

salute
nel piatto

sapori kosher e halal

Gli alimenti con le **certificazioni religiose** prescritte agli **ebrei** ortodossi e ai **musulmani** si stanno diffondendo anche fra i non credenti. Perché garantiscono cibi molto **controllati**, adatti anche a chi è intollerante o vegetariano

DI MARINA CELLA

Parola chiave: **certificazione**. Negli ultimi anni i prodotti alimentari con loghi e claim sono in continua crescita: se il biologico è sempre in testa alla classifica seguito dal veg, anche le certificazioni **religiose kosher** (puro/lecito per gli Ebrei) e **halal** (puro/lecito per i musulmani) si stanno pian piano affermando sul mercato italiano. E la scelta spesso **non dipende da motivi confessionali**. “Una nota indagine della società di ricerche Mintel sul cibo kosher negli USA (2009) rileva che il 55% degli intervistati lo acquista perché lo ritiene più **salubre e sicuro** e solo l’8% per il rispetto dei precetti religiosi” spiega la dottoressa Elena Toselli, economista e autrice del libro *Kosher, halal, bio* (Franco Angeli, € 30). Anche l’ultima edizione dell’**Osservatorio Immagino Nielsen GS1 Italy**, che ha analizzato 60.600 referenze della grande distribuzione, rileva la crescita degli alimenti halal e kosher ma li collega al **lifestyle** più che ai precetti

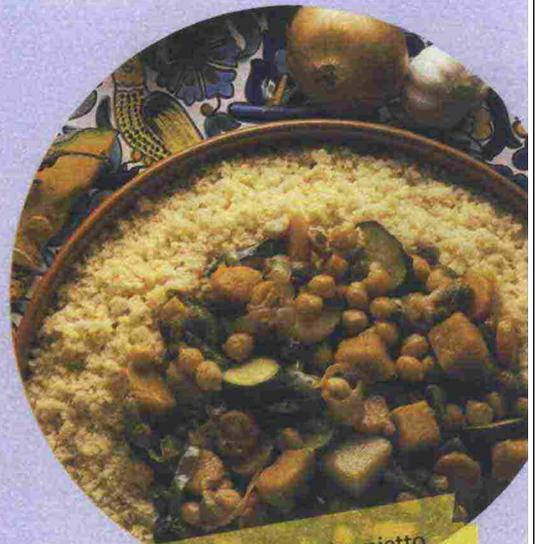
religiosi, definendoli “idonei a sostenere un determinato stile di vita” (osservatorioimmagino.it).

Controlli “superiori”

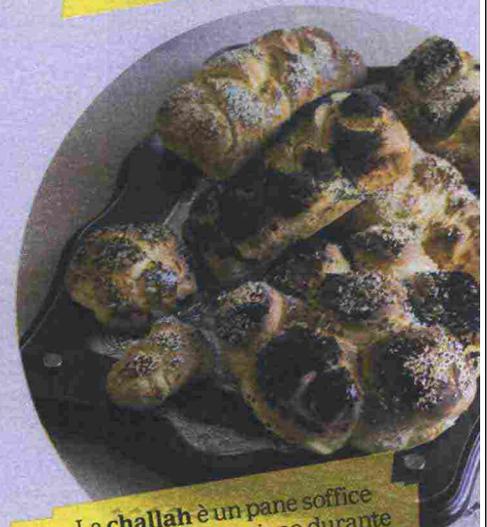
Perché i cibi “puri” attirano anche il consumatore laico, che è disposto a pagarli di più? “La caratteristica principale è la **certezza del controllo minuzioso di ogni fase** del ciclo produttivo, operata da organismi molto vicini all’autorità spirituale, che si ispirano alle **antiche Scritture**” afferma Elena Toselli. Benché tutti gli alimenti che arrivano sulle nostre tavole siano controllati dalle autorità competenti (come Nas e Asl), alcuni consumatori **percepiscono** come più sicuro il cibo che **rispetta prescrizioni religiose** molto rigide.

