



LA VIANDE HALAL

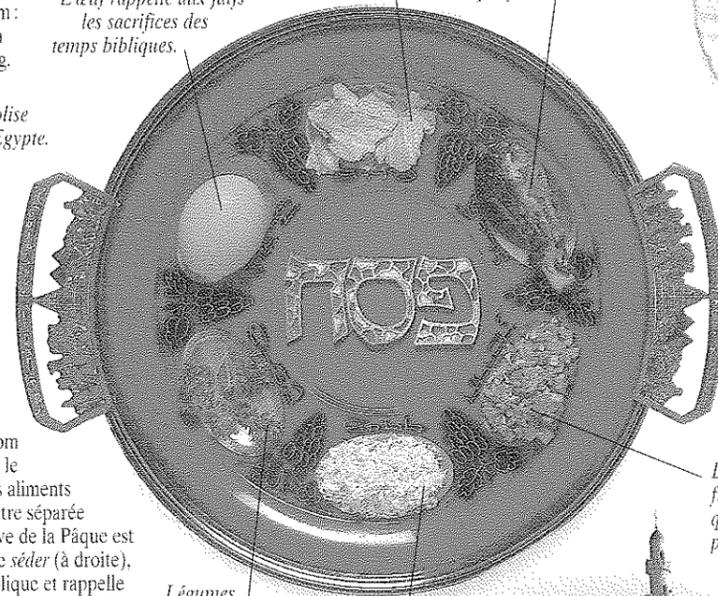
Ce boucher du Caire, en Egypte, vend de la viande halal, ce qui signifie que les bêtes ont été abattues en suivant strictement les recommandations de l'islam : on leur tranche la gorge afin qu'elles se vident de leur sang.

ALIMENTATION ET RELIGIONS

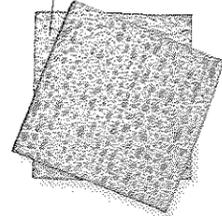
Bien que la plupart des nutritionnistes recommandent un régime varié, nombreux sont les peuples dans le monde qui observent des interdits alimentaires d'ordre religieux. Leurs lois peuvent proscrire totalement certains aliments ou bien fixer des règles pour la préparation ou la cuisson des produits. Il existe également des personnes qui choisissent de ne pas consommer certains types d'aliments pour des raisons personnelles. Ainsi, les végétariens excluent la viande de leur nourriture parce qu'ils pensent que c'est meilleur pour leur santé ou parce qu'ils trouvent qu'il n'est pas bien de tuer un animal.

La viande évoque l'agneau sacrifié lors de la première Pâque juive.

L'œuf rappelle aux juifs les sacrifices des temps bibliques.



Le pain azyme symbolise le départ précipité d'Egypte.

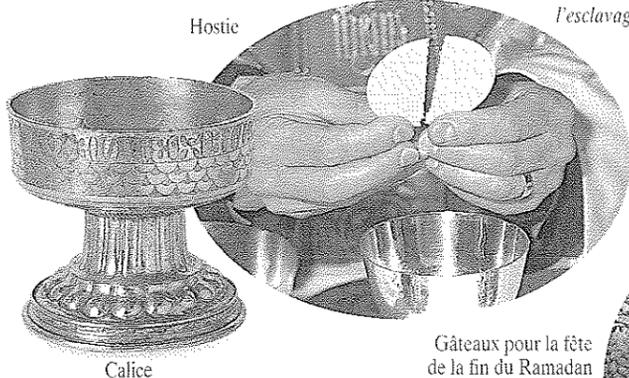


REPAS DE CÉRÉMONIE

Les prescriptions alimentaires du judaïsme, connues sous le nom de *casherout*, sont définies dans le livre sacré de la Torah. Certains aliments sont interdits et la viande doit être séparée des produits laitiers. La fête juive de la Pâque est marquée par un repas spécial, le *séder* (à droite), dont chaque élément est symbolique et rappelle l'Exode du peuple hébreu après le départ d'Egypte, où il était esclave.

Légumes verts, symboles de printemps et de renouveau de la vie.

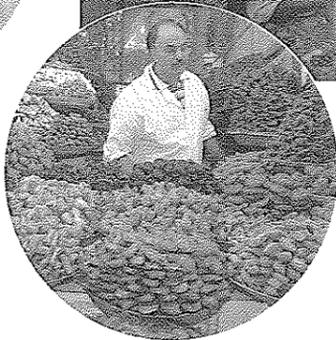
Le raifort est amer comme l'esclavage.



Hostie

Calice

Gâteaux pour la fête de la fin du Ramadan



LE SACREMENT DE L'EUCHARISTIE

Si catholiques, anglicans, orthodoxes et protestants divergent sur certains aspects de la foi et ont des liturgies un peu différentes, ces diverses confessions chrétiennes célèbrent toutes la communion, encore appelée eucharistie (« action de grâce » en grec) : les célébrants boivent une gorgée de vin qui représente le sang de Jésus-Christ et consomment une hostie de pain azyme (sans levain), symbole du corps du Christ.



