



Rein en Onrein – Eenvoudige reëls vir 'n Gesonde Bestaan

“Alles wat roer en lewe, sal kos wees vir julle”, sê God vir Noag (Genesis 9:3). “Niks wat van buite af in 'n mens ingaan, kan hom onrein maak nie”, sê Jesus vir die menigte in Markus 7. Hoekom het God dan vir Moses die streng voedselwette gegee (Levitikus 11)? Om 'n beter insig daarin te kry, moet ons eers 'n beter insig kry in die manier van lewe van die Israeliete.

Gesondheid in 'n onontwikkelde wêreld

In die tyd waarin die voedselwette gegee is, het mense baie nader aan diere gelewe. Hulle het dikwels in dieselfde ruimte as hulle diere geslaap; hoenders, varke, bokke en beeste was deel van die lewe van elke dag. Muise en rotte was volop, net soos insekte; daar was nog geen moderne middels en tegnieke om die ongediertes te bestry nie.

In Israel kan die temperatuur in die somer tot rondom 40 grade word; vleis kan binne een dag bederf en moet dus vinnig gaargemaak en geëet word. Daar was in die Bybelse tyd ook baie siek diere, omdat daar min of geen kennis was om siektes onder diere te bestry nie.

Vleis is gewoonlik gaargemaak op oop vure; die gevolg daarvan is dat die vleis nie voldoende verwarm word om bakterieë en parasiete dood te maak nie; dit het ook te doen gehad met die moeite wat dit gekos het om voldoende brandhout te versamel.

Mense het verder nie insig gehad in die higiëniese bereiding van voedsel nie. As gevolg van al hierdie omstandighede was siektes, veroorsaak deur kontak met siektekieme en bederfde kos, baie wydverspreid.

Voedselwette 'n versameling van menslike kennis?

Dis opvallend dat baie van die wette nie gebaseer is op menslike kennis en ervaring nie. Daar is byvoorbeeld geen wette oor watter plante geëet mag word of verbied is nie. Baie van die voorskrifte lyk maar willekeurig: hoekom mag daar nie insekte geëet word nie, maar wel sprinkane en kieke? Hoekom wel bokke, maar nie varke nie? Hoekom mag 'n mens die meeste voëls eet, maar nie 'n hoep-hoep of roofvoëls nie?

Met ons huidige insig in higiëne kan ons terugkyk en die wysheid in die voedselwette raaksien. Die wette dien veral die algemene gesondheid van die volk en die bewaring van die ewig in die natuur. Sommige diersoorte se vleis is as voedsel baie gevaarliker as andere diersoorte s'n. Sommige diersoorte is weer baie nuttig om plaë van insekte en ander ongediertes teen te gaan.

Groot landdiere en rondewurm-infeksies

Al die herkouters mag geëet word (beeste, skape, bokke, kameelperde, ens). Dit blyk dat die meeste diersiektes en parasiete by hierdie soort diere tydens die slag daarvan met die blote oog gesien kan word. Die vleis van slagdiere is baie goed ondersoek vir tekens van parasiete, verwondings, ontstekings, en so meer. Enige afwyking was voldoende om die dier onrein te verklaar.

Vleisetters soos leeu, honde, katte en bere was verbied, asook die alleseters soos varke en rotte. Rondewurm (trichina) is 'n wyd voorkomende parasiet wat baie ernstige siektes kan veroorsaak, soms selfs dodelik. Veral as die mens herhaaldelik met besmette vleis in aanraking kom, is die gevaar van besmetting baie groot.

Rondewurm is eers in die 19e eeu herken as oorsaak van die simptome van trichinosis. Die enigste praktiese teenmaatreël is om te sorg dat die vleis tot 75 grade verhit word, wat nie maklik is op oop vure of as daar 'n gebrek aan brandhout is nie.

Ons weet vandag dat rondewurms onder andere voorkom in varke, honde, leeus, jakkalse, dassies, knaagdiere, perde, seekoeie en kamele.

Die reël om net herkouters te eet, blyk dus 'n baie eenvoudige maatreël te wees om die gevaarlike siekte trichinosis te voorkom.

Varke

Varke word al baie lank as huis- en plaasdiere aangehou. Hulle eet alles: afval, insekte, siek en dooie diere, dooie rotte, en so meer. Saam met die leefgewoontes van varke lewer dit ideale omstandighede om siektes te versprei. Behalwe trichinosis is ook die varklintwurm 'n baie gevaarlike parasiet. Die eiertjies van hierdie wurm kan groot skade in die menslike liggaam veroorsaak en op die lange duur tot die dood lei. Veral in 'n wêreld waar dit gebruiklik was om menslike uitwerpsels te gebruik vir die bemesting van groentes, was hierdie lintwurm 'n groot gevaar vir die gesondheid.

Voëls en die bestryding van ongediertes

Levitikus 11 noem 'n hele aantal voëls wat nie geëet mag word nie; daar bly egter nog baie meer oor wat wel geëet kon word.

