

Allegato I

	Cattolici	Protestanti	Ortodossi	Ebrei	Musulmani	Induisti	Buddisti
Limitazioni al consumo di carne	NO	NO	NO	SI Macellazione rituale, proibite carni di maiale, crostacei, molluschi.	SI Macellazione rituale, Proibita la carne di maiale.	SI Proibita carne di mucca, alcuni sono vegetariani.	SI Gli integralisti sono vegetariani
Limitazioni al consumo di legumi o cereali	NO	NO	NO	SI Proibiti i frutti di un albero, piantato da meno di 3 anni.	NO	SI Bramini e caste elevate mangiano cereali puri.	NO
E' proibito mangiare insieme certi cibi?	NO	NO	NO	SI Proibito consumare insieme carne e latticini	NO	NO	SI Niente legumi con la carne per integralisti
Il consumo di bevande, è limitato?	NO Ma occorre evitare l'eccesso di alcol	NO Ma occorre evitare l'eccesso di alcol	NO Tranne che durante il digiuno	SI Vini preparati (sotto controllo) secondo particolari regole	SI Proibite le bevande alcoliche	SI L'alcol è proibito ai bramini, per gli altri consumo limitato	SI Proibite le bevande alcoliche
Uomini e donne, devono osservare regole diverse?	NO Donne incinte esentate dal digiuno	NO	NO	NO	NO La donna mestruata o incinta non digiuna	SI La donna mestruata non può entrare in cucina	NO
I bambini hanno regole particolari?	NO L'obbligo del digiuno dai 14 anni	NO	NO Fino agli 8 anni sono esentati dal digiuno	NO L'obbligo del digiuno comincia a 13 anni	NO Dispensati dal digiuno fino alla pubertà	NO	NO
Esistono regole alimentari legate al lutto?	NO	NO	NO	SI Tra la morte e la sepoltura i parenti non mangiano carne e non bevono vino	NO	SI Nei giorni dopo la morte di un parente, preparano piatti crudi e bevono solo acqua	SI Se il defunto era vegetariano, non si mangia carne dopo il funerale
Esistono regole per lo svolgimento dei pasti?	SI Bisogna ringraziare Dio prima e dopo i pasti	SI Bisogna ringraziare Dio prima e dopo i pasti	NO	NO	SI E' consigliabile utilizzare la mano destra	SI Prima del pasto si fa il bagno e ci si cambia	SI I venerabili mangiano prima degli altri

Esistono particolari regole?	NO Ma non bisogna sprecare il cibo	NO Ma non bisogna sprecare il cibo	NO	SI Abluzione obbligatoria, benedire ciascun elemento	SI Bisogna lavarsi le mani cominciando dalla destra	SI La cucina è un luogo sacro, si mangia in silenzio	NO
Bisogna osservare periodi di digiuno?	SI Carne proibita Venerdì di Quaresima e Mercoledì delle Ceneri	SI Digiuno all'inizio della Quaresima	SI No carne il venerdì. In Quaresima si consiglia niente carne, latticini, vino e olio	SI Molti periodi di digiuno, durante lo Yom Kippur, digiuno per tutto il giorno	SI Durante il Ramadan, digiuno dall'alba al tramonto	SI Si digiuna in molte occasioni	NO

Allegato II

Poiché le regole di islam e ebraismo sono particolarmente complesse, vale la pena un approfondimento sulle loro regole.

Ebraismo

Le carni sono permesse solo se provenienti da animali *puri*. Questi sono definiti in modo molto preciso per quanto riguarda gli animali terrestri, che devono

- Essere ruminanti.
- Avere lo zoccolo "spaccato", fesso.

Sono quindi considerati puri, in linea di massima bovini ovini caprini ma non suini scimmie e rettili, anche se con zampe. Gli animali nati dall'unione di specie diverse (Kilayim) sono vietati.

- Gli animali acquatici sono permessi se possiedono
 - pinne,
 - squame.

Pesci comuni del Mediterraneo permessi con alcune eccezioni

All'interno del sistema religioso e simbolico ebraico, sono permesse numerose specie di pesci con particolare riferimento ai teleostei (spigola, cernia, pesce persico). Vi sono pareri diversi su alcuni teleostei: senza voler entrare nel dettaglio, alcune comunità (in genere - ma non è una regola - quelle di origine mediterranea) considerano puri tonno, pesce spada e sgombro;

alcuni tipi di pesce spada sono permessi, altri li considerano tutti generalmente proibiti per il rischio di confondere quelli puri con quelli impuri per la perdita delle squame nel corso del tempo.

