

¹Faculty of Tourism and Hotel Management,
University of Business Studies,
Бања Лука, БиХ

Многе религије имају правила у исхрани која се разликују у томе шта, како и када треба јести или које намирнице треба избегавати. Да би испланирали оброк или дизајнирали јеловник, угоститељски стручњаци треба да размотре да ли постоје ограничења у исхрани код гостију. Они се морају упознати са правилима исхране код припадника различитих религија. Месо и млечне производе не би требало служити заједно за припаднике неке религије; животиње се кољу према верским процедурама; зачини, кофеин или алкохол се могу конзумирати у умереној количини или се у потпуности избегавају итд. Јевреји, хришћани и муслимани примењују одређене врсте поста свега два миленијума или мање од тога. Муслимани практикују пост односно уздржавање од све хране и пића током дана у месецу Рамазана. Неки хришћани практикују уздржавање од разних намирница, многих животињског порекла, у одређеним данима у недељи или у току дужег временског периода. Овај рад описује правила у исхрани појединих религија по питању састава obroка и начина припреме. Циљ рада је да објасни навике у исхрани, односно норме које угоститељски стручњаци требају знати да би одговорили на захтеве гостију који их поштују.

храна, религија, навике у исхрани, пост.

„Људи једноставно осећају потребу за идентитетом који ће их разликовати од других људи. У настојању и страху да не изгубе идентитет, они сами изграђују разлике. Без разлике нема идентитета, јер разлике уз једнакост конституишу идентитет. У персоналном идентитету те једнакости и разлике су видљиве голим оком: начин одевања, начин исхране, навике, говор, итд” (Коковић, 2005:289). Глобализација носи са собом то да се културе међусобно срећу и сарађују, да све имају једнака права. Глобализација је условила то да је сада већина друштава мултикултурална (Стојковић, 2008). Све ово носи и тешке изазове за привреду која мора да се прилагођава мултикултуралности, што се посебно односи на туризам и угоститељство. Људи се крећу у циљу стицања нових искустава, знања и ради разоноде. С обзиром на то да су туристи хетерогена група коју чине припадници различитих вероисповести, пред угоститељске менаџере

е-пошта:
gagicsnjeza@yahoo.com



се ставља озбиљан задатак који подразумева познавање ограничења у исхрани верника и креирање понуде уважавајући сваку од њих. Да би гостима различите верске припадности била понуђена адекватна исхрана неопходно је унапређивати знање, како радника, тако и менаџмента угоститељско-услужних капацитета, како би се привукли нови или задржали постојећи гости који се у исхрани стриктно придржавају правила које налаже религија (Гагић, 2016).

Храна је важан део верских симбола, обреда и обичаја, као и свакодневног живота, и служи да оствари правилан однос са спиритуалним или натприродним јер подржава живот (Rani, Reddy, Sreedevamma, 2003; Hye-Cheon Kim et al, 2008). Верске навике у исхрани варирају значајно, чак и међу припадницима исте вере. Многе верске навике у исхрани су одређене пре више стотина и хиљада година и тумачење верских правила се мењало током времена како би се задовољиле потребе све веће популације. Као последица тога, одређен број верника има недоумице (Sabate, 2004; Калењук, 2016). Поштовање принципа правилне исхране и исхране која се везује за верску припадност мотивисано је различитим разлозима, од љубави према Богу, страха, навике, због традиције или из неких других разлога (Trepanowski, Bloomer, 2010).

Овај рад ће приказати која храна је забрањена код припадника различитих религија, која се избегава, која се ограничава у односу на врсту и време конзумирања, а која је дозвољена. Сматра се да је ово знање неопходно за угоститељске стручњаке, с обзиром на то да је њихов задатак да одговоре на потребе веома хетерогене групе гостију.

ОГРАНИЧЕЊА У ИСХРАНИ КОД ПОЈЕДИНИХ РЕЛИГИЈА

Јудаизам

Јевреји имају специфичне прехранбене навике и конзумирају само храну која је кошер. Кашрут се односи на законе везане за храну код Јевреја, а кошер значи да је храна дозвољена или чиста. Према кошеру све намирнице и њихове компоненте су подељене у четири категорије: месо, млечни производи, неутрални производи и производи који нису кошер, који укључују мешавину меса и млечних производа као и мешавину меса и рибе (Nauck-Lawson, 2002).

