



Règles Alimentaires



Sommaire

1. Catholicisme oriental	3
1.1. Le jeûne de la Grande et de la Sainte Théophanie	4
1.2. Petit Carême de la Dormition	5
1.3. Le jeûne des Apôtres.....	6
2. Judaïsme	8
2.1. Les aliments consommés à Pessah	9
2.2. Nourriture consommée à Hanukkah.....	14
2.3. Aliments consommés pendant le Shavuot	16
3. Catholicisme romain	18
3.1. Jeûne et abstinence	19
3.2. Pain et vin.....	22
3.3. Les plats de Noël, la nourriture de Noël et le calendrier de l'Avent.....	24
4. Orthodoxie orientale.....	29
4.1. Grand Carême	30
4.2. Le jeûne des Apôtres.....	34
4.3. Jeûne de la Nativité.....	36
4.4. Dormition Rapide	39
5. Islam.....	43
5.1. Nourriture halal.....	43
5.2. Le jeûne.....	46
5.3. Ashura (Tr. Aşure)	48
6. Anglicanisme et protestantisme	50
6.1. Anglicanisme (Église d'Angleterre)	50
6.2. Protestantisme.....	50
6.2.1. Absence d'alcool - Un point de vue de l'Armée du Salut.....	50
7. Autres grandes religions	52
7.1. Bouddhisme	52
7.1.1. Bonté envers les animaux/végétarisme	52
7.1.2. Blancher des aliments.....	53
7.1.3. Donner de la nourriture	53
7.2. Hindouisme	55





Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

7.2.1. Complexité des lois alimentaires hindoues	55
7.2.2. Hindous et végétarisme	56
7.2.3. Vaches saintes.....	57
7.3. Sikhisme	58
7.3.1. Les sikhs et le végétarisme.....	58



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. Catholicisme oriental

Dans la doctrine et dans la tradition chrétienne, il n'y a pas d'aliments impurs ou interdits, contrairement à ce que l'on peut trouver dans les autres grandes religions monothéistes. Dans le christianisme, tous les aliments, tant animaux que végétaux, sont autorisés, puisque toute la nature est considérée comme l'œuvre de Dieu. Les règles alimentaires, cependant, existent aussi dans les différentes confessions chrétiennes et, au fil des siècles, elles ont conduit au développement de véritables traditions culinaires, ainsi qu'aux normes du droit canon. Dans les Écritures (Mt 9, 15 et II Co 6, 5) il y a la base théologique du jeûne, et historiquement la pratique du jeûne a été recommandée par les Conciles et par les Pères de l'Église, tels que saint Augustin (De oratione et jeiuno, serm 73).

La plus importante de ces règles canoniques est celle concernant l'abstinence et le jeûne. L'abstinence consiste à ne pas consommer, certains jours ou pendant une certaine période, un aliment spécifique - généralement de la viande ; l'abstinence, comme le jeûne, a une signification spirituelle, car la mortification physique est toujours dirigée pour renforcer l'esprit.

Le jeûne consiste plutôt à s'abstenir de toute nourriture, pendant un certain temps, à partir du début de la journée, puis à ne manger que des aliments qui ne contiennent pas de graisses animales. Dans la tradition des Églises orientales, catholiques et orthodoxes, il est nécessaire de distinguer les périodes et les jours de jeûne "strict" de ceux du jeûne ordinaire. Dans les jours de jeûne strict, vous ne pouvez manger ni viande, ni poisson, ni fruits de mer, ni produits laitiers, ni huile, ni boissons alcoolisées, mais vous ne pouvez manger que des haricots ou des pois chiches, des pommes de terre, des légumes, des fruits frais ou secs ; dans les jours de jeûne ordinaire il est possible de consommer des huiles, margarines végétales, boissons alcoolisées, fruits de mer (coquillages) mais pas des poissons.



1.1. Le jeûne de la Grande et de la Sainte Théophanie

Dans la tradition des Églises catholiques orientales, en particulier des Églises byzantines, le jeûne strict est la règle à la veille des célébrations les plus importantes, et cela se produit également le 5 janvier, veille de la Théophanie, avec un jeûne d'un jour ; si cette date tombe un samedi ou un dimanche, cependant, le jeûne est réduit et on peut consommer du vin et de l'huile le soir, qui doivent être consommés après le dîner (vêpres). Les membres de la communauté âgés de plus de soixante ans, les enfants de moins de sept ans et les personnes malades sont exemptés du jeûne.

Le jeûne a une signification spirituelle : il n'est pas seulement une règle alimentaire, mais il a une importance personnelle et sociale, car il sert à dominer les passions individuelles et exige que le sujet donne aux pauvres la valeur de la nourriture non consommée. Le jeûne apparaît ainsi comme une préparation à la fête, mais aussi comme une règle de partage des biens.

Images



Satan tente le jeûne du Christ dans le désert



Aliments prêts à la consommation le jour du jeûne strict

Vidéo



Le jeûne dans une communauté monastique



Vêpres pontificales de rite byzantin dans la cathédrale de Bologne

1.2. Petit Carême de la Dormition

Avant la fête de la Dormition, les Églises orientales suggèrent un jeûne de deux semaines (du 1er au 14 août) pour l'observance des fidèles, qui suit strictement celle du Grand Carême. Les sources historiques et liturgiques nous parlent de la diffusion relativement tardive de ce jeûne, et Teodoro Studita (IXe siècle) et Athanase l'Athonite (Xe siècle) ne parlent toujours pas de cette règle alimentaire, qui apparaît pour la première fois dans la région italienne, à Otranto, après le séisme oriental (XIIe siècle). Sur la base de toutes les données historiques, liturgiques et canoniques, on peut dire que la durée du jeûne n'a été officiellement déterminée qu'au XIIe siècle, et s'est étendue aux XIIIe et XIVe siècles.

De nos jours, les fidèles du rite oriental observent un jeûne strict du lundi au vendredi, du 1er au 14 août, alors qu'ils ne consomment de l'huile et du vin que le samedi et le dimanche, à l'exception de la fête de la Transfiguration du Christ, le 6 août, où le poisson peut également être consommé.

Le jeûne de la Dormition est aujourd'hui peu observé, surtout par les fidèles orientaux vivant en dehors de leur propre contexte religieux.

Images



Peinture moderne sur le jeûne



Pauvre repas prêt à être béni



Nourriture autorisée le 6 août pendant le jeûne de la Dormition



Le gâteau de saint Phanourios (gâteau pour le jeûne)

Vidéo



La soupe aux châtaignes, un plat riche pour un jeûne



Bénédictio du blé bouilli (koliva), plat typique du jeûne du carême

1.3. Le jeûne des Apôtres

Le jeûne des Apôtres est très ancien, remontant aux premiers siècles du christianisme. Athanase le Grand, dans sa lettre à l'empereur Constant, témoigne qu'au milieu du IV^e siècle, c'était une pratique consolidée et partagée dans l'Église.

Le jeûne des Apôtres est devenu une pratique courante à travers la coutume, ne suivant pas l'imposition de règles canoniques ; pour cette raison, sa durée et son observance ne sont pas toutes les mêmes dans les différentes Églises orientales, tant catholiques qu'orthodoxes. En général, elle commence huit semaines après Pâques, mais elle se termine toujours le 28 juin, donc, si Pâques tombe tôt, le jeûne des Apôtres est plus long, mais si Pâques tombe très tard, il peut être réduit à quelques jours.

C'est un jeûne plus doux que celui observé pendant le Carême, car le poisson, l'huile et le vin sont autorisés tous les jours sauf le mercredi et le vendredi, où seul un repas à base de légumes est prévu. Pour la fête de Saint-Jean-Baptiste (24 juin), le poisson, l'huile et le vin sont toujours autorisés quel que soit le jour où il tombe.

De nos jours, ce jeûne est peu observé par les laïcs, alors que les communautés monastiques maintiennent cette pratique.

Images



Aliments autorisés pendant la période

Vidéo



Les saints apôtres Pierre et Paul dans une représentation orientale



Divine liturgie dans la Piana degli Albanesi (PA), Italie - Église catholique orientale

2. Judaïsme

Kashrut (aussi **kashruth** ou **kashrus**, כַּשְׁרוּת) est un ensemble de lois alimentaires religieuses juives. Les aliments qui peuvent être consommés selon la halakha (loi juive) sont appelés **kasher** (/ˈkɑʃər/ en anglais, יִדְּשֵׁר : כַּשֶׁר), de la prononciation ashkénaze du terme hébreu kashér (כָּשֶׁר), qui signifie "propre" (dans ce contexte, propre à la consommation).

Parmi les nombreuses lois qui forment la kashrut, il y a l'interdiction de consommer certains animaux (comme le porc et les mollusques et crustacés), les mélanges de viande et de lait, et le commandement d'abattre les mammifères et les oiseaux selon un procédé connu sous le nom de shechita. Il existe également des lois concernant les produits agricoles qui pourraient avoir une incidence sur l'aptitude des aliments à la consommation.

La plupart des lois fondamentales de la kashrut sont dérivées des livres de la Torah du Lévitique et du Deutéronome. Leurs détails et leur application pratique sont cependant définis dans la loi orale (éventuellement codifiée dans la Mishnah et le Talmud) et développés dans la littérature rabbinique ultérieure. Bien que la Torah n'énonce pas la raison d'être de la plupart des lois de Kashrut, certains suggèrent qu'elles ne sont que des tests pour l'obéissance de l'homme, tandis que d'autres ont suggéré des raisons philosophiques, pratiques et hygiéniques.

Interview



In this video Daria tells us about her favorite traditional Jewish food - jelly filled doughnuts eaten during Hanukah and Haman's ears, eaten during Purim.

Au cours du siècle dernier, de nombreuses organisations rabbiniques ont commencé à certifier des produits, des fabricants et des restaurants comme kasher, en utilisant généralement un symbole (appelé hechsher) pour indiquer leur soutien. Actuellement, environ un sixième des Juifs américains, soit 0,3 % de la population américaine, gardent entièrement le kasher, et il y en a beaucoup d'autres

qui ne suivent pas strictement toutes les règles mais s'abstiennent quand même de certains aliments interdits (surtout le porc). L'Église adventiste du septième jour, une confession chrétienne, a un message sur la santé qui exige le respect des lois diététiques casher.

Quatre animaux, le lièvre, l'hyrax, le chameau et le porc, sont spécifiquement identifiés comme étant interdits parce qu'ils ne possèdent qu'une seule des caractéristiques ci-dessus : le lièvre, l'hyrax et le chameau sont des fermenteurs d'hindgut, tandis que le porc a un sabot fourchu. En plus de la viande, les produits d'espèces interdites et d'animaux malsains étaient interdits par les auteurs talmudiques. Cela comprenait les œufs (y compris les œufs de poisson) et le lait, ainsi que les produits dérivés tels que le fromage et la gelée, mais ne comprenait pas les matériaux simplement "fabriqués" ou "récoltés" par des animaux, comme le miel (bien que, dans le cas du miel provenant d'animaux autres que les abeilles, il y ait une différence d'opinion chez les anciens auteurs). Selon les auteurs rabbiniques, les œufs d'animaux rituellement purs seraient toujours prolongés ("pointus") à une extrémité et aplatis ("arrondis") à l'autre, ce qui aiderait à réduire l'incertitude quant à savoir si la consommation était autorisée ou non.

2.1. Les aliments consommés à Pessah

La Pâque ou Pessah est la fête juive de la liberté, commémorant l'exode des Israélites de l'esclavage en Egypte. Chaque printemps, des Juifs du monde entier racontent l'histoire de la rédemption du "Passover" lors d'un repas festif appelé le Seder. La pièce maîtresse de ce repas richement symbolique est l'assiette du Seder. Sur l'assiette du Seder, il y a cinq ou six plats de Pâques différents, chacun symbolisant un élément unique de l'histoire de l'Exode. A différents moments du Seder (qui signifie "ordre" en hébreu), les participants prennent part à ces différents aliments pour reconstituer de façon tangible et gastronomique les événements de l'Exode.

Aussi appelé matzoh et matza, matzah est le pain sans levain mangé (au lieu des bagels, du pain à sandwich et du pita) pendant la Pâque. Peu importe comment vous l'épellez, la matzah est la nourriture quintessentielle du "Passover". Quand les Israélites apprirent que le pharaon avait accepté de les laisser quitter l'Égypte, ils n'eurent pas le temps de faire du pain pour leur voyage. De peur que Pharaon ne change d'avis (ce qu'il fit), ils firent rapidement de la pâte sans levain et la firent cuire sur leur dos au soleil. Aussi appelée le Pain d'Affliction, (Lechem Oni en hébreu), la matzah symbolise la misère de l'esclavage et la transition précipitée du peuple juif vers la liberté. Pendant le repas du Seder, une assiette d'au moins trois matzahs couverts est placée à côté de l'assiette du Seder. Le matzah est partagé rituellement trois fois pendant le Seder. La première fois, le matzah est mangé seul ; ensuite, il est mangé avec le maror (herbes amères - voir ci-dessous) ; et enfin avec le maror et le haroset (voir aussi ci-dessous) dans un sandwich "korech". Le karpas est l'un des six plats de la Pâque dans l'assiette du Seder. C'est un légume à feuilles vertes, généralement le persil, utilisé pour symboliser l'épanouissement initial des Israélites en Egypte. Selon le livre de la Genèse, Joseph et sa famille ont quitté la terre biblique de Ca'anan pour l'Égypte pendant une sécheresse.

Une fois en Égypte, Joseph prit rapidement le pouvoir en tant que commandant en second du pharaon égyptien - une position vénérée qui accorda une protection spéciale au peuple israélite pendant plusieurs générations. Le maror, ou herbes amères, est un autre des aliments de la Pâque



Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

dans l'assiette du Seder et il symbolise l'amertume de l'esclavage. Différentes familles utilisent différents aliments pour représenter le maror, mais il s'agit le plus souvent de raifort ou de laitue romaine. Comme le séjour des Israélites en Egypte, la laitue romaine est douce au début, mais devient de plus en plus amère avec le temps. Mélange pâteux de fruits, de noix et de vin doux ou de miel, le charoset (aussi appelé haroset) symbolise le mortier utilisé par les esclaves israélites lorsqu'ils posaient des briques pour les monuments du Pharaon. Le mot charoset est dérivé du mot hébreu pour argile, cheres. Le jarret, ou z'roa en hébreu, représente le sacrifice pascal offert par les Israélites à la veille de leur exode d'Egypte. Alors que l'os d'agneau rôti est traditionnellement utilisé pour représenter la z'roa, n'importe quel morceau de viande rôtie peut être utilisé. Comme le z'roa, l'œuf (beitzah, en hébreu) se tient debout pour un sacrifice des Fêtes offert une fois au Temple Saint. L'œuf est aussi un symbole universel du printemps, des nouveaux départs et de la renaissance, autant de thèmes qui se retrouvent dans l'histoire de l'Exode. Comme le maror, le chazeret est un autre aliment amer et est généralement de la laitue ou un légume-racine. Sixième aliment symbolique de la Pâque sur l'assiette du Seder, le chazeret n'est pas utilisé par toutes les familles. Certains préfèrent combiner le raifort pour le chazeret et le maror. Le chazeret est plus communément inclus dans les assiettes de Seder en Israël, où la laitue romaine représente généralement le chazeret et le raifort pour le maror.

