Rita Madden

Hrana, credința și postul

O călătorie sacră spre o sănătate mai bună

Ediția a doua

Traducere din limba engleză de
Pr. Lucian Filip și Pr. Ioan-Lucian Radu

DOXOLOGIA
Iași, 2026

Cuprins

INTRODUCERE
Obiectivul acestei cărți 11

CAPITOLUL I
Hrana sfântă 17

Să avem o alimentație sacră 23
Obsesia nesănătoasă pentru mâncarea sănătoasă 28
Rugăciunea ca mod de cinstire a mesei 31
Amenajează-ți spațiul unde mănânci 34
Începe să dai atenție rontăitului iresponsabil 37
Umple-ți „trusa de unelte pentru sănătate" 39

CAPITOLUL II
Hrana trupului pentru îngrijirea sufletului 41

Un studiu asupra „mâncării" 42
Hrănește-te din roadele pământului 46
Bazele unei diete echilibrate 50
Să vorbim despre grăsimi 57
Brun vs *alb* 64
Să revenim la bucuria de a mânca 67

CAPITOLUL III
Mai puțină mâncare pentru mai mult gust 69

Hrana – împărtășire din dumnezeire 70
Mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca 71
Regula 80/20 75
Savurarea mâncării 78
Controlul asupra mărimii porției 81

Porționarea farfuriei 82
Percepția și așezarea mâncării în farfurie 86
Mănâncă doar cât să te saturi 89

CAPITOLUL IV
Binecuvântarea Postului 93

O prezentare a postului ortodox 94
Dieta postului 103
Cum să facem ca postul să funcționeze 110
A prăznui așa cum se cuvine 113
Fii vigilent 116
Terminarea postului 118

CAPITOLUL V
Bucuria de a face mișcare 123

Să facem ca mișcarea să conteze 128
Nu ai timp? Nu-ți fă griji! 133
Roadele muncii noastre 138
„D", de la disciplină 141
Încearcă ceva nou 144
Mișcarea este un moment de rugăciune 146

CAPITOLUL VI
Bâzâie ca o albină și nu te stresa 153

Înțelegerea stresului 154
Răspunsul organismului la stres 156
Stresul și mâncatul 169
Oboseala și pofta exagerată de mâncare 163
Exersează gândirea pozitivă 166
Avem nevoie doar de dragoste 159
Mâncare pentru suflet: scopul rugăciunii 173
Ritmul vieții prin lectură duhovnicească 179
Rugăciunea ca grijă de sine 181

Revino cu picioarele pe pământ 184
Zâmbește în timp ce simplifici 191
Gătitul ca factor destresant 194
Timpul pentru hobby 197

CONCLUZIE
Și acum, să începă călătoria 201

ANEXA 1
Resurse propuse 203

ANEXA 2
Rețete 205

Rețete fără ingrediente de origine animală 205
Spaghete cu legume 205
Salsa rapidă cu fasole neagră 207
Ciuperci marinate 209
Fasole verde coreeană 210
Supă de linte cu sfeclă 211
Năut în stil marocan 212
Dressing pentru salate cu sos balsamic 213
Fasole cu verdeață 214
Sos Teriyaki simplu 215
Deserturi de post 216
Pere coapte cu ciocolată 216
Prăjitură de portocale 218
Biluțe cu ciocolată fără coacere 220
Brioșe cu unt de arahide 221
Prăjitură cu banane 222
Rețete de pește 223
Souvlaki de pește 223
Salată de ton mediteraneeană 224

Înlocuitori pentru sucuri carbogazoase 224
Ceai verde de mentă 225
Suc acidulat de ananas sau struguri 226
Mâncăruri de frupt și altele 227
Granola (rapidă și bună) 227
Supă de tăiței Ramen 229
Pârjoale cu carne de porc 231
Macaroane cu brânză 233

ANEXA 3
Ghiduri de resurse 235
Câteva sfaturi legate de post 235
Iaurt, delicios! 238
Înlocuitori pentru băuturile cu mult zahăr 241
Cât zahăr poți consuma pentru o dietă sănătoasă? 243
Exemple de consum zilnic de zahăr 245
Perioade de post și de dezlegare în calendarul ortodox 247

Despre autoare 248

Părinților mei

„Să biruiască în tine pururea milostenia. Inima împietrită și nemilostivă nu va fi niciodată curată."

