

Zdravé potraviny z biblických dôb, ktoré je vhodné požívať aj dnes

Branislav Krasnovský

27. mája 2020 ✚ Kultúra

Potrava tvorí dôležitú súčasť života dnešnej spoločnosti. Takmer každý vie, ktoré potraviny sú zdravé a ktoré nie, takmer každý má nejaké obľúbené recepty, vďaka ktorým pripravuje zdravé a chutné jedlá, ktorými poteší svojich blízkych. Takmer každý už počul, alebo vyskúšal nejakú diétu či už zo zdravotných dôvodov, alebo len kvôli tomu aby schudol a lepšie sa cítil. Takmer každý už vyskúšal viaceré iné etnické kuchyne a vychutnával kulinárske špeciality cudzích krajín. Jedlo a potraviny jednoducho zaujímajú v živote človeka dôležitú úlohu.

Málokto ale vedome sústredil svoju pozornosť na potraviny, ktorými sa v biblických dobách živil Ježiš Kristus, apoštoli a prví kresťania. Tieto potraviny sú zdravé a chutné, je možné z nich pripraviť množstvo vynikajúcich receptov, dlhodobejšie používanie týchto potravín má pozitívny dopad na ľudské zdravie.

Potraviny spomenuté v zozname nižšie tvoria aj dnes základ stravovania kamaldulských mníchov, ktorí sa dožívajú vysokého veku, väčšinou vo vynikajúcej duševnej i telesnej kondícii. Kamaldulskí mníši sú vzdelanými teológmi, ktorí však nezanedbávajú fyzickú prácu v záhrade a vlastná vypestovaná zelenina či ovocie, tvorí základ ich jedálneho stola. Kamaldulskí mníši okrem toho dodržiavajú prísny pôst v stredu a piatok, kedy sa živia len čiernym chlebom, cibuľou a zakysanými mliečnymi výrobkami, mnohí v piatok nejedia nič. Okrem vína, kozieho mlieka a zakysaných nápojov pijú najmä čistú vodu a vyhýbajú sa sýteným nápojom.

Čierny chlieb - nekvasený a kvasený chlieb alebo placky tvorili základ stravy v biblických dobách i dnes. Chlieb nesmel chýbať na žiadnom stole, vhodný je najmä čierny a jačmenný chlieb, ktorý má väčší obsah vlákniny, vitamínov a minerálov ako biele pečivo. Chlieb sa po konsekrácii stáva Kristovým telom.

Bôb, šošovica – tvorili a tvoria takisto dôležitú súčasť stravy stredomorských národov. Sú nenáročné, obsahujú množstvo plnohodnotných bielkovín, ktoré telo potrebuje a rásť doslovne ako burina na celom území Blízkeho východu i antického sveta. O bôbe sa traduje aj chýr, ktorý súvisí s gréckym kynickým filozofom Diogénom, ktorého Tertullian vyzdvihol medzi pohanmi kvôli jeho striedmosti a pohrdaniu bohatstvom. Diogenovi sa vysmievali že sa živí bôbom, ktorý rastie ako burina. Tvrdili mu, že keby pracoval, nemusel by sa živiť bôbom. Diogenes, známy svojím britkým umom ich však uzemnil slovami: “Keby ste sa naučili jesť bôb, nemuseli by ste pracovať”.

Víno – tvorilo bežnú a obľúbenú súčasť obživy v biblických dobách. Pán Ježiš zmenil vodu na víno, víno sa stáva Kristovou krvou a je súčasťou mnohých evanjeliových príbehov od svadby v Káne až po Poslednú večeru. Víno je plné oxidantov, ktoré podľa niektorých odborníkov pomáhajú predchádzať rakovine, červené víno prospieva srdcu, rovnako obľúbené bolo a je aj hrozno, z ktorého sa víno vyrába.