Images



Matzah

Aussi appelé pain Azyme, est le pain sans levain mangé (au lieu des bagels, du pain à sandwich et du pita) pendant la Pâque. Quand les Israélites apprirent que le pharaon avait accepté de les laisser quitter l'Égypte, ils n'eurent pas le temps de faire du pain pour leur voyage. De peur que Pharaon ne change d'avis (ce qu'il fit), ils firent rapidement de la pâte sans levain et la firent cuire sur leur dos au soleil. Aussi appelée le Pain d'Affliction, (Lechem Oni en hébreu), la matzah symbolise la misère de l'esclavage et la transition précipitée du peuple juif vers la liberté.



Karpas (légume vert, le plus souvent du persil)

Karpas représente l'épanouissement initial des Israélites pendant les premières années en Egypte. Karpas symbolise aussi le nouveau printemps. One of the names for Passover is Hag Ha-Aviv or the "holiday of spring."



Haroset (pâte de fruits sucrée symbolisant le mortier)

Ce mélange de fruits, de vin ou de miel et de noix symbolise le mortier que les esclaves israélites utilisaient pour construire les bâtiments de Pharaon. Le nom lui-même vient du mot hébreu cheres ou argile. Les juifs ashkénazes incluent généralement des pommes en haroset, un clin d'œil à la tradition midrashique selon laquelle les femmes israéliennes allaient dans les champs et séduisaient leurs maris sous les pommiers, au mépris des tentatives égyptiennes pour empêcher la reproduction en séparant les hommes et les femmes.



Oeuf

Comme le z'roa, l'œuf (beitzah, en hébreu) se tient debout pour un sacrifice des Fêtes offert une fois au Temple Saint. L'œuf est aussi un symbole universel du printemps, des nouveaux départs et de la renaissance, autant de thèmes qui se retrouvent dans l'histoire de l'Exode.



Comme le maror, le chazeret est un autre aliment amer et est généralement de la laitue ou un légume-racine. Sixième aliment symbolique de la Pâque sur l'assiette du Seder, le chazeret n'est pas utilisé par toutes les familles. Certains préfèrent combiner le raifort pour le chazeret et le maror. Le chazeret est plus communément inclus dans les assiettes de Seder en Israël, où la laitue romaine représente généralement le chazeret et le raifort pour le maror.



6. Jarret Os

Le jarret, ou z'roa en hébreu, représente le sacrifice pascal offert par les Israélites à la veille de leur exode d'Egypte. Pendant l'époque du Temple Saint dans l'ancien Israël, ce sacrifice pascal a été reconstitué l'après-midi avant la Pâque. Aujourd'hui, il n'y a plus de temple saint, donc l'os du jarret sur la plaque du Seder a pris sa place symbolique.

Vidéo



Le Seder pascal : À quoi s'attendre. La vidéo montre des détails pratiques sur la façon de préparer les plats, la table....

2.2. Nourriture consommée à Hanukkah

Hanoukka est une célébration joyeuse de la survie nationale juive et de la liberté religieuse. Pendant Hanoukka, de nombreuses familles invitent parents et amis à allumer la menorah, chanter des chansons, jouer à la dreidel, échanger des cadeaux et déguster la nourriture traditionnelle de la Hanouka, en particulier les latkes (crêpes de pommes de terre). L'allumage des huit bougies de la menorah commémore le miracle de la lumière, représentant comment le Temple Saint avait assez d'huile dans la menorah pour une seule nuit, mais il est resté allumé pendant huit nuits. Ainsi, l'huile est un élément clé de la fête d'Hanoukka et joue un rôle important dans la cuisson des aliments traditionnels.



Les crêpes de pommes de terre (ou latkes) sont des plats typiquement juifs consommés à Hannukah, en particulier ceux faits avec des pommes de terre râpées.

Les crêpes de pommes de terre frites, appelées latkes en yiddish et levivot en hébreu, sont les aliments les plus populaires de la Hanukkah. Il s'agit de pommes de terre râpées, mélangées à de l'oignon, de l'œuf, de la farine et des assaisonnements, puis formées en petites crêpes et frites à l'huile. Les latkes croustillants sont servis avec de la crème sure et de la compote de pommes à part. Après avoir allumé la Hanukkah menorah ensemble, vous et vos invités apprécierez un repas traditionnel, en particulier le vendredi soir (Shabbat) de Hanukkah. La poitrine de boeuf est un plat populaire sur les tables des fêtes juives et comme Hanukkah est pendant l'hiver, cette coupe de viande cuite lentement est un plat copieux, chaud et bienvenu. Beaucoup de cuisiniers incluront également un poulet rôti avec leurs latkes et un légume vert.

OL'une des traditions alimentaires d'Hanoukka est la consommation de produits laitiers, en particulier de fromage, en mémoire de l'héroïne juive Judith (Yehudit) qui a contribué à assurer une victoire militaire importante avec l'aide de son fromage fait maison. Si vous voulez préparer un menu de fête de Hanukkah laitier, pensez aux recettes d'amuse-gueule aux épinards, au saumon grillé, au poivre, au fromage et à la salade de pacanes sucrée, ou au risotto de betteraves avec des légumes verts et du fromage de chèvre. Vous pouvez aussi essayer une farfalle hors du commun avec des bleuets, des oignons rouges et du fromage de chèvre, ou une tarte aux épinards, à la feta et aux champignons cuite dans une croûte sans roulement enrichie d'huile d'olive.



Sufganiyot à la rose et à la fraise (confiture de doughnuts)

Il y a une grande variété de desserts de Hanukkah, des biscuits au sucre de Hanukkah décorés, des "menorahs" de cupcake, des beignes traditionnels de Hanukkah et des gâteaux contemporains. C'est l'occasion parfaite d'essayer le gâteau à l'huile d'olive qui vous intéresse ou quelque chose de différent comme des beignets à l'huile d'olive au four ou des biscuits au gel de Hanukkah.

Images



3. Poitrine de bœuf à cuisson



4. Kugel aux nouilles sucrées - Cette recette de ragoût sucré comprend des nouilles aux œufs, de la cannelle, de la crème sure et quelques autres ingrédients.



5. Knochs de pommes de terre et de bettes à carde de la taille d'une bouchée



6. Matzo Ball Soup

Vidéo



7. Zimmeh colorés - Une touche de zimmeh avec des carottes, des patates douces, des échalotes et des pruneaux.



La vidéo présente 10 aliments traditionnels à préparer pour Hanoukka.

2.3. Aliments consommés pendant le Shavuot

Les repas traditionnels des Fêtes à Shavuot sont centrés sur les produits laitiers. Le lait est considéré comme un symbole de la Torah, qui nourrit les gens directement, comme le lait pour un bébé. Les aliments populaires de Shavuot incluent le gâteau au fromage, les blintzes et les kugels. Certains Juifs séfarades fabriquent un pain à sept couches appelé siete cielos (sept cioux), qui est censé représenter le mont Sinai.



1. Fromage cottage Blintzes

Salade de laitue aux tomates séchées et aux pacanes -- Cette salade de laitue aux tomates séchées et aux pacanes a été inspirée par une Giora Shimoni dégustée à Bonofait, un café casher et pâtisserie en Israël.

Flétan cuit au four aux fines herbes et au citron - est servi comme substitut de poisson gefilte pour les dîners des Fêtes. C'est aussi un plat principal léger et agréable pour l'été.



2. Bourekas aux fraises

Salade d'orge et de légumes rôtis -- L'orge est l'une des sept espèces d'Israël, et sa récolte figure en bonne place dans le Livre de Ruth, qui est lu pendant Shavuot, c'est donc un ajout parfait au menu pour les fêtes.

Asperges ou haricots verts à la vapeur avec pacanes et sirop de dattes. Gâteau au fromage, Soufflé Blintz -- Faire cuire les crêpes farcies au fromage dans un œuf sucré et une crème anglaise à base de crème sure est une façon ingénieuse de les transformer en une casserole qui plaira à

la foule ; en commençant par les blinis congelés, cela réduit le stress et en fait un plat rapide à préparer.

Salade de tomates Heirloom au fromage de chèvre et à la roquette -- Les tomates Heirloom sont offertes dans un éventail stupéfiant de couleurs, de tailles et de saveurs. Vous pouvez préparer cette belle salade composée avec de grosses ou de petites tomates (ou les deux !) -- le plaisir est dans l'interaction entre les tomates d'été luxuriantes, le goût crémeux du fromage de chèvre, et la bouchée poivrée de roquette. Sans croûte

Quiche au fromage et aux légumes (produits laitiers) -- ce plat casher léger et au fromage est un croisement entre une frittata et une quiche, faite sans croûte, bien sûr. Rempli de champignons et garni de rondelles de tomates, il est parfait pour un déjeuner d'été.

Images



3. Challah aux épinards pour Shavuot



4. Pashtida au maïs et aux aubergines



5. Blintzes Casserole au fromage

Manger un repas laitier sur Shavuot est devenu une tradition durable. Certaines explications disent qu'en recevant la Torah, qui se réfère à la Terre d'Israël comme "coulant avec du lait et du miel" (Exode 3:18), les produits laitiers furent autorisés aux Juifs. En d'autres termes, au moment même où leur viande a été interdite, les produits laitiers ont été autorisés. Ils ont mangé des produits laitiers sur ce Shavuot original, et nous aussi aujourd'hui..

Vidéos



La vidéo explique pourquoi les Juifs mangent du gâteau au fromage sur Shavuot.



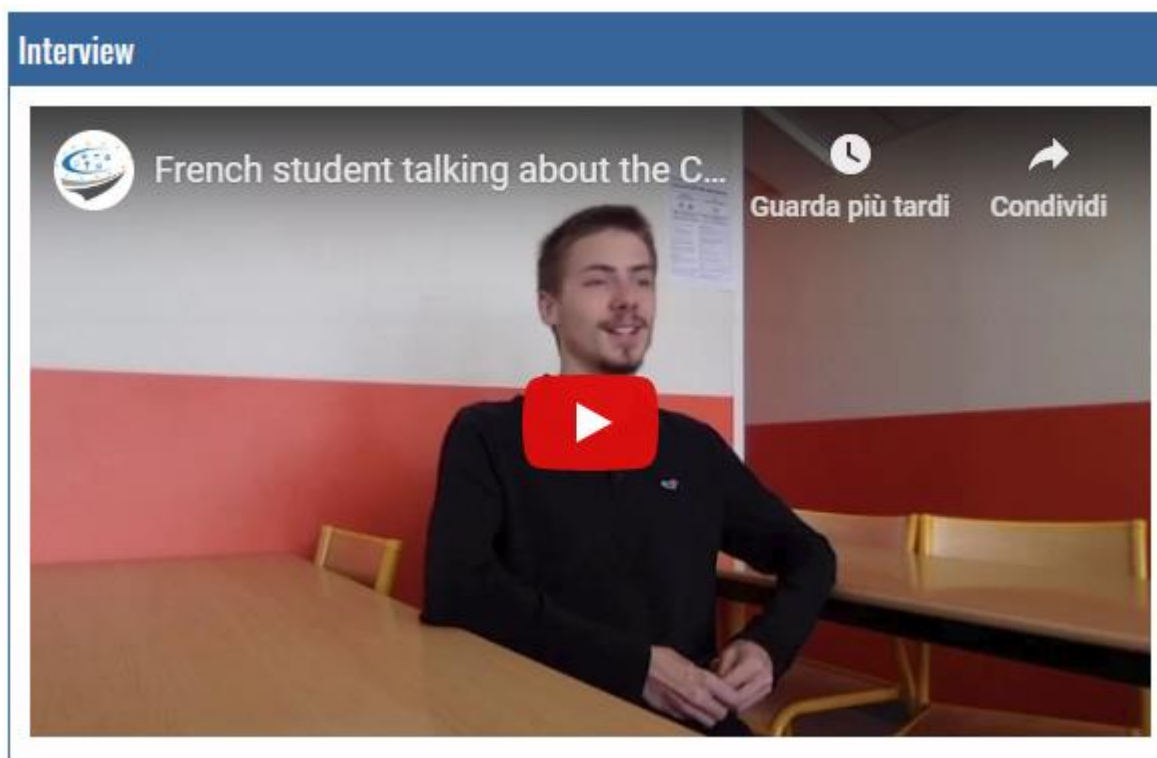
La vidéo montre la fête de Shavuot à partir de 2016.

3. Catholicisme romain

Parmi les nombreux aspects qui distinguent les cultures, la nourriture est probablement l'un des plus significatifs et symboliques. L'alimentation est souvent influencée par le climat ou par la possibilité de cultiver la terre. Cependant, la façon dont les aliments sont cuits et/ou quels aliments sont consommés et lesquels ne le sont pas peuvent également dépendre de principes religieux. La plupart des religions donnent à l'alimentation des significations particulières, par exemple pour justifier l'établissement de règles. Par conséquent, la plupart des religions reconnaissent que manger et boire sont des actions pleines d'une forte signification religieuse. Alors que nous sommes habitués à manger rapidement, seuls, debout et souvent en faisant autre chose entre-temps, les religions nous rappellent un mode de vie complètement différent de celui d'aujourd'hui. Les religions considèrent la nourriture comme un don de Dieu et/ou de la nature, ce qui devrait inciter chacun à prendre conscience de l'importance de l'alimentation, à ne pas tenir pour acquis la disponibilité de la nourriture et à ne pas réduire les repas à une simple séquence de gestes automatiques. Il y a beaucoup d'actions de louange, de bénédiction, d'action de grâce et de prière sur et autour de la nourriture.

De plus, parmi les pratiques alimentaires communes aux différentes religions, on trouve l'invitation à l'abstinence et au jeûne, malgré les particularités spécifiques.

Les jours saints sont l'occasion de rappeler aux humains qu'ils vivent dans un espace et à une époque où ils sont en quelque sorte liés à la divinité. Mais les fêtes saintes sont aussi une invitation à ne pas oublier l'œuvre de la création et les devoirs que les humains ont envers ce qui les entoure.



Ainsi, pendant les jours saints, il y a une véritable spécificité alimentaire qui différencie le menu des fêtes de la nourriture de tous les jours. Les aliments consommés rappellent en effet souvent la signification religieuse du jour saint et/ou les aliments rapportés dans les textes sacrés.

