Az iszlám vallás Mohamed próféta által alapított egyistenhívő világvallás, követői a muszlimok, akiknek öt fő kötelességük van: a hitvallás, a napi ötszöri ima meghatározott módon történő elvégzése, a jótékonykodás, a böjt megtartása egész Ramadán hónap folyamán, valamint zarándoklat Mekkába. Világszerte 1,2 milliárd ember követi az iszlám vallást, követőinek száma alapján a kereszténység után a második legnagyobb világvallás.

Táplálkozási szabályok és tiltások az iszlám vallásban

Más világvallásokhoz hasonlóan a muszlimoknak különböző táplálkozási szabályokat kell követniük, amelyekhez meghatározott rituálék kapcsolódnak. Az ételt Isten egyik legnagyobb áldásának tartják, az előírások biztatnak a „megengedett" és a „jó" ételek élvezetére, míg óva intenek a „tilosak" és a „tisztáltalanok" fogyasztásától. Az étkezésre vonatkozó alapvető iszlám törvények szerint Allah az, aki meghatározza, hogy melyek a hívők számára jó és egészséges ételek, és melyek azok, amelyeknek a fogyasztása rossz és káros. Az engedélyezett ételek arab neve 'halaal', a vitatott ételeké 'mashbooh', míg a tiltott ételeké 'haraam'.

Tiltott ételek

Tilos a sertéshús vagy bármely részének fogyasztása, a ragadozó állatok húsának, a vér, továbbá az elpusztult állatok húsának a fogyasztása szintén tiltólistán szerepel. Ételkészítéskor nem lehet olyan élelmiszert használni, amely húst vagy annak származékait tartalmazzák, például a csontlé alapú levesek, a zselatint tartalmazó édességek fogyasztása és a sertészsírban való sütés kerülendő. A sertést tisztátalan állatnak tartják, mert fogazata alapján mindenevő. A marha és a szárnyasok tápláléka növényi eredetű, így ezek fogyasztása engedélyezett. Az iszlámban tiltott azoknak az állatoknak a fogyasztása, amelyek korábban állati eredetű táplálékon éltek. A megengedett állatok levágását is előírások szabják meg, kivételt képeznek a tengeri és édesvízi halak. Az iszlám országokban vannak olyan húsboltok, ahol a vallás előírásainak megfelelően levágott állatok húsát árulják. A kóser vágás megfelel az iszlám előírásoknak, így a zsidók által árusított húsokat is fogyaszthatják.

Az iszlámban minden korty szeszes ital elfogyasztása bűnnek számít. Az alkoholfogyasztás tilalma azokra az ételekre is vonatkozik, amelyek alkohol felhasználásával készültek. A rumot tartalmazó tiramisu fogyasztása nem megengedett, ugyanakkor a vörösboros marhapörköltet viszont fogyaszthatja egy muszlim hívő is, mivel az alkohol a főzés folyamán elpárolog.

Az iszlám böjt: Ramadán

Az iszlám naptár szerint a kilencedik holdhónapban veszi kezdetét a nagyböjt, a Ramadán. A Ramadán időpontja a hold állásától függ és évente változó. Ez alatt az idő alatt napkeltétől napnyugtáig sem a táplálkozás, sem a folyadékfogyasztás nem megengedett. A böjt igen szigorú, a hívők éjjel pótolják a táplálékfelvételt és a folyadékfogyasztást. A Ramadán hónap végén, a tizedik hónap első napján ünnepséggel és hatalmas lakomával ér véget a böjt. Az iszlám megtisztulás ideje alatt az arab tradícióban a böjtnek megfelelő ételeket esznek. A böjt ideje alatt gyakrabban fogyasztanak levest, és több, zöldséget tartalmazó étel kerül az asztalra. A hívők arra törekednek, hogy éjjel minél nagyobb legyen az energia- és tápanyagbevitelük, így készülnek fel a következő napi koplalásra. Az elfogyasztott élelmiszerek választékára/ minőségére ezért nagy hangsúlyt fektetnek, továbbá a megfelelő folyadékbevitelt is szem előtt tartják. A folyadékszükséglet biztosítása érdekében nagy víztartalmú élelmiszerek előnyben részesítésére törekednek. A böjt tradicionális megtörésekor egy pohár víz és egy darab datolya fogyasztható. Ezt követi a leves és a saláta, a főétel elfogyasztása előtt javasolt szünetet tartani. A főétel nagy fehérje- és szénhidráttartalommal kell, hogy rendelkezzen, emellett a zöldségfogyasztás is nagy szerepet kap, a megfelelő vitaminbevitel fedezése érdekében. Olajban sült ételek nem szerepelhetnek az étrendben a Ramadán hónapjában. Folyadékok tekintetében szénsavmentes ásványvíz és hozzáadott cukrot nem tartalmazó tea fogyasztható. Napfelkelte előtt bőséges reggelizésre törekednek, amely a nagy folyadékbevitelen túl egy darab gyümölcs vagy müzli elfogyasztásával kezdődik, ezt követően teljes őrlésű lisztből készült termékeket, tejtermékeket és nagy rosttartalmú élelmiszereket fogyasztanak. A böjt célja az emberi test és a lélek megtisztítása, a lemondás megtapasztalásán keresztül. A Ramadán ideje alatt a várandós, a menstruáló és a szoptató nők, a betegek és az utazók mentesülnek a böjt alól.

