi'nde Meryem Ana'nın Rolü



"Bakire Meryem'in Ortodoks Kilisesi'ndeki Rolü" adlı bu videoda Frederica, Ortodoks Hristiyanların Bakire Meryem'i nasıl gördüklerini ve Ortodoks Kilisesi'ndeki rolünü anlatıyor.

*Farklı Dillerde Theotokos'un Ölümü
üzerine Troparion (müzik)*



*Bu videoda troparion Yunanca, Romence
Arapça, Kilise-Slovenesce, İngilizce ve
İspanyolca dillerinde söylenmektedir*

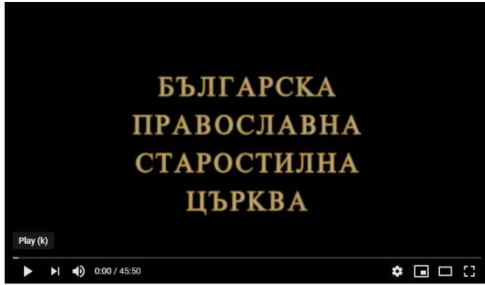
Kutsal Ananın Göğe Yükselişi, 2018.

Göğe Yükseliş Kutlaması



Bulgarca Belgesel

Kutsal Ananın Duası



*Varşova Katedrali'nin kutsal bayramında
ve mum ışığında bir alayı, 2018*

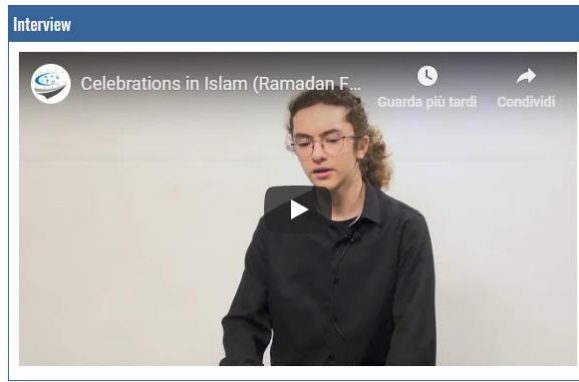


Aziz Justine

5. İslam

İslam'da diğer inanışlarda olduğu gibi yemek ile ilgili kurallar bulunmaktadır. İslam'da tüketilmesi yasaklanmış olan hayvanlar ve kuşlar; doğal yollardan ölenler, Besmele ile kesilmemiş hayvanlar, boğarak öldürülmüş hayvanlar, domuz eti, vahşi hayvanlar ve kandır. Ayrıca alkol kullanımı ile ilgili de katı bir yasak bulunur. İslam'da yasaklanmış olan yiyeceklere haram denir, serbest şekilde yenen yemeklere de helal denir.

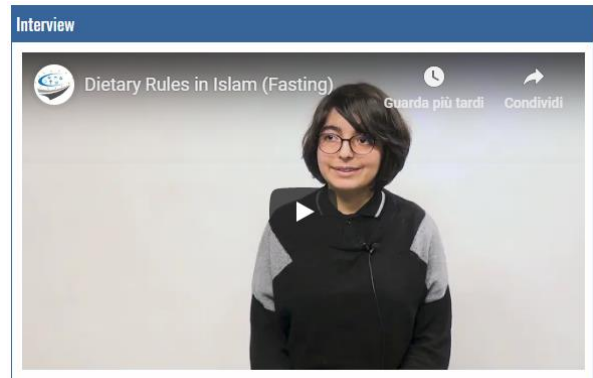
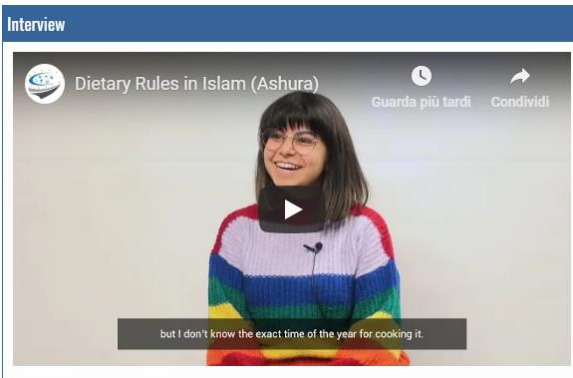
Gayri müslim dünyada yaygın şekilde tüketilen domuz eti, Müslümanlar için seyahat ederken veya gayri müslim bir ülkede yaşarken bir problem haline gelir. Avrupa'da çoğalan Müslüman nüfus ile birlikte, restoran veya fast-food mekanlarının camılarında "helal" işareti görmek artık gitgide normal olmaktadır.



İnsanlar günlük hayatlarında yemeğin tadını çıkarırken, inançlar yılın belirli zamanlarında oruç gibi belirli kuralları emreder. Bu, Hristiyanları hafta boyunca veya perhiz boyunca belirli gıdalardan uzak durmak konusunda cesaretlendirir, İslam Ramazan ayı boyunca güneş doğumundan güneşin batışına kadar bütün bir gün boyunca oruç tutmayı emreder. Bütün bir ay ruhsal bir arınma süreci haline gelir,

tüm gün oruç sonunda zengin bir yemek ile ödüllendirilir.