Esistono due specie di rombo, uno permesso (il rombo liscio) ed uno proibito (il rombo chiodato).

La sogliola con pinne e squame risulta generalmente permessa.

Sono generalmente permessi pesci come lo scorfano e simili tranne alcuni tipi (cfr *Scorpaeniformes*), ancora è proibito il *Cabezon fish* mentre sono permessi pesce San Pietro, il muggine, le aringhe, le alici (o acciughe) e le sardine, il salmone, il branzino, l'orata, la trota e l'occhiata, il dentice, la triglia, la carpa, la mormora, il luccio, la platessa, il nasello ed il merluzzo, lo stoccafisso ed il baccalà.

I pesci acquatici proibiti sono i selaci (come lo squalo o la razza) lo storione, il lombo, il pesce gatto e ogni tipo di invertebrato marino, quali frutti di mare (ricci di mare, la capasanta, vongole, cozze, datteri di mare e simili), meduse, polpi, seppie e simili. Proibiti crostacei, come granchi, aragoste e gamberi e simili, inoltre pesci particolari come l'anguilla e, ad esempio, l'ippocampo. Secondo l' *Halakhah*, sono proibiti anche i bianchetti, ovvero il *novellame*, anche per la possibile presenza di altri pesci non kosher; si applica quest'ultima regola per pesci piccolissimi "pescati assieme", ad esempio di colore rosso-rosa.

Sono proibiti quindi anche le balene, nelle varie specie, il delfino, il beluga e simili.

È anche proibito cibarsi del caviale e di derivati dei pesci proibiti.

Ancora, lumache, rane e simili sono proibiti.

Divieto di carni e pesce contemporaneamente

Il Talmud prescrive il divieto di cibarsi di pietanze preparate con carne e pesce assieme, anche tra loro derivati: questa Halakhah non è facoltativa e neanche un uso, quanto piuttosto una norma definitiva; la spiegazione letterale del Talmud trova un significato in danni esplicativi o causa di pericolo per la salute, quindi non come nei casi di distinzioni tra animali kosher e non kosher, mentre una spiegazione profonda teorizza l'appartenenza di questi due elementi a "mondi" differenti che non possono essere congiunti assieme per l'alimentazione.

Per questa proibizione non viene prevista attesa tra un cibo e l'altro ma, eventualmente, il risciacquo di bocca e mani con acqua tra i due momenti; è, ovviamente, sconsigliato l'uso di

piatti e posate sporchi di carne per il pesce e viceversa (quest'ultima regola vale anche per la cottura di cibi, anche in pentole o contenitori vari).

Pesce e latte

Secondo la Torah, il ricorso di norme specifiche relative al consumo del latte può provenire alcuni disturbi della salute. Così, evitare di ingerire pietanze preparate con latte e pesce (o derivati) aiuta a prevenire alcune forme di lebbra.

In merito a questa precauzione, che per i più è facoltativa, sono presenti differenti opinioni tra cui quelle di chi permette di preparare il pesce anche con burro, chi ne permette l'uso con una sorta di crema di latte simile al formaggio, per esempio come farcitura nei panini assieme al salmone affumicato, e chi ne evita l'utilizzo con qualsiasi forma di latticini, burro, creme, formaggi, ecc.

Non si tratta quindi di una prescrizione normativa ma di una precauzione facoltativa che, in genere, si può decidere liberamente di seguire o non seguire.

Islam

*O uomini, mangiate ciò che è lecito e buono,
non seguite le orme di Satana,
poiché egli è nemico dichiarato per voi.
(Sura Al Baqarah, 2:168)*

Poiché il cibo e le bevande sono vitali per la sopravvivenza dell'essere umano, Allah ha permesso all'uomo di conoscere specifiche regole inerenti al loro consumo. Come evidenziato nel corso della precedente trattazione, tutto ciò che l'uomo ingerisce può essere distinto in *halāl*, ovvero lecito, e *ḥarām*, ovvero interdetto.

Inoltre, Allah ha fatto sì che l'usanza, o meglio la necessità di mangiare, di assumere liquidi, diventasse un importante fattore per stabilire le basi di una coesione sociale.

Egli ha incoraggiato la condivisione del cibo tra le persone, e rimarcato il merito del donare il cibo ai poveri ed ai bisognosi. Questa condivisione diventa obbligatoria se vengono commessi determinati peccati, per i quali la ammenda, o *Kaffara* è fornire del cibo o sostenere dei musulmani poveri.