Az iszlám hit és az arab konyha

Minden vallási ünnep és családi esemény megkövetel egy bizonyos ételt vagy akár egy sor ételkülönlegességet is. Az étkezési előírásokat mindenütt betartják, de az, hogy milyen étkezési kultúra alakult ki az egyes országokban, az sok egyéb tényezőtől függ. Az arab konyhát meghatározza az éghajlat, a termesztett növények és a szocioökonómiai státus.

Reggelire sajt, datolya, olajbogyó, frissen készült lángos és kenyér kerül az asztalra. Ebédre, vacsorára főtt ételt fogyasztanak, amelyeket általában zöldségféle és hús alkot. Legkedveltebb zöldségféléik a paradicsom, a padlizsán, a sárgarépa, a burgonya, a tökfélék. Az ételek ízesítésére vöröshagymát, fokhagymát, petrezselyemzöldet, zöld korianderlevelet, bazsalikomot, metélőhagymát, kaprot használnak. Kedvelt fűszerük a fodormenta, amivel a húsos, a zöldséges ételeket, de a teát is ízesítik. A húsok közül a birkahús a legkedveltebb, de fogyasztják a marhahúst és a baromfit is. A húsokból készült nemzeti specialitások a parázson, nyárson sült kebabok, amelyeket különféle fűszerekkel, rizzsel és vajjal tálalnak. Étrendjükben gyakran szerepel folyami és tengeri hal is. A tejtermékek közül a joghurt, mint ételízesítő számos ételüknek biztosít kellemes, savanykás, pikáns ízt. Az étkezéseknél nem hiányozhatnak a friss zöldsaláták, az erősen ecetes savanyúsá-

gok, az olajbogyó. Az asztalon mindig áll egy kancsó jeges víz. Az étkezés végén gyümölcsöket fogyasztanak, ezt követi a tea vagy a kávé. A kávéhoz, teához fogyasztott sütemények olajos magvakkal készülnek, méz felhasználásával.

Halal élelmiszerek Európában

A nem arab országokban élő muszlimoknak nagy gondot jelent az iszlám vallás előírásainak megfelelő étkezés biztosítása. Németországban, Ausztriában és Svájban iszlám szervezetek által elismert és igazolt tradicionális halal étterem, halal élelmiszerek, étrendkiegészítők, adatbank, gyártói információk segítik a hívők táplálkozását. Az Európában élő muszlimoknak jól informáltnak és kompromisszumképesnek kell lenniük annak érdekében, hogy a vallásuk által előírt táplálkozási szabályoknak eleget tegyenek.

Az arab konyha és az iszlám táplálkozási szabályok követőinek körében is a nem fertőző betegségek felelősek a mortalitás növekedéséért, az összes halálozás több mint 60%-át teszik ki világszerte. A fejlődő országokban különösen a szív- és érbetegségben (CVD) szenvedők száma növekszik. Szíriában 1996 és 2006 között a CVD okozta mortalitás a kétharmadára nőtt, a stroke okozta halálozással együtt az összmortalitás felét alkotják. Napjainkban a válság valószínűleg növeli a jövőbeni CVD-halálozás és az azt követő egészségügyi ellátás költségeit, mert intervenciók nem alkalmazhatók a jelenlegi politikai helyzetben a kelet-mediterrán országokban.

Az étkezés tizenkét alapszabálya Haszan, Mohamed próféta unokájának összefoglalása alapján:

1. Tudnod kell, hogy az ételt Isten adta neked!
2. Elégedj meg azzal, amit neked adott!
3. Mielőtt hozzáfognál az evéshez, mondd: Isten nevében!
4. Étkezés után mondd: Istennek hála!
5. Étkezés előtt moss kezet!
6. Az asztal bal oldalán foglalj helyet!
7. Jobb kezed három ujjával egyél!
8. Ha befejezted az evést, nyald meg az ujjaidat!
9. Egyél a közvetlenül előtted lévő tálból, annak is a feléd eső részéből!
10. Végy kis falatokat!
11. Jól rágd meg az ételt!
12. Ne bámuld a veled együtt étkezőket!