Yemek belirli konuları işaret eder ve İslami ay takvimine göre ilk ayın onuncu günü özel bir tatlı olan Aşure günü olarak kutlanır. Aşure buğday, şeker, kuru meyveler ve yemişler konularak hazırlanır. Hazırlanan aşurenin kaplara koyarak komşulara, akrabalara dağıtılması sosyal bir dayanışma haline gelir, fakat anlamı İslam'ın mezheplerine göre farklılık gösterir.



5.1 Helal Gıda

İslam'da yemek, diğer inanışlarda olduğu gibi günlük hayat içerisinde önemli bir yer tutar fakat gıdanın tüketilmesi ile ilgili bazı kısıtlamalar vardır. Gıdalarla ilgili Kuran ve Hadislerde dikkatli bir şekilde kurallar belirtilmiştir. Gıdalar haram(yasak) veya helaldir (izin verilmiş). Kuran özel olarak altı

gıdayı ve yemek kategorisini yasaklamıştır: kan, leş, domuz, üzümünden elde edilen alkolü içecekler, uyuşturucu ve önceden ilaha adanmış olan yemekler. Hadisler veya diğer bir deyişle Muhammed Peygamber'e atfedilen sözler ve adetler geniş ölçüde yemek ile ilgili pasajlar içerir. Domuz ile ilgili, domuzdan elde edilen jelatin de haram olarak sayılır. Tüm bitkisel gıdalar helaldir.

İzin verilen hayvanların öldürülmesinde, Allah'ın adı anılmalıdır, özellikle bu cümle ile: "Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla veya Bismillahirrahmanirrahim". Hayvanın boğazı, önden bir bıçak yardımı ile kesilmelidir, bu konuda iki gıdaya izin verilmiştir: balık, çünkü boğazı çoktan kesilmiştir (solungaçlar) ve çekirgeler, çünkü cennete doğru uzanırlar.



Helal yemek Kuran'da ifade edilen İslami kurallara göre hazırlanmış yemektir.

Eğer et doğru şekilde kesilmişse, fakat kanın dışarı akması sağlanmamışsa, et yine haram sayılır. Hristiyan veya Yahudiler tarafından kesilmiş et kabul değildir; ayrıca ateistler tarafından kesilen etler de helal sayılmaz. Çünkü muhafazakar Müslümanlar Ortadoğu'nun sınırları ötesinde marketler için et hazırlayan kasapların dini oryantasyonunu bilmemektedir, bazıları yurt dışında geçirdikleri zaman boyunca vejeteryan olurlar veya özel günlerde hayvanlarını kendileri keserler. Yerel gelenekler ayrıca bazı yemek sınırlamaları yaparlar.

Hadisler ayrıca bazı hayvanların gıda olarak tüketilmesinden kaçınılması ile ilgili bilgiler verir. Bunlar arasında, avlarını dişleri ile yakalayan dört ayaklı hayvanlar vardır. Açık bir şekilde ifade etmek gerekir ise, sırtlan, tilki ve fillerdir. Pençesi olan tüm kuşlar yasaktır. Özellikle yasaklanmış olan hayvan ise (pençesiz) pelikandır.

Resimler



İslami kurallara göre aşağıdakilerin yenmesine izin verilmez: kan, alkol ve diğer sarhoş ediciler, domuz eti. Kurt, çakal, akbaba, amfibi gibi etçil hayvanlar ile yılan ve kurbağa gibi hem su hem karada bulunan hayvanlar.



Dana ve kümes hayvanları, bilinçli bir şekilde kesilir ve kesilirken kanı dışarı akıtılırsa helaldir.



Müslümanlar, dana, tavuk, keçi ve kuzu eti yeme konusunda serbesttir, fakat domuz eti yemek yasaktır.



Gayri müslim ülkelerde et ürünleri satın alınırken, Genellikle Müslümanlar, ambalaj üzerinde 'helal gıda' sertifikası veya logosunu ararlar.

Video



Helal gıda ile ilgili kısa bir video

5.2. Oruç Tutma

Oruç tutma İslam da dahil olmak üzere farklı inançların düzenli uygulama şeklidir. Müslümanlar İslami takvimin dokuzuncu ayı Ramazan boyunca oruç tutar. Ay esaslı bir takvim olduğu için her yıl Ramazan bir önceki yıla göre yaklaşık on bir gün erken başlar. Ramazan ayı boyunca oruç tutma ayrıca İslam'ın beş şartından biridir. Bir ay boyunca tutulan oruç üç gün süren Ramazan Bayramı'nda biter.

Hz. Muhammed'in bir hadisine göre "her kim inançla ve Allah'tan mükafatını isteyerek Ramazan ayı boyunca oruç tutarsa geçmiş günahları affedilmiş olacaktır".

Oruç, tüm yabancı maddelerin vücuda girişini düzenler. Oruç sırasında yeme, içme, sigara içme ya da ilaç kullanımı (iğneler de dahil) yasaktır. Ayrıca her türlü cinsel aktivite de yasaktır.



Birkaç yudum su ve hurma oruç açmak için kullanılır.