Anche per chi ha problemi

Inoltre alcuni aspetti della dottrina ebraica, come la separazione tra carne e latte (vedi oltre), attirano chi deve seguire **diete speciali**, come gli allergici, o è vegetariano o vegano.



Il **cuscus** è un tipico piatto **mediorientale**, condito con carne o verdure (foto). In Italia si trova sia halal sia kosher, per garantire che non sia venuto in contatto con cibi impuri.

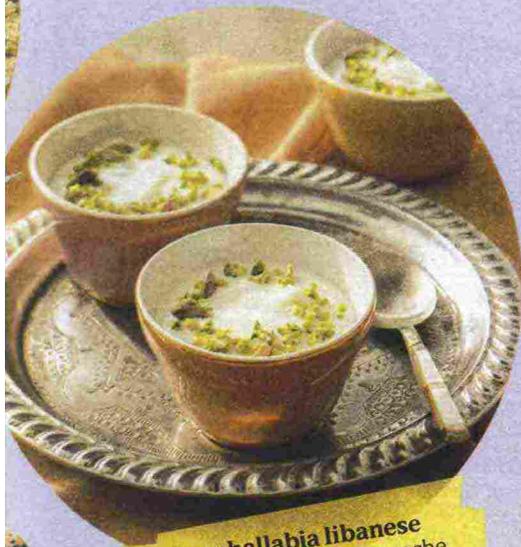


La **challah** è un pane soffice che gli ebrei mangiano durante lo shabat (sabato). Il pane senza lievito (azzimo) invece si consuma a Pasqua, in ricordo della fuga dall’Egitto, quando non ci fu tempo di farlo lievitare.

“Oggi che le **intolleranze alimentari** da un lato e il **vegetarianesimo** dall’altro sono sempre più diffusi, la certificazione **kosher parve** (neutro), cioè privo sia di carne sia di latte, è una garanzia per chi ha problemi a digerire il lattosio ma anche per chi segue una dieta vegetale” spiega

GLI ENTI CERTIFICATORI Occhio al bollino

Non esiste uno standard universale di certificazione né per i prodotti kosher né per quelli halal. Per gli ebrei osservanti le attestazioni possono essere rilasciate dai rabbini, dalle singole comunità ebraiche o da enti certificatori internazionali, soprattutto statunitensi (più di 70). Tra i più grandi OK Kosher Certification, Union of Orthodox Jewish Congregations (OU), Star-K, che lavorano anche con aziende italiane (Barilla, Bauli, Fabbri, Rigoni di Asiago ecc.). Nel caso dei musulmani, si può ricorrere all'imam, alle associazioni o, in Italia, a enti certificatori privati come Halal Italia, Halal Italy, Halal Global, Whad (Halal Roma).



Il muhallabia libanese è un dolce diffuso anche in Israele, Grecia e Turchia. La versione ebraica è con latte di mandorla anziché vaccino per evitare contaminazioni con piatti di carne.

DOPPIA ATTESTAZIONE Due volte ok

Il parmigiano reggiano Dop dell'azienda Bertinelli è stato il primo a ottenere la doppia certificazione kosher (rilasciata da OK Kosher) e halal (da Halal Italia). La prima riguarda tutti gli ingredienti, compreso il caglio animale da disciplinare Dop (considerato un enzima e non carne), la mungitura e la lavorazione del formaggio.



Giovanni Terracina, chef esperto di alimentazione ebraica e fondatore di *Le bon ton*, il primo catering kosher in Italia con sede a Roma. "Invece l'indicazione **kosher p** (passover cioè Pasqua), per i prodotti del periodo pasquale, attesta la totale assenza di lieviti: una sicurezza gli intolleranti" conclude. E per conoscere i tanti piatti della cucina ebraica, suggerisce la manifestazione **Gusto Kosher**, che si svolge da molte edizioni nella Capitale (appuntamento l'11 novembre).