Sfântul Isaac Sirul

Aceasta întruchipează iubirea pe care mi-o arătați mie și tuturor celor pe care îi întâlniți.

Viața voastră mi-a fost întotdeauna cel mai mare învățător.

Rămân veșnic recunoscătoare pentru darul pe care Dumnezeu mi l-a trimis prin voi.

Obiectivul acestei cărți

Într-o dimineață, Chris, o bună prietenă, discuta cu elevii săi de la școala parohială conceptul de post de la anumite mâncăruri. Aceasta le-a arătat un ou și i-a întrebat pe elevii de grădiniță: „De unde vin ouăle?”. Spre marea sa mirare, mulți copii au ridicat mâna și au strigat „Foodland!”.

Răspunsul a uimit-o pe Chris, căci ea se aștepta să audă „găini!”, și nu denumirea micului lanț de magazine alimentare al orașului.

Gândindu-mă la incident, încă sunt șocată de răspunsul copiilor. Este o realitate tristă pe care, fără să vreau, încep să o accept odată ce văd din ce în ce mai multe „produse alimentare” învelite în ambalaje de celofan cu modele neon, îngrămădite pe rafturile alimentarei noastre.

Incidentul m-a făcut să mă întreb: Oare acești copii știu ce mâncau străbunicii lor? Oare ei realizează că mâncarea vine în alte forme și nu doar în ambalaje de plastic sau cutii? Oare știu ce mâncau apostolii? Sunt ei oare conștienți că a fost de ajuns ca Atoatecreatorul să vorbească și hrana le-a fost creată pentru a le hrăni trupurile în creștere, permițându-le să alerge și să se joace cu prietenii?

Această discuție cu Chris a fost una dintre multe altele care m-au determinat să examinez ce legături ar putea exista între hrană și credință.

Pe parcursul acestei cărți, ne vom folosi de harul și înțelepciunea vechii Tradiții creștine ortodoxe răsăritene pentru a ne întoarce la principiile de bază care ne încurajează să adoptăm un ritm alimentar și de trai care ne permite să ne bucurăm de hrană și de mișcare. Mai mult decât atât, ritmul ne armonizează, ghidându-ne să postim și să ne înfruptăm, legând grija noastră pentru sănătate de ceva mult mai măreț.

Vom învăța ce și cum să mâncăm pentru a ne întreține sănătatea și pentru a facilita o scădere considerabilă în greutate. Vom lucra pentru a forma o relație sănătoasă cu mâncarea, abordând hrănirea și sănătatea într-un mod care Îl preamărește pe Creatorul nostru.

Această carte este pentru părinții care încearcă să își hrănească familiile în mod corect, pentru studenții care învață să mănânce de unii singuri, pentru persoanele care locuiesc singure sau cu un coleg de cameră și pentru cei care trăiesc în mănăstiri, mănâncă în obște și își hrănesc pelerinii.

Mai mult decât atât, această carte este scrisă pentru cei care se străduiesc să aibă grijă de sănătatea lor într-un mod echilibrat. În această categorie sunt incluse persoanele care încearcă noi strategii alimentare (dar nu se limitează neapărat la ele), care sunt obsedate sau apăsate de reguli stricte de alimentație și cele care sunt preocupate de o alimentație sănătoasă și care, în mod involuntar, ajung să acumuleze stres în viața de zi cu zi. Mâncarea (și sănătatea, de fapt) poate juca un rol atât de important în viața unei persoane, încât se poate transforma în idol. Cartea vă propune câteva moduri în care se poate lupta cu acest idol.

În cultura noastră, noțiunea de a mânca pentru motivul corect – acela de a te împărtăși cu Dumnezeu – s-a pierdut. Grija pentru trup și suflet a căzut într-un dezechilibru. Această carte își propune să ajute la restabilirea acestui echilibru.