Günlük oruç şafak vaktinin ilk ışığıyla, güneşin asıl doğduğu zamandan birkaç saat öncesi, güneş tamamen batana kadar olan zaman arasındadır. Günlük oruç sürecinin başlangıç ve bitiş anları Ramazan ayı boyunca birçok İslam ülkesinin şehirlerinde hem de televizyon ve radyo programlarında top atışlarıyla duyurulur.

Oruçtan sonra akşam yenilen yemeğe *iftar* denir. Geleneğe göre oruç tutma süreci biter bitmez kişi orucunu hafif bir yiyeceklerle örneğin sofradaki üç hurmadan bir tanesini yiyerek açmalıdır. Bu Hz. Muhammed'in âdetiydi ve yemek yemeye hurmalarla başlamak bir gelenektir. Bu hafif yiyeceklerle oruç açıldıktan sonra kişi akşam duasını eder ve daha sonra ana yemek servis edilir.

Ramazan ayı Müslümanlar için aslında bir ay süren bayramdır. *İftar* için akrabaları ve arkadaşları davet etmek oldukça yaygındır. Yemekten sonra insanlar günün beşinci ve son namazı , Ramazan ayı



Üzerinde susam ve çörek otu olan pide, Ramazan ayı boyunca fırınlarda satılır. Pide, iftar yemeklerinde yenir.

için özel ek ibadetler olan teravih namazları, için camiye gider.

Namazlarını kıldıktan sonra çoğu insan sahura kadar (güneşin doğuşundan önce yapılan erken kahvaltı) ayakta kalır ve büyük şehirlerin ana meydanları birer eğlence merkezine dönüşür. İnsanlar biten günün bu geç saatlerinin ve yeni günün ilk saatlerinin keyfini çay, kahve içerek, aileleriyle ve arkadaşlarıyla vakit geçirerek çıkarır.

Ergenlik çağına yaklaştıklarında çocukların birkaç gün oruç tutmayı denemeleri teşvik edilir. Bazen günün ilk yarısında yani öğlene kadar oruç tutarlar ve ikinci kısım olarak öğleden sonra oruç

tutmaya devam ederler.

Ramazan ayı boyunca Müslümanlar Kuran-ı Kerim okur ve hayır işleri yapar. Ayrıca kişi kaba olmaktan, dedikodu yapmaktan, tartışmaktan ve uygunsuz televizyon programları, filmler gibi şeyleri izlemekten kaçınmalıdır.

Ay takvimi miladi takvimden on bir gün daha kısa olduğu için Ramazan bazen yaza bazen de kışa denk gelerek takvim etrafında dolaşır. Bu yüzden gün boyunca tutulan orucun süresi mevsime bağlı olarak değişir; süre kışın daha kısa, yazın ise daha uzundur.

Resimler



Sahur vaktinde insanları uyandırmak için davulcuların sokaklarda gezmesi bir gelenektir. Bu gelenek, çalar saatlerin ya da akıllı telefonların olmadığı zamandan gelir.

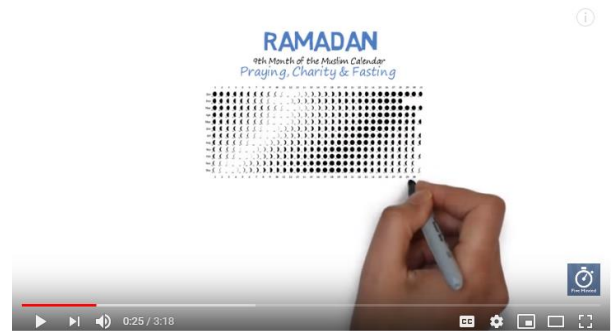


İnsanların bedava yemek yedikleri ve iftar zamanında hep birlikte oldukları iftar çadırları, yoksul mahallelerde kurulur.



Ramazan boyunca Müslümanlar, iftar için özel yemekler pişirir, akrabalarını davet eder ve Ramazan ruhunu hisseder.

Video



Çocuklar için Ramazan Ayı hakkında animasyonlu anlatım.

5.3. Aşure

İslami takvimin ilk ayı Muharrem'in onuncu gününün ve aynı zamanda o günde hazırlanan belirli bir tür yemeğin adıdır.

Aşure günü genel olarak Müslümanlar tarafından kutlanır ama Şii Müslümanları için Hz. Muhammed'in torunu Hüseyin'in Kerbala'da şehit edilmesinin büyük bir dini anma törenidir. Bunun haricinde Nuh'un gemisiyle ayrıldığı, Musa'nın da Kızıl Deniz'i ortadan ikiye ayırarak Yahudileri Mısır ordusundan kurtardığı gündür. Hüseyin'in Kerbela'da öldürülmesi İslam'da bölünmeye, Sünnilerden ve Şiiilerden oluşan iki ana mezhebin oluşmasına yol açan önemli bir olaydı.

Ayrıca gelenekte su baskınının ardından Nuh'un gemisinin Ağrı Dağı'na oturmasından sonra kendisinin ve ailesinin sağ kalışını, geriye kalan şeylerle hazırlanan bir yemekle kutlamasıyla ilişkilendirilir.

Türkiye’de aşure günü oldukça zengin içerikli malzemelerden yapılan *aşure* isimli özel bir tatlıyla kutlanır.