Bien que la religion chrétienne ne prévoise pas un code alimentaire précis et détaillé, presque tous les jours fériés chrétiens ont un plat spécifique lié à la dimension religieuse célébrée par la liturgie.

3.1. Jeûne et abstinence

L'Église catholique observe historiquement les disciplines du jeûne et de l'abstinence. Pendant le Carême, les catholiques romains observent l'abstinence tous les vendredis de Carême, ainsi que le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint, et le jeûne le mercredi des Cendres et le vendredi Saint.

En 1966, le Pape Paul VI a considérablement modifié les lois du jeûne par sa constitution apostolique *Paenitemini*, dans laquelle il a affirmé certaines pratiques et donné une certaine autorité aux conférences épiscopales nationales dans le monde. Les changements apportés par le Pape Paul ont été incorporés dans le Code de droit canonique de 1983. L'abstinence et le jeûne sont exigés le mercredi des Cendres et le vendredi saint. Ces jours-là, un repas complet est permis avec deux autres repas plus petits. Les catholiques liés par la loi de l'abstinence comprennent toute personne âgée de 14 ans et plus ; la loi du jeûne comprend les personnes âgées de 18 ans jusqu'au début de leur 60e année.

Pour les catholiques, le jeûne est la réduction de la consommation de nourriture, tandis que l'abstinence fait référence à l'abstinence de viande (ou d'un autre type de nourriture). Saint Basile donne l'exhortation suivante concernant le jeûne : "Jeûnons un jeûne acceptable et très agréable au Seigneur. Le vrai jeûne est l'éloignement du mal, la tempérance de la langue, l'abstinence de la colère, la séparation des désirs, la calomnie, le mensonge et le parjure. La privation de ces derniers est le vrai jeûne".

Les Saintes Écritures et la tradition chrétienne enseignent que le jeûne est une grande aide pour éviter le péché, et tout ce qui y conduit. Nous entendons parler pour la première fois du commandement du jeûne dans la Genèse, où il est interdit à l'homme de manger du fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal. Après l'expulsion d'Adam et Ève du jardin, le jeûne est proposé, dans les histoires d'Esdras et de Ninive, comme un instrument pour restaurer notre amitié avec Dieu. Dans le Nouveau Testament, Jésus met en lumière le sens véritable et le plus profond du jeûne, qui est de faire la volonté du Père céleste qui "voit en secret et vous récompensera" (Mt 6, 18). Jésus lui-même donne l'exemple, répondant à Satan, au bout de quarante jours et quarante nuits dans le désert : "L'homme ne vivra pas seulement de pain, mais de toute parole qui vient de la bouche de Dieu" (Mt 4,4). Le vrai jeûne, alors, c'est manger la "vraie nourriture" qui fait la volonté du Père. Si, par conséquent, Adam a désobéi à la directive de Dieu - de ne pas manger de l'arbre de la connaissance du bien et du mal - le croyant, par le jeûne, a l'intention de se soumettre humblement à Dieu, en ayant confiance en sa bonté et sa miséricorde.

Le jeûne est enregistré dans l'église primitive et est fréquemment rencontré et recommandé par les saints de tous les temps. Le jeûne représente une pratique ascétique importante, un bras spirituel pour lutter contre tout attachement désordonné possible à soi-même. Librement choisi, le



détachement du plaisir de la nourriture, et d'autres biens matériels, aide le disciple du Christ à contrôler les appétits de la nature, affaiblis par le péché originel, dont les effets négatifs affectent la personne humaine entière.

Images



Bernardino di Betto, dit Pinturicchio, Saint Jérôme dans le désert, 1475-1480, Walters Art Museum, Baltimora.

La limitation de la nourriture est considérée, depuis l'antiquité, comme un exercice qui réveille la volonté d'obéir à Dieu, comme ce fut le cas pour saint Jérôme qui choisit de passer quatre ans dans le désert syrien comme ermite, mortifiant sa chair et élevant son esprit par l'étude et le jeûne.

Le sujet a donné à Pinturicchio l'occasion de représenter un paysage monumental et rocheux, tandis que le lézard et le scorpion attirent l'attention sur la désolation de la scène. Le livre ouvert contient un passage d'une lettre attribuée à saint Augustin dans laquelle Jérôme est comparé à saint Jean-Baptiste, un autre saint qui vivait dans le désert.



Le jeûne en secret

[Texte dans l'image "Quand vous jeûnez, ne soyez pas aussi sombre que les hypocrites, car ils défigurent leur visage pour montrer aux autres qu'ils jeûnent.

Je vous le dis en vérité, ils ont reçu leur récompense dans son intégralité."]

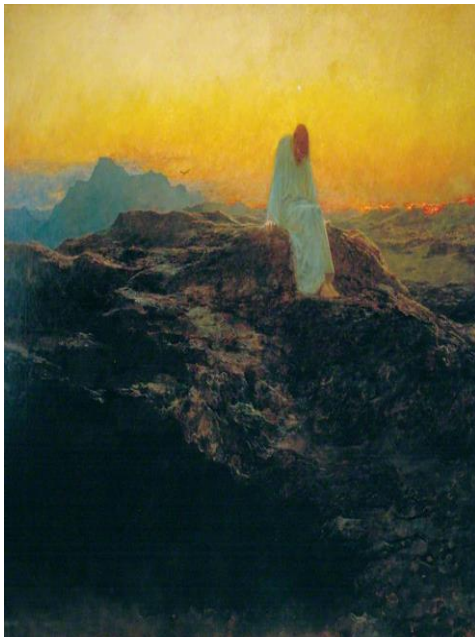
Puisque le risque de faire du jeûne une œuvre méritoire, une performance ascétique est présente, la tradition chrétienne nous rappelle qu'il doit se faire en secret, dans l'humilité, avec un but précis : la justice, le partage, l'amour pour Dieu et pour le prochain.



Découvrez que vous avez faim et soif d'amour

[Texte dans l'image : "Découvrez que vous avez faim et soif d'amour"]

La pratique du jeûne enseigne que l'homme ne se nourrit pas seulement de nourriture, mais de paroles et de gestes échangés, de relations, d'amour, c'est-à-dire de tout ce qui donne sens à une vie nourrie et soutenue par la nourriture. Le jeûne remplit alors la fonction fondamentale de nous faire savoir ce qu'est notre faim, ce que nous vivons, ce que nous nous nourrissons et d'ordonner nos appétits autour de ce qui est vraiment central.



Briton Riviere, La tentation dans la nature sauvage, 1898, Guildhall Art Gallery, Londres.

Jésus lui-même jeûne, parce que cette pratique aide à rester dans la fidélité à Dieu et dans la solidarité avec le peuple, surtout avec les plus pauvres.

Alors Jésus fut conduit par l'Esprit dans le désert pour être tenté par le diable. Après quarante jours et quarante nuits de jeûne, il avait faim.

"The Temptation In the Wilderness" est un exemple de l'habileté technique et des connaissances de l'artiste, et est également intéressant comme étant le résultat réussi d'une expérience en couleur. Le peintre a décidé d'exprimer le sentiment de son sujet presque entièrement par la couleur, c'est-à-dire par la figure blanche du Christ contre la lueur du soleil couchant du ciel, le ciel et la figure étant focalisés par la morosité du paysage.



Le jeûne pour devenir un soutien

["Texte dans l'image "Le JEÛNE de la JUSTICE en solidarité avec les migrants"]

Le jeûne affaiblit notre tendance à la violence ; il nous désarme et devient une occasion importante de croissance. D'une part, elle nous permet de faire l'expérience de ce que les indigents et les affamés ont à endurer. D'autre part, elle exprime notre propre faim spirituelle et notre soif de vie en Dieu. Le jeûne nous réveille. Elle nous rend plus attentifs à Dieu et à notre prochain. Elle ranime notre désir d'obéir à Dieu, seul capable de satisfaire notre faim.

Vidéo



Le Carême - un temps de repentance, de prière et de jeûne

3.2. Pain et vin

Jésus-Christ, lors de son dernier repas avec ses disciples, a ordonné à ses amis et disciples de se souvenir de lui d'une manière spécifique. Bien qu'il les ait avertis plus tôt de sa mort imminente (Jean 12 : 32-33), ils ont trouvé cette certitude difficile à accepter.

Mais moins de 24 heures plus tard, Jésus serait mort, son corps précipitamment enseveli et ses disciples choqués, confus et dispersés. A ce dernier repas, Jésus-Christ a dit à ses disciples de manger du pain et de boire du vin comme symboles de son corps et de son sang.

“ [...] et ayant rendu grâces, il le rompit et dit : Ceci est mon corps, qui est rompu pour vous ; faites ceci en mémoire de moi. De même aussi, après avoir soupé, il prit la coupe, et dit : Cette coupe est la nouvelle alliance en mon sang ; faites ceci en mémoire de moi, toutes les fois que vous en boirez” (1 Corinthiens 11 : 24-25).

Le pain et le vin, pour les catholiques, sont le symbole du Corps et du Sang de Jésus Christ. Le blé est cultivé et moulu, transformé par le travail humain pour faire du pain. Les raisins sont cultivés et foulés, transformés par le travail humain pour faire du vin. C'est traditionnellement le travail des mains humaines.

Le pain, c'est la vie. Le vin est joie. Le partage de la nourriture et des boissons est souvent lié au rétablissement de la paix et à la résolution des différends. Depuis la nuit des temps, les êtres humains partagent des repas ensemble. L'acte même de manger et de boire ensemble est un symbole de fraternité, de vie commune, d'amour commun.

Dans les temps bibliques, les gens mangeaient tout dans la même assiette. Les gens mangeaient avec du pain plat qui servait de " cuillère " trempée dans le plat commun. Le partage de la nourriture de cette façon a accru le sentiment de solidarité et de camaraderie parmi ceux qui la consomment. Ils sont devenus, en un sens, un seul corps.

La fraction du pain était le geste rituel qui établissait la communion entre ceux qui étaient à table dans un repas rituel juif. La Cène était un tel repas. Jésus a identifié le pain rompu et a versé du vin avec son propre corps et son propre sang, rompu et versé dans sa souffrance et sa mort. Après sa résurrection, les disciples de Jésus ont parlé de le reconnaître dans la " fraction du pain ". La " fraction du pain " finit par décrire toute l'action de l'Eucharistie après le temps de Jésus.

Images



La table eucharistique

Le geste de Jésus de donner son Corps et son Sang à ses disciples lors de la dernière Cène, se poursuit encore aujourd'hui par le ministère des prêtres et des diacres ; ministres ordinaires de la distribution du Pain de vie et de la Coupe du salut, aux frères et sœurs.



LEONARDO DA VINCI, Cène, 1495-1498, couvent de Santa Maria delle Grazie, Milan

Les fresques représentent la scène dramatique dans laquelle Jésus déclare que l'un des apôtres le trahira et instituera ensuite l'Eucharistie. Selon la croyance de Léonard de Vinci que la posture, le geste et l'expression doivent manifester les "notions de l'esprit", chacun des douze disciples réagit d'une manière que Léonard de Vinci juge appropriée pour la personnalité de cet homme. Le résultat est une étude complexe de l'émotion humaine variée, rendue dans une composition d'une simplicité trompeuse.



MICHELANGELO MERISI DA CARAVAGGIO, Souper à Emmaüs, 1601-1602 National Gallery, Londres.

Le Christ est montré au moment de bénir le pain et de révéler sa véritable identité aux deux disciples. Le traitement novateur du sujet par Caravaggio en fait l'une de ses œuvres les plus puissantes. La représentation du Christ est inhabituelle en ce sens qu'il est imberbe et que l'accent est mis sur la nature morte sur la table. L'intensité des émotions des disciples du Christ est transmise par leurs gestes et leur expression. Le spectateur se sent lui aussi un participant à l'événement.



SAFET ZEC, MAINS POUR LE PAIN, 2016.

Le pain est la nourriture quotidienne par excellence, et normalement il est partagé en famille. Ce n'est pas un hasard si les chrétiens invoquent "donne-nous notre pain quotidien aujourd'hui". Le pain est "nôtre", partagé ou cesse d'être pain et Dieu lui-même ne peut être confessé comme "Notre Père". En effet, sans ce partage, se perpétuera une vérité ancienne que les migrations actuelles confirment tragiquement : quand le pain ne va pas aux pauvres, ce sont les pauvres qui vont au pain. Le sens du temps et de l'histoire est raconté dans l'ouvrage Mani per il pane. Une image qui peut appartenir à toutes les guerres, à toutes les famines du passé comme du présent dans lesquelles beaucoup d'armes tendent à chercher leur subsistance. Ces armes émergent de feuilles de papier journal, d'éléments non picturaux, mais dans un certain sens historique.



MARKO IVAN RUPNIK - CENTRO ALETTI, MARIAGE À CANA, 2003, CHAPELLE DE LA FACULTÉ PONTIFICALE D'ÉDUCATION "AUXILIUM", ROME.

Les noces de Cana enseignent que le vin est aussi partagé, pour affirmer qu'en plus de la subsistance, au besoin représenté par le pain, il y a aussi la joie, la consolation qui doit distinguer chaque communion, jusqu'au frisson sobre de l'amour mutuel. En plus du pain qui dit la vie, il y a le vin qui célèbre l'amour, qui transforme le repas en banquet, ce qui en fait un "com-pagni" (ceux qui mangent le même pain) et des amis qui chantent la vie.

Vidéo



Eucharistie - Pain et vin - Le Père Johnny Burns illustre les symboles eucharistiques du pain et du vin.

3.3. Les plats de Noël, la nourriture de Noël et le calendrier de l'Avent

Le repas de Noël est un repas habituellement consommé à Noël. Ces fêtes sont régulièrement intensément riches et étendues, dans la tradition de la célébration de la fête chrétienne, et elles sont une partie importante des rassemblements qui ont lieu pour célébrer la fête de Noël.

Dans certains cas, il y a une partie cérémoniale au repas qui est liée à la célébration religieuse. Ce repas peut avoir lieu à tout moment, du soir de la veille de Noël jusqu'au soir du jour de Noël lui-même.

Le repas réel consommé change dans différentes parties de l'Europe avec les gastronomies régionales et les traditions locales. Dans de nombreuses régions du monde, en particulier dans les anciennes colonies britanniques, le repas a un certain rapport avec le repas de Noël anglais, qui comprend des viandes rôties et du pudding d'une certaine description. Le pudding de Noël et le gâteau de Noël sont issus de cette tradition.

Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

Les traditions régionales italiennes sont variées. Ils sont divisés en deux gammes : Italie du Nord et Italie du Sud. De plus, le souper de la veille de Noël est souvent plus important que le dîner de Noël, car la Sainte Messe est célébrée à minuit.