Месо и месни производи само одређених врста животиња сматрају се кошер. То су животиње које се хране из посебних посуда и жваћу храну, те тако телетина и овчетина спадају у категорију дозвољених

врста меса, док нпр. месо зеца и свиње не спада у кошер намирнице. Да би месо појединих животиња било кошер, животиње морају бити заклане на тачно одређен и ритуалан начин, који такође мора бити сертификован као кошер. Суштина је да животиња мора да буде убијена на начин који не задаје бол, а такав обред искључиво обавља специјално обучено особље које се зове шочет (shochet). Након што животиња не даје знакове живота, приступа се испитивању на болести и одстрањивању изнутрица, крви и нерава. Посебна пажња се посвећује плућима животиње која морају бити здрава и чиста (Eliasi, Dwyer, 2002).

Да би месо било кошер, хлеб, крв, крвни судови и шијатички нерв се морају уклонити. Ово је познато као кошеровање меса. Оно се обавља у пет корака (Калењук, 2016):

- ♦ месо се натапа (у року од 72 сата од клања) у млакој води 30 минута;
- ♦ цеди се на косој, рупичастој површини тако да крв може лако да исцури;
- ♦ месо се покрива кошер сољу најмање сат времена;
- ♦ со се испира из меса;
- ♦ коначно месо се изнова испира како би се осигурало да је сва крв и со уклоњена.

Кошер живином сматрају се само кокошка, ћурка, гуска и патка, а живинско месо се не сме мешати са млечним производима. И у овом случају, клање живине може да обави само шочет. Све врсте рибе које имају крљушт и пераја су кошер (нпр. туна, шаран, бела риба, лосос). Друге врсте морске рибе, као и морске животиње (све врсте љускара, јастог, ракови, хоботнице, шкољке, крабе и сл.) нису кошер. Такође, кошер нису ни сом и шаран. За разлику од животиња, за рибу не постоји прописан ритуал убијања, али је за распознавање и гаранцију да је нека риба кошер неопходно да се на риби, приликом куповине, налазе пераја (Rosenzweig, 2006). Воће, поврће и зрнасто поврће по правилу јесу кошер. Постоји само један изузетак, а то су поједине врсте производа који се добијају од грождја. Иако је сир млечни производ, неке врсте сирева јесу кошер, а услов је да су произведени од кошер животиње.

Месо и млечни производи се морају конзумирати одвојено. Потребно је након конзумирања млечних производа сачекати један сат како би се месо могло конзумирати, док је код претходног коришћења меса потребно сачекати шест сати па тек онда конзумирати млечне производе. Многи Јевреји нису толерантни на лактозу и не пију млеко. Међутим, други



млечни производи као што су сир, кисела павлака и јогурт су често укључени у исхрану. Кошер сир мора да се направи сириштем добијеним од телета убијеног према јеврејским законима клања (Калењук, 2016).

Ислам

На свету има од 1,5–1,8 милијарди муслимана односно од четвртине до петине светске популације. Ислам је данас друга по реду религија, одмах после хришћанства, а брже се развија у односу на било коју религију. Предвиђа се да ће до 2023. године ислам бити водећа религија по броју следбеника (Battour, Ismail, Battor, 2010). По исламу, исхрана се сматра питањем богослужења. Од муслимана се очекује да једу ради опстанка и доброг здравља; самоповлађивање није дозвољено. Муслиманима се саветује да не једу више од две трећине свог капацитета и дељење хране се препоручује. Храна се никада не баца, не пропада и не третира са непоштовањем. Руке и уста се перу пре и после оброка. Ако се не користи прибор за јело, онда се само користи десна рука а лева се сматра нечистом (Калењук, 2016).

Код муслимана постоји низ правила везаних за исхрану. Пост се сматра приликом за заслуживање Алаховог одобрења, опрост учињених грехова и разумевање и поистовећивање са патњама сиромашних. За време Рамазана (девети месец у исламском календару у ком је почела објава Курана) исламским верницима је од зоре до заласка сунца забрањено конзумирање било какве хране, пића (укључујући и воду), полних односа и пушење цигарета (Бурке, Кинг, 2012; Гагић, 2016). Халал је арапски термин који означава дозвољено, законом одобрено. Када се каже халал у контексту исхране, мисли се на храну која је припремљена по шеријатским законима и већина муслимана широм света примењује овај начин исхране (Eliasi, Dwyer, 2002).