Aşure Sünni Müslümanların oruç tutması ve zekat vermesi için önemli bir gündür. Ayrıca Mağrip Sünnileri arasında dinsel eğlence benzeri Ölüler Günü vardır.

Şii Müslümanları Hz. Muhammed’in torunu Hz. Hüseyin’in şehit edilişi için o gün yas tutarak yıl dönümünü andıkları için Aşure’ye güçlü bir pişmanlık boyutu yüklemişlerdir.

Aşure tatlısı tahıldan, meyvelerden ve çerezden oluşan bir tatlıdır. Evde büyük miktarlarda pişirilir, sonra da komşular, akrabalar ve arkadaşlar arasında dağıtılır. Türkiye’deki marketlerde malzemelerin pişirmeye hazır bir paket olarak satıldığını görmek mümkündür.

Resimler



Aşurenin belirli bir tarifi yoktur, aynı tarifin birkaç malzeme ekleyen ya da çıkaran yüzlerce farklı varyasyonu vardır. Bu tatlı evde mevcut olan herhangi bir şeyle yapılabilir. Ana malzemeler; tam tahıl, buğday ya da arpa, kayısı, kuru üzüm, kuş üzümü, incir, çam fıstığı, ceviz, fındık, nohut ve fasulyedir.



Aşure geniş kazanlarda pişirilir ve çoğu, komşulara ve akrabalara dağıtılır.



Aşure pişirildikten sonra kapı kapı dolaşarak komşularla ve arkadaşlarla paylaşmak için kaseler tepsinin üzerine koyulur.

Project Number: 2017-1-IT02-KA201-036784



Komşunuzun Aşure kasesini boş bir şekilde geri vermek kabalıktır bu yüzden genellikle kase Aşureyle ya da başka bir tatlıyla doldurularak geri verilir.



Bazen belediyeler de sokaklarda Aşure dağıtır.

Video



(Tarif) Aşurenin nasıl pişirilmesi gerektiğiyle ilgili bir video

6. Anglikanizm ve Protestanlık

6.1. Anglikanizm (İngiliz Kilisesi)

İngiliz Kilisesi'nin beslenme kuralları yoktur.

6.2. Protestanlık

Yedinci Gün Adventist ve Selâmet Ordusu gibi bazı protestant mezhepleri alkolden kaçınır. İngiliz Kilisesinde olduğu gibi başka beslenme kuralları yoktur.



6.2.1. Alkolün Yokluğunda – Selâmet Ordusunun Görüşü

Selâmet Ordusu, 1865 yılında başladığında İngiltere’de alkol tüketimi sadece on yıl sonra nüfus başına düşen tüm zamanların en yüksek noktasına ulaşarak yükselişeydi.

Bir yer hayal edin...

- İçmek için mevcut olan tek suyun arıtılmamış pis suyla ve tifoyla kolera gibi hastalıklara yol açan endüstriyel atıkla karıştırıldığı,
- Alkolün güvenli ve sağlıklı bir seçenek olarak görüldüğü,
- Barın çoğu kez eğlence etkinliklerinin tek vahası ve ayrıca insanların sıcak ve susuz olabilecekleri bir yer olduğu,
- Yoksullar için yaşam koşullarının kalabalık ve çok pis olduğu,
- Çocukların beş yaşında madenlerde çalışmaya başladığı ve hemen sonrasında yasal olarak çocuklara alkol servisinin olduğu,

- Maaşların düşük ya da düzensiz ve işsizliğin yaygın olduğu,
- Sosyal desteğin ya da sağlık desteğinin az olduğu

Böyle bir zaman ve mekanda Selamet Ordusu harekete geçti.

Selamet Ordusu'nun ilk çalışmaları fakirler üzerine yoğunlaştı; aşağıdaki durumlar sürerken etkinliklerine başladı:

- Alkol suistimali ve zarar verici etkileri görünürken,
- Geleneksel kiliseler fakirleri cemaat içerisinde ve Tanrının Krallığında eşit olarak kabul ederek onlarla çalışmak için hazır olmadığına,
- Selamet Ordusu kurucuları çevrelerinde gördükleri yoksullukla belirli seviyelerde maddi ve manevi olarak savaşmayı seçmişlerdir. Yoksulluğun yanısıra sağlık ve sosyal yardımlaşma hizmetleri, işçiler için kanun değişiklikleri lobileri, kadın haklarının desteklenmesi ve insanları Yüce İsa'nın kuralları altında yaşamaya davet etmek.
- 19. Yüzyıl Selamet Ordusu üyeleri kendileri de içmemeyi seçerek, alkolden etkilenmiş olan kişiler ile dayanışma içerisinde oldular.
- Zamanın baskın olan sağlık düşüncesine karşı olmalarına rağmen,
- Duruşları nedeniyle alkol satıcıları tarafından hakarete uğramalarına rağmen.



Selamet Ordusu'nun odak noktası, diğerlerini yargılamaksızın yardım etmektir.