Le "primo" commencé est généralement une sorte de soupe faite avec des pâtes (généralement des pâtes farcies, comme les tortellini) cuites dans la viande. Le repas du cours est très varié dans les deux régions. Dans le nord de l'Italie, ils mangent généralement de la volaille, souvent farcie, ou rôtie ou bouillie et assaisonnée avec des sauces. Dans le sud de l'Italie, ils mangent la capitone frite, typique de la veille de Noël, car c'est un jour de jeûne. Le jour de Noël, ils pouvaient manger de l'agneau rôti ou du poisson.

Les déserts de Noël sont très variés et chaque région et sous-région a ses propres déserts. Dans le nord de l'Italie, on mange généralement un gâteau avec des fruits confits, du chocolat, des raisins secs ou des pignons, appelé panettone, suivi de torrone (enrichi de cerises, chocolat, bonbons, etc.), nougat et noix. Dans le sud de l'Italie, au lieu d'un seul gâteau, ils servent de nombreuses sortes de massepain, biscuits, zeppole, cannoli, fruits confits, et fruits frais. Au cours des dernières décennies, le panettone est devenu populaire dans toute l'Italie comme bonbon de Noël. Pandoro est aussi un gâteau très populaire à Noël et au Nouvel An, et vous pouvez le trouver dans tous les supermarchés.

Nous constatons donc que, partout en Europe, les repas de Noël varient beaucoup, avec de nombreux plats nationaux, régionaux et régionaux. D'autres exemples incluent le tourteau polonais de graines de pavot appelé makowiec, ou le Stollen ou Christstollen en Allemagne, représentant le Jésus emmailloté. Les agrumes comme les oranges et les clémentines sont également très typiques de la période de Noël. Les boissons telles que le vin chaud ou le vin chaud, et le lait de poule britannique sont également très populaires pendant la saison de Noël.

Le calendrier de l'Avent est une autre tradition alimentaire de Noël, liée à la saison de l'Avent, du latin *aventus* qui signifie arrivée, venue. Cette saison du calendrier liturgique catholique vise à préparer la célébration de la naissance de Jésus. Historiquement, les membres de différentes communautés jeûnaient pendant l'Avent.

Le calendrier de l'avènement est issu d'une tradition allemande du 19e siècle qui consistait à offrir aux enfants des "cartes saintes", ou images pieuses, en décembre. Il s'agit désormais d'un calendrier décoré comprenant des cadeaux, tels que des chocolats ou des objets divers, cachés derrière des fenêtres, avec une fenêtre pour chaque jour de décembre jusqu'au 24 décembre.

Images



Calendrier de l'Avent

Un calendrier de l'avènement avec des images pour chaque jour, y compris une crèche au milieu.

Photo par Von Turris Davidica, CC BY-SA 3.0



Calendrier de l'avent fait maison

*Calendrier de l'avent fait maison avec des compartiments pour divers objets.
Photo par Andrea Schaufler, CC BY-SA 3.0*



Gâteau de Noël

*Gâteau de Noël britannique avec des décorations sur le thème de l'hiver et le glaçage blanc classique.
Photo par James Petts de Londres, Angleterre, CC BY-SA 2.0.*



Bûche de Noël



Stollen

Photo par Alexandre Duret-Lutz, CC BY-SA 2.0



Panettone

Le pain de Noël léger appelé panettone, originaire de Milan au 20ème siècle, est devenu populaire dans de nombreux pays, en particulier en Amérique du Sud. Photo de Nicola de Fiumicino (Rome), CC BY 2.0.

Vidéos



À quoi ressemble le dîner de Noël autour du monde

Un coup d'œil sur les nombreux plats différents consommés dans le monde entier pour les fêtes de fin d'année.



Plats de Noël du monde entier

Cette vidéo jette un coup d'œil sur plusieurs plats de Noël traditionnels du monde entier.



Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

4. Orthodoxie orientale

Le jeûne religieux est une pratique bien établie et codifiée en Orthodoxie orientale. Il se réfère à l'abstinence volontaire de certains types de nourriture, de boissons et d'activités mondaines pendant une période de temps déterminée.

Pour les chrétiens orthodoxes orientaux, le jeûne est une discipline spirituelle importante, présente dans l'Ancien et le Nouveau Testament. Elle est liée au principe en théologie orthodoxe de la synergie entre le corps et l'âme. Le jeûne religieux est une pratique spirituelle complète qui inclut les bonnes actions, la prière sincère et l'abstinence des plaisirs du monde, y compris la nourriture. A l'exemple des saints, les chrétiens pieux renforcent leur foi par le renoncement, la repentance et la charité.

Le jeûne religieux peut occuper une partie importante de l'année civile. Son but n'est pas d'infliger des souffrances, mais de se prémunir contre la gourmandise, les pensées et les actes impurs, de soutenir la prière et la repentance de ses propres péchés. Le jeûne purifie le corps et renforce la volonté des fidèles.



Tout au long de l'année, il y a de nombreux jeûnes d'un jour et quatre grandes périodes de jeûne, qui sont liés aux principales fêtes du calendrier de l'église et correspondent aux quatre saisons. Les grands jeûnes comprennent :

- Grand Carême (40 jours) et Semaine Sainte (7 jours)
- Nativité Jeûne (40 jours)
- Fast des Apôtres (longueur variable)

Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

- Dormition rapide (2 semaines)

Les mercredis et vendredis sont également des jours de jeûne tout au long de l'année (à l'exception des périodes sans jeûne). Le mercredi commémore la délivrance au Seigneur, et le vendredi - sa crucifixion.

Le jeûne durant ces périodes comprend l'abstinence de viande, de poisson, de produits laitiers, d'huile, de boissons alcoolisées et d'activité sexuelle. Les grands jeûnes ont des règles alimentaires spécifiques pour chaque jour. Lorsqu'un jour de fête survient un jour de jeûne, le jeûne est souvent atténué dans une certaine mesure.

Ceux qui désirent jeûner devraient consulter un ecclésiastique expérimenté, lui parler de sa condition spirituelle et physique, et lui demander une bénédiction. Les patients doivent toujours consulter un médecin. Les femmes enceintes devraient faire très attention au jeûne. Les enfants et les voyageurs ont droit à un régime plus léger.

4.1. Grand Carême

Le Grand Carême, connu aussi sous le nom de "Grand 40 jours", est la saison de jeûne la plus importante et la plus stricte. Elle prépare les chrétiens à la plus grande fête de l'année ecclésiastique, Pâques. Elle commence sept semaines avant Pâques et dure 40 jours, menant à la Semaine Sainte, qui commémore les passions, la crucifixion et la résurrection du Christ. Le Grand Carême émule le jeûne de 40 jours de Jésus-Christ (Mt 4,2) afin d'aider les chrétiens à se repentir et à purifier leur corps et leur âme, devenant ainsi dignes de célébrer la plus grande fête chrétienne : la Résurrection du Christ.

Le Grand Carême commence le lundi propre, sept semaines avant Pâques et se poursuit pendant 40 jours consécutifs, pour se terminer par la liturgie pré sacrée le vendredi de la sixième semaine. Le jour suivant s'appelle Lazare samedi, la veille du dimanche des Rameaux.

Le jeûne se poursuit tout au long de la semaine suivante, connue sous le nom de Semaine Pascale ou Semaine Sainte, et ne se termine qu'après la Veillée pascale, tôt le matin de Pâques (dimanche de Pâques).

Les jours de semaine de la première semaine du Grand Carême, le jeûne est particulièrement sévère, et beaucoup l'observent en s'abstenant de toute nourriture pendant un certain temps. Selon la stricte observance, les cinq premiers jours, il n'y a que deux repas autorisés, l'un le mercredi et l'autre le vendredi, tous deux après la liturgie pré sacrée.

Pendant le Grand Carême, les fidèles doivent observer un jeûne strict - s'abstenir de la viande, des produits laitiers, du poisson, de l'huile et de l'alcool, avec un certain degré d'atténuation à certains jours.

Un carnet de service spécial - le Carême triodion - est utilisé pendant le Grand Carême. Le Triodion est utilisé jusqu'à ce que les lumières s'éteignent avant minuit à la Veillée pascale. Les jours de



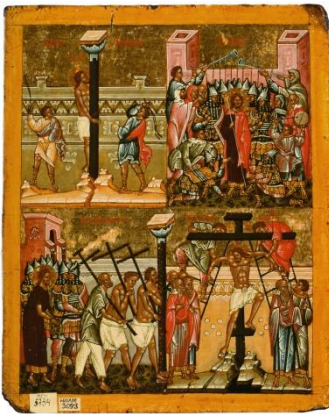
semaine du Grand Carême, la Divine Liturgie n'est pas célébrée en entier. La liturgie des dons pr sanctifiés, y compris la Sainte Communion, peut être célébrée en semaine.

Période	Règles alimentaires	Commémoration et culte religieux
Semaine Pure	Jeûne strict	Le samedi Saint Théodore, un canon spécial composé par Saint Jean de Damas est chanté et une kolyva bénie (blé bouilli au miel et aux raisins secs) est distribuée aux fidèles.
Deuxième semaine	Jeûne strict le mercredi et le vendredi. Le samedi et le dimanche, l'huile et le vin sont autorisés. Le poisson est autorisé le jour de l'Annonciation.	Le dimanche commémore Saint Grégoire Palamas. L'Épître est Hébreux 1:10-14 ; 2:1-3 et l'Évangile est Marc 2:1-12
Troisième semaine	Le jeûne strict est observé du lundi au vendredi. Le samedi et le dimanche, l'huile et le vin sont autorisés.	La Vénération de la Croix est célébrée le dimanche. C'est le milieu des quarante jours. Pendant la veillée nocturne, le prêtre amène la croix au centre de l'église, où elle est vénérée par le clergé et les fidèles. Il reste au centre de l'église jusqu'au vendredi de la semaine suivante. L'Épître est Hébreux 4:14-5:6 et l'Évangile est Marc 8:34-9:1.
Quatrième semaine	Jeûne strict le mercredi et le vendredi. Le samedi et le dimanche, l'huile et le vin sont autorisés.	Cette semaine est célébrée comme une sorte d'après fête de la Vénération de la Croix, au cours de laquelle certains des hymnes du dimanche précédent sont répétés chaque jour. Le dimanche est dédié à saint Jean Climacus, dont l'œuvre L'échelle de l'ascension divine a été lue tout au long du jeûne du Grand Carême.
Cinquième semaine	Jeûne strict le mercredi et le vendredi. Le samedi et le dimanche, l'huile et le vin sont autorisés..	Jeudi, le grand chanoine de Saint-André de Crète est chanté. C'est le plus long canon de l'année ecclésiastique. Il est centré sur le thème de la repentance. Dans le cadre des Matines du Grand Canon, on lit la Vie de Sainte Marie d'Egypte de Sainte-Sophronios et on chante le célèbre kontakion, "Mon âme, mon âme, mon âme, pourquoi es-tu endormie..." de Saint Romanos le mélodiste. Le jeudi matin, on célèbre une liturgie spéciale présanctifiée et le jeûne est légèrement atténué comme consolation après le long service de la veille au soir. Samedi, la Sainte Mère de Dieu est honorée par l'hymne de l'Akathiste à la Théotokos. Le dimanche est à Sainte Marie d'Egypte.
Sixième semaine	Jeûne strict le mercredi et le vendredi. Le samedi et le dimanche, l'huile et le vin sont autorisés.	La résurrection de Lazare est célébrée le samedi. La bénédiction des palmiers (ou saule) a lieu à Matins le dimanche matin, et tout le monde se tient debout, tenant des feuilles de saule et allumant des bougies pendant les moments importants du service.

	Le dimanche des Rameaux, les poissons, caviars et autres invertébrés sont également admis.	La Divine Liturgie du dimanche matin des Rameaux recrée l'entrée de Jésus à Jérusalem. Les services de la Semaine Sainte commencent la nuit du dimanche des Rameaux, et les couleurs liturgiques sont changées des couleurs festives du samedi et du dimanche des Rameaux de Lazare aux couleurs sombres du Carême.
Semaine Sainte	Le jeûne strict est observé du lundi au samedi. S'abstenir de toute nourriture ou boisson est encouragé le Vendredi Saint.	Pendant la Semaine Sainte, chaque jour a son propre thème, basé sur les lectures de l'Évangile. Les cultes matrimoniaux du lundi saint au jeudi développent le thème du "Christ l'Époux". L'icône que l'on voit souvent de nos jours représente Jésus avec une couronne d'épines et une robe de moquerie.

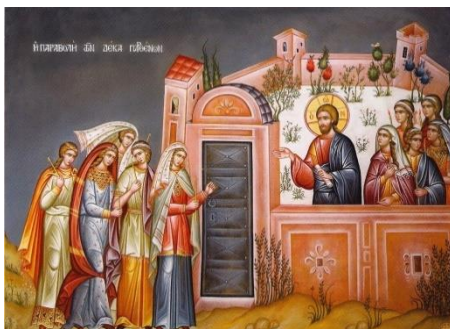
Images

Scènes de passion



Icône orthodoxe orientale de la fin du XVe siècle par un maître inconnu de l'école de Novgorod. Il dépeint la souffrance du Christ - la Flagellation, les soldats romains se moquant du Christ Époux, la Procession au Golgotha, l'Escalade à la Croix.

Parabole des Dix Vierges



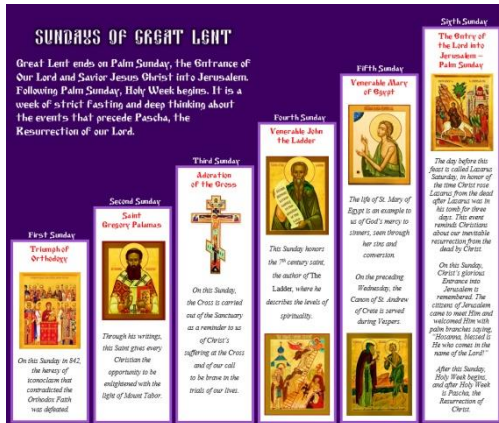
Interprétation artistique - L'échelle de l'ascension divine - Icône représentant l'échelle de l'ascension divine (XIIe siècle, monastère Sainte-Catherine).

Liturgie des Dons Présanctifiés



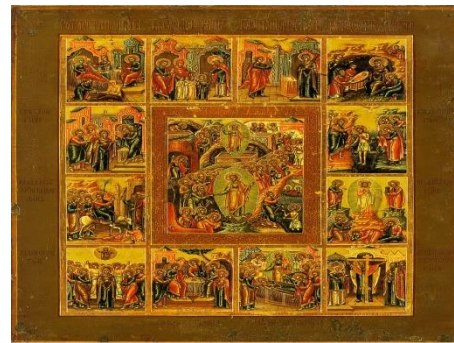
Le vendredi de la première semaine du Grand Carême, après le service des Vêpres avec la Liturgie des Dons Présanctifiés, on chante à l'église un canon à taupe en l'honneur du Saint Grand Martyr Théodore-le Tyro et le koliva est béni dans son blé ou riz au miel. Courtoisie de l'Église orthodoxe serbe.

