

**SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ**

**BESLENME VE DİYETETİK
BÖLÜMÜ**

BES 126- Beslenme Antropolojisi

Öğr. Gör. Dr. Zeynep UZDİL



Dinler ve Beslenme

BES 126- Beslenme Antropolojisi

Hafta-8



İlkel dinler ve beslenme

- Beslenme birçok bilim ile uzaktan veya yakından ilgilenmekte olup
- Dinlerin de ilgi alanı olmuştur
- Çevrelerini gözlemleyerek bir takım bilgiler elde etmişler
- Bitkilerin insanları besleyen çeşidine göre insanları zehirleyen veya bazı hastalıklar için şifa olan özelliklerine gözlem yolu ile varmışlar



POLİTEİST İNANIŞLAR

Hinduizm, Jainizm ve Sihizm

Hinduizm/Brahmanizm

- Hindistan'da yaygın
- Bilinen kurucusu yok
- İneklerin kutsallığı ve vejetaryen beslenme geleneği



İneklerin kutsallığı

- Hindular, canlı olan her şeyin simgesi oldukları için ineklere büyük saygı duyarlar
- Hinduizm'in kutsal metinlerinden Vedalar'da inek ve insanın aynı anda Ganj nehrinden çıktığına inanılmakta
- İnek tanrıları değil atalarını temsil eder
- Böylece inek eti haram kılınmıştır



İneklerin kutsallığı

- Aç köylüler bile tapınma nedeniyle onların etini yemeyi reddeder
- Onların yaşam anası inektir
- Bir inek öldürmek bir hindu için büyük dinsel saygısızlık



- Sığırlar her yıl önemli miktarda tarımda kullanılan gübre bırakırlar
- Yemek pişirmek için gerekli ısı sağlayan bu tezeklere
- Hintli kadınlar üstün bir mutfak yakıtı olarak görürler
- Bu inek dışkısı, yemeği kavurmayan, temiz, yavaş ısıtan, uzun süren bir alevle yanar
- Böylelikle kadınlar yemek saatlerce pişerken başka işleri ile ilgilenebilir



- Eski Hint kültürü 4000 yıl öncesine dayanmaktadır ve ineklerin özel kültürü olduğu bilinmektedir
- Buna rağmen Neolitik zamanlarda öküzlerin kurban edilip yenildiği bilinmektedir
- Bu durumun ne zaman ve nasıl değiştiği netlik kazanmamıştır



Vejetaryen beslenme

- Hindular vejetaryen beslenmeyi ahlaki bir yaşam biçimi olarak görürler
- Onlara göre et bir katliam ürünü ve pisliktir
- Brahmanizm'de kesilen kurban dirlik ve sağlık için tanrılara sunulur
- Brahman'ların beklentisine uygun olarak halkta Vejetaryen beslenme yaygındır
- Hint halkının %25'i vejeteryan
- Din adamı olan Hintliler koyu vejeteryan
- Bal dahil hiçbir hayvan ürünü yemezler
- Balıkların göze hoş gelmeyen türlerinin yenilmesini de yasaklamışlar



- Hindular genel olarak fiziksel ve ruhsal gelişimi engelleyecek her türlü yiyeceği yasaklamıştır
- Yenilebilir etler:
- Tavşan, köpek, balık, koyun, at ve diğer yabancı otçullar
- Yasaklanan etler:
- Sığır, domuz, yılan, kuşlar, fil, deve ve böcekler



- Ruhsal bütünlük arayan kişilerin alkollü içecek içmemeleri
- Duyuları uyuşturan,
- Duyuları uyarıcı ve
- Kötü kokan maddeleri (sarımsak ve soğan) tüketmemeleri istenmiş



Hinduizm'de Oruç

- Hinduizm'de din adamları sınıfını oluşturan Brahmanlar yıl boyunca sık sık, uzun süreli oruç tutmakla yükümlü
- Oruç günleri dışında normal günlük hayatlarında
- Biri öğleden sonra yaklaşık 3 saat civarında, diğeri akşam yatmadan önce 2 öğün