Kiss Anna dietetikus
Lelovics Zsuzsanna élelmiszermérnök

IRODALMI FORRÁSOK

1. Kluthe, B.: Ramadan – Fastenzeit der Muslime – gesund oder ungesund? (2013-07-01) URL: http://www.ernaehrung.de/ blog/ramadan-fastenzeit-muslime/ (2015-07-20) • Die Islamische Ernährung. (2014-10-17) URL: http://www.inforel.ch/i21e1004.html (2015-07-20) • Stange, R. – Leitzmann, C.: Ernährung und Fasten als Therapie. Heidelberg: Springer, 2010. • Ledochowski, M. (Hrsg.): Klinische Ernährungsmedizin. Wien: Springer, 2010. • Wilcox, M. L. – Mason, H. – Fouad, F. M. – Rastam, S. – Ali, R. A. – Page, T. F. – Capewell, S. – O'Flaherty, M. – Maziak, W.: Cost-effectiveness analysis of salt reduction policies to reduce coronary heart disease in Syria, 2010–2020. International Journal of Public Health, 2015. 60(Suppl. 1): 23–30.

EUROGASZTRO 10 ÉVESEK LETTÜNK
KAJÁRI
EUROGASZTRO KERESKEDELMI ZRT.
Tel.: 1/787-7362 • Fax: 1/787-7364 • Mobil: 06-20/262-1220.
www.eurogasztro.hu • szarka.kata@eurogasztro.hu
1038 Budapest, Szentendrei út 250.

EC

Vállalkozásunk sütő,- és cukrászipari, gasztronómiai alap,- segéd-, és kiegészítő anyagok nagykereskedelmi forgalmazására szakosodott Nyugat – Dunántúli régióban képviseljük a hazai gyártókat valamint importőröket. Saját termékimporttal és termékgyártási lehetőséggel büszkélkedhetünk. Telephelyünkön mintegy 8000 m² -en helyeztük el, irodánkat, raktáraink valamint kiszolgáló létesítményeinket. Kapcsolódunk a minőségirányítás teljességéhez, HACCP rendszerrel kontrolált. Az élelmiszerbiztonsági rendszerünk megfelelőségét folyamatosan külső féllel vizsgáltatjuk.
Vállalkozásunk elsődleges célja: partnereink folyamatos, zavarmentes teljes kiszolgálása, megtartása és a kapcsolat fejlesztése. Jellemzőink *(Partnereink véleménye alapján)*: • Friss szerviz • Pontos szállítás • Versenyképes árak • Elkötelezett kiszolgálás

EC. Kereskedelmi és Vállalkozási Kft.
Telephelyünk: 9791 Torony, Újvári u. 4. • Telefon: 06-94/540-540
Fax: 06-94/352-262 • E-mail: ectorony@t-online.hu

KONSZEG ZERV NAGYKER

Cégünk 1996 óta alapvető élelmiszerek és kényelmi termékek forgalmazásával foglalkozik. Célközönségünk a közétkeztetési intézmények. Közel 1500 helyre szállítunk Győr-Moson-Sopron megyétől egészen Fejér megyéig. Partnereinket két telephelyről, Győrből valamint Székesfehérvárról szolgáljuk ki a lehető legpontosabb munkavégzés mellett.

Elérhetőségeink:
Telephely 1: 9025 Győr, Bécsi út 14.
Telefon: 06-96/519-411, 06-96/519-412
Fax: 06-96/519-412

Telephely 2: 8000 Székesfehérvár, Vásárhelyi út 1.
Telefon/Fax: 06-22/505-960

GASZTRO MISKOLC KFT.

Fő tevékenységünk az alapvető élelmiszerek forgalmazása Borsod-Abaúj-Zemplén megyében található intézményi felhasználók részére. Miskolcon található Központ raktárunk közel 900 raklap szakosított tárolókapacitással, minőségbiztosítási feltételrendszernek megfelelően működik. A megrendeléseket partnereik részére saját fuvareszközökkel juttatjuk el a hét minden munkanapján. Társaságunk az Eurogasztro Zrt. beszerzési társulás résztulajdonosa, mely a beszerzések koordinálásával lehetőséget biztosít, minden jelentős gyártóval és importőrrel való közvetlen kapcsolattartásra a felhasználók igényeinek, javaslatainak továbbítására.

Gasztro Miskolc Kft.
3526 Miskolc, Fonoda út 8.
Telefon: 46/344-100 • Telefax: 46/509-458
E-mail: gasztromiskolckft@gmail.com