Aasvoëls was in baie warm lande reeds 'n beskermde soort, omdat hulle 'n groot rol gespeel het in die opruiming van kadawers en aas.

Die beskerming van roofvoëls was egter uniek vir Israel. Eers redelik onlangs het die mensheid agtergekom dat roofdiere 'n baie belangrike rol speel by die bestryding van peste soos rotte en muis. Ooievaars eet nie net vis nie, maar veral baie sprinkane en ook muis. In die ou Bybelvertaling word die ooievaar dan ook vertaal met "groot-sprinkaanvoël". Visvangers en hoep-hoepe eet ook baie insekte en veral sprinkane. Vlermuise is van die grootste insekte-eters; bowendien kan hulle ook self gevaarlik wees om te eet, omdat hulle hondsdelheid kan oordra.

Hier sien ons dat die voëls wat onrein verklaar is, 'n baie groot rol gespeel het in die bestryding van ondiere en plaë.

Visse met vinne en skubbe

Van al die diere in mere, riviere, moerasse of die see mog net visse met vinne en skubbe geëet word. Hierdie visse kom veral voor in gesonde, stromende water, en is oor die algemeen goed om te eet. Die ander 'gewemel van die water' is dinge soos mossels, krappe, slakke, palings, haaie en so meer. Een van die redes hoekom hierdie diere verbied is, is dat hierdie diere vinniger as enige andere dier se vleis aan bederf onderhewig is.

Skulpdiere soos mossels kry hulle voedsel deur die water te filtreer, onder andere van skadelike organismes. Dit maak skulpdiere gevaarliker om te eet. In die geval van varswatermossels het die eet daarvan op groot skaal baie nadelige gevolge vir die waterkwaliteit, omdat mossels 'n belangrike rol speel in die filtrering van water.

Sprinkane en krieke

Van al die insekte mog net sprinkane en krieke geëet word. Hulle eet net plantaardige voedsel en dra nie kieme of parasiete oor nie. Sprinkane bevat baie proteïene, en die derms van sprinkane is gevul met plantaardige stowwe en is baie ryk aan vitamienes.

Wemelende ongediertes

Molle, muis, akkedisse, geitjies, verkleurmannetjies en ander klein reptiele, slange, paddas, spinnekoppe, rotte was almal verbode. Hoekom word daar so sterk nadruk gelê op hierdie klein

diere? Sommiges soos rotte en muise kan gevaarlike kieme en parasiete oordra. Baie van die ander is van onmisbare belang in die bestryding van plaë soos rotte, muise en sprinkane.

Aas eet

“Julle mag geen aas eet nie...” en “julle mag nie vleis eet wat in die veld verskeur is nie...”: aanhalings uit Deuteronomium en Exodus. Ook hier is dit baie praktiese reëls; diere wat dood gevind word, het dikwels gesterf as gevolg van ’n ernstige siekte. Diere wat verskeur is, is waarskynlik aangeval omdat hulle alreeds verswak was, moontlik as gevolg van siekte. In altwee gevalle lê die dier moontlik reeds lank in die veld en is net daarom al gevaarlik om te eet.

Bloed

In Levitikus 17 word dit verbied om bloed te eet. Bloed is deur die volke rondom gebruik in hulle godsdienstige praktyke, en dit is seker ook ’n rede hoekom dit verbied is. Daar is egter ook praktiese redes: bloed van diere kan krioel van siekteverwekkers en larwes van parasiete. Dit vorm ’n baie goeie voedingsbodem vir siekteverwekkende organismes.

Vet

“Géén vet van ’n bees of skaap of bok mag julle eet nie”, sê Levitikus 7. Mense was daarvan oortuig dat dierlike vet ’n gesonde ding was. Dit was ook ’n teken van oorvloed en is met baie smaak gebruik. Ons is vandag baie bewus van die gevare wat ’n oormatige verbruik van dierlike vet veroorsaak. Hart- en bloedvatsiektes is een van die grootste oorsake van sterftes in ons moderne maatskappy. Dierlike vette speel ook ’n rol by siektes soos diabetes, kanker en artritis.

Praktiese reëls vir ’n gesonde bestaan en ’n balans in die omgewing

In die onontwikkelde maatskappy waarin die Israeliete geleef het, het die voedselwette ’n aantal eenvoudige reëls gegee om te sorg dat die omstandighede so gesond as moontlik is. Deur die eet van bepaalde diere te verbied, is die nadelige invloed van baie voorkomende infeksies en siektes sterk verminder. Die verbod op die eet van ander diere het sterk bygedra tot die bestryding van algemeen voorkomende plaë.

Ons kan steeds meer die nut insien van baie van hierdie voorskrifte; namate ons die bestryding van siektes en parasiete beter verstaan, sien ons hoekom die wette prakties sin gemaak het. Dit is nie ’n versameling van menslike wysheid en ervaring nie, dit is juis omdat die kennis ontbreek het, dat die Here hierdie reëls aan sy volk gegee het.

Lodewijk IJlst

© 2015
www.christelikemedia.org