Adak orucu

- Arzu edilen bir şeyin gerçekleşmesi amacıyla tutulan bu oruç
- En az 15 gün tutulur
- Brahmanlar dışında diğer kasta mensup kişiler arasında da yoğun ilgi görülür



Yıllık periyodik oruçlar

- Brahmanlar, ay takvimine bağlı her ayın birinci ve 15.günü oruç tutarlar
- Hinduistlerin oruçlarının diğer dini sistemlerin oruçlarından ayıran
- Oruç günleri pirinçten yapılan yiyeceklerin, kadınlara her türlü kokunun ve erkeklerin vücutlarını hint yağı dışında hiçbir yağ ile yağlamalarının yasak olmasıdır



Jainizm

- Hindistan'da ortaya çıkan bu din
- Vejeteryan olup ayrıca kan renkli bitkilerin tüketimini ve kök bitkilerin tüketilmesini yasaklar
- Kan renkli bitkilerin ruhu kirleteceğini, kök bitkilerin ise öldürülmeden tüketilmesi imkansız olduğundan cinayet sayılarak ruh kirleteceğine inanırlar



Sihizm

- Hindistan'da ortaya çıkan Hinduizm'e benzemesine rağmen
- Tek bir tanrının varlığı inancı göze çarpmakta
- Bu dinde alkol yasağı var



Musevilik/Yahudilik

- Din kitaplarında yenmesine müsaade edilen ve yenmesi yasaklanan yiyecekleri açıkça belirtilmiş
- Yahudi yemeği:
- Salamura besinler, halka ekmek, somon, tütsülenmiş somon balığı ve tavuk suyu çorba



Musevilik/Yahudilik

- Yahudilik beslenme yasalarına Kashrut denir
- Tüm dini yiyecek ve içecek uygulamalarını, belirleyen kanunlar bütünü
- Kashrut'un temel taşı olan Kosher ya da Kasher terimi uymak anlamına gelir ve tüm tüketilebilir besinler içerir



Musevilik/Yahudilik

- Yahudi hukukunun gereklerine uygun yenilebilir temiz besinlere kasher (islamda helal)
- Uygun olmayan yiyecek/içeceklere trefa (islamda haram)



Musevilik/Yahudilik

- Kashrutta kırmızı et olarak geviş getiren hayvanlar
- Koyun, keçi gibi ayağı yank olan ve geviş getiren memelilerin etleri yenilir ve sütleri içilebilir
- Kursağı, taşlığı ve pençesi olan tavuk, ördek, kaz ve hindi gibi bkuşlar ve bunların yumurtaları yenilir
- Domuz eti, kabuklularla yumuşakça deniz ürünleri yasak
- Yüzgeçli ve pulları kolay çıkarılabilen balıklar yenilirken, köpek balığı, yayın balığı, yılan balığı gibi balıklar ile tüm kabuklu deniz hayvanları, sürüngenler ve böceklerin yenilmesi yasak
- Yenmesi yasak hayvanlara ait süt, yumurta, yağ veya iç organlar da yenilmez



Musevilik/Yahudilik

- Yenilmesine izin verilen hayvanların
- Kan ve heleb olarak bilinen iç yağları yenilmez
- Et kesildikten sonra 72 saat bekletilmeli, tuzlanmalı ve kandan temizlenmeli
- Karaciğer kanlı olduğu için doğrudan kosher sayılmaz
- Delinmeli, kesilmeli, yıkanmalı, rengi gri-beyaz oluncaya kadar tütsülenmeli



Hayvan kesimi

- Yenmesi uygun hayvanlar Yahudi kanunlarına göre kesilmeli
- Hastalıklı hayvanın yenmesi yasaklanmış
- Hayvan doğal yolla ölürse eti haram



Süt tüketimi

- Kutsal kitapta yavruyu ana sütü içinde pişirmenin yasak edilmesinden ötürü et ile süt bir arada yenmez
- Et yiyen kişinin 6 saat boyunca süt içmemesi gerekir
- Süt ve ürünleri içtikten sonra et yemek için 1 saat geçmesi gerekir
- Et veya süt kaplar yıkandıktan sonra bir başkası kullanılabilir
- Buzdolabında et ve süt birlikte konulmaz