Свињетина и производи који је садрже, месо оболелих животиња или животиња које нису заклане у име Алаха, производи који садрже крв, животиње месоједи, птице грабљивице, адитиви и емулгатори, желатин и алкохол су забрањени (харам). Забрањене су све свиње, четвороножне животине које лове плен устима, птице грабљивице које грабе плен својим канцама и сви нус производи ових животиња, попут свињског желатина или ензима који се користе у производњи сира. Воће, поврће и житарице су дозвољене ако се не контаминирају забрањеном храном (Hassan, Melissa, Awang, 2009). Испijaње сти-муланса, као што су кафа и чај се не подржава, као и

пушење; међутим ове забране се практикују само од стране најпосвећенијих муслимана (Калењук, 2016). Агенција за халал у Србији нуди опцију свим угости-тељима да имплементирају халал стандард и да имају барем једно јело припремљено по овом стандарду.

Хиндуизам

Хиндуси избегавају сву храну за коју сматрају да кочи психички и духовни развој (Davidson, 2003). Сматра се да ће лоше прехранбене навике спречити особу да достигне менталну чистоћу и заједништво са богом. Рестрикције и ставови према исхрани варирају међу кастама. Закони од Ману (датирају из четвртог века нове ере) наводе да није грех јести месо или пити вино јер су ово природне склоности људи; али да апстиненција од овог доноси веће ужитке. Многи хиндуси су вегетаријанци. Они се придржавају концепта ахимса, избегавајући наношење бола животињи тиме што не једу месо (Калењук, 2016). Будизам и хиндуизам су једине две религије које се противе варварском убијању животиња због исхране. Говедина је забрањена јер се крава сматра светом животињом. У Индији се верује да када су бик и крава задовољни да су и сви људи на свету задовољни. Уколико дође до убиства краве то може да проузрокује невоље различитих врста (Гагић, 2016).

За хиндусе је непожељна/забрањена тамасичка (tamas) храна. Ту спада сва конзервисана, замрзнута и друга индустријски прерађена храна, алкохол, дуван, месо, (нарочито говедина), хлеб и слаткиши који се конзумирају више од осам сати након припреме. Нека храна се сматра чистом попут млека и млечних производа и њоме се прочишћава она храна која није у потпуности чиста (Ashton, 2014). Хиндуистички календар обележава осамнаест великих празника сваке године. Додатни важни празнични дани су дани венчања, рођења и смрти. Сваки регион Индије поштује своје сопствене специјалне празнике. Сви чланови заједнице једу обилно у свечаним приликама, то могу бити једини дани када веома сиромашни људи једу адекватно. Прослава је начин дељења хране међу народом пошто су богати одговорни да помогну да сиромашни прославе празнике. У Индији, праксе поста се разликују према кasti, породици, старости, полу и степену побожности. Побожна особа мора да пости чешће и стриктније од оног ко је мање религиозан. Пост може да значи да се не једе храна уопште или уздржавање од само одређене хране или оброка (Калењук, 2016).



Будизам

Будистички прехранбени обичаји разликују се од секте до секте и од подручја до подручја (Lee, Krawinkel, 2011). Основна врлина у будизму јесте поштовање живота. То је исказано у првом моралном правилу које се противи убијању или окрутном понашању према животињама. Поједини будисти настоје да утичу на друге да не повређују жива бића, да буду добри и благодоклони према њима. Они конзумацију меса повезују са повређивањем и убијањем живих бића и томе се противе (Chiu et al, 2016). Већина будиста сматра да није добро јести храну животињског порекла, из разлога што се животињама наноси непотребна патња, а човек може преживети и без тога. С обзиром на то да већина будиста следи принцип ахмисе (ненасиља), велики број њих су лакто-ово вегетаријанци. Неки једу рибу, док поједини само искључују говедину. Постоје и они који верују да могу слободно јести месо ако сами нису суделовали у клању животиње (Zhai et al, 2007; Гагић, 2016).

