



Кашрут



ПИЩА ДЛЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Почему в наше время шесть миллионов людей соблюдают кашрут? Почему 30% продуктов в супермаркете имеют печать сертификата кошерности? Почему количество доступных кошерных продуктов увеличилось почти на 2000% за последние 10 лет? Что такого в кошерном питании, что делает его самым быстрорастущим сегментом рынка продуктов на сегодняшний день?

ВО-ПЕРВЫХ, ЧТО ТАКОЕ КАШРУТ?

Это все началось на горе Синай. Именно там Б-г рассказал Моше о том, что евреи должны и что они не должны кушать. Еда, как оказалось, имеет огромное влияние не только на тело, но и на душу. Поэтому понятно, почему Б-г об этом так беспокоится.

За 33 последующих столетия возникали самые разные ситуации, требующие дискуссий, диспутов и вынесения окончательных решений. Их достаточно для того, чтобы составить целую библиотеку. Более того, поскольку мы принимаем слова Б-га очень серьезно, мы добавили много мер предосторожности, просто чтобы избежать возможности нарушить любое из Его правил.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

остаются достаточно простыми:

- 1.** Существуют животные, мясо которых мы не употребляем в пищу. Например, свиньи, сомы, страусы, различные жуки, омары, крабы.
- 2.** Существует особый, гуманный способ убивать тех животных, мясо которых мы употребляем в пищу.
- 3.** Мы не смешиваем мясную и молочную пищу.
- 4.** Мы не употребляем в пищу кровь, и у нас есть особый способ обработки мяса, чтобы удалить ее.
- 5.** Мы не пользуемся столовыми приборами, которые могли быть в соприкосновении с некошерной пищей.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ПОПУЛЯРНОСТИ КАШРУТА?

Это здоровая пища для души. Подобно тому, как есть продукты, полезные для тела, и продукты, вредящие телу, некоторые продукты полезны для души, а некоторые нет.

В соответствии с Каббалой еда является процессом очищения мира: когда мы едим, мы отделяем грубый материал от Б-жественной энергии в продуктах. Все в мире содержит какой-либо вид Б-жественной энергии. Но некошерные продукты слишком грубые, чтобы мы могли очистить их во время еды. Вместо того чтобы передавать нам духовную энергию, по мере усвоения такие продукты на самом деле становятся помехой и блокируют ее поток.

Оказывается, то, как Вы готовите и то, что Вы употребляете в пищу, – жизненно важные элементы духовного стиля жизни.

ЕЩЕ 5 ПРИЧИН

для того, чтобы соблюдать кашрут:

1. Кошерное мясо более свежее и чистое благодаря мерам предосторожности по удалению крови. Кошерные этикетки добавляют дополнительную степень контроля над производством Ваших продуктов.

2. Соблюдение правил кашрута вместе с соблюдением Шабата и еврейским образованием являются наиболее важными элементами поддержки жизнеспособной еврейской общины.

3. Животных, мясо которых мы употребляем в пищу, убивают гуманно. Они испытывают минимум боли.

4. Дети из семей, где соблюдается кашрут, обладают сильным, здоровым чувством своей идентичности с еврейством и еврейским народом.

5. В Вашей кухне образуется особая духовная аура. Внимание! Она может распространиться даже по всему дому.



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КОНТРОЛЕ ЗА КОШЕРНОСТЬЮ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

Когда-то давно было просто определить, кошерна ли Ваша пища. В наши дни одно-единственное печенье может содержать ингредиенты из каждой части света. По последним подсчетам производители могли выбирать из 2800 добавок, и многие из них были животного происхождения или даже из насекомых. Вам нравится



красный цвет вот того леденца? Это может быть кошениль, экстракт насекомого, обитающего в Перуанской пустыне. Разве это не здорово, что Ваше арахисовое масло не разваливается? Это благодаря эмульгаторам, которые часто имеют животное происхождение. На продукте написано «100% растительное масло», но Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США признает, что некоторые партии товара могут содержать животные жиры.

Существует только один способ узнать, являются ли обработанные продукты кошерными. Для этого нужно найти сертификат кошерности на этикетке.

В наши дни многие производители осознали конкурентные преимущества, которые дает им кошерная сертификация. Поэтому большинство продуктов известных компаний имеют подтверждение их кошерности.

КАК СОБЛЮДАТЬ КАШРУТ

Кошерные правила не обязательно должны ворваться на Вашу кухню в один момент. Вы можете вводить их шаг за шагом. Вот некоторые основные шаги:

1. Не употребляйте одновременно мясные и молочные продукты в течение одного приема пищи.

2. Покупайте мясо и птицу в магазине кошерных продуктов.

3. Откажитесь от свинины, ракообразных, моллюсков и мяса других некошерных животных. Кошерная рыба включает треску, камбалу, пикшу, палтуса, сельдь, скумбрию, щуку, лосося, форель и любую другую рыбу с чешуей и плавниками.

4. То, что продается в магазинах как готовое блюдо, прошедшее различные виды обработки и этапы приготовления, нуждается в контроле за кошерностью.

5. В какой-то момент попросите раввина помочь Вам сделать кухню кошерной. Он расскажет Вам обо всем, что нужно знать.





ФЕДЕРАЦИЯ ЕВРЕЙСКИХ ОБЩИН УКРАИНЫ
Днепропетровск, Донецкое шоссе, 11

тел.: 0 (44) 455-70-70

0 (562) 32-64-00

факс: 0 (562) 32-68-70

e-mail: office@fjc.org.ua