

## ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

### Εβραϊκή θρησκεία

Για τους Εβραίους θρησκευόμενους, γενικά για την Εβραϊκή πολιτιστική παράδοση η σωστή, η τροφή που είναι « πρέπον» να τρώγεται, λέγεται **Κοσέρ** (Kosher) η Κοσσερ. (Επίσης, *kāshēr* στα εβραϊκά, αλλά *kosher* στα γίντις (της εβραϊκής διασποράς στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη.)

Σύμφωνα με την Τορά, πρέπει να τρώμε μόνο τα ζώα τα οποία:

- έχουν χωριστές οπλές
- είναι μηρυκαστικά

Σε αυτά περιλαμβάνονται η αγελάδα, το πρόβατο και το ελάφι, ενώ εξαιρούνται ο χοίρος, το άλογο και το κουνέλι. Επιπλέον, το ζώο θα πρέπει να θανατώνεται με ειδικό τρόπο, που ονομάζεται Σσεχιτά, ο οποίος περιγράφεται στην Τορά. Η Σσεχιτά είναι η πιο γρήγορη και λιγότερο οδυνηρή μέθοδος θανάτωσης ενός ζώου. Ένας ειδικευμένος Εβραίος, ο Σσοχέτ, που ξέρει όλους τους νόμους της Σσεχιτά, πρέπει να θανατώσει το ζώο. Ένα ζώο που έχει χωριστές οπλές, είναι μηρυκαστικό και θανατώνεται από τον σσοχέτ, είναι κασσέρ. Όλα τα κομμάτια του κρέατος, τα λίπη και τα έλαια που προέρχονται από ένα ζώο το οποίο δεν έχει θανατωθεί από ένα σσοχέτ, δεν είναι κασσέρ. Αφού θανατωθεί το ζώο, ο σσοχέτ ελέγχει αν υπάρχουν καθόλου σημάδια αρρώστιας. Εάν βρεθεί κάποιο, το ζώο δηλώνεται *Τρεϊφά* και δεν είναι κασσέρ.

Εκτός από το γεγονός ότι τα ζώα και τα πουλериκά πρέπει να θανατώνονται από τον σσοχέτ, στην Τορά αναφέρεται η εντολή ότι θα πρέπει να απομακρύνεται όλο το αίμα από το νεκρό ζώο. Αυτό γίνεται μέσω του αλατίσματος.

### Όχι Κρέας και Γάλα μαζί



Σύμφωνα με την Τορά πρέπει να:

- A) Μην καταναλώνουμε ταυτόχρονα κρέας και γάλα (και γαλακτοκομικά)
- B) Μην τα μαγειρεύουμε μαζί

Επίσης για να μην ανακατεύονται στο στομάχι, όταν φάμε σκληρό τυρί (που αργεί να χωνευτεί) πρέπει να περιμένουμε έξι ώρες (μερικοί περιμένουν τρεις ώρες) προτού να φάμε κρέας. Εάν πιούμε γάλα ή φάμε μαλακό τυρί, γιαούρτι κλπ, (που χωνεύονται γρήγορα) πρέπει να περιμένουμε μόνο μία ώρα (μερικοί περιμένουν μισή ώρα) προτού να φάμε κρέας.

**Τα ψάρια** κασσέρ πρέπει να έχουν πτερύγια και λέπια. Ένα ψάρι που δεν έχει πτερύγια ΚΑΙ λέπια δεν είναι κασσέρ. Εάν υπάρχει κάποια αμφιβολία μπορεί να ζητηθεί η συμβουλή ενός ραββίνου. Γαρίδες, καβούρια και γενικώς τα θαλασσινά,

ΔΕΝ είναι κασσέρ.

Το γάλα και το τυρί είναι κασσέρ μόνο αν προέρχεται από ζώο κασσέρ. Σύμφωνα με την Τορά απαγορεύεται ρητώς να τρώμε έντομα και για το λόγο αυτό, ο έλεγχος θα πρέπει να είναι στενός προκειμένου να απομακρυνθούν τα έντομα από τις τροφές που μολύνονται συχνότερα, όπως τα μαρούλια, οι χουρμάδες κα.

