

DIETA PER MOTIVI ETICO – CULTURALI - RELIGIOSI



In presenza di ospiti con culture diverse che per motivi religiosi/culturali non mangiano determinate pietanze/alimenti si raccomanda di sostituirle con altre di loro gradimento (vedi Tabella).

RELIGIONI	CIBI PROIBITI
CRISTIANESIMO	Non ci sono limitazioni: l'unico limite è per la carne e gli insaccati nei venerdì di Quaresima e il mercoledì delle Ceneri.
EBRAISMO	Non mangiano carne di maiale. Sono permessi i pesci e solo alcune categorie di volatili. Non mangiano carne e latticini insieme.
ISLAM	Digiuno completo nel mese del Ramadan nelle ore diurne. Sono vietate carne di maiale, alcolici, caffè e tabacco.
INDUISMO	Sono rigorosamente vegetariani.
BUDDISMO	Solo i monaci non assumono cibi solidi la sera.

ALIMENTI LECITI (HALAL) ED ILLECITI (HARAM) SECONDO L'ISLAM

Secondo l'Islam, dato che cibo e bevande sono vitali per la sopravvivenza dell'essere umano, Allah ha donato chiare indicazioni su quanto possa essere consumato (ḥalāl) e quanto debba essere considerato illecito (ḥarām). Inoltre ha fornito istruzioni sul modo con cui consumare i cibi e sul comportamento da tenere mentre si ci nutre. 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 unità sociale. Di seguito, la classificazione degli alimenti vietati e permessi:

- **Piante, frutti, vegetali e semi** possono essere utilizzati per nutrirsi, salvo che non siano dannosi per l'essere umano. Questo significa che non devono contenere sostanze velenose o narcotiche.
 - E' permesso (ḥalāl) 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). Le uova dei pesci vengono considerate in base alla liceità del pesce stesso. Fra **gli animali domestici**, sono considerati leciti: cammelli, mucche, pecore e capre; tra gli **animali selvatici**, ovvero animali non allevati, sono leciti: pecore di montagna, montoni, mucche selvatiche, gazzelle, e cervi. È invece sconsigliato (makruh), cibarsi di carne di cavallo, mulo o asino. **Pennuti** quali: polli, galli e galline, tacchini, oche, anatre, capponi, pernici, quaglie, faraone, piccioni, allodole, beccacce, fagiani, struzzi, tordi e uccelletti sono considerati ḥalāl, 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 sconsigliati. Altri esseri che volano, ma non sono classificati come uccelli come per esempio pipistrelli, api ed altri, sono da considerare ḥarām, così come le loro uova e le uova di tutti gli uccelli illeciti.
 - La Macellazione deve avvenire secondo la Shari°ah.
- Nelle tabelle dietetiche non sono state inserite alternative di carne di suino. Le alternative proposte di carne rossa e bianca possono essere consumate.
 - Il prosciutto cotto, inserito come secondo piatto, può essere sostituito con un formaggio a pasta molle o mozzarella vaccina o cubetti di formaggio a pasta dura (vedi menù). Il prosciutto cotto, invece presente nel primo piatto con i piselli o con i pomodorini, può essere eliminato e si possono servire esclusivamente un primo piatto di pasta con i piselli o un primo piatto di pasta con i pomodorini.
 - Le alternative proposte di pesce possono essere consumate.
 - Verificare l'etichetta alimentare dei ravioli di carne: se presente suino, sostituire con pasta di semola.

ALIMENTAZIONE DURANTE IL RAMADAN

Il Ramadan è un mese di purificazione di mente e corpo, di devozione alla preghiera ma soprattutto di digiuno. “Ramadan” ovvero il mese caldo, viene celebrato nel nono mese del calendario lunare musulmano. In queste quattro settimane, tutti i musulmani sono tenuti a un periodo di digiuno e decoro dall'alba al tramonto, così come voluto da cinque doveri fondamentali della religione islamica:

- Digiuno (sawn)
- Professione di fede (kalima)
- Recita giornaliera delle cinque preghiere (salat)
- Elargizione delle elemosine (zakat)
- Pellegrinaggio verso La Mecca (hagg).

Questo periodo commemora la rivelazione dei primi versi del Corano a Maometto da parte dello stesso Allah e impone il massimo rigore. L'obiettivo è quello della purificazione tramite il digiuno, la meditazione, la preghiera e il rifiuto dei piaceri umani e dell'istinto.

Sono chiamati al Ramadan tutti gli adulti in buona salute, mentre *ne sono esentati i bambini*, le donne in gravidanza, le madri che allattano, i malati e le persone in viaggio.