Ea reprezintă o abordare bazată pe nutriție care se adresează tuturor vârstelor, etniilor, genurilor și profesiilor. Se adresează oamenilor care își doresc să aibă grijă de sănătatea lor printr-un regim alimentar care să le aprofundeze comuniunea cu Dumnezeu.

Atât cei care sunt noi în Tradiția ortodoxă, cât și cei familiarizați cu credința vor descoperi învățături și practici ale acesteia. Iar cei care sunt înrădăcinați în Tradiția ortodoxă s-ar putea să găsească trimiteri folositoare care le vor întări ideea că a ne preocupa de sănătatea noastră poate fi o cale prin care ne putem hrăni și aprofunda faptele credinței.

Angajamentul tău

Această carte este menită să îți fie un ghid practic și modern în nutriție, bazându-se pe Tradiția ortodoxă. Te încurajez să îți iei angajamentul de a citi această carte scurtă și să implementezi exercițiile sale într-o perioadă de timp limitată (vezi mai jos). De fapt, ea a fost concepută în așa fel încât să te ajute să faci tocmai acest lucru.

Fiecare secțiune oferă exerciții practice care vor încadra conceptele discutate în viața ta de zi cu zi. Scopul este ca în câteva săptămâni să poți face niște schimbări legate de sănătate care să-ți fie de folos o viață întreagă.

Poți citi această carte și împreună cu alții. Încearcă să inițiezi un mic grup la biserică sau să găzduiești întâlniri acasă sau la serviciu. Invită și alți creștini (sau

oameni care sunt deschiși valorilor creștine) care încearcă să își îmbunătățească sănătatea printr-o abordare bazată pe credință.

De asemenea, poți citi această carte împreună cu soțul sau soția, cu familia sau un prieten apropiat. Sprijinul imediat și răspunderea care se creează atunci când o citești împreună cu altcineva sunt foarte benefice.

Ori o poți citi singur, dar este important să faci tot ce-ți stă în putință pentru a urma programul astfel încât să poți culege roadele muncii tale.

Cum să folosești această carte

Împreună, suntem pe cale să ne îmbarcăm într-o călătorie sacră spre o sănătate mai bună. Să ne facem bagajele și să ne pregătim de plecare!

» Fiecare capitol conține **Secțiuni** și **Instrumente pentru exersare.**

» Fiecare secțiune conține un subiect anume de discuție.

» Instrumentele pentru exersare se găsesc la finalul fiecărei secțiuni și includ activități practice de urmat.

» Citește fiecare secțiune în ordine și urmează activitățile de la Instrumentele pentru exersare.

» Nu sări la capitolul următor până nu ai realizat activitățile practice asociate capitolului la care te afli.

» Materialul de la fiecare capitol este în coincidență cu cel din capitolul precedent și este construit pe baza acestuia.

» Stabilește o perioadă de timp rezonabilă pentru a termina această carte. (De exemplu, de terminat un capitol într-o săptămână sau două.)

Iar acum, să înceapă călătoria!

Să începem de astăzi

Într-o epocă a restaurantelor *fast-food* și a distribuitoarelor automate de mâncare, nu este nevoie de un medic, de un cercetător sau de un expert în nutriție pentru a ne arăta că am pierdut din vedere modul tradițional și cultural de alimentație. Stilul de viață contemporan cere satisfacere imediată și o abilitate de a cumpăra *online* aproape orice. Precum un flux gigant, acest stil de viață ne-a înghițit și ne-a răvășit.

Ne-am pierdut concentrarea și vigilența care ne fac credința călăuză și ancoră atunci când vine vorba despre viața și grija față de sănătatea noastră. Sper că învățăturile Tradiției ortodoxe, împreună cu indicațiile moderne privind sănătatea din această carte ne vor ajuta să ne recuperăm acele aspecte ale credinței care ne conduc la o relație de echilibru în bunăstare.