Piante frutti e semi

Le piante, così i loro frutti e semi possono essere consumate a meno che non siano dannose per 'uomo, e dunque non contengano al loro interno sostanze velenose o narcotiche.

Creature viventi

Esse possono essere divise in tre categorie:

- a. esseri che vivono nell'acqua, nel mare;
- b. esseri che vivono sulla terra;
- c. esseri che volano, come gli uccelli.

a. Creature acquatiche

E' permesso mangiare qualunque tipo di pesce dotato di squame. Quindi pesci quali: trote, salmoni, lucci, triglie, muggini, carpe, merluzzi, naselli, acciughe, alici, aringhe, branzini, spigole, cefali, cernie, dentici, orate, tonni, sogliole, sarde e sardine, sono leciti, oltre a gamberi e gamberetti.

Le altre creature marine come balene, squali, tartarughe, granchi, aragoste, astici, anguille, pesci spada, murene, rombi, razze, calamari, moscardini, seppie, scampi e frutti di mare come cozze, vongole e ostriche, sono invece illecite (*ḥarām*).

Per essere considerata *ḥalāl*, e quindi commestibile, la creatura aquatica deve essere tolta dall'acqua ancora viva, ma non ha alcuna importanza il metodo di pesca che viene utilizzato. Le uova dei pesci vengono considerate in base alla liceità del pesce stesso.

b. Creature terrestri

Questo termine comprende tutti gli animali che vivono sulla faccia della terra. Allah ha permesso l'utilizzo per scopi alimentari di alcune di queste e ne ha dichiarate altre illecite. I primi cinque versi della *Sura al-Ma'idah* (Sura V) ci forniscono un rendiconto di tale classificazione.

Fra gli animali domestici, sono considerati leciti: cammelli, mucche, pecore e capre. Tutti questi animali possiedono lo zoccolo fesso tipico del loro genere. Tra gli animali selvatici, ovvero animali non allevati, sono leciti: pecore di montagna, montoni, mucche selvatiche, gazzelle, e cervi. È invece sconsigliato cibarsi di carne di cavallo, mulo o asino.

Se i suddetti animali, che sono considerati leciti da mangiare, si cibano di sostanze impure come ad esempio feci umane, sono da considerare temporaneamente illeciti, e da mettere in quarantena per un determinato periodo fino a che si siano purificati e questa abitudine sia scomparsa.

Non è invece permesso cibarsi di animali che possiedono zampe o denti canini. Esempi di questo tipo di animale che a volte vengono mangiati dagli uomini sono i cani, conigli, elefanti e scimmie.

Vi sono inoltre versetti molto chiari del Santo Corano che decretano il divieto di cibarsi di carne di maiale.

Inoltre, non è permesso cibarsi di rettili, come serpenti e tartarughe. Gli insetti come mosche e parassiti come i pidocchi sono altrettanto proibiti. Tuttavia esseri come le locuste possono essere considerate lecite.

Di un animale sgozzato, le seguenti sono parti proibite da mangiare: pene, testicoli, milza, materiale da digerire presente nel corpo, sangue, vescica, bile, placenta, vagina, i due muscoli vertebrali che vanno dal collo al coccige, midollo, ghiandole, la piccola ghiandola sotto al cervello e le pupille degli occhi.

Si deve precisare che l'urina di un animale non permesso come cibo è illecita. La stessa regola, per precauzione, si applica anche agli animali permessi come cibo ad eccezione del cammello, la cui urina è permessa se usata come medicina. Il latte di tutti gli animali illeciti, è illecito anch'esso. Se una sostanza impura cade in un materiale solido, come burro o miele, deve essere rimossa e il rimanente burro o miele è lecito.

c. Uccelli

Le categorie di volatili si distinguono in quelli che:

- possiedono il corpo ricoperto da piume,
- non possiedono artigli.

Inoltre, ogni uccello che volando veleggia per un tempo superiore a quello durante il quale batte le ali non è lecito come cibo. Nel caso in cui il movimento di un uccello non sia ben conosciuto allora, esso può essere considerato lecito nel caso in cui sia presente una di queste caratteristiche:

- il gozzo, *al-hawsala*, (dove vengono conservati i semi),
- il ventriglio, *al-qanisah*, (parte dello stomaco),
- una protuberanza della zampa che svolga il ruolo di artiglio.

