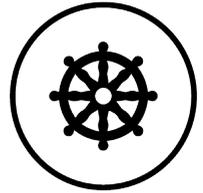
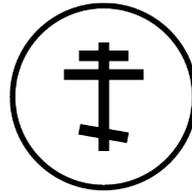
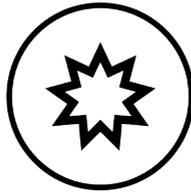


RELIGION, CULTURE ET CONSIDÉRATIONS ALIMENTAIRES



GUIDE GÉNÉRAL DES HABITUDES
ALIMENTAIRES RELIGIEUSES.

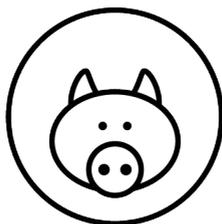
INTRODUCTION

Les projets de revalorisation des excédents alimentaires et de redistribution s'adressent à un large éventail de personnes aux habitudes alimentaires culturelles et religieuses diverses. Ces différences peuvent grandement varier entre personnes d'une même confession. C'est pourquoi il est important d'y être sensibilisé et de traiter les gens avec respect et dignité

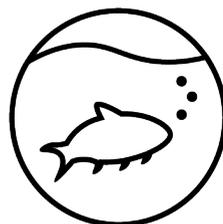
Ce guide présente les différences culturelles et religieuses à prendre en compte pour la préparation et la redistribution des denrées. Voici la légende:



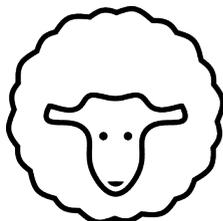
BOEUF



PORC



POISSON



AGNEAU



**PRODUITS
LAITIERS**

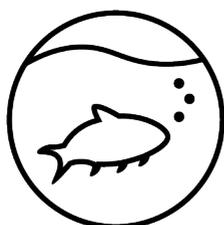


ALCOOL

**NOIR
AUTORISÉ**

**GRIS
INTERDIT**

ISLAM



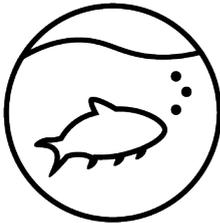
Informations complémentaires (H)

Halal (H) désigne la nourriture que les musulmans peuvent consommer. La viande halal a été élevée, préparée et abattue selon la loi islamique. Les additifs d'origine animale non halal (haram) comme la gélatine ou le suif, l'alcool ou les aliments qui contiennent de l'alcool sont proscrits.

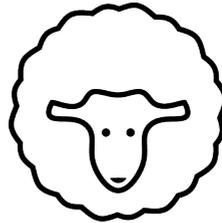
JUDAÏSME



K



K



K



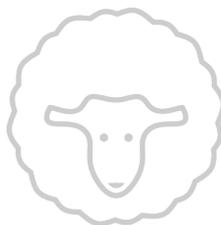
K



Informations complémentaires (K)

Casher (**Kosher, K**) est le mot utilisé pour définir la nourriture que les juifs peuvent manger et la façon dont un animal est abattu. Par exemple, ils ne peuvent pas manger de fruits de mer mais ils peuvent manger du poisson. Ils peuvent également consommer des produits laitiers mais ne doivent pas les mélanger avec de la viande casher comme le bœuf et l'agneau. Le pain et les autres aliments à pâte levée sont interdits durant Pessa'h.

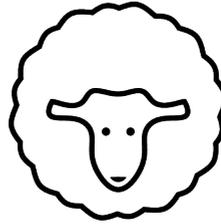
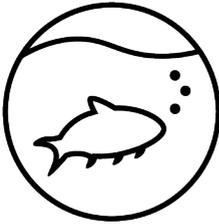
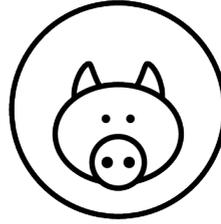
HINDOUISME



Informations complémentaires

Les hindous suivent un régime lacto-végétarien (ils évitent la viande et les œufs), bien que certains mangent de l'agneau, du poulet ou du poisson. Le bœuf est interdit.

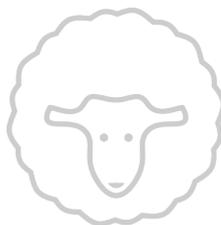
CHRISTIANISME



Informations complémentaires

Les catholiques jeûnent et ne mangent pas de viande le mercredi des Cendres ni le vendredi saint.