Не постоји много правила исхране у будизму, али пост и гозба током празника су уобичајени. Месо није у потпуности забрањено у будистичкој доктрини, једе се у малим количинама у неким будистичким земљама где се може добити од муслиманских месара. Будисти на Тајланду, Мијанмару и Малезији чешће једу месо од будиста у Индији. У приморским земљама, риба и морски плодови су генерално прихваћени као вредни извори протеина, питање неубијања животиња се рационализује пошто се риба не убија него се једноставно уклања из воде (Калењук, 2016).

Хришћанство

На свету постоји 2,1 милијарда следбеника вере коју је пре две хиљаде година установио Исус Христос а по свету проширили његови апостоли. Године 1054. долази до поделе хришћанства на православље и католичанство (Цариград и Ватикан). Разлике у исхрани подстакнуте религиозним начелима постоје код православца, католика и код протестаната (Сабате, 2004).

Православци за време поста не конзумирају месо и све животињске производе (млеко, јаја, маслац и сир) (Sarri et al, 2004). Католици посте током коризме, 40 дана пред Ускрс, задњи петак у Адвенту, Чисту среду и Велики петак. Циљ поста је контрола телесних жеља, покајање за грехове и солидарност са сиромашнима. Сат пре причешћа не једу.

Протестанти ретко посте. Посебне прехранбене навике су карактеристичне за две протестантске струје: мормоне и адвентисте. Мормони избегавају претерану конзумацију алкохолних пића, кафе и чаја (као и све што садржи кофеин), а адвентисти избегавају преједање. Велики број њих су лакто-вегетаријанци. Чај, кафа и алкохолна пића су забрањени. Зачини и зачинско биље се избегавају (Гагић, 2016).

ЗАКЉУЧАК

Вера и идентитет су врло сложени конструкти и битне детерминанте људског живота. Идентитет се увек конституише у неком контексту, најчешће културном, који примарно одређује идеологију, обрасце заједничког начина живота, мишљења и искуства, облике и садржаје сазнања, као и вредносни референтни оквир који указује шта је пожељно а шта не у датој култури. У том контексту и исхрана се види као важан део верских симбола којим се постиже правилан однос са спиритуалним. Иако су верске навике у исхрани одређене пре неколико стотина или чак више хиљада година, и даље постоје одређене недоумице и неконзистентност у тумачењу одређених „правила”. Без обзира на то, угоститељски стручњаци треба да познају специфичности у исхрани појединих религија и да сходно томе формирају понуду у зависности од структуре гостију. На данашњем веома конкурентном тржишту веома је тешко задовољити потребе све захтевнијих гостију, а уважавање њихове верске припадности се види као добар начин за привлачење оних гостију који поштују норме понашања које препишу њихова религија.

Човек је, према речима нашег угледног академика Јеротића, „у константној потражи за смислом”. Религиозност је за многе људе, а тиме и угоститељске потрошаче, једини смислен начин живљења па су изражено осетљиви на неидентификацију ових потреба када напусте место свог сталног боравка. Дакле, угоститељски менаџери и друго особље које учествује у припреми и услуживању јела поред познавања правила у исхрани највећих светских религија треба да константно раде на унапређењу знања и тренингу особља како би савесно одговорили на овај озбиљан и комплексан задатак. Чињеница је да није лак задатак служити кошер или халал јела, али и да је бројност људи који то захтевају довољан разлог да се крене у том правцу.



НАПОМЕНА

Рад представља део пројекта III 47007, финансираног од стране Министарства просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије.