Alkol bağımlılığı olan ebeveynler ile kişisel deneyimlere sahip olan kurucu Catherine Booth'un rehberliği ile hareket ederler. Tanrı'ya adanmasının bir ifadesi olarak, kendi seçimi ile alkolden uzak durmuştur. Ayrıca Catherine müstakbel eşi William'a cinsel riyazeti ısrar eden kişidir. "Ölçülülük" kelimesi Hristiyan erdemleri olan alçakgönüllülük ve öz disiplin; yani disiplinli bir yaşam tarzı ile ilgilidir. İncilde inananların alkolü bırakmayı gerektirmese de, katı bir şekilde sarhoşluktan kaçınılması gerektiği ifade edilmektedir:

"Şarap kırmızıyken, kadeh içerisinde ışıldarken, su gibi gittiğinde ona dalıp gitmeyin! Sonunda sizi bir yılan gibi ısırır ve bir engerek gibi zehirler. Gözleriniz garip şekiller görür ve zihniniz karışık şeyleri imgeler. Kendinizi denizlere uyur, armada uzanır bulursunuz. "Bana vurdular ama canım acımadı!" dersiniz, beni dövdüler ama hissetmiyorum! Ne zaman uyanıp, bir içki daha içeceğim?" (Mesel 23:3-35)

Erken Selamet Ordusu'ndan olan kişiler, alkol bağımlılığı yaşayan kişilerle çalışırken, "zayıf olana karşı bir engel oluşturmak" (1 Korintliler 8:7-12)- istemediler. Bu da onları alkolden uzak durmaları konusunda etkiledi. Bu seçim zamana yenik düşmedi ve birçok kişinin alkol ve uyuşturucudan kurtulmasında güvenli bir sığınak oluşturmaya devam ediyor. Selamet Ordusu içki içmeyi seçen kişileri yargılamadan, halen bu inanca sahip bir şekilde devam ediyorlar.

7. Diğer Başlıca Dinler

7.1. Budizm

Birçok başlıca dinde olduğu gibi, Budist felsefe her Budist bireyin uygulayacağı veya uygulamayacağı belirli kuralları içerir. Beslenme ile ilgili kuralları Beş İlkeye dayanır, yaşam için temel Budist ilkeleri ve Budist uygulamanın nihai amacı: dünyevi şeylere olan bağlılığı sınırlandırarak acıdan kurtuluştur. Perhiz kuralları Budist rahipler ve rahibeler için daha sert olsa da, manastırlarda yaşayanlar dahi gıdanın uygunluğu ve kişisel ihtiyacına göre belirli beslenme pratiklerine adapte olabilirler.

7.1.1. Hayvanlara Nezaket/Vejeteryanizm

- Budistler hayvanlara zarar vermemeye (veya en az zarar ile) çalışır.
- Budistler tüm varlıklara, hayvanlar dahil, sevgi dolu bir nezaket göstermeye çalışırlar.
- Doğru yaşam tarzı doktrini Budistlere hayvan öldürme ile ilgili tüm işlerden uzak durmayı öğretir.
- Karma doktrini yapılan yanlış eylemin gelecekteki yaşamda geri ödeneceğini öğretir, bu nedenle hayvanlara yapılan zalim eylemlerden kaçınılmalıdır.
- Budistler insan ve insan olmayan yaşamları eşit bir saygı ile davranırlar.
- Budistler insan ve insan olmayan hayvanları yakın olarak kabul ederler:
- Her ikisinin de Buda doğası vardır
- Her ikisinin de mükemmel şekilde aydınlanma imkanı vardır
- Bir ruh hem insan bedeni hem de insan olmayan hayvan bedeninde tekrar doğabilir

Budistler bir hayvanı öldürmenin veya incitmenin yanlış olduğunu düşünür, çünkü tüm varlıklar yara almak ve ölmekten korkarlar.

Vejeteryanlık

İngiltere Birmingham Üniversitesi ilahiyat eğitimi öğretim görevlisi ve “Budizm” kitabı yazarı olan Geoff Teece’e göre Budist ilkelerinin Beş Kuralı dünyadaki iyiliği yükseltmek için vardır.”

İlk ilke, yaşayan varlıklara zarar vermekten kaçınmaktır, bu birçok Budistin hayvanları öldürmeyi yanlış olarak kabul etmesi anlamına gelir. Bunun sonucunda, birçok Budist vejeteryan olarak hayatını sürdürmektedir. Bazı kültürlerde, balık veya ete temel besin kaynağı olarak güvenilmesi bu ilk ilkenin anlamının farklı yorumlanması ile sonuçlandığını, Ravindra S. Khare, Virginia Üniversitesi Antropoloji profesörü, “Sonsuz Gıda: Hinduların ve Budistlerin Gastronomik Fikirleri ve Deneyimleri” adlı kitabında ifade etmiştir. Sinhalese balık çiftliğinde, çalışan Budistler balıkları öldürerek oluşturulan negatif karmayı



Beş ilke Budistlerin yaşamları ile ilgili ana hatları oluşturur ve onları nelerin yenilip yenemeyeceği ile ilgili rehberlik eder.

telafi etmek için, her balık avından bir kısmını rahiplere bağış yapıyorlar ve kutsal günlerde balık avlamıyorlar.

