

# RISPETTIAMO LE ESIGENZE ETICO-RELIGIOSE A TAVOLA



Se hai giocato con le carte del **Galateo a Tavola**

avrà imparato tante regole per rispettare gli altri mentre mangi.

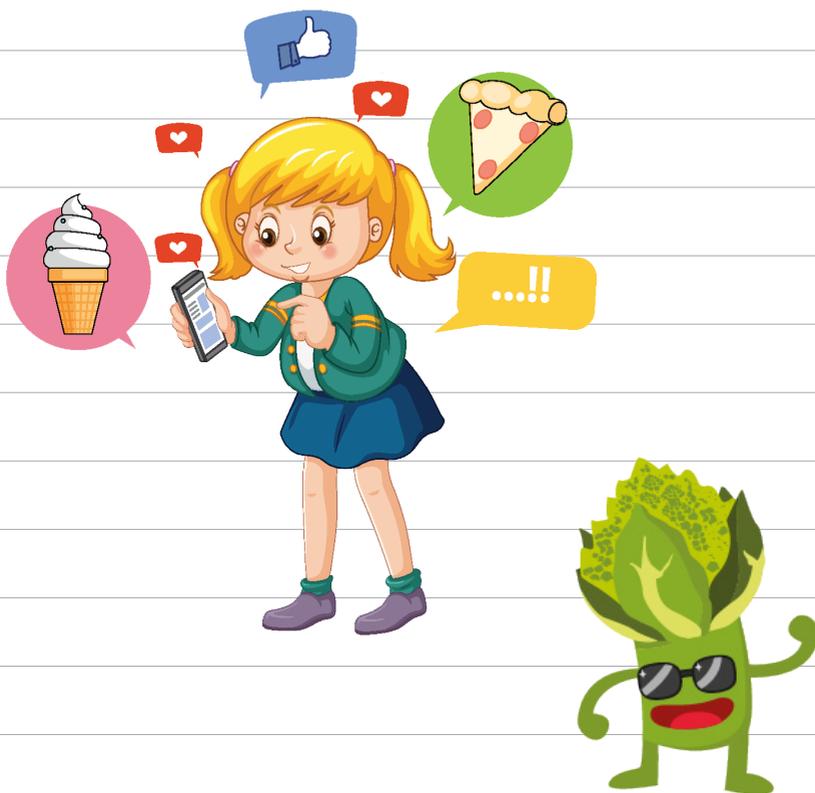
Ora voglio suggerirti qualche altro segreto per diventare un vero supereroe a tavola!



Immagina di invitare a pranzo una tua amica che ti sta tanto simpatica.

Subito devi informarti se ha qualche **allergia** o **intolleranza**, se può mangiare tutto o - per via della sua **religione** - qualcosa è bene non offrirgliela.

La religione è un qualcosa di molto personale e a volte impone delle regole che è bene conoscere.



## COSA MANGIANO GLI EBREI

Chi è di religione ebraica mangia cucina **Kosher**,  
cioè cibi conformi alle regole dettate dalla Bibbia.



Si possono mangiare solo gli animali con lo zoccolo fesso (cioè diviso in due) e che sono ruminanti come la mucca, il vitello, la capra, la pecora.

Vietata la carne di cammello, di asino o di cavallo!



Tra i pesci sono permessi tutti quelli con le pinne e le squame, come la trota, il salmone, il tonno, il merluzzo, le acciughe...continua tu!

Si può mangiare il pollo, il tacchino, l'oca ma non altri uccelli, come ad esempio i rapaci.

Infine, sono assolutamente vietati il maiale, il coniglio, lo storione, gli insetti, qualsiasi crostaceo o i rettili.



La **carne** e il **latte** (o anche i formaggi) non devono mai entrare in contatto, quindi dovrai escludere tutte le ricette che prevedono questi due ingredienti insieme. Anzi, sono ingredienti che devono essere conservati separatamente, quindi in due frigoriferi diversi e trattati con pentole e coltelli distinti!



Il pane, durante il periodo della Pasqua ebraica (che dura 8 giorni e ricorda la liberazione del popolo ebraico dalla schiavitù) non deve essere lievitato né avere il sale.

Si chiama **pane azzimo** e nei supermercati lo puoi trovare tutto l'anno!

Provalo!

**KOSHER E'  
L'INSIEME DELLE REGOLE RELIGIOSE  
CHE DOMINANO LA NUTRIZIONE  
DEL POPOLO EBRAICO OSSERVANTE!**



## COSA MANGIANO I MUSULMANI

Chi è musulmano **non** può mangiare carne di **maiale** e **cinghiale**.

Questa regola nasce da motivi storici e igienici: il maiale è considerato un animale che mangia tutto, anche le carcasse e i cibi andati a male.

La religione islamica ritiene che potrebbe trasmettere le malattie.



Alla stessa maniera vieta di mangiare animali carnivori come leoni, tigri, gatti, cani, scimmie, tutti gli uccelli predatori.

I rettili e gli insetti non sono considerati commestibili perché hanno il sangue freddo o sono senza sangue.

Sono **Halal**, cioè cibi permessi, tutte le piante, le verdure, i frutti della terra e i pesci con le squame esattamente come per gli ebrei.



## E I CRISTIANI?

Il venerdì di Quaresima **non** dovrebbero mangiare la **carne** e gli **insaccati** (salame, prosciutto, ecc) e digiunare il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo.



## COSA MANGIANO GLI INDUISTI E I BUDDISTI



Hanno il **totale divieto di uccidere le mucche**,  
che sono animali sacri e fondamentali per  
i contadini, quindi...mai offrirglieli a tavola!



Di fatto sono **vegetariani**, quindi va bene offrire latticini, formaggi, verdure e frutta.



Le **uova** quasi sempre vanno bene, solo alcune persone induiste fanno eccezione e mangiano la carne di pollo, di pecora o capra e i pesci.



La cosa migliore è chiedere gentilmente all'ospite se ha delle preferenze!

I **buddisti** solitamente sono vegetariani,  
per una motivazione molto bella: per loro  
è importante rispettare ogni forma di vita e fare  
in modo che nel mondo ci siano **meno uccisioni**  
**possibili**, anche di animali!



Ma la voglia di rispettare il prossimo è così sentita che un monaco buddista - che ha scelto di essere vegetariano - se si dovesse trovare a casa di amici che gli offrono della carne, lui la mangerebbe.

Perché **è più importante non offendere la generosità di chi lo ospita...**

anche se questo comporta non rispettare la scelta che ha fatto di essere vegetariano.

**È importante conoscere le abitudini dei nostri amici a tavola...** i nostri ospiti potranno sentirsi accolti e rispettati, senza dover andare contro le loro tradizioni religiose solo per farci piacere!