### Κρασί

Το κρασί θα πρέπει να έχει ελεγχθεί από Ραββίνο και να έχει ένα *Εχσέρ* (σφραγίδα ελέγχου). Οι Ραββίνοι απαγόρευαν την κατανάλωση κρασιού των μη εβραίων, καθώς αυτό θα οδηγούσε σε αφομοίωση και επιγαμία.



### Μουσουλμανική θρησκεία

Το Κοράνι (το ιερό κείμενο του Ισλάμ ) ορίζει ποιες τροφές είναι «χαράμ», απαγορευμένες, και ποιες **είναι «χαλάλ», δηλαδή επιτρέπονται**. Οι κυριότεροι περιορισμοί αφορούν την κατανάλωση χοιρινού. Το Κοράνι απαγορεύει επίσης την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, ένα μέτρο που πέρα από τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία των πιστών, πιθανώς στοχεύει στη διατήρηση της κοινωνικής τάξης. Ακόμη και όταν ένα φαγητό «χαλάλ» τοποθετηθεί σε τραπέζι όπου υπάρχει αλκοόλ, αυτομάτως γίνεται «χαράμ» και το συγκεκριμένο πιάτο πρέπει να τοποθετηθεί σε άλλο τραπέζι, προκειμένου να επιτραπεί η βρώση του.

Η κύρια υποχρέωση των πιστών, πάντως, είναι η νηστεία του Ραμαζάν . Το Ραμαζάν είναι ένας από τους πέντε «σύλους» της ισλαμικής πίστης που κάθε πιστός μουσουλμάνος πρέπει να τηρεί, για να εξασφαλίσει μία θέση στον Παράδεισο. Η νηστεία του Ραμαζάν διαρκεί 30 ημέρες. Προβλέπει αποχή από την τροφή και το νερό από την ανατολή έως τη δύση του ηλίου.



## Ινδουισμός

Ο ινδουισμός, συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την παράδοση της φυτοφαγίας, χωρίς ωστόσο να την επιβάλλει. Οι κυριότεροι κανόνες του ινδουισμού είναι η σύσταση στους πιστούς να αποφεύγουν το κρέας και το αλκοόλ, η απαγόρευση της θανάτωσης της «ιερής αγελάδας» και η απαγόρευση της κατανάλωσης χοιρινού.

Τα ιερά κείμενα των ινδουιστών, ωστόσο, περιέχουν πληθώρα οδηγιών για το πότε η τροφή επιτρέπεται να καταναλωθεί. Ανάμεσα στους διαιτητικούς κανόνες περιλαμβάνονται: η απαγόρευση της κατανάλωσης αρπακτικών πουλιών και θαλασσινών, επειδή θεωρούνται «ακάθαρτα», καθώς και φυτών που μεγαλώνουν σε σκιερά μέρη, όπως το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Ένα εύκολο και μυρωδάτο Ινδικό γλυκό που θυμίζει το δικό μας ρυζόγαλο αλλά σε μια πιο πλούσια και αρωματική εκδοχή, που λέγεται Kheer. Σε κάθε παραδοσιακή

γιορτή στην Ινδία είναι απαραίτητο το εορταστικό μενού να περιλαμβάνει και Kheer, που στα Hindi σημαίνει γλυκιά πουτίγκα. Το Kheer είναι ένα από τα πολύ αγαπημένα γλυκά των Ινδών. Στη νότια Ινδία είναι γνωστό και με το όνομα Payasam Pal



Αυτό το ρύζι είναι μια ελαφριά και γευστική εναλλακτική Ινδική πρόταση στο κλασσικό πιλάφι, για να συνοδεύσετε κρέας ή κοτόπουλο. Παίρνει ένα εντυπωσιακό κίτρινο χρώμα που το κάνει κατάλληλο και για τραπέζια!



### **Ένα χριστουγεννιάτικο μενού για όλους..**

Το μενού αυτό έχει δημιουργηθεί για ένα τραπέζι στο οποίο παρευρίσκονται άνθρωποι από διάφορες θρησκείες όπως χριστιανοί, μουσουλμάνοι, εβραίοι, ινδουιστές αλλά και άνθρωποι που έχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες, δηλαδή χορτοφάγοι.