ЛИТЕРАТУРА

- Ashton, G. (2014). Hinduism and Environmental Ethics: Law, Literature, and Philosophy by Christopher G. Framarin. *Environmental Ethics* 36(3), 369-372, DOI:10.5840/enviroethics201436337.
- Battour, M. M., Ismail, M. N., & Battor, M. (2010). Toward a halal tourism market. *Tourism Analysis* 15(4), 461-470, DOI: 10.3727/108354210X12864727453304.
- Burke, L. M., & King, C. (2012). Ramadan fasting and the goals of sports nutrition around exercise. *Journal of sports sciences* 30(Sup.1), S21-S31, DOI: 10.1080/02640414.2012.680484.
- Chiu, T. H., Pan, W. H., Lin, C. L., & Lin, M. N. (2016). Vegetarian diet lowers the incidence of diabetes in a Taiwanese Buddhist population. *Diabetes Research and Clinical Practice* 120, S75, DOI: 10.1016/S0168-8227(16)31089-0.
- Davidson, J. A. (2003). World religions and the vegetarian diet. *Journal of the Adventist Theological Society* 14(2), 114-130.
- Eliasi, J. R., & Dwyer, J. T. (2002). Kosher and Halal: religious observances affecting dietary intakes. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 102(7), 911-913.
- Гагић, С. (2016). *Сервис хране и пића*. Нови Сад: Алфаграф.
- Hassan, W., Melissa, W., & Awang, K. W. (2009). Halal food in New Zealand restaurants: an exploratory study. *International Journal of Economics and Management* 3(2), 385-402.
- Hauck-Lawson, A. (2002). Something's Kosher Here!: Foodways Among Jewish Brooklyn College Nutrition Students. *Journal for the Study of Food and Society* 6(1), 88-93.
- Hyе-Cheon Kim, K., Alex McIntosh, W., Kubena, K. S., & Sobal, J. (2008). Religion, social support, foodrelated social support, diet, nutrition, and anthropometrics in older adults. *Ecology of Food and Nutrition* 47(3), 205-228, DOI: 10.1080/03670240802035068.
- Калењук, Б. (2016). *Националне гастрономије*. Нови Сад: Алфаграф.
- Коковић, Д. (2005). *Пукотине културе*. Нови Сад: Прометеј.
- Lee, Y. J., & Krawinkel, M. (2011). The nutritional status of iron, folate, and vitamin B-12 of Buddhist vegetarians. *Asia Pacific journal of clinical nutrition* 20(1), 42-49, DOI: 10.6133/apjcn.2011.20.1.07.
- Rani, D. U., Reddy, M. S., & Sreedevamma, M. (2003). *Nutrition and religion*. New Delhi: Discovery Publishing House.
- Rosenzweig, L. Y. (2006). Kosher meal services in the community: Need, availability, and limitations. *Journal of Nutrition for the Elderly* 24(4), 73-82.
- Sabate, J. (2004). Religion, diet and research. *The British Journal of Nutrition* 92(2), 199, DOI: 10.1079/BJN20041229.
- Sarri, K. O., Linardakis, M. K., Bervanaki, F. N., Tzanakis, N. E., & Kafatos, A. G. (2004). Greek Orthodox fasting rituals: a hidden characteristic of the Mediterranean diet of Crete. *British Journal of Nutrition* 92(02), 277-284, DOI: 10.1079/BJN20041197.
- Стојковић, Б. (2008). *Европски културни идентитет*. Београд: Јавно предузеће Службени гласник.
- Trepanowski, J. F., & Bloomer, R. J. (2010). The impact of religious fasting on human health. *Nutrition Journal* 9(1), 1-9, DOI: 10.1186/1475-2891-9-57.
- Zhai, F., He, Y., Wang, Z., & Hu, Y. (2007). Status and characteristic of dietary intake of 12 minority nationalities in China. *Wei sheng yan jiu= Journal of hygiene research*, 36(5), 539-541.



RELIGION AND DIETARY PRACTICES IN THE HOSPITALITY INDUSTRY

Abstract:

Most religions have dietary norms which are very specific about what, how and when to eat or avoid certain foods. In order to plan meals or design a menu, hospitality professionals should consider whether guests have any special food restrictions. They have to be familiar with dietary norms and food limitations of various religions. Meat and dairy products should not be served together for some religions; animals should be butchered according to religious procedures; spices, caffeine, or alcohol are used moderately or omitted entirely, etc. Jews, Christians and Muslims have observed fasting rituals for two millennia or less. Muslims practice diurnal fasting, refraining from all food and drink in the light hours of the day during the month of Ramadan. Some Christians practice a modified fast, refraining from a variety of foods, many of animal origin, on certain days of the week or for longer periods. This paper outlines some religions' rules pertaining to meals contents, as well as to food preparation. The paper aims to present dietary norms of some religions in order to enable hospitality professionals to respond to requests of guests who respect such norms.

Keywords:

food, religion, dietary habits, fasting.