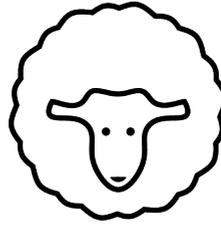
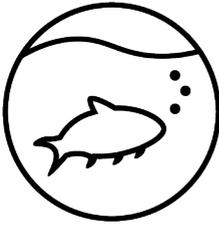
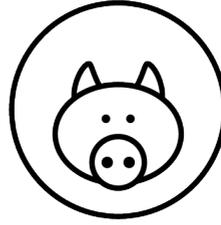
BOUDDHISME



Informations complémentaires

Aucune.

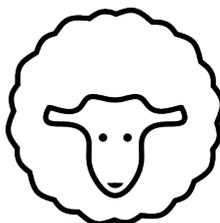
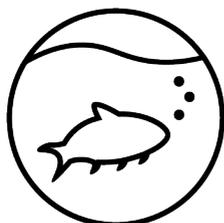
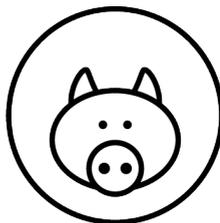
SIKHISME



Informations complémentaires

La consommation de viande relève de la préférence individuelle.

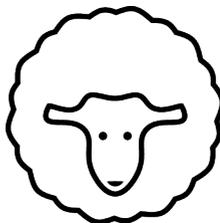
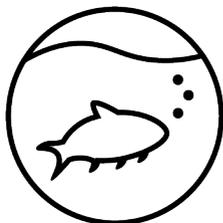
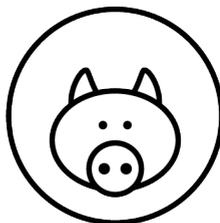
FOI BAHÁ'ÍE



Informations complémentaires

Les adultes jeûnent entre le 2 et le 20 mars. Ils ne peuvent ni manger, ni boire entre le lever et le coucher du soleil à cette période.

CATHOLICISME ORTHODOXE



Informations complémentaires

La viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et l'alcool sont interdits pendant les jeûnes.

CONSIDÉRATIONS À PRENDRE EN COMPTE POUR LA DISTRIBUTION

Chacun doit avoir accès à une alimentation nutritionnellement et culturellement adaptée. Voici quelques recommandations pour optimiser la distribution en fonction des besoins nutritionnels et culturels de chacun.

PROVISION AND ACCESS

- Travaillez avec des personnes de confessions différentes pour partager les possibilités d'accès à la nourriture et faciliter l'utilisation de services et de conseils. Encouragez également les gens à suggérer des aliments adaptés à inclure dans les services de distribution alimentaire.
- Développez des partenariats avec des supermarchés internationaux et d'autres fournisseurs d'excédents alimentaires culturellement adaptés comme les restaurants et les grossistes.

NUTRITION

- Lorsque la viande et le poisson ne sont pas autorisés, ou quand des versions halal/casher ne sont pas disponibles, il est important de proposer des sources de protéines végétales comme des haricots, des légumineuses, du tofu et des oléagineux, ou des produits laitiers comme du lait, du yaourt et du fromage.
- Les gens qui jeûnent doivent pouvoir obtenir à boire et à manger en-dehors de la période de jeûne (généralement entre le lever et le coucher du soleil).
- Si vous proposez des aliments avec lesquels les gens ne sont pas familiers, expliquez-leur comment les cuisiner et les consommer. Proposez des recettes adaptées à leur culture.

TABEAU DE RÉFÉRENCE	BOEUF	PORC	AGNEAU	POISSON	PRODUITS LAITIERS	ALCOOL
ISLAM	HALAL	✗	HALAL	✓	✗	✗
JUDAÏSME	CASHER	✗	CASHER	CASHER	CASHER	✓
HINDOUISME	✗	✗	✗	✗	✓	✗
CHRISTIANISME	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BOUDDHISME	✗	✗	✗	✗	✓	✓
SIKHISME	✗	✓	✓	✓	✓	✗
FOI BAHÁÍE	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CHRISTIANISME ORTHODOXE	✓	✓	✓	✓	✓	✓

© 2021, Plymouth Marjon University.
 Peut être imprimé et reproduit pour votre usage personnel.
 Veuillez citer le projet FLAVOUR du programme Interreg 2 Mers.