7.1.2. Yemeğin Basitliği

Beşinci ilke uyuşturucu ve alkolde uzak durmak ve saf ve açık bir zihni geliştirmek, Budistlerin sade ve basit besinler yeme alışkanlığı ile ilgilidir. “Hümanist Budizm” adlı kitabında Saygıdeğer Usta Hsing Yun, 1967’de Fo Guang Shan Budist Düzeni Çin’deki kurucusu, yemeği ve içeceği doğru şekilde görmenin yolunun, onu beslenmenin bir aracı olarak görmek olduğunu ifade eder, daha fazlası değil. Fazla yemek uyuşukluk yaratır ve Budistlerin geliştirmek için uğraştıkları zihnin berraklığını engeller.

Yemeklerin Karıştırılması

Beşinci ilke ile ilgili referans gösterilebilecek diğer bir yöntem yemeğin karıştırılmasıdır. Yemeğin karıştırılmasının amacı yemeğin herhangi bir parçasına ait olan tadının yokedilmesidir, böylece tabağınızdaki bütün yemek basit bir tat haline gelir. Ravindra Khare yemeklerin karıştırılmasının özellikle, yemeklerini almak için kapı kapı dolaşan Budist kültürdeki rahipler için önemli olduğunu ifade etmiştir. Tüm yemeklerin karıştırılmasında, rahip zenginlerden aldığı lezzetli yemekleri, fakirlerden aldığı mütevazı yemeklerle karıştırır. Khare bazı durumlarda, yemeklerin karıştırılmasının tadı güçlendirdiğini ve bazı kültürlerde zevki arttırdığını ifade etmiştir. Bu durumda kendi takdirinize göre karıştırabilirsiniz.

7.1.3. Yemek Verme

Birçok budist kültürde, iyi karma inşa etmek ve cömertliği geliştirmek için, kişiler rahiplere yemek bağışı yaparlar. Budizmin İkinci İlkesi verilmeyen hiçbir şeyi almamaktır, fakat özgürce vermektir, Teece’e göre. Tayland’da, birçok Budist kültürde olduğu gibi, rahiplerin günlük olarak kaseleri ile birlikte dolaşması, insanların yemek vermeleri için ve paylaşma davranışını geliştirmek için bir fırsat sunuyor olduğunu, halk hikayesi toplayıcısı Supaporn Vathanaprida ve Margaret Read MacDonald “Thai Hikayelerinde” ifade ederler. Batıda, ihtiyacı olanlara gıda yardımı yapmak veya çorba mutfağında gönüllü olmak yemek verme kavramına katılmayı sağlar.

Resimler



Budist rahiplere yemek vermek bir Budist olma pratiğinin ayrılmaz bir parçasıdır.



Budist resimler ve çizimler genellikle Buda'yı hayvanlar ile uyum içerisinde betimler. Budistler bu konuda çabalarlar ve inançlarının bakış açısını sürdürürler.

Videos



'Budizm ve Vegeteryanlık' – Bir Budist'in neden vegeteryan olduğunu açıklıyor.



Budist rahiplere yemek verme – budist rahiplere neden yemek verildiğini açıklayan video

7.2. Hinduizm

Hinduizm'deki beslenme kuralları kompleks bir yapıya sahiptir ve Hindu'nun dua ettiği tanrı ve tanrıçalara ve hangi mezhebe bağlı olduğuna göre farklı kurallar mevcuttur.

7.2.1. Hindu Beslenme Kurallarındaki Karmaşıklık

Hinduizm'deki beslenme kuralları birçok farklı geleneğe göre çeşitlilik gösterir. Bölge, folklor, takip edilen ilahiyatlar, sınıf ve Hinduizm'in hangi formunu takip ettiğine göre değişir. Antik ve orta çağ Hindu metinlerinde et yemeyi açık bir şekilde yasaklamaz, fakat güçlü bir şekilde ahimsa'yı – hayvanlar dahil olmak üzere tüm yaşam formlarına karşı şiddet göstermemeyi- önerirler. Birçok Hindu vejeteryan veya lakto-vejeteryan yaşam stilini benimser ve doğa ile uyumlu, merhametli ve tüm yaşam formlarına ve elbette doğaya saygılı besin üretimi metotlarını tercih eder.

Hinduların kaçındıkları et, yumurta, kümes hayvanı eti, balık, kafein, alkol ve baharatlı yemeklerdir. Bunun yanında, Hindular mantar, soğan, sarımsak ve pırasa yemezler. Bütün Hindular etten kaçınmazlar fakat çoğu dana etinden uzak durur. Hindu inancı Tanrının yaratımına saygı ve doğa ile uyumlu yaşam inancından doğan beslenme alışkanlıklarını destekler.

Hindu inancına göre, bir insanın yediği yemek kişinin mental ve fiziksel durumunu belirler. Saf gıdalar tüketmenin insanın temiz ve doğal olmasına yardımcı olduğuna inanılır.

Hindular sarhoş edici yiyecekler ve hayvan yemenin insanda hayvani nitelikleri ortaya çıkardığına inanırlar. Yemek için hayvanları öldürmek kötü bir davranış olarak görülür ve bununla ilişkisi olan herkes kötü sonuçlar ile karşılaşır.



Yemek oyunları festival ve törenlerin başlıca kısmını oluşturur. Şekerlemeler geleneksel olarak Diwali'nin bir parçası olarak kullanılır.

