

**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

<b>Obiectivul acestei cărți</b> .....	11
---------------------------------------	----

## CAPITOLUL I

<b>Hrana sfântă</b> .....	17
<i>Să avem o alimentație sacră</i> .....	23
<i>Obsesia nesănătoasă pentru mâncarea sănătoasă</i> .....	28
<i>Rugăciunea ca mod de cinstitie a mesei</i> .....	31
<i>Amenajează-ți spațiul unde mănânci</i> .....	34
<i>Începe să dai atenție ronțăitului iresponsabil</i> .....	37
<i>Umple-ți „trusa de unelte pentru sănătate”</i> .....	39

## CAPITOLUL II

<b>Hrana trupului pentru îngrijirea sufletului</b> .....	41
<i>Un studiu asupra „mâncării”</i> .....	42
<i>Hrănește-te din roadele pământului</i> .....	46
<i>Bazele unei diete echilibrate</i> .....	50
<i>Să vorbim despre grăsimi</i> .....	57
<i>Brun vs alb</i> .....	64
<i>Să revenim la bucuria de a mânca</i> .....	67

## CAPITOLUL III

<b>Mai puțină mâncare pentru mai mult gust</b> .....	69
<i>Hrana – împărțășire din dumnezeire</i> .....	70
<i>Mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca</i> .....	71
<i>Regula 80/20</i> .....	75
<i>Savurarea mâncării</i> .....	78
<i>Controlul asupra mărimii porției</i> .....	81

<i>Porționarea farfuriei</i> .....	82
<i>Percepția și așezarea mâncării în farfurie</i> .....	86
<i>Mănâncă doar cât să te sature</i> .....	89

#### CAPITOLUL IV

<b>Binecuvântarea Postului</b> .....	93
<i>O prezentare a postului ortodox</i> .....	94
<i>Dieta postului</i> .....	103
<i>Cum să facem ca postul să funcționeze</i> .....	110
<i>A prăznui așa cum se cuvine</i> .....	113
<i>Fii vigilent</i> .....	116
<i>Terminarea postului</i> .....	118

#### CAPITOLUL V

<b>Bucuria de a face mișcare</b> .....	123
<i>Să facem ca mișcarea să conteze</i> .....	128
<i>Nu ai timp? Nu-ți fă griji!</i> .....	133
<i>Roadele muncii noastre</i> .....	138
<i>„D”, de la disciplină</i> .....	141
<i>Încearcă ceva nou</i> .....	144
<i>Mișcarea este un moment de rugăciune</i> .....	146

#### CAPITOLUL VI

<b>Bâzâie ca o albină și nu te stresa</b> .....	153
<i>Înțelegerea stresului</i> .....	154
<i>Răspunsul organismului la stres</i> .....	156
<i>Stresul și mâncatul</i> .....	169
<i>Oboseala și pofta exagerată de mâncare</i> .....	163
<i>Exersează gândirea pozitivă</i> .....	166
<i>Avem nevoie doar de dragoste</i> .....	159
<i>Mâncare pentru suflet: scopul rugăciunii</i> .....	173
<i>Ritmul vieții prin lectură duhovnicească</i> .....	179
<i>Rugăciunea ca grijă de sine</i> .....	181

<i>Revino cu picioarele pe pământ</i> .....	184
<i>Zâmbește în timp ce simplifici</i> .....	191
<i>Gătitul ca factor destresant</i> .....	194
<i>Timpul pentru hobby</i> .....	197
<b>CONCLUZIE</b>	
<b>Și acum, să înceapă călătoria</b> .....	201
<b>ANEXA 1</b>	
<b>Resurse propuse</b> .....	203
<b>ANEXA 2</b>	
<b>Rețete</b> .....	205
<i><b>Rețete fără ingrediente de origine animală</b></i> .....	205
<i>Spaghete cu legume</i> .....	205
<i>Salsa rapidă cu fasole neagră</i> .....	207
<i>Ciuperci marinate</i> .....	209
<i>Fasole verde coreeană</i> .....	210
<i>Supă de linte cu sfeclă</i> .....	211
<i>Năut în stil marocan</i> .....	212
<i>Dressing pentru salate cu sos balsamic</i> .....	213
<i>Fasole cu verdeață</i> .....	214
<i>Sos Teriyaki simplu</i> .....	215
<i><b>Deserturi de post</b></i> .....	216
<i>Pere coapte cu ciocolată</i> .....	216
<i>Prăjitură de portocale</i> .....	218
<i>Biluțe cu ciocolată fără coacere</i> .....	220
<i>Brioșe cu unt de arahide</i> .....	221
<i>Prăjitură cu banane</i> .....	222
<i><b>Rețete de pește</b></i> .....	223
<i>Souvlaki de pește</i> .....	223
<i>Salată de ton mediteraneeană</i> .....	224

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

### ANEXA 3

<b>Ghiduri de resurse</b> .....	235
<i>Câteva sfaturi legate de post</i> .....	235
<i>Iaurt, delicios!</i> .....	238
<i>Înlocuitori pentru băuturile cu mult zahăr</i> .....	241
<i>Cât zahăr poți consuma pentru o dietă sănătoasă?</i> .....	243
<i>Exemple de consum zilnic de zahăr</i> .....	245
<i>Perioade de post și de dezlegare în calendarul ortodox</i> .....	247
 <i>Despre autoare</i> .....	 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.*

## INTRODUCERE

---

### 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 strămoșii 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 mareț.

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 folosite 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 imbarcăm 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 distribuitorilor 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 începă 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 *Mediterranean 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 măslina, ouă, humus, orez, pui, iaurt, salate și înghețată. Mai mult decât atât, ca un preparat special, tata obișnuia să pregătească „faimoasele” sale chip-suri de cartofi făcute în casă. Și acum mi-l amintesc cum tăia cartofii cât de subțire putea, după care îi prăjea în ulei de măslina.

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 dungii 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<sup>7</sup>. 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.*

<sup>7</sup> <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 sături între