Mlieko, mliečne výrobky – Židia boli pastierskym národom, chovali kozy a ovce. Kozie mlieko je lepšie ako ovčie, podľa niektorých odborníkov pôsobí ako prevencia aj proti rakovine. Kozie a ani ovčie mlieko neobsahujú toľko alergénov ako kravské mlieko a kto si zvykne na výraznejšiu chuť kozieho mlieka, nakoniec vyradí kravské mlieko zo svojho jedálneho lístka. Kozie a ovčie syry sú vyhľadávanou kulinárskou pochúťkou. Spomenutí kamaldulskí mníši zaradili do svojho jedálneho lístka kozie mlieko, prednosť dávajú dodnes zakysaným mliečnym výrobkom, kvôli ich pozitívnym zdravotným účinkom

Cibuľa a cesnak – tvorili neoddeliteľnú súčasť stravy v biblickej dobe. V starovekom Egypte robotníci, ktorí pracovali na stavbe pyramíd požadovali dostatok chleba, cesnaku a cibule, ináč sa búrili. Cesnak tvorí prirodzené prírodné antibiotikum a spolu s cibuľou sa dá aj tepelne chutne upraviť.

Figy a datle – v biblickej dobe sa tešili nesmiernej obľube a mal ich rád aj Ježiš Kristus. Figy tvorili dôležitú súčasť výživy staroorientálnych národov. Figy sú dôležitým zdrojom vápnika a draslíka, sú dobré pre krvný tlak a silné kosti. Figovník je dôležitou súčasťou výchovy kresťanov, každý katolík by mal poznať biblický príbeh o figovníku, ktorý keď neprináša ovocie hodia na oheň a spália. Rovnako datle našli bohaté využitie v kuchyni biblických národov.

Olivy – spomínajú sa takisto v Novom zákone a sú typické pre celú blízkovýchodnú i antickú kuchyňu. Olivový olej je považovaný za dôležitú súčasť všetkých chutných šalátov a jedál a je určite zdravší ako bravčová masť či tuky.

Ryby – z Nového zákona vieme, že pán Ježiš rád jedol ryby, každý pozná novozákonný príbeh o tom, ako pán Ježiš zasýtil zástupy chlebom a rybami. Sladkovodné ryby sú dôležitým zdrojom bielkovín, dodnes kuchyne na Blízkom východe obľubujú z morských rýb sardinky, ktoré sa lovia na pobreží Stredozemného mora. Dnes kvôli znečisteným moriam nie sú morské ryby práve najlepším zdrojom obživy, sladkovodné ryby sú určite menej kontaminované. Ryby okrem bielkovín dodávajú telu dôležité omega kyseliny, minerály a základné vitamíny. Kamalduli na Slovensku dávali prednosť pochopiteľne sladkovodným rybám.

Jahňacina a kozľacina – Náš pán Ježiš Kristus sa sám označil za Baránka. Jahňacie a kozľacie mäso sa konzumovalo po celom biblickom svete. Z jahňacieho a kozľacieho mäsa je možné pripraviť množstvo chutných receptov so základnou zeleninou a ovocím. Jahňacie mäso je zdravšie ako červené mäso, obsahuje množstvo vitamínov a minerálov. Kamaldulskí mníši konzumovali kozie a ovčie mäso výnimočne.

Med – med a kobyľky tvorili základ stravy Jána Krstiteľa. Pokiaľ kobyľky väčšina ľudí dnes odmieta, med má rád takmer každý a ako sladidlo je v obmedzenej miere vhodný aj pre pacientov s diabetes. Med bol v biblických dobách hlavným sladidlom, je plný antioxidantov, ktoré chránia pred rakovinou a takisto majú pozitívny dopad na srdce a cievy, med má aj hojivé účinky. Med pomáha znižovať krvný tlak a podľa niektorých lekárov dokonca zmierňuje alergie. Určite je vhodnejšie aj dnes používať namiesto cukru med ako sladidlo.

Okrem toho je nesmierne vhodné konzumovať všetky druhy ovocia a koreňovej zeleniny, ktoré v biblických dobách využívala stredomorská a celá blízkovýchodná oblasť /s výnimkou kukurice, zemiakov, fazule, paradajok a i., tie sa udomácnili v Európe a na Blízkom východe až po objavení Ameriky /. Dnešné odrody ovocia a koreňovej zeleniny sú určite odlišné od ovocia a zeleniny z biblických dôb, druhová variabilita je podstatne širšia. Ale v biblických dobách konzumovali určite zdravšie ovocie a zeleninu, pretože pri ich

pestovaní nepoužívali pesticídy, rovnako ako ich nepoužívajú dnes ani kamaldulskí mníši.

URL adresa článku: <https://christianitas.sk/zdrave-potraviny-z-biblickych-dob-ktore-je-vhodne-pozivat-aj-dnes/>