Dimanches de Grand Carême



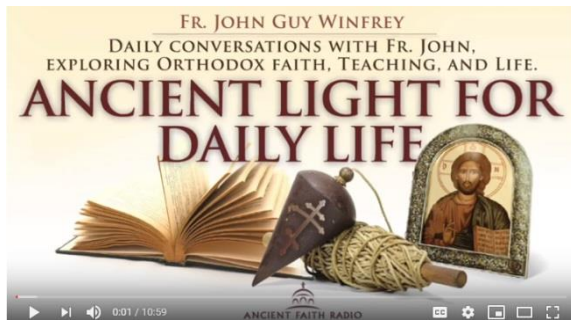
Avec l'aimable autorisation de la cathédrale orthodoxe ukrainienne Saint-Vladimir, Parme (Ohio)

Les grandes fêtes



Îcône russe montrant la Résurrection et les 12 grandes fêtes vers 1903.

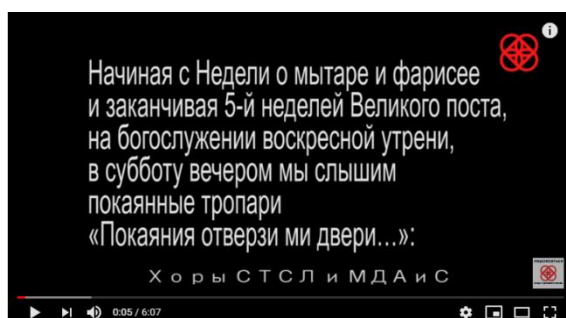
Vidéos



Le jeûne pendant le Grand Carême. Une conversation avec le P. John Guy Winfrey



Grand Carême - Grande Entrée pendant la Liturgie Présanctifiée - Grande Entrée pendant la Liturgie Présanctifiée le premier mercredi de 2014 Grand Carême au Monastère de la Sainte Trinité à Jordanville, New York



Chants du grand carême L'Église russe - Chants de l'Église orthodoxe russe.



Le Grand Carême. Chants Hymnes - Chants de l'église orthodoxe russe.

4.2. Le jeûne des Apôtres

Le jeûne des apôtres, aussi appelé jeûne Saint-Pierre, rend hommage aux saints apôtres Pierre et Paul en imitant leur préparation rigoureuse aux entreprises missionnaires qui ont établi la Grande Église chrétienne primitive.

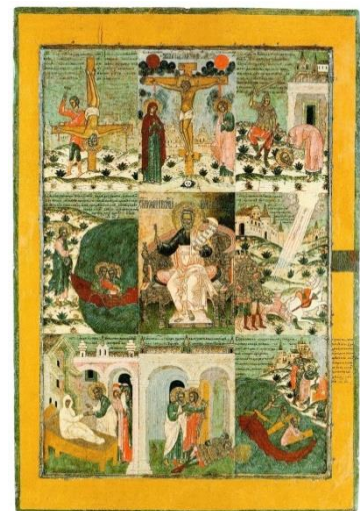
Après s'être réjouis pendant cinquante jours après la Résurrection de Jésus-Christ, les Apôtres ont commencé à préparer leur départ de Jérusalem pour annoncer la Bonne Nouvelle. Ils jeûnèrent et prièrent Dieu de renforcer leur détermination et de les aider dans leur quête. Comme ils étaient remplis de l'Esprit de Vérité, parmi les autres mystères célestes, les apôtres adoptèrent aussi la doctrine de l'abstinence spirituelle.

La purification par le jeûne a été établie dans les premières communautés chrétiennes comme un moyen de percevoir les dons gracieux de Dieu pour vaincre les tentations. Après les fêtes lumineuses et joyeuses de la Résurrection, de l'Ascension et de la Pentecôte, une période d'abstinence est nécessaire afin de préserver la bénédiction des Saints Sacrements. Les croyants imitent la pratique spirituelle des apôtres et honorent leur volonté et leur endurance pour continuer leur mission sous la persécution.

Le début du jeûne des apôtres est lié à Pâques et donc sa durée varie. Le jeûne commence le deuxième lundi après la Pentecôte (le lendemain de la Toussaint) qui peut tomber aussi tôt que le 18 mai ou aussi tard que le 21 juin. Le jeûne se poursuit jusqu'à la fête des Saints Pierre et Paul le 29 juin. Selon les années, sa durée varie de huit à quarante-deux jours.

Le jeûne des apôtres n'est pas aussi strict que le Grand Carême ou le jeûne de la Dormition, mais implique l'abstinence de viande, volaille, œufs et produits laitiers. Les mercredis et vendredis, la consommation de poisson, de vin et d'huile est interdite. Le jeûne est réduit en la fête de la Nativité de saint Jean-Baptiste (24 juin).

Les services Devine en semaine pendant le jeûne des Apôtres sont semblables aux services pendant le Grand Carême, avec quelques variations. Beaucoup d'églises et de monastères dans la tradition russe rendent les services de carême au moins le premier jour du jeûne des apôtres.



*Scènes de la vie des Apôtres
Pierre et Paul - Fin XVIIe
siècle.*

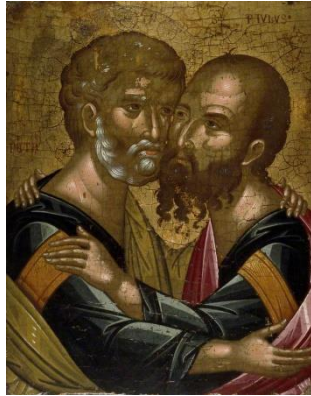
Pictures

Les piliers de l'Église



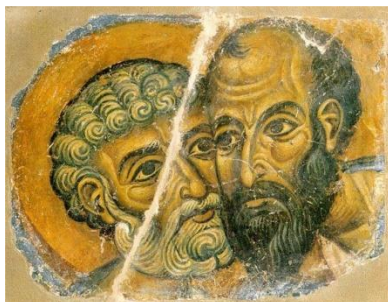
Saint Pierre et Saint Paul représentés comme piliers de l'Eglise. Icône du 16ème siècle de l'école crétoise.

L'étreinte des apôtres



Icône de l'Etreinte des Apôtres Pierre et Paul, 46,4 x 37 cm, école crétoise, Angelos Akotantos, première moitié du XVe siècle.

Étreinte de Vatopedi



Icône de l'étreinte de Saint-Pierre et Saint-Paul au XIIe siècle. Monastère de Vatopedi, Mont Athos. Selon la tradition, les deux saints se sont embrassés avant d'être

Fête du service des Apôtres



Église orthodoxe bulgare 2018.

Vidéos

La fête des Apôtres



Une courte vidéo informative en anglais, présentant les Saints Apôtres Pierre et Paul, leur travail, leur commémoration et leur iconographie.

Troparion pour les saints apôtres Pierre et Paul (grec)



Chanté par l'Archimandrite Nicodemus Kabarnos

4.3. Jeûne de la Nativité

Le jeûne de la Nativité est l'une des quatre grandes périodes d'abstinence et de pénitence pratiquées par les chrétiens orthodoxes orientaux durant l'année. Il a été établi pour aider les fidèles à devenir comme le Christ, à se purifier et à se préparer à la fête de la Nativité (25 décembre). Parfois, le jeûne est appelé le jeûne de Philippe, car il commence le lendemain de la fête de saint Philippe l'Apôtre (14 novembre).

Le jeûne de la Nativité dure 40 jours, du 15 novembre au 24 décembre. Les besoins alimentaires ne sont pas aussi importants que pendant le Grand Carême ou le jeûne de la Dormition. L'abstinence de viande, de volaille, d'œufs, de produits laitiers, de poisson, d'huile et de vin est obligatoire pendant la période. Le poisson, le vin et l'huile sont autorisés les samedis et dimanches, et l'huile et le vin sont autorisés les mardis et jeudis. Les règles du jeûne autorisent le poisson, le vin et l'huile certains jours de fête qui ont lieu pendant le jeûne : L'évangéliste Matthieu (16 novembre), l'apôtre André (30 novembre), la grande martyre Barbara (4 décembre), saint Nicolas (6 décembre), saint Spiridon et saint Herman (12 décembre), saint Ignace (20 décembre), etc.

La veille de la Nativité (24 décembre) est un jour de jeûne strict, appelé Paramony, au cours duquel aucune nourriture solide ne doit être consommée jusqu'à ce que la première étoile soit vue dans le ciel du soir (ou, à tout le moins, jusqu'après la Divine Liturgie Vespérale de ce jour). Si la Paramonie tombe un samedi ou un dimanche, le jour n'est pas observé comme un jeûne strict, mais un repas avec du vin et de l'huile est autorisé après la Divine Liturgie, qui serait célébrée le matin.

Au cours du jeûne, un certain nombre de jours de fête célèbrent ces prophètes de l'Ancien Testament qui ont prophétisé l'Incarnation. L'entrée de la Théotokos dans le Temple est célébrée le 21 novembre. Après l'apodose de cette fête, les hymnes de la Nativité sont chantés le dimanche et les jours de fête de rang supérieur. La fête liturgique de la Nativité commence le 20 décembre et se termine avec la Paramonie le 24 décembre. Pendant ce temps, des hymnes de la Nativité sont chantés tous les jours.

Deux dimanches avant la Nativité, l'Eglise appelle à la mémoire des ancêtres de l'Eglise, avant et après le don de la Loi de Moïse. Le dimanche précédant la Nativité commémore tous les hommes et femmes justes qui ont plu à Dieu depuis la création du monde jusqu'à saint Joseph. Trois paraboles de l'Ancien Testament sont lues dans la partie Vêpres de la Veillée nocturne : Genèse 14:14-20, Deutéronome 1:8-17 et Deutéronome 10:14-21. L'Épître qui est lue à la Divine Liturgie est une sélection de Hébreux 11:9-40 ; l'Évangile est la Généalogie du Christ de l'Évangile de Matthieu (1:1-25).



Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

Images

L'histoire de la Nativité



*Crèches de la Nativité.
Icône orthodoxe du
XIe siècle. 36,3 × 21,6
× 1,6 cm. Le Saint
Monastère de Sainte
Catherine, Sinai,
Egypte*

*Adoration des Mages (Gentile da
Fabriano)*



*Cet autel de 1423 est considéré comme
la plus belle œuvre de Gentile et a été
reconnu comme l'exemple le plus
important de peinture gothique
internationale en Italie.*

Zanobi Pièce de l'autel



*L'Adoration des Mages est une
peinture du maître italien de la
Renaissance Sandro Botticelli,
datant de 1475 ou 1476, au début
de sa carrière.*

Épistyle Templon



*Sinai, Égypte, seconde moitié du XIIe
siècle. L'Annonciation. La Nativité. La
présentation au Temple*

La Nativité avec des saints choisis



Icône orthodoxe russe, école de Novgorod. Première moitié du XVe siècle. Au centre de la composition, sur le fond d'une grotte noire, sur le lit écrit par Cinnabar, se trouve la Mère de Dieu allongée. Dans la grotte de la crèche, il y a un bébé emmaillotté, tout près - un bœuf et un âne. Sur les flancs, parmi les corniches des montagnes, les Mages aux cadeaux et le berger jouant du cor ; en haut, trois anges ; en bas - Joseph, l'aîné devant lui - "l'esprit du doute", vêtu de vêtements de mouton, et la scène du lavage du bébé. Le champ du haut montre les chiffres de la ceinture : Evdokia, John Climacus et Uliana. L'inspiration est fortement allégée, avec le curseur sur l'olive coulée. Une gamme colorée de tons intenses et sonores : bleuâtre, verdâtre, lilas, lilas, lilas foncé et cinabre. Diapositives aux bords clairs et aux branchies bleues, aux nuances lilas, fruits rouges sur buissons verts. L'arrière-plan est jaune clair avec deux champs de tons jaunes plus foncés. Les inscriptions sont rouges et blanches. Antonova, Mneva 1963

Vidéos

Café avec Soeur Vassa Ep.15 Nativity Fast



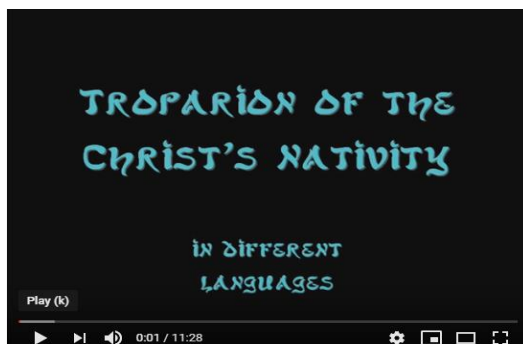
Légendes disponibles en Italien, Russe, Allemand, Ukrainien, Serbe, Grec, Roumain, Bulgarien, Anglais.

Méditations sur la Nativité



Une collection de prières et d'hymnes orthodoxes en vieux slave, des images d'églises et d'icônes orthodoxes orientales.

Troparion de la Nativité du Christ en différentes langues



Hymne chrétien orthodoxe de la fête de la Nativité de notre Seigneur Jésus Christ. Dans cette vidéo, il est chanté en plusieurs langues et mélodies : Église slave, anglaise, arabe, française, espagnole, albanaise, hongroise, grecque, ukrainienne, roumaine et japonaise.

4.4. Dormition Rapide

Le jeûne de Dormition est l'un des quatre grands jeûnes observés durant l'année ecclésiastique dans la tradition orthodoxe orientale. Elle est établie dans la gloire de la Sainte Mère Marie, qui tout au long de sa vie et surtout avant sa mort (Dormition) a été consacrée au jeûne et à la prière.

Pendant deux semaines (du 1er au 14 août), les chrétiens se préparent solennellement à célébrer la fête de la Transfiguration - le 6 août - et l'Assomption de la Sainte Vierge Marie, célébrée le 15 août. C'est la période du jeûne de la Dormition.

Pendant cette période, la consommation de viande, poisson, volaille, produits laitiers, œufs, alcool et huile est interdite. Le jeûne de Dormition est plus strict que le jeûne de la Nativité et le jeûne des Apôtres, avec seulement du vin et de l'huile (mais pas de poisson) les fins de semaine. Cette règle n'est atténuée que le jour de la fête de la Transfiguration (6 août), où le poisson, le vin et l'huile sont tous autorisés. L'abstinence des plaisirs du monde, la charité, la repentance et la prière intensifiée complètent la pratique spirituelle. Par ce processus de purification, les dévots cherchent à devenir dignes de la grâce de Dieu.

Le premier jour du jeûne de la Dormition est un jour de fête appelé Procession de la Croix (1er août), jour où il est d'usage d'avoir une procession en plein air et de célébrer la bénédiction du rite de l'eau. Les sept saints Maccabées - les martyrs Abimus, Antoine, Gurias, Éléazar, Eusébonus, Alimus et Marcellus, leur mère Solomonia, et leur professeur Éléazar - sont honorés en ce jour.

