



ERNÄHRUNG IN DEN RELIGIONEN

In vielen Religionen spielt das Thema Ernährung eine zentrale Rolle. Die meisten Glaubensgemeinschaften haben Konzepte, die vorsehen, was und auch wann gegessen und getrunken werden darf und auf was wann verzichtet werden sollte. Diese Speisegebote orientieren sich an den Reinheitsvorschriften und dem Jahreskreislauf der jeweiligen Religion.

Hier sind einige Aspekte zum Thema aus drei Religionen herausgegriffen:

Judentum

Ein Eckpfeiler des jüdischen Glaubens ist die koschere Ernährung. Trotz aller Bemühungen, die Vorschriften logisch zu erklären, gehören sie immer noch zu den sogenannten Hörigkeitsgesetzen, an deren Befolgen man orthodoxe und konservative Jüdinnen und Juden erkennt. Die Grundsätze der koscheren Ernährung sind in der Bibel zu finden, die Ausführungsbestimmungen entwickelten sich im Lauf der Jahre.

Zentral in der Koscheren Ernährung ist es zum Beispiel Milchiges und Fleischiges nicht zusammen essen zu dürfen. Dies geht auf den Bibelves zurück, der besagt, dass das Zicklein nicht in der Milch seiner Mutter gekocht werden darf. Sogar das Geschirr für Milchiges und Fleischiges wird in getrennt verwendet. In manchen jüdischen Haushalten gibt es das gesamte Geschirr doppelt, einmal für Fleischiges, einmal für Milchiges. Gemüse und Früchte werden als neutral («parve») betrachtet und somit dürfen sie zu Milchigem und zu Fleischigem gegessen werden. Das Judentum kennt verschiedene Tage, an denen gefastet wird. An Jom Kippur, dem wichtigsten jüdischen Feiertag, und an Tisha b'Aw wird jeweils vom Vorabend bis zum Anbruch der Dunkelheit am nächsten Tag weder gegessen noch getrunken. An machen ist es zudem auch nicht erlaubt, sich zu waschen oder zu baden.

Christentum

Im Gegensatz zum Islam und Judentum gibt es im Christentum keine Speisegesetze. Während das Alte Testament viele Speisegebote, insbesondere zum Fleischkonsum, enthält, werden diese Vorschriften – die Unterscheidung zwischen reinen und unreinen Speisen – im Neuen Testament weitgehend aufgehoben.

Auch das Christentum kennt längere Buss- und Fastenzeiten. Jeweils vierzig Tage vor Ostern (von Aschermittwoch bis Palmsonntag) sowie in der Adventszeit vor Weihnachten wird nach christlichem Glauben entweder gefastet oder zumindest enthaltsam gelebt. Dabei wird beispielsweise auf fettthaltige Lebensmittel, Süßigkeiten, Alkohol und Tabak oder gänzlich Dabei auf Nahrung verzichtet.

Islam

Nach einem Wort des Propheten gilt Reinheit als der halbe Glaube, so durchzieht die Bemühung um rituelle Reinheit das Leben aller gläubigen MuslimInnen. Sie unterscheiden zwischen halal (rein, erlaubt, statthaft) und haram (verboten, verwehrt).

Haram ist Schweinefleisch und alles Fleisch, das nicht im Namen Gottes, also nach islamischem Ritus, geschlachtet wurde. Von jüdischen und christlichen Menschen geschlachtete Tiere dürfen Muslime grundsätzlich essen, sie müssen jedoch nach islamischem Ritus geschlachtet werden.

Eine der fünf Säulen des Islams ist «siyâm», das Fasten im Monat Ramadan, welches für alle gesunden MuslimInnen obligatorisch ist. Der Fastentag dauert jeweils vom Anbruch der Dämmerung bis zum Sonnenuntergang. Dabei wird nicht gegessen, getrunken und auch nicht geraucht. Auf Geschlechtsverkehr wird ebenfalls verzichtet.

Mehr zum Thema «Ernährung» findet sich [hier](#)