Στο συγκεκριμένο μενού θα μπορούσαν να περιληφθούν χριστουγεννιάτικα φαγητά και γλυκά από τις συνήθειες και τις παραδόσεις όλων. Μερικά από αυτά είναι:

- **JALEBI:** Είναι ένα παραδοσιακό ινδικό γλυκό που αρέσει σε πολλούς Ινδούς.

Είναι αγαπητό και στο Πακιστάν, μουσουλμανικές χώρες της Μέσης Ανατολής και της Β. Αφρικής, αγαπητό στους Εβραίους της Αλγερίας. Παρασκευάζεται από αλεύρι, μαγιά, γιαούρτι, ζάχαρη, και κάρδαμο. Χαρακτηριστικό στις γιορτές, κυρίως τις εθνικές γιορτές.



### **Laddu or Laddoo:**

- . Γλυκό το οποίο μπορεί να γίνει εύκολα αγαπητό, καθώς μοιάζει με τα ελληνικά μελομακάρονα. Το όνομά του προέρχεται από τα Σανσκριτικά και σημαίνει μπαλίτσα. Παρασκευάζεται κυρίως από αλεύρι και ζάχαρη, με διάφορες αρωματικές ουσίες ή και με προσθήκη σιμιγδαλιού. Για γιορτές ή προσφορά στους ναούς.




## Μερικές σκέψεις




Από το παραμύθι «Η αλεπού και ο πελαργός» μπορούμε να βγάλουμε το συμπέρασμα ότι ο κάθε λαός έχει δικά του χαρακτηριστικά όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες. Στο συγκεκριμένο παραμύθι λοιπόν η αλεπού κάλεσε τον πελαργό για δείπνο στο σπίτι της. Ο πελαργός όμως δεν μπορούσε να φάει με τον τρόπο που έτρωγε η αλεπού εξαιτίας του ράμφους του. Ύστερα όταν έγινε το αντίστροφο, η αλεπού ήταν αυτή που είχε βρεθεί σε δύσκολη θέση διότι δεν μπορούσε να φάει από το πιάτο που ήταν προσαρμοσμένο για να τρώει ο πελαργός.

Αυτό συμπίπτει με την δική μας καθημερινότητα, καθώς υπάρχει μεγάλη ποικιλομορφία στους τρόπους διατροφής των λαών. Υπάρχουν όμως άνθρωποι που δεν αντιμετωπίζουν θετικά το ζήτημα της τροφής, κατακρίνοντας το διαφορετικό και επαινώντας μόνο αυτό που τους είναι πιο οικείο. Επίσης, είναι αρνητικοί στο να προσπαθήσουν να δοκιμάσουν το διαφορετικό και να γνωρίσουν νέες συνήθειες.


# Η ΚΟΥζίνα ΟΡΟΥ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ




Το full mediterranean είναι μια αρίστη διατροφή που βοηθάει στην υγεία και στην απώλεια βάρους. Είναι γεμάτο με φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέυρου και υγιεινά λιπαρά οξέα.




Από όλη τη γαλλική κουζίνα, τα φαγητά που είναι πιο υγιεινά είναι τα πουλερικά, τα ψάρια και τα λαχανικά.




Οι σαλάτες είναι μια εξαιρετική διατροφή για την υγεία. Είναι γεμάτες με φρούτα, λαχανικά και υγιεινά λιπαρά οξέα.



Αυτή είναι μια εξαιρετική διατροφή για την υγεία. Είναι γεμάτη με φρούτα, λαχανικά και υγιεινά λιπαρά οξέα.



Το αυγό είναι το καλύτερο προϊόν για την υγεία. Είναι γεμάτο με πρωτεΐνες και υγιεινά λιπαρά οξέα.



Τα λαχανικά είναι γεμάτα με υγιεινά λιπαρά οξέα και φρούτα.

**Τα διαφορετικά αρώματα  
κάθε τόπου είναι ειχούρα μια  
απόλαυση για όλους μας.  
Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο  
από το να δοκιμάσουμε  
νέες γεύσεις, πιάτα χρωματισμένα  
με τα τοπικά προϊόντα  
κάθε χώρας!**

**Χασούρη Ειρήνη  
Ντιάνα Φαίξ**