Les services religieux en semaine pendant le jeûne sont semblables à ceux du Grand Carême, avec quelques variations. Dans la tradition russe, les services du Carême sont effectués au moins le premier jour du jeûne de la Dormition. Dans la tradition grecque, pendant le jeûne, soit le Grand Paraklesis (service de Supplication), soit le Petit Paraklesis est célébré tous les soirs sauf le samedi et la veille de la Transfiguration et la Dormition. Le Paraklesis contient de nombreux hymnes et prières dirigés vers Marie - l'être humain le plus proche de Dieu - et lui demande de prier Dieu pour nous.

Images

La Dormition de la Théotokos



Icône orthodoxe du XVI^e siècle de notre ère par un artiste inconnu.

La Dormition et l'Assomption de la Vierge



Ce retable de 1434 du pionnier italien de la Renaissance Fra Angelico a été commandé par la famille Médicis pour le monastère de San Marco. Tempéra avec glaçures à l'huile et or sur panneau.

Fête de la Dormition



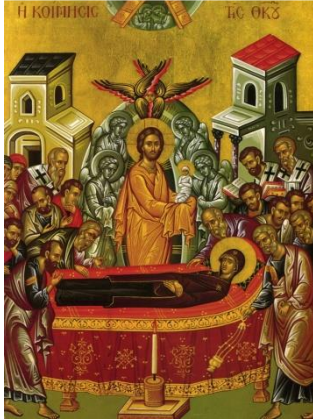
Grande Vigile avec procession

L'icône orthodoxe de la Dormition



Artiste inconnu de l'école de Novgorod, 1470-1480s.

Dormition de la Sainte Mère



Une icône orthodoxe contemporaine

Le Jeûne de la Dormition



Jeûne de la Dormition, 7 jeunes saints présentés par sœur Vassa

Vidéos

La Dormition de la Théotokos - Exploration des fêtes de l'Église chrétienne orthodoxe



Dans cette vidéo, nous nous concentrons sur la commémoration de la mort de la Vierge Marie. Nous en apprenons davantage sur la saison liturgique spéciale entourant cet événement et sur les différents éléments de la commémoration orthodoxe de cet événement, alors qu'il clôture l'année de l'Église.

Le rôle de la Vierge Marie dans l'Église orthodoxe



Dans cette vidéo, "Le rôle de la Vierge Marie dans l'Église orthodoxe", Frédéric explique comment les chrétiens orthodoxes voient la Vierge Marie et son rôle dans l'Église orthodoxe.

Troparion de la fête de la Dormition de Theotokos en différentes langues



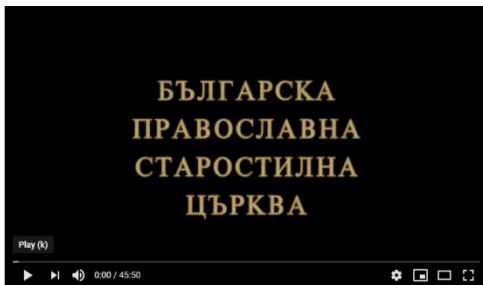
Dans cette vidéo, le troparion est chanté en grec, roumain, arabe, anglais et espagnol.

История на празника "Успение Богородично"



Documentaire en bulgare

Успение на Пресвета Богородица, 2018 г.



Sainte Liturgie et procession à la chandelle, à l'occasion de la fête du temple de la Cathédrale de l'Assomption, 2018

Молебен канон на Пресвета Богородица



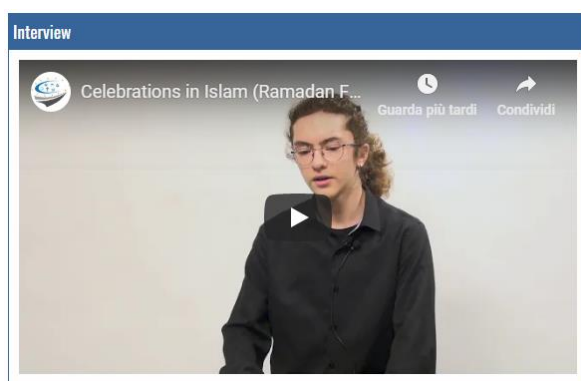
Йеродякон Юстин

5. Islam

Dans l'Islam, il y a des règles sur l'alimentation comme dans beaucoup d'autres religions. Les aliments interdits dans l'Islam sont les animaux et les oiseaux morts d'une mort naturelle, les animaux tués sans invoquer le nom d'Allah, les animaux étranglés à mort, la viande de porc, les animaux dont la bête sauvage a mangé, le sang. Il y a aussi l'interdiction de l'alcool. La nourriture interdite dans l'Islam est appelée haram et la nourriture qui est libre à manger est appelée halal.

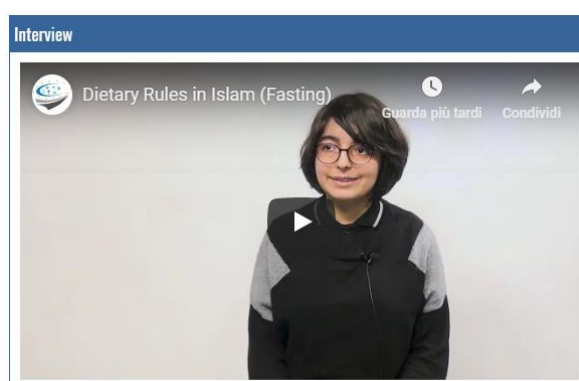
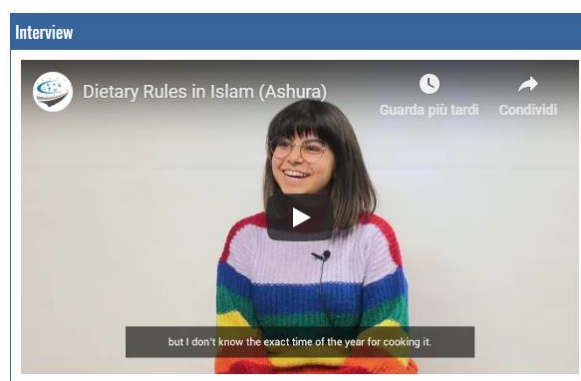
Comme il est largement consommé dans le monde non musulman, le porc devient un problème pour un musulman qui voyage ou vit dans un pays non musulman. Avec l'augmentation du nombre de musulmans vivant en Europe, il est devenu tout à fait normal d'avoir un panneau indiquant que la nourriture servie est "halal" sur les vitrines des restaurants ou des fast-food.

Tandis que les gens apprécient la nourriture dans leur vie quotidienne, la foi dicte certaines règles



comme le jeûne pendant certaines périodes de l'année. Ceci encourage les chrétiens à s'abstenir de certains aliments pendant la semaine ou le Carême, l'Islam dicte un jeûne total du lever au coucher du soleil pendant un mois entier de Ramadan. Le mois entier devient une période de purification spirituelle tandis que le jeûne de la journée d'attente est récompensé par un dîner assez riche.

La nourriture signifie certains points et le dixième jour du premier mois du calendrier islamique lunaire est célébré par un certain pudding appelé Ashura, qui est préparé avec des céréales, du sucre, des fruits secs et des noix. Elle devient un signe de solidarité sociale en en distribuant les coupes aux voisins, aux parents, mais le sens change selon les différentes sectes de l'Islam.



5.1. Nourriture halal

La nourriture dans l'Islam occupe une place importante dans la vie quotidienne comme les autres religions, mais il y a des restrictions quant au type de nourriture à consommer. La nourriture et la quête de nourriture sont soigneusement codées dans le Coran et le Hadith. Les aliments sont soit

Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

haram (interdit) ou halal (autorisé). Le Coran interdit spécifiquement six aliments ou catégories d'aliments : le sang, la charogne, le porc, les boissons enivrantes préparées à partir de raisins, les drogues enivrantes et les aliments précédemment dédiés ou offerts aux idoles. Le Hadith, ou les traditions et les dictons attribués au prophète Mahomet, contient un large éventail de passages liés à l'alimentation.

En ce qui concerne la viande de porc, les produits obtenus à partir de celle-ci, tels que la gélatine, sont considérés comme du haram. Tous les aliments à base de plantes sont halal.

Au moment de l'abattage des animaux autorisés, le nom de Dieu doit être mentionné, en particulier la phrase : "Au nom de Dieu, le compatissant et le miséricordieux", ou Bisimallah er Rahman er Rahim. La gorge de l'animal doit être tranchée à l'aide d'un couteau, à l'exception de deux aliments autorisés : le poisson, parce que sa gorge est déjà tranchée (c'est-à-dire les branchies), et les sauterelles, parce qu'elles sautent vers le haut et aspirent au ciel.



La nourriture halal est celle qui adhère à la loi islamique, telle que définie dans le Coran.

Si la viande est abattue correctement, mais qu'elle ne peut saigner, la chair est également appelée haram. La viande abattue par les chrétiens et les juifs peut ou non être autorisée ; la viande provenant d'animaux abattus par les athées est toujours interdite. Parce que les musulmans conservateurs vivant au-delà des frontières du Moyen-Orient ignorent souvent l'orientation religieuse des bouchers qui préparent la viande pour la vente sur les marchés, certains se tournent vers le végétarisme pendant leur séjour à l'étranger ou massacrent leurs propres animaux à des dates de fête spécifiques. Les traditions locales dictent également certaines interdictions alimentaires.

Le Hadith délimite également les types spécifiques d'animaux à éviter comme nourriture. Parmi eux se trouvent tous des quadrupèdes qui saisissent leur proie avec leurs dents. Les hyènes, les renards et les éléphants sont expressément identifiés. Tous les oiseaux avec des serres sont interdits. Spécifiquement interdit (sans serres) est le pélican.

Images



En vertu de la loi islamique, ne sont pas autorisés : le sang, l'alcool et autres substances intoxicantes, le porc, la viande d'animaux carnivores comme les loups ou les coyotes, les rapaces comme les vautours, les amphibiens, les serpents et les animaux qui vivent sur terre et dans les eaux comme les grenouilles.



La viande et la volaille ne sont considérées comme halal que si les animaux sont conscients au moment de l'abattage et saignent avant de mourir.



Les musulmans peuvent manger du veau, du poulet, de la viande de chèvre, de l'agneau, mais le porc n'est pas autorisé dans le Coran qui signifie Haram.



Lors de l'achat de produits carnés dans les pays non-musulmans, les musulmans recherchent généralement le certificat ou le logo "halal food" sur les produits.

Vidéo



Une courte vidéo sur ce qui est halal à manger.

5.2. Le jeûne

Le jeûne est une façon régulière de pratiquer les différentes religions, y compris l'islam. Les musulmans jeûnent pendant le Ramadan, le neuvième mois du calendrier islamique. Comme il s'agit d'un calendrier lunaire, chaque année, le Ramadan commence environ 11 jours plus tôt que l'année précédente. Le jeûne pendant le mois de Ramadan est aussi l'un des cinq piliers de l'Islam. Un mois de jeûne lunaire est rompu le jour de l'Aïd-al-Fitr, un festin de 3 jours.



Quelques gorgées d'eau et des dattes sont utilisées pour rompre le jeûne.

Selon un proverbe du prophète Mahomet, "celui qui jeûne pendant le Ramadan avec foi et cherchant la récompense de Dieu verra ses péchés passés pardonnés".

Le jeûne régule l'entrée dans le corps de toutes les substances étrangères. Il est interdit de manger, de boire, de fumer ou de prendre des médicaments (y compris des injections) pendant le jeûne. Tout type d'activité sexuelle est également interdit.

Le jeûne quotidien a lieu entre la première lueur de l'aube, jusqu'à quelques heures avant le lever du soleil, jusqu'à ce que le soleil se soit complètement couché, moment où tous ces échanges entre l'intérieur et l'extérieur redeviennent licites en temps voulu. Ces deux moments du début et de la fin de la période quotidienne de jeûne sont signalés par des coups de canon pendant le Ramadan dans les villes de nombreux pays islamiques ainsi que par des émissions de télévision et de radio.

Le dîner servi après le jeûne est terminé dans la soirée s'appelle iftar. La tradition veut qu'une fois le jeûne terminé, il faut interrompre le jeûne avec une collation légère comme l'une des trois dates. C'était la coutume du prophète Mahomet et c'est une tradition de commencer à manger avec des dattes. Après cette collation légère, il faut faire la prière du soir et ensuite le dîner principal est servi.

Le mois du Ramadan est en fait une fête d'un mois pour les musulmans. L'invitation de parents et d'amis pour l'iftar est assez fréquente. Après le dîner, les gens vont dans les mosquées pour la cinquième et dernière prière de la journée ainsi que les prières de tarawih qui sont des prières spéciales supplémentaires pour le Ramadan.



Pide un pain plat spécial saupoudré de sésame et de cumin noir est vendu dans les boulangeries pendant le mois de Ramadan. Le pide est mangé aux dîners de l'iftar.

Après les prières, la plupart des gens restent debout jusqu'au sahoor (petit déjeuner matinal avant le lever du soleil) et les places principales des grandes villes deviennent un centre de divertissement. Les gens apprécient ces heures tardives de l'ancien jour et les premières heures du nouveau jour en buvant du thé, du café et en

Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

passant du temps avec la famille et les amis.

Les enfants sont encouragés à essayer de les suivre pendant quelques jours à l'approche de la puberté. Parfois, ils sont à jeun la première moitié de la journée jusqu'au déjeuner, puis continuent l'après-midi comme la deuxième partie.

Pendant le mois, les musulmans lisent le Coran et font des œuvres caritatives. Il faut aussi s'abstenir d'être grossier, de faire des médisances, de se disputer, de voir des émissions, des films, des programmes indécentes, etc.

Comme le calendrier lunaire est 11 jours plus court que le calendrier grégorien, le Ramadan voyage autour du calendrier se produisant parfois en été ou en hiver. C'est pourquoi le temps de jeûne pendant la journée varie en fonction de la saison, étant plus court en hiver et plus long en été.

Images



C'est une tradition que les batteurs errent dans les rues pour réveiller les gens à l'heure de Suhur. Cette tradition vient de l'époque où il n'y avait ni réveil ni téléphone intelligent.



Les tentes Iftar sont construites dans des quartiers pauvres où les gens peuvent manger gratuitement et collectivement ensemble à l'heure iftar.



Pendant le Ramadan, les musulmans préparent des plats spéciaux pour le dîner de l'Iftar et invitent les parents et sentent l'esprit.

Vidéo



Une narration animée sur le Ramadan pour les enfants.

5.3. Ashura (Tr. Aşure)

C'est le nom du dixième jour du premier mois du calendrier islamique, Muharram, ainsi que le nom d'un certain type de plat préparé à cette occasion.