Hindu inancında, ineğin adı "aghnaya"dır, anlamı "öldürülmeyen"dir. Süt, gübre, idrar ve kaymak gibi inek ürünleri dualar sırasında kullanılır. Bu nedenle Hindular dana eti yemezler. Domuz eti ve dana eti en sert şekilde yasaklanan yiyeceklerdir fakat bazı Hindular diğer hayvanların etlerini yerler.

Hindularda en fazla hayvan-temelli olan yiyecekler olan yumurta, balık, kümes hayvanı eti veya dana eti yasaklanmıştır. Katı Hindular ayrıca alkol, kafein ve diğer uyarıcıları perhizlerinin dışında tutarlar.

Hayvan temelli yiyecekler dini metinler tarafından tasdik edilmemiştir ve insan tüketimi için uygun görülmez, bu nedenle Hinduların büyük kısmı vejeteryandır. İnekler kutsal varlıklar olarak sayılır, bu nedenle dana eti tüketimi tamamen yasaklanmıştır ve bir ineğin öldürülmesi bir günah olarak kabul edilir. Yemek Hindu dini açısından derin bir kısmı oluşturur ve yemek hem bedeni hem de tanrıları onurlandırmak için tüketilir. Beslenme kısıtlamaları da aynı şekilde bölgeye göre değişir, Hindistan'daki belirli bölümlere göre, Hindular "deniz meyveleri" olarak balık yeme konusunda serbesttirler, bazı bölgelere göre serbest değildirler.

Daha sert uygulamalara göre ayrıca mantar, sarımsak, soğan, alkol ve kahve ve çay, eğer kafein içerirse, kaçınırlar. Sarımsak ve soğandan uzak durulması, kokusunun Tanrı Krişna'ya nahoş gelmesi nedeniyledir. Mantarlar temiz olmayan toprakta geliştikleri için. Eğer alkol yutulursa, uygulamacı tapınağa girmeden önce yıkanması gerekir ve perhiz eşlik eder.

7.2.2. Hindular ve Vejeteryanizm

Dindar Hindular vejeteryan perhizini “satvvic” ilke ile gerçekleştirirler, “saf” veya “iyi” anlamı taşır. İnancırlar ki, bu tipte dengeli bir vejeteryan perhiz yaşam süresini uzatır, akıllı açık hale getirir, etin cehaleti güçlendirdiğine inanırlar.



Some Hindu foods such as onions, garlic and ginger are forbidden and this reflects on the food they prepare.

Hindu inancı herhangi tip eti, yumurta ve balık yemeği yasaklar. Din bu gıdaların yalnızca cehalet ile değil, ayrıca bozuk sağlık ve hastalıklar ile ilgili olduğunu öğretir. Tüm Hinduların katı vejeteryan olmamalarına rağmen, neredeyse hepsi dana eti yemekten uzak durular çünkü inekler kutsal hayvanlardır ve öldürülmemeleri gerekir.

Bazı Hindular saf sattvic perhizi sürdürürler, bu ayrıca soğan, sarımsak, pırasa ve mantarları da yasaklar, bunun yanında alkol ve kafeini de. Mantarlar yasaktır çünkü et ile aynı şekilde cehaleti güçlendirdiğine inanılır. Soğan ve sarımsak ailesinin tutkuları güçlendirdiği düşünülür. Son olarak Hindular alkol ve kafeinin bilinci kirlettiğini ve açık bir zihin ve temiz düşüncelerden bireyleri uzaklaştırdıklarına inanırlar.

Her ne kadar çoğu insan Hindistan'ı baharatlı yemekler ile ilişkilendirse de, Hindu perhizini yöneten sattvic ilkeler fazla baharatlı veya ekşi yememeyi tavsiye eder.

7.2.3. Kutsal İnekler

Milyonlarca Hindu ineklere hürmet gösterir ve ibadet eder. Hinduizm Anne statüsünü Tanrıça seviyesine taşıyan bir dindir. Bu nedenle, süt üreterek yaşam sağlayan inek kutsal bir hayvan olarak düşünülür. İnek anne ile ilgili bir figür olarak, insanların gözetir. İnek yeryüzünün kutsal cömertliğinin bir sembolüdür.

Tanrı Krişna, Hindu tanrıları arasında en iyi bilinenlerden bir tanesidir, sıklıkla flütünü inekler ve dans eden Gopiler (sütçü kızlar) arasında çalarken betimlenir. Bir inek çobanı olarak büyür. Krişna ayrıca Govinda ve Gopala isimleri ile anılır, anlamı kelimenin tam manasıyla “ineklerin dostu ve koruyucusudur”. Gerçek bir adanmış için, kahvaltı öncesi



Resim Hinduların ineklere gösterdikleri hürmeti göstermektedir. Genellikle çelenklerle ve tanrıça imgeleri ile süslenirler.

bir ineği beslemek hayırlı bir eylem sayılır.

Vedik yazılar boyunca ineğin korunması ve bakılması ile ilgili vurgular bulunmaktadır. Bir ineği öldürmek veya onun etini yemek bir günah olarak kabul edilir. Bugün dahi Hindistan'da ineklerin öldürölmesinin yasadışı olduğu pekçok eyalet vardır. Bu nedenle Hindistan boyunca etrafta gezinen inekler görmeniz çok doğaldır, hatta Delhi ve Mumbai'in en yoğun caddelerinde bile.