Per concludere, pennuti quali: polli, galli e galline, tacchini, oche, anatre, capponi, pernici, quaglie, faraone, piccioni, allodole, beccacce, fagiani, struzzi, tordi e uccelletti sono considerati *halāl*, e possono essere utilizzati come cibo. Uccelli rapaci quali aquile, falchi e avvoltoi sono *ḥarām*, illeciti, così come pavoni, corvi e cornacchie.

La rondine, l'upupa e il cigno sono invece semplicemente sconsigliati.

Altri esseri che volano, ma non sono classificati come uccelli come per esempio pipistrelli, api ed altri; essi sono da considerarsi *ḥarām*, così come le loro uova e le uova di tutti gli uccelli illeciti.

Va rimarcato però che nel caso in cui una persona sia in pericolo di morte per fame, qualunque cosa, incluso quelle proibite, può essere utilizzata per salvarsi. Tuttavia bisogna ricordare che il ricorso a cibi illeciti, come pure a bevande illecite, deve essere l'estrema risorsa, e che in questo caso bisogna limitarsi ad ingerirne il minimo indispensabile per rimanere in vita.

La macellazione rituale

Tutti gli animali e gli uccelli considerati leciti per il musulmano, sono comunque illeciti a meno che non siano stati correttamente uccisi. Le leggi sulla caccia hanno molte sfumature, e si rimanda ai testi della giurisprudenza islamica redatti da diversi giuristi islamici per chiarirne tutti aspetti.

Il metodo corretto per la macellazione implica il taglio simultaneo dalla giugulare, carotide e trachea dell'animale, con un coltello molto affilato. Le condizioni per la macellazione sono diverse:

- Chi deve provvedere all'azione della macellazione deve essere musulmano, e attento a ciò che è lecito e ciò che è illecito.
- Se è possibile, lo strumento utilizzato per la macellazione deve essere di ferro.
- L'animale da macellare deve essere posto con il muso verso la Santa *Ka'baa*.
- La persona incaricata della macellazione deve pronunciare il nome santo di Allah nel momento in cui esegue la propria azione.
- Ci si deve accertare che, nel momento in cui viene macellata, dalla goodia fuoriesca un normale flusso di sangue.
- Nel momento in cui viene macellato, l'animale deve mostrare movimenti, che diano la garanzia che l'animale fosse in vita ed in buona salute a momento della macellazione.

Alcoolici

*Ti chiederanno del vino e del gioco d'azzardo.
Di: "in entrambi vi è grande peccato, unito ad un piccolo vantaggio
per l'essere umano; ma il male è molto maggiore del vantaggio".
(Sura Al Baqarah, 2:219.)*

*Satana ha come solo scopo causare inumana inimicizia
ed odio tra di voi, ed utilizza ciò che intossica,
ed i giochi d'azzardo per distogliere il vostro animo
dal ricordo di Allah, e dalla preghiera.
(Sura al-Ma'idah, 5:90)*

Bere ogni tipo di liquido intossicante, ivi incluso vino e birra, non è permesso, come anche consumare sangue. Se il vino si trasforma in aceto, diventa puro e può essere consumato senza problemi.

Se il succo d'uva viene bollito sul fuoco o in altro modo, diventa proibito da consumarsi a meno che i 2/3 della bevanda evaporino od essa diventi aceto.

Mangiare ad una tavola dove vengono serviti alcolici è *harām*.

Educazione a tavola

Vi sono alcuni atti che vengono incoraggiati quando si consuma un pasto:

- Lavarsi le mani prima di mangiare.
- Lavarsi le mani ed asciugarle con una salvietta dopo aver mangiato.
- Pronunciare il nome di Allah prima di mangiare e dopo aver terminato il pasto o L'ospite dovrebbe essere il primo a cominciare a mangiare, mentre il padrone di casa dovrebbe essere l'ultimo a terminare.
- Usare la mano destra per mangiare.
- Prendere piccoli bocconi, non riempirsi la bocca, masticare a lungo.
- Raccogliere e mangiare i pezzetti di cibo eventualmente caduti sulla tovaglia.
- Mangiare un pizzico di sale prima e dopo il pasto.

Infine, vi sono anche alcune azioni che **non** sono opportune durante il pasto:

- Mangiare se non si ha fame.
- Mangiare troppo.
- Fissare insistentemente gli altri mentre mangiano.
- Mangiare cibo mentre è troppo caldo.
- Soffiare su un cibo o una bevanda per raffreddarla.
- Buttar via un frutto senza averlo completamente mangiato.
- Rosicchiare la carne aderente ad un osso così che non rimanga traccia alcuna.
- Sbucciare i frutti che normalmente vengono mangiati con la buccia.