Le jour de l'Achoura est marqué par les musulmans dans leur ensemble, mais pour les musulmans chiites, il s'agit d'une commémoration religieuse majeure du martyr à Karbala de Hussein, un petit-fils du prophète Mahomet. Pour le reste, c'est le jour où Noé quitta l'Arche ainsi que le jour où Moïse sauva les Juifs de l'armée égyptienne en séparant la Mer Rouge. L'assassinat de Hussein à Karbala a été un événement majeur qui a conduit à la scission de l'islam en deux grandes sectes, les sunnites et les chiites.

Dans la tradition, il est également lié à Noé qu'après que l'arche de lui ait atterri sur le mont Ararat après le déluge, il a célébré sa survie et celle de sa famille avec un plat préparé ce qui restait à manger. En Turquie, la journée est célébrée par un dessert spécial appelé aşure, qui est d'une grande richesse en ingrédients. L'Ashura est une occasion pour les musulmans sunnites de jeûner et de pratiquer la charité. Il y a aussi un jour de carnaval parmi les sunnites du Maghreb. Les musulmans chiites ont ajouté une forte dimension pénitentielle à l'Achoura, en pleurant le martyr de Hussein, petit-fils du prophète Mahomet, alors qu'ils marquent son anniversaire en ce jour.

Le pudding à l'ashura est un dessert composé de céréales, de fruits et de noix. Ils sont cuisinés en grande quantité à la maison puis distribués entre voisins, parents, amis, etc. En Turquie, il est possible de voir sur les marchés que les ingrédients sont vendus dans un emballage prêt à cuire.

Images



Ashura n'a pas de recette spécifique, il existe des centaines de variantes différentes de la même recette, à plus ou moins quelques ingrédients. Ce pudding peut être fait avec tout ce qui est disponible à la maison. Les principaux ingrédients sont les céréales complètes, le blé ou l'orge, les abricots, les raisins secs, les groseilles, les figes, les pignons, les noix, les noisettes, les pois chiches et les haricots marins.



L'Ashura est cuite dans de grandes marmites et la plupart d'entre elles sont distribuées aux voisins et aux membres de la famille.



Après la cuisson de l'Ashura, les tasses sont placées sur le plateau pour aller de porte en porte pour les partager avec les voisins et les amis.

Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784



Il est impoli de rendre la tasse d'Achoura de votre voisin vide, c'est pourquoi elle est généralement rendue remplie d'Achoura ou d'un autre type de dessert.



Parfois, les municipalités distribuent des Ashura dans les rues.

Vidéo



(Recette) Comment cuisiner la vidéo de Ashura

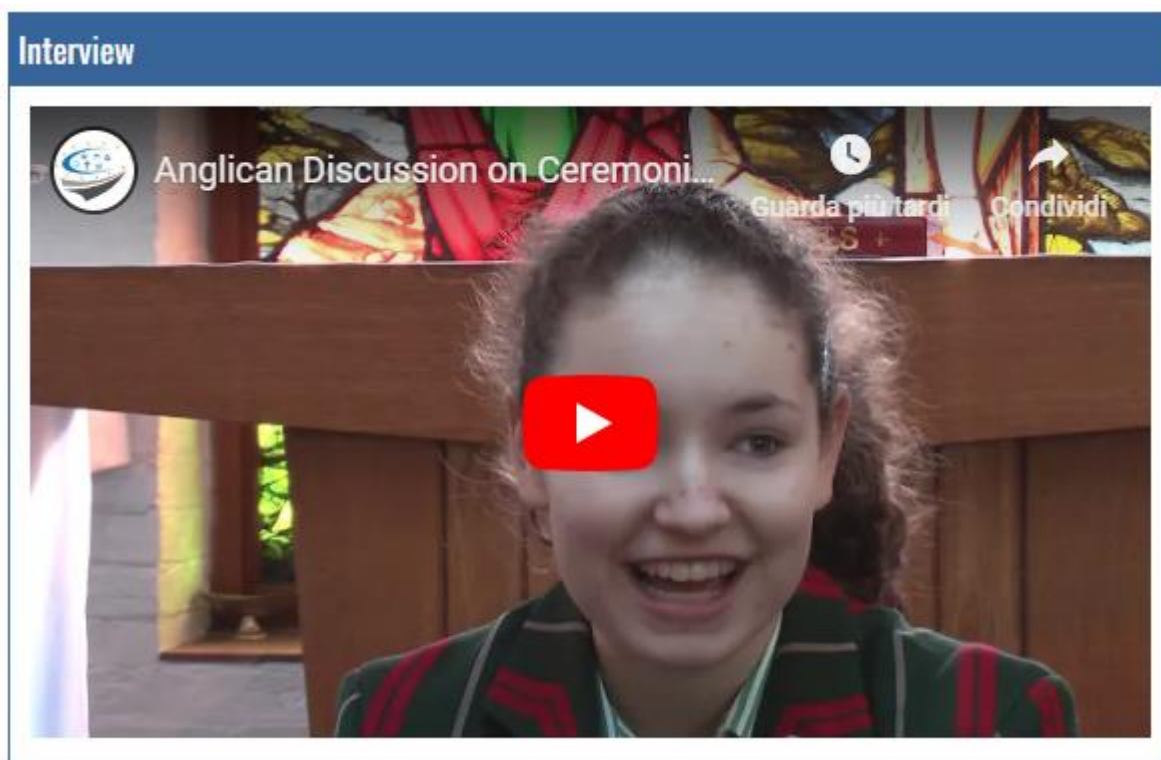
6. Anglicanisme et protestantisme

6.1. Anglicanisme (Église d'Angleterre)

L'Église d'Angleterre n'a pas de règles alimentaires.

6.2. Protestantisme

Certaines confessions protestantes comme l'Adventiste du septième jour et l'Armée du Salut s'abstiennent de boire de l'alcool. Comme pour l'Église d'Angleterre, il n'y a pas d'autres lois diététiques.



6.2.1. Absence d'alcool - Un point de vue de l'Armée du Salut

Lorsque l'Armée du Salut a commencé, en 1865, la consommation d'alcool en Angleterre était à la hausse, atteignant un sommet historique par habitant seulement 10 ans plus tard.

Imaginez un endroit où ...

- La seule eau potable disponible était mélangée à des eaux d'égout brutes et à des déchets industriels causant des maladies telles que la typhoïde et le choléra
- L'alcool était considéré comme une option sûre et saine
- La maison publique était souvent l'oasis d'activités récréatives. C'était aussi un endroit où les gens pouvaient être au chaud et au sec.
- Les conditions de vie des pauvres étaient surpeuplées et sales
- Les enfants ont commencé à travailler dans les mines à l'âge de cinq ans et pouvaient légalement se faire servir de l'alcool peu après

Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

- Les salaires étaient faibles ou irréguliers et le chômage était courant
- Il y avait peu de soutien social ou de soutien en matière de santé

Dans un tel temps et un tel endroit, l'Armée du Salut a commencé.

Les premiers travaux de l'Armée du Salut, axés sur les pauvres, ont commencé à une époque où :

- L'abus d'alcool et ses effets néfastes étaient évidents
- Les églises traditionnelles n'étaient pas prêtes à travailler avec les pauvres et à les accepter comme membres égaux de leurs congrégations et du Royaume de Dieu
- Les Salutistes fondateurs ont choisi de lutter contre la pauvreté physique et spirituelle qu'ils ont vue autour d'eux à plusieurs niveaux, y compris les services de santé et d'aide sociale, le lobbying en faveur de changements législatifs pour les travailleurs, la défense des droits des femmes ainsi que l'appel à vivre sous la règle de Jésus Christ.
- Les salutistes du 19e siècle ont choisi de se solidariser avec les personnes touchées par l'abus d'alcool en choisissant de ne pas boire eux-mêmes....



L'Armée du Salut s'efforce d'aider les autres sans les juger.

Même s'ils s'opposaient à la pensée médicale prédominante de l'époque même s'ils ont été critiqués par les détaillants d'alcool pour leur position. Ils ont été guidés par l'expérience personnelle de Catherine Booth, cofondatrice, d'un parent touché par la dépendance à l'alcool et son choix de s'abstenir de consommer de l'alcool dans le cadre de son engagement envers Dieu. C'est Catherine qui a persuadé le futur époux William des mérites de l'abstinence.

Le mot " tempérance " est associé aux vertus chrétiennes de modération et de maîtrise de soi ; un style de vie discipliné. Bien que la Bible n'exige pas de tous les croyants qu'ils laissent l'alcool complètement tranquille, elle s'élève fortement contre l'ivrognerie :

Ne regardez pas le vin quand il est rouge, quand il pétille dans la coupe, quand il coule en douceur ! A la fin, il mord comme un serpent et empoisonne comme une vipère. Vos yeux verront des choses étranges et votre esprit imaginera des choses confuses. Vous serez comme quelqu'un qui dort en haute mer, couché sur le grément. Ils m'ont frappé, me direz-vous, mais je ne suis pas blessé ! Ils m'ont battu, mais je ne le sens pas ! Quand vais-je me réveiller pour trouver un autre verre ?
(Proverbes 23 : 3-35)

Les premiers salutistes ne voulaient pas " devenir une pierre d'achoppement pour les faibles " (1 Corinthiens 8 : 7-12) - ceux avec qui ils travaillaient et qui étaient affectés par la dépendance à l'alcool. Cela a influencé leur choix d'être sans alcool.

Ce choix a résisté à l'épreuve du temps et continue d'offrir un refuge sûr à de nombreuses personnes qui se remettent de l'abus d'alcool et de drogues. L'Armée du Salut continue de le faire, bien qu'elle ne juge pas ceux qui choisissent de boire.

7. Autres grandes religions

7.1. Bouddhisme

Comme c'est le cas avec beaucoup de grandes religions mondiales, la philosophie bouddhiste implique certaines règles que n'importe quel bouddhiste peut ou ne peut pas pratiquer. Les lois concernant l'alimentation sont fondées sur les cinq préceptes, les principes fondamentaux de la vie bouddhiste et le but ultime de la pratique bouddhiste : l'élimination de la souffrance en limitant l'attachement aux choses du monde. Bien que les lois alimentaires s'appliquent plus strictement aux moines et moniales bouddhistes, même ceux qui vivent dans des monastères peuvent adapter leurs pratiques alimentaires spécifiques, en fonction des conditions telles que la disponibilité de la nourriture et les besoins personnels.

7.1.1. Bonté envers les animaux/végétarisme

Le bouddhisme exige que nous traitions les animaux avec bonté :

- Les bouddhistes essaient de ne pas faire de mal (ou aussi peu que possible) aux animaux.
- Les bouddhistes essaient de faire preuve d'amour bienveillant envers tous les êtres, y compris les animaux.
- La doctrine du droit à la subsistance enseigne aux bouddhistes à éviter tout travail lié à l'abattage des animaux.
- La doctrine du karma enseigne que tout mauvais comportement devra être payé dans une vie future - donc les actes cruels envers les animaux doivent être évités.
- Les bouddhistes traitent la vie des animaux humains et non humains avec le même respect.
- Les bouddhistes considèrent que les animaux humains et non humains sont étroitement liés :
- Les deux ont la nature de Bouddha
- Les deux ont la possibilité d'être parfaitement éclairés
- Une âme peut renaître soit dans un corps humain, soit dans le corps d'un animal non humain

Les bouddhistes croient que c'est mal de blesser ou de tuer des animaux, parce que tous les êtres ont peur des blessures et de la mort:

Végétarisme

Selon Geoff Teece, professeur d'éducation religieuse à l'Université de Birmingham (Angleterre) et auteur du livre "Bouddhisme", les cinq préceptes sont des directives bouddhistes pour accroître le bien dans le monde. Le



The Five Precepts

- I. **Pāṇātipātā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from killing any living beings.)
- II. **Adinnādānā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from taking what is not given.)
- III. **Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from sexual misconduct.)
- IV. **Musāvādā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from saying what is not true.)
- V. **Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from taking in drinks and drugs that are intoxicating and cause forgetfulness.)



Premier Précepte, pour éviter de nuire à tout être vivant, signifie que de nombreux bouddhistes considèrent que tuer des animaux pour se nourrir est mal. En conséquence, de nombreux bouddhistes se tournent vers le végétarisme. Dans certaines cultures, cependant, l'utilisation du poisson ou de la viande comme principale source de nourriture aboutit à des réinterprétations élaborées du sens du Premier Précepte, note Ravindra S. Khare, professeur d'anthropologie à l'Université de Virginie, dans son livre "The Eternal Food : Idées et expériences gastronomiques des hindous et des bouddhistes." Dans les villages de pêcheurs cingalais, les bouddhistes pratiquants compensent le karma négatif généré par l'abattage des poissons en donnant une partie de chaque prise aux moines et en évitant la pêche les jours saints.

7.1.2. Blancher des aliments

Le Cinquième Précepte, pour éviter les drogues et l'alcool, et cultiver un esprit pur et clair, se cache derrière l'habitude bouddhiste de manger de la nourriture plate ou fade. Dans son livre "Bouddhisme humaniste", le Vénérable Maître Hsing Yun, fondateur en 1967 de l'ordre bouddhiste Fo Guang Shan en Chine, affirme que la bonne façon de voir la nourriture et les boissons est de les considérer comme des véhicules pour se nourrir, et rien d'autre. Il recommande les légumes plutôt que la viande, les fruits plutôt que le sucre et de bien mâcher plutôt que de manger davantage. La suralimentation provoque la léthargie et inhibe la clarté d'esprit que les préceptes bouddhistes visent à cultiver.

Mélange d'aliments

Une autre façon d'adhérer au Cinquième Précepte est de mélanger vos aliments. Le but du mélange des aliments est d'effacer la saveur de n'importe quelle partie du repas, de sorte que tout ce qui se trouve dans votre assiette ou dans votre bol devient simplement de la nourriture. Ravindra Khare note que le mélange des aliments est particulièrement important pour les moines dans les cultures bouddhistes, qui vont de porte en porte pour prendre leurs repas. En mélangeant la nourriture, le moine mélange les succulentes offrandes des riches avec les humbles offrandes des pauvres. M. Khare ajoute que, dans certains cas, le mélange des aliments peut rehausser la saveur et que, dans certaines cultures, c'est un moyen d'accroître le plaisir. Alors, mélangez à votre propre discrétion.

7.1.3. Donner de la nourriture

Dans de nombreuses cultures bouddhistes, les gens donnent de la nourriture aux moines pour construire un bon karma et cultiver la générosité. Le second précepte du bouddhisme n'est pas de prendre ce qui n'a pas été donné, mais de donner librement, selon Teece. En Thaïlande, comme dans de nombreuses cultures bouddhistes, la circulation quotidienne des moines avec leurs bols permet aux gens d'offrir de la nourriture et de développer l'habitude de partager, expliquent les collectionneurs de contes populaires thaïlandais Supaporn Vathanaprida et Margaret Read MacDonald dans "Thai Tales". En Occident, donner consciencieusement à ceux qui sont dans le besoin en faisant un don à une banque alimentaire ou en faisant du bénévolat à une soupe populaire peut vous aider à participer au don de nourriture.