- Kasher yeme kurallarına göre
- Etlili kuru fasulye ile tereyağlı pilav veya peynirli börek ile köfte aynı öğünde yenemez
- Zeytinyağı ile pişirilmiş sebze yemekleri hem etliler hem de sütlülerle yenabilir



Hristiyanlık

- İbadet uygulamalarındaki çeşitliliğe bağlı farklı beslenme alışkanlıkları vardır



1.Katolik mezhebi

- Hristiyan dünyasının en büyük mezhebi
- Dindar katolikler belirli oruç ve ibadet günleri uygular
- Yılbaşı, paskalya yortusu gibi günler oruç günüdür
- Paskalya'dan 40 gün önce tutulan oruçta
- Mayasız ekme ve şarap (komünyon) alımından 1 saat önce su ve yiyecek alımı durdurulur



1.Katolik mezhebi

- Noel günü; hindi eti yemek özel uygulama
- Paskalya günü:
- Özel çörek (paskalya çöreği), haşlanmış yumurta boyanır,



2.Ortodoks mezhebi

- Katoliklerden en büyük farkları
- Komünyon törenlerinde mayasız ekme yerine mayalı ekme tüketmesidir



3.Protestan mezhebi

- Noel ve Paskalya günlerine özel yiyecekleri yoktur
- Aileler kendi alışkanlıklarına göre hazırlar
- Oruç yaygın değil
- Domuz eti tüketilmez
- Su yemekle içilmez
- Öğün arasında yemek yenmesi istenmez



İslamiyet

- Yahudlikite beslenme ve yiyecekler konusunda getirilen kısıtlamaların
- Hristiyanlık ve İslamiyette azalmış olsa da
- Her üç dinde de kısıtlamalar mevcut



Helal besinler

- Helal: yenilmesine izin verilen
- Domuz ve avcı kuşlar, kanı akıtılmadan öldürülen hayvan etleri, alkol ve uyarıcılar haram
- Mekruh: Helal olmayan ancak haram olduğu da bildirilmemiş ve tüketimi sorun yaratacak besinler



- Süt (sığır, deve, koyun, keçi kökenli)
- Bal
- Balık
- Zehirli olmayan bitkiler
- Sebze-meyve
- Kuru bakliyat
- Kabuklu tohum
- Et ve ürünleri (sığır, deve, avcı olmayan kuş, koyun, balık, keçi kökenli)



Haram besinler

- Domuz eti ve yan ürünleri
- Kan
- Karnivor (kedigiller, kurt gibi)
- Sürüngenler
- Böcekler
- Ölü kesilmiş hayvan eti
- Alkollü ürünler



Hayvan kesimi

- Hayvanın müslüman tarafından kesilmesi
- Allah adına kesilmiş olması
- Kanın akıtılması için besleme çekilmesi gerekir



Oruç

- İslamiyette ay takvimine göre belirlenir
- 15 yaşını dolduran müslüman yükümlü
- Sahur. Kahvaltı gibi yenilen gün ağarmadan önce yenilen öğün
- Oruç açma: genellikle su ile, hurma, zeytin vb de olabilir



Bayramlar ve özel günlerde beslenme

Ramazan bayramı	Ramazanda oruç tutanlar, bol bol yiyecek yerler. Konuklara şeker, çikolata, tatlı ikramı
Kurban bayramı	Etili yemekler hazırlanır Ramazan bayramı gibi konuklara şeker, çikolata, tatlı ikramı
Ölü yemeği	Dinsel toplu yemek Cenaze defnedildikten sonra ölü evinde yenen yemekler
Aşure	Aşure ayı veya gününde yenen dinsel yemek
Kandiller	Lokma, helva, simit gibi yiyecekler dağıtılır



Ders sorumlusu iletişim bilgileri

- **Email:** zeynep.uzdil@omu.edu.tr
- **Telefon:** 03623121919-6394
- Ders dışında ders sorumlusu ile yukarıdaki kanallar aracılığı ile iletişime geçiniz....