Puri e impuri: ebraismo

Vediamo dunque le principali regole alimentari per ebrei e musulmani. "I precetti hanno molti **punti in comune**, anche se la kasherut ebraica è più complessa e rigorosa" spiega Elena Toselli. Entrambi si basano sulla **distinzione** tra cibi **puri** e **impuri**, quindi proibiti, in particolare di origine animale. **Nell'ebraismo** le creature **terrestri** sono permesse (kosher) se hanno lo zoccolo fesso e sono ruminanti. Si dunque a bovini, caprini, ovini, cervidi e antilopini (camosci); **no a maiali**, cinghiali, cavalli, conigli e lepri. **I pesci** devono avere squame e pinne mentre sono proibiti crostacei, molluschi, invertebrati, specie come anguilla e razza. Gli **uccelli** rapaci sono impuri ma polli, tacchini, anatre e oche sono leciti.

Le leggi dell'Islam

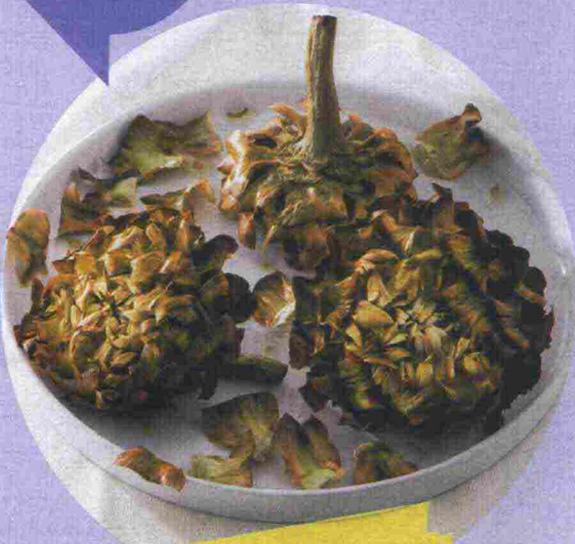
"Regole simili valgono anche nel **mondo islamico**, dove le condizioni preliminari di un cibo **halal** sono l'origine lecita, la salubrità e la purezza" aggiunge l'esperta. Il principale divieto per gli alimenti di origine animale è la carne di maiale. Non è invece prescritto, come per l'ebraismo, che i quadrupedi siano ruminanti (si a cammelli e gazzelle) e che i pesci abbiano le pinne. Entrambe le religioni vietano **insetti** e vermi ma quella ebraica anche i parassiti di frutta e verdura, da eliminare con cura; e alcuni **additivi alimentari**, come il colorante rosso cocciniglia.

Macellazione rituale

L'aspetto più **controverso** dei precetti alimentari ebraici e islamici è la **macellazione rituale**. Prevede che l'animale, senza preventivo stordimento, sia ucciso con un solo **taglio alla gola**, netto e preciso, che garantisca il completo **dissanguamento**: entrambe le religioni, infatti, vietano di cibarsi di sangue. La macellazione rituale, giudicata da molti **un'inutile crudeltà** (alcuni Stati l'hanno proibita), secondo gli ebrei invece evita sofferenze agli animali che, a seguito del taglio dei vasi sanguigni, perderebbero immediatamente coscienza.

segue a pag. 90

salute
nel piatto



I carciofi alla giudia, antico piatto della cucina ebraico-romanesca, un tempo venivano preparati con le cosiddette "mammole" (varietà di carciofi) dopo il digiuno di Kippur

segue da pag. 89

Dopo la macellazione kosher, le carni sono mondate di alcune parti, messe a bagno in acqua e poi sotto sale.

Alcol sì e no

L'assunzione di alcol **differenzia** nettamente Islam ed ebraismo. Mentre per i musulmani è severamente **vietata**, nella religione ebraica il vino riveste grande **importanza rituale**. Ma devono essere kosher processo produttivo, strumenti e ingredienti, sotto la supervisione del rabbino.

No alla carne con il latte

Infine, come accennato, uno dei **divieti fondamentali** dell'alimentazione ebraica è **mescolare** la **carne** con il **latte** e i suoi derivati: proibito per esempio cucinare la fettina con il burro ma anche servire carne e formaggi alla stessa tavola. Per evitare contaminazioni, i più ortodossi utilizzano utensili, stoviglie, elettrodomestici e fuochi separati per i due alimenti.