Image



Donner de la nourriture aux moines bouddhistes fait partie intégrante de la pratique du bouddhisme.



Les dessins et peintures bouddhistes représentent souvent le Bouddha en harmonie avec les animaux. Les bouddhistes essaient de maintenir cet aspect de leur foi.

Vidéos



Bouddhisme et végétarien - vidéo expliquant pourquoi un bouddhiste est végétarien



Donner de la nourriture aux moines bouddhistes - vidéo expliquant pourquoi la nourriture est donnée aux moines

7.2. Hindouisme

Les règles diététiques dans l'hindouisme sont complexes et il y a différentes règles qui se rapportent aux dieux et déesses qu'un hindou vénère et à la dénomination à laquelle ils appartiennent.

7.2.1. Complexité des lois alimentaires hindoues

Les lois alimentaires de l'hindouisme varient en raison de la diversité de ses traditions. Ce sont des influences par région, folklore, divinités suivies, classe et quelle forme d'hindouisme est suivie. Les textes hindous anciens et médiévaux n'interdisent pas explicitement la consommation de viande, mais ils recommandent fortement l'ahimsa-non-violence contre toutes les formes de vie y compris les animaux. Beaucoup d'hindous préfèrent un mode de vie végétarien ou lacto-végétarien, et des méthodes de production alimentaire en harmonie avec la nature, compatissantes et respectueuses des autres formes de vie ainsi que de la nature.

La nourriture et les boissons que les hindous évitent comprennent la viande, les œufs, la volaille, le poisson, la caféine, l'alcool et les aliments très épicés, et les hindous stricts ne mangent pas de champignons, oignons, poireaux et ail. Tous les hindous n'évitent pas la viande, mais la plupart d'entre eux essaient d'éviter le bœuf. La foi hindoue promeut un certain nombre de pratiques alimentaires découlant de la croyance au respect de la création de Dieu et à la vie en paix avec la nature.

Selon les croyances hindoues, la nourriture qu'une personne mange détermine son état mental et physique. On croit que manger des aliments purs aide les gens à être propres et naturels. Les hindous croient que la consommation d'aliments intoxicants et d'aliments pour animaux peut amener une personne à développer des qualités animales. Tuer des animaux pour se nourrir est considéré comme une mauvaise pratique, et toute personne impliquée dans cette pratique peut en subir les conséquences négatives.



La nourriture joue un rôle majeur dans les fêtes et cérémonies telles que les viandes sucrées traditionnellement servies dans le cadre du Diwali.

En hindou, le nom de la vache est "agnaya", qui signifie "ne pas être tué". Les produits de la vache, y compris le lait, le fumier, le ghee, l'urine et le caillé, sont utilisés pendant le culte. C'est une des raisons particulières pour lesquelles les hindous évitent de manger du boeuf. Le porc et le bœuf sont les plus strictement interdits à la consommation, mais certains hindous mangent de la viande d'autres animaux.

Il est interdit aux hindous de manger la plupart des aliments d'origine animale, tels que les œufs, le poisson, la volaille ou le bœuf. Les hindous très stricts gardent également l'alcool, la caféine et d'autres stimulants hors de leur régime alimentaire.

Les aliments d'origine animale ne sont pas sanctionnés par les textes religieux et ne sont pas considérés comme propres à la consommation humaine, donc une bonne partie des hindous sont végétariens. Les vaches sont considérées comme des créatures sacrées, la consommation de bœuf est donc totalement interdite et l'acte de tuer une vache est considéré comme un péché. La nourriture fait partie intégrante de la religion hindoue, et ce qui est consommé est mangé pour honorer le corps et les dieux. Les restrictions alimentaires dépendent également de la région, car dans certaines parties de l'Inde, les hindous sont autorisés à manger du poisson en tant que "fruits de la mer" alors que dans d'autres régions, ils ne le sont pas.

Les praticiens plus stricts évitent également les champignons, l'ail, les oignons, l'alcool et le café ou le thé s'ils contiennent de la caféine. Le fait d'éviter l'ail et les oignons est dû au fait que l'odeur est offensante pour le Seigneur Krishna, tandis que les champignons sont considérés comme étant cultivés dans un sol impur. Si l'alcool est ingéré, le praticien doit se laver avant d'essayer d'entrer dans le temple car la religion et l'alimentation sont étroitement liées.

7.2.2. Hindous et végétarisme

Les pieux adeptes de la religion hindoue suivent un régime végétarien basé sur le principe du "sattvic", qui signifie "pur" ou "bon". Ils croient que manger ce type de régime végétarien équilibré prolonge la vie et garde l'esprit clair, alors qu'ils croient que la viande favorise le principe de l'ignorance.



Certains aliments hindous comme les oignons, l'ail et le gingembre sont interdits et cela se reflète sur la nourriture qu'ils préparent.

La religion hindoue interdit de manger tout type de viande, d'œufs et de poisson. La religion enseigne que ces produits ne sont pas seulement liés à l'ignorance, mais aussi à une mauvaise santé et à la maladie. Bien que tous les hindous ne soient pas strictement végétariens, presque tous évitent de manger du bœuf parce qu'ils croient que les vaches sont des animaux sacrés et ne doivent pas être tuées.

Certains hindous suivent une diète purement sattvique qui interdit également la consommation d'oignons, d'ail, de poireaux et de champignons, ainsi que de boissons alcoolisées ou contenant de la caféine. Les champignons sont interdits parce qu'on croit qu'ils favorisent l'ignorance au même titre que la viande, tandis que l'oignon et l'ail sont censés encourager la passion. Enfin, les hindous croient que l'alcool et la caféine polluent la conscience et empêchent les individus d'avoir la tête et les pensées claires.

Bien que beaucoup de gens ont tendance à associer l'Inde à des aliments épicés, les principes sattviques qui régissent le régime alimentaire hindou suggèrent également de ne rien manger de trop épicé ou de trop acide.

7.2.3. Vaches saintes

Des millions d'hindous vénèrent et adorent les vaches. L'hindouisme est une religion qui élève le statut de Mère au rang de Déesse. Par conséquent, la vache est considérée comme un animal sacré, car elle nous fournit du lait qui nous maintient en vie. La vache est considérée comme une figure maternelle, une gardienne de son peuple. La vache est un symbole de la générosité divine de la terre.



L'image montre le respect que les hindous vouent aux vaches où elles sont souvent ornées de guirlandes et couvertes d'images de la déesse-mère.

Le Seigneur Krishna, l'une des divinités hindoues les plus connues, est souvent représenté en train de jouer de la flûte parmi les vaches et de danser le Gopis (servantes de lait). Il a grandi comme éleveur de vaches. Krishna est aussi connu sous les noms de Govinda et Gopala, qui signifient littéralement "ami et protecteur des vaches". Il est de bon augure pour un vrai dévot de nourrir une vache, avant même de prendre son petit-déjeuner.

Tout au long des Écritures védiques, il y a des versets qui soulignent que la vache doit être protégée et soignée. On considère comme un péché de tuer une vache et de manger sa viande. Même aujourd'hui en Inde, il existe de nombreux États où l'abattage des vaches est illégal. C'est pourquoi vous pouvez trouver des vaches en liberté dans toute l'Inde, même dans les rues animées de Delhi et



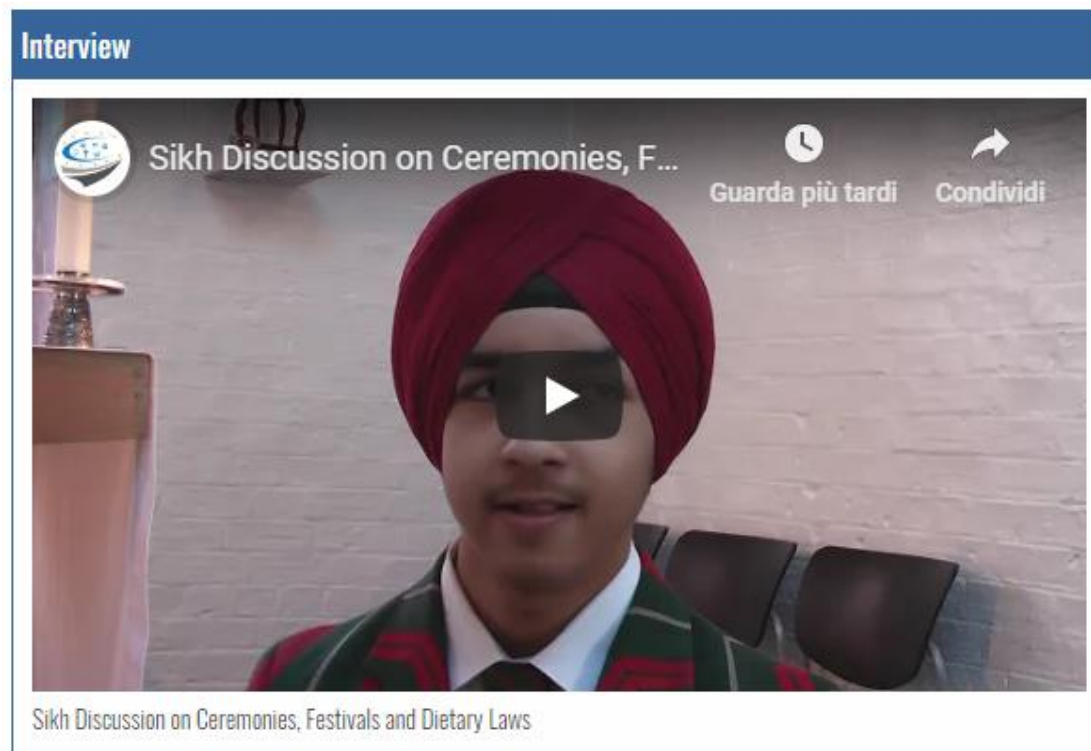
Une dame hindoue priant une vache.

de Mumbai. L'Ayurveda est un grand partisan des qualités sattviques du lait et des produits laitiers. C'est pourquoi la plupart des hindous sont végétariens, mais pas végétaliens. Le lait frais et biologique, le yogourt, le babeurre, le paneer (fromage maison) et le ghee sont tous considérés comme hautement nutritifs et constituent une partie importante de l'alimentation. Non seulement ces produits laitiers fournissent des protéines et du calcium important pour nos tissus, mais ils sont aussi des sources d'Ojas, qui donnent à notre corps force et immunité.

En plus de leur lait, les vaches ont aussi de nombreuses fonctions pratiques et sont considérées comme une véritable bénédiction pour la communauté rurale. A la ferme, les taureaux sont utilisés pour labourer les champs et comme moyen de transport des marchandises. Même le véhicule de confiance du Seigneur Shiva est Nandi, le taureau sacré.

7.3. Sikhisme

Pour la plupart des sikhs, ne pas manger de viande est un élément très important de leur foi. Il est écrit dans le Code de conduite sikh qu'ils ne devraient pas manger de viande. Tous les sikhs ne suivent pas cette règle, mais la viande n'est jamais achetée ou consommée dans un Gurdwara.



7.3.1. Les sikhs et le végétarisme

Règles alimentaires dans le Gurdwara

La nourriture est un élément important de la tradition et de la vie sikhs dans le Gurdwara (édifice sikh sacré) ; il y a donc des règles alimentaires strictes que tous les Sikhs et les Gurdwars suivent. Ces règles ou lois forment le code de conduite sikh connu sous le nom de Sikh Rehat Maryada. Il est basé sur les enseignements du gourou Granth Sahib et sur les traditions et conventions sikhs. Ces règles ont pour but d'organiser des cérémonies religieuses et de faire respecter la discipline de la foi d'une manière uniforme dans le monde entier.



Langar est un repas simple offert dans tous les Gurdwara's. Tout le monde mange ensemble, peu importe qui ils sont

Aucune personne ou organisation, quelle qu'en soit l'importance, n'a le droit de modifier ces règles ou d'en élaborer de nouvelles. Ce pouvoir repose sur la Panth (toute la communauté) agissant par l'intermédiaire de leur Panj Pyare (cinq êtres chers). Toute règle qui l'emporte sur les enseignements fondamentaux de la Foi est ignorée. Toutes les substances intoxicantes telles que

Numéro de projet : 2017-1-IT02-KA201-036784

l'alcool et le tabac, la coupe des cheveux (keshas) et la consommation de viande sont interdites. L'adultère et les relations pré-nuptiales sont considérés comme un péché. Un Sikh devrait considérer la femme d'un autre homme comme sa sœur ou sa mère et la fille d'un autre homme comme sa propre fille. La même règle s'applique également aux femmes.

Dans le sikhisme, seule la nourriture lacto-végétarienne est servie dans le Gurdwara. Les gurdwaras servent les langa. Langar, parfois aussi appelé Mahaparasada, est le terme utilisé en sikhisme pour désigner la cuisine communautaire dans un Gurdwara où un repas gratuit est servi à tous les visiteurs, sans distinction de religion, de caste, de sexe, de statut économique ou d'appartenance ethnique. Le repas gratuit est toujours végétarien. Les gens s'assoient par terre et mangent ensemble, et la cuisine est entretenue et entretenue par des bénévoles de la communauté sikhe. Au langar, tout le monde mange un repas végétarien d'égal à égal.



Le repas est toujours végétarien afin que tout le monde puisse le manger, qu'il soit sikh ou non.

La raison pour laquelle la viande n'est pas servie à langar dans les Gurdwaras est que langar est censé être un symbole d'égalité de l'humanité où tous les peuples, quelle que soit leur race, religion ou caste, peuvent manger ensemble dans une atmosphère de fraternité. Hindous, Sikhs, Musulmans, peu importe qui ils sont. Les différentes religions ont des restrictions alimentaires différentes. Les hindous ne peuvent pas manger de vache, les musulmans ne peuvent pas manger de porc et ne mangent que de la viande halal. Les Juifs ne mangent que de la viande casher, les autres ne peuvent pas manger de poisson ou d'œufs. Mais

dans un langar Gurdwara, peu importe les tabous alimentaires ou les croyances religieuses, la nourriture est conçue pour que tous puissent manger ensemble et que personne ne soit offensé ou ne soit incapable de participer au repas. Par la suite, beaucoup de sikhs choisissent de continuer à être végétariens et de ne pas consommer de viande ou de chair dans le reste de leur vie quotidienne et donc de continuer à respecter le code de conduite sikh.

Images



La nourriture est préparée dans de grandes cuisines par les hommes et les femmes, car les deux sont considérés comme égaux.



Quand Langar est servi est offert à toute la communauté.