Mulțumesc lui Dumnezeu și Editurii Ancient Faith pentru că mi-au oferit șansa de a vă împărtăși aceste informații, atât moderne, cât și străvechi. Prin intermediul acestei cărți, voi menționa câteva observații personale legate de o sănătate puternică și practici nutriționale, care fac trimitere și reflectă înțelepciunea multor sfinți, a Părinților din Biserica primară și a părinților duhovnicești contemporani care fac parte din Tradiția ortodoxă. Iar acum, să înceapă postul pentru o sănătate mai bună!

În acest moment, este important să oferim următoarele precizări:

Informațiile prezentate în această carte nu reprezintă un tratament pentru anumite boli, ci oferă îndrumare

pentru practici de nutriție și sănătate. Sper și mă rog ca informațiile să-ți fie utile în viață și să te ajute să te hrănești adecvat și să duci un stil de viață sănătos, bazat pe credință.

Secțiunea 4

Să vorbim despre grăsimi

Acesta este momentul perfect pentru a discuta despre grăsimi, întrucât problema zahărului și cea a grăsimii merg mână în mână. Vom vedea de ce în câteva momente, însă deocamdată, te invit să aruncăm o privire în bucătăria delicioasă a mamei mele.

Am crescut punând iaurt integral peste orez. În frigiderul mamei nu erau permise versiuni degresate sau cu un conținut scăzut de grăsime. Apoi, atunci când am început să studiez despre nutriție, am început să fiu confuză. Tot auzeam despre produse „cu un conținut scăzut de grăsimi", „produse fără grăsimi", astfel încât am decis să o conving și pe mama în privința lor. „Mamă", i-am zis, „aceasta ne învață să spunem pacienților noștri cărora le oferim consiliere" (cu toate că și eu credeam că gustul lor era departe de a fi natural, sau bun măcar).

Mama mă privea cu uimire în frumusețea ochilor săi verzi. Probabil că gândea: „De ce plătesc atât de mult pentru ca ea să primească această educație?".

Cu vocea sa fermă, dar iubitoare, spunea: „Rita, așa mănâncă oamenii iaurt de secole – nealterat, cu grăsime și de toate. Eu cred că Dumnezeu vrea ca grăsimea să fie acolo, așa că noi nu ar trebui să o scoatem. De ce nu le spui oamenilor să mănânce versiunea integrală într-o cantitate mai mică?".

Acest răspuns m-a făcut să mă întreb de ce urmam aceste studii de nutriție. Dacă le-aș fi spus oamenilor să

mănânce așa cum îmi pregătea mama mâncarea, aș fi economisit mulți bani de taxe și cămin.

Cu toate acestea, am continuat studiile, învățând multe și realizând importanța retrospectivei – să privesc în urmă la modul în care ne hrănea mama, la cum mâncau strămoșii noștri, la cum se hrănesc unele civilizații care au fost și sunt sănătoase până în ziua de astăzi.

Am marea șansa de a lucra pentru compania *Mediteranean Wellness* și exact cu asta ne ocupăm. Folosim oamenii mediteraneeni – cei care încă mai păstrează tradițiile culinare – ca pe un exemplu de ghid pentru o hrană sănătoasă în ziua de astăzi.

Oricât aș fi crezut eu și frații mei că este mai bine să avem cutii de cereale viu colorate, mâncăruri semipreparate, *SpaghettiOs* și cutii de praf de budincă în casă, acestea nu au existat acolo mai înainte.

Mâncam măsline, ouă, humus, orez, pui, iaurt, salate și înghețată. Mai mult decât atât, ca un preparat special, tata obișnuia să pregătească „faimoasele" sale chipsuri de cartofi făcute în casă. Și acum mi-l amintesc cum tăia cartofii cât de subțire putea, după care îi prăjea în ulei de măsline.