Bir ineęe dua eden Hindu bir kadın

Ayurveda süt ve süt ürünlerinin satıvık kalitesinin iyi bir taraftarıdır. Bu nedenle birçok Hindu vejeteryandır fakat vegan değildirler. Taze, organik süt, yoğurt, terayağı, paneer (ev yapımı peynir) hepsi yüksek ölçüde besleyici ve beslenmenin önemli bir bölümünü oluşturur. Bu süt ürünleri yalnızca kaslarımız için önemli protein ve kalsiyum sağlamaz, aynı zamanda vücudumuza güç ve bağışıklık kazandıran Ojas kaynağıdır.

Sütün yanı sıra, inekler ayrıca pratik amaçlar için de kullanılır ve kırsal yaşam için gerçek bir nimet olarak görülür. Çiftlikte, boğalar toprağı sürmek için ve ürünlerin nakliyesi için kullanılır. Tanrı Şiva'nın güvendiği araç dahi bir kutsal boğa olan Nandi'dir.

7.3. Sihizm

Sihler için et yememek inançlarının önemli bir parçasıdır. Sih Ahlak Kurallarında yazdığı şekliyle et yememelidirler. Yalnızca tüm Sihler bu kurala uymakla kalmaz, aynı zamanda Gurdwara'ya hiçbir zaman et alınmaz veya et tüketilmez.



7.3.1. Sihler ve Vejetaryen Olmak Gurdwara'daki Beslenme Kuralları

Yemek, Sih geleneği ve Gurdwara'da (Sih Kutsal Binası) yaşamın önemli bir parçasıdır. Sihlerin ve Gurdwara'dakilerin takip etmeleri gereken katı yemek kuralları vardır. Bu kurallar veya kanunlar, Sih Rehat Maryada denen Sih ahlak kurallarını oluşturur. Guru Granth Sahib'in öğretileri ve Sih gelenekleri ve adetlerine dayanır. Bu kurallar dini törenleri gerçekleştirmek ve dünya üzerinde tek bir şekilde inancın disiplini güçlendirmek içindir.

Hiçbir birey veya organizasyon, ne kadar önemli olursa olsun, bu kuralları değiştirmek veya yeni bir şekil verme hakkına sahip değildir. Bu gücü elinde tutan Panj Pyare (beş sevilen) ile yönetilen Panth'tır (tüm toplum). İnancın temel öğretilerini geçersiz kılan hiçbir kural kabul edilmez.



Langar, Gurdwara'da sunulan basit bir yemektir. Herkes kim olursa olsun birlikte yemek yer.

Tüm sarhoş edici maddeler ile tütün, saç/sakal kırmak (keshas) ve et yemek yasaktır. Zina ve evlilik öncesi ilişki bir günah olarak kabul edilir. Bir Sih diğer bir erkeğin eşini kız kardeşi veya annesi olarak görmeli, diğer bir erkeğin kız kardeşini kendi kız kardeşi olarak görmelidir. Aynı kural kadınlar için de vardır.

Sihizmde, Gurdwara'da yalnızca lakto vejetaryen yemekler sunulur. Gurdwaralılar langa sunarlar. Langa, bazen Mahaparasada olarak da anılırlar, Sihizm'de Gurdwara'daki halk mutfağı için kullanılan bir terimdir, burada tüm ziyaretçilere ücretsiz yemek sunulur, din, kast, cinsiyet, ekonomik durum ve etnik ayrımı yapmaksızın. Ücretsiz yemek her zaman vejeteryandır. İnsanlar yerde oturur ve birlikte yerler ve mutfak Sih halkı gönüllüleri tarafından hazırlanır ve servis edilir. Langarda herkes eşit bir şekilde vejeteryan yemeği yerler.



The meal is always vegetarian so that everyone can eat it regardless of being Sikh or not.

Langarda etin sunulmamasının sebebi, langanın hiçbir din, kast ayrımı yapmaksızın eşit bir şekilde kardeşlik ortamı içerisinde yemek yemesi ile insanlığın eşitliğinin bir sembolü olmasıdır. Hindu, Sih, Müslüman, kim oldukları önemli değildir. Farklı dinlerin farklı beslenme kısıtlamaları vardır. Hindular inek, Müslümanlar domuz yiyemezler, sadece helal et yerler. Yahudiler yalnızca kosher et yerler ve diğerleri balık ve yumurta yemezler. Fakat, Gurdwara langarında, hangi beslenme tabularına veya dini inanca sahip olduğunuz önemli değildir, yemek herkesin birlikte yiyebileceği, kimsenin gücenmeden veya iştirak etmeksizin katılabileceği şekildedir.

Birçok Sih vejeteryan olmayı, hayatları boyunca et tüketmemeyi tercih ediyorlar ve bu nedenle Sih Ahlak Kurallarına uymayı sürdürüyorlar.

Resimler



Yemek büyük mutfaklarda eşit olarak görülen hem erkek hem kadınlar tarafından yapılır.



Langarda yemek sunulurken tüm halka açıktır.