De asemenea, nu pot să trec mai departe fără a aminti de numeroasele rodii pe care le curăța pentru noi. Am pierdut socoteala cămășilor pe care și le-a pătat în timp ce făcea aceasta. Să ne dea nouă acest deliciu era mai important decât să se schimbe de cămașa de serviciu – deși mama încerca să îl convingă să se schimbe într-una mai veche sau să își ia un șorț, prevăzând modelul în dungi ce avea să rezulte în urma efortului de a secționa rodia.

Atunci când mama s-a mutat în această țară, nu și-a schimbat metoda tradițională de a mânca, deși i se spusese

să folosească margarină în loc de unt sau iaurt degresat în loc de iaurt integral.

Hai să fim atenți la felul în care mâncau strămoșii noștri. Să privim la mâncărurile din trecut. Să mâncăm precum apostolii și astfel, atunci când alegem mâncărurile, să nu fim păcăliți de alegerea versiunilor sărace în grăsimi sau fără grăsimi.

Dr. Paul Rozin de la Universitatea din Pennsylvania, un cercetător care a realizat numeroase studii despre practica mâncării din America, observă că o minoritate substanțială consideră că grăsimea este o toxină[7]. Un macro-nutrient esențial pentru viață a fost catalogat drept o toxină în societatea noastră. Vai!

Am făcut câteva greșeli atunci când vine vorba despre alegerea mâncărurilor noastre tradiționale. Iată, de exemplu, ingredientele din care este produs *Coffee-mate*, luate direct de pe etichetă: „sirop de porumb, ulei vegetal (nucă de cocos sau sâmburi de palmier parțial hidrogenate, semințe de soia hidrogenate), zahăr, caseinat de sodiu (un derivat al

După ce a participat la un atelier „Hrana, credința și postul" și după ce a citit câteva articole de ziar cu privire la pericolele grăsimilor nesaturate, Robert a făcut în cele din urmă legătura cu momentul în care a citit pentru prima oară ingredientele de pe eticheta lactatelor pentru cafea Coffee-mate *și a realizat că erau compuse în mare parte din grăsimi nesaturate. De atunci a încetat să mai folosească* Cofee-mate *în ceașca sa de cafea.*

[7] http://www.sas.upenn.edu/sasalum/newsltr/fall97/rozin.html [accesat pe 1 septembrie 2014].

laptelui), fosfat dipotasic și mai puțin de 2% colorant adăugat, mono și digliceride, aluminosilicat de sodiu, arome naturale și artificiale, sare, colorant annatto".

Îți sună aceasta drept ceva pe care am vrea să îl adăugăm cu nerăbdare în ceașca noastră de bucurie matinală proaspăt preparată? Dacă apostolii ar lua o gură de cafea, asta ar adăuga în ea?

Să studiem acum produsul *Half-and-half*. Ingredientele listate sunt „frișcă și lapte". Frișcă și lapte, destul de obișnuit, și mi se pare că strămoșii noștri ar pune aceasta în cafeaua lor.

Îți amintești ce am discutat despre cel rău, care este atât de înșelător și care ne înșală cu privire la alimentația noastră? Ia priviți: *Half-and-half* are mai puține calorii per porție (17,5) decât laptele praf degresat *Coffee-mate* (30). Da, ai citit corect: laptele degresat are aproape dublul de calorii față de laptele integral *Half-and-half*. Vedem cuvintele „fără grăsimi" frumos desenate pe cutia de *Coffee-mate* și presupunem imediat că aceasta este alegerea cea mai bună.

Pentru a ne reîntoarce la obiceiurile alimentare ale strămoșilor noștri, după cum am menționat mai sus, trebuie să citim ingredientele de pe mâncărurile noastre preambalate. Fața cutiei este locul în care se fac promisiuni fabuloase și unde apar poze cu oameni faimoși. Lista de ingrediente, însă, este locul în care compania este obligată să mărturisească și să fie onestă.

Acum să ne întoarcem la prietena noastră, Grăsimea. Ea nu este un inamic, de fapt este de partea noastră.

Cantități mici de grăsime adevărată (nu din cea artificială, parțial-hidrogenată, un amestec creat sintetic) incluse în dietă ne pot ajuta să ne menținem sătui între