L'AGNEAU PASCAL

La plupart des fêtes religieuses sont associées à un certain type d'aliment. Par exemple, les familles juives mangent de l'agneau pour la Pâque en souvenir des agneaux sacrifiés lors de la première Pâque juive. De même, de nombreux chrétiens servent de l'agneau le dimanche de Pâques car c'est le symbole du sacrifice du Christ.

Le haroset, mélange de noix et de fruits écrasés, évoque le mortier qu'utilisaient les esclaves juifs pour bâtir les cités.



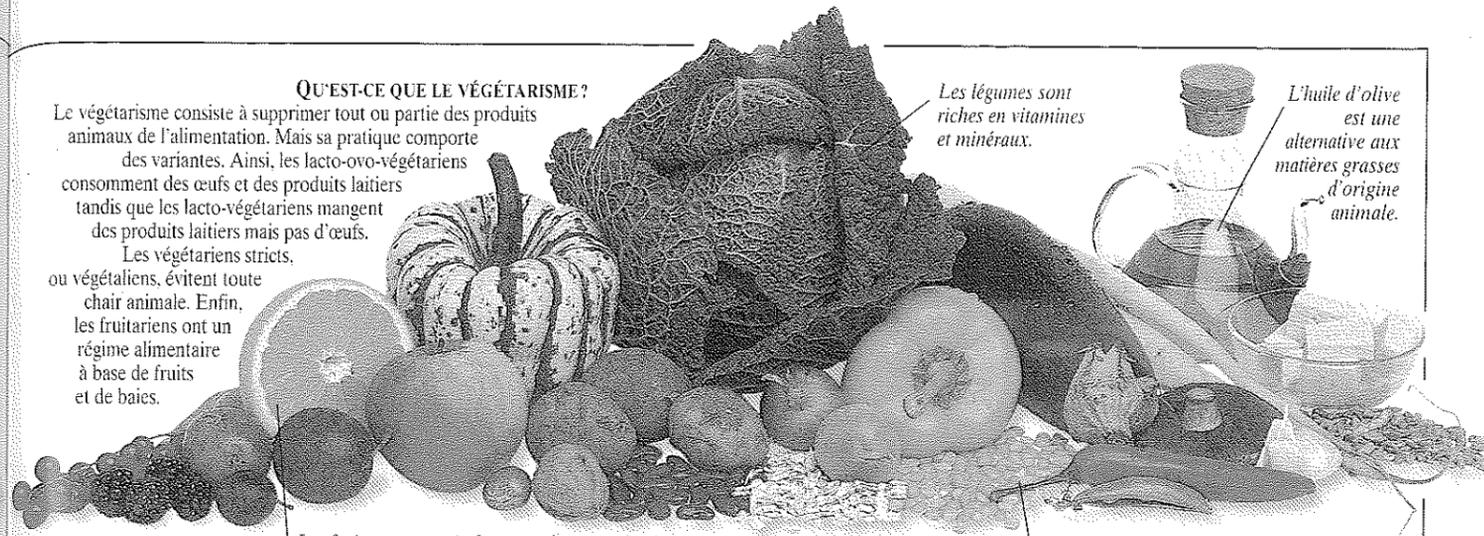
Musulmans en prière

UN MOIS DE JEÛNE

Le neuvième mois du calendrier islamique, les musulmans observent un jeûne appelé Ramadan. Pendant ce mois, ils s'abstiennent de manger du lever au coucher du soleil. C'est à ce moment seulement qu'ils prennent une collation, puis, après les prières du soir, un repas léger. A la fin du Ramadan, ils organisent une grande fête qui dure trois jours.

QU'EST-CE QUE LE VÉGÉTARISME ?

Le végétarisme consiste à supprimer tout ou partie des produits animaux de l'alimentation. Mais sa pratique comporte des variantes. Ainsi, les lacto-ovo-végétariens consomment des œufs et des produits laitiers tandis que les lacto-végétariens mangent des produits laitiers mais pas d'œufs. Les végétariens stricts, ou végétaliens, évitent toute chair animale. Enfin, les fruitariens ont un régime alimentaire à base de fruits et de baies.

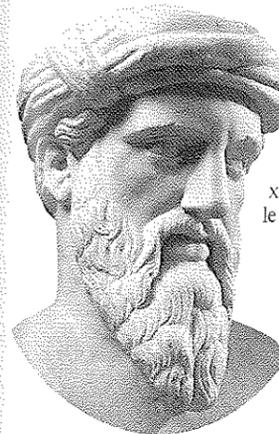


Les légumes sont riches en vitamines et minéraux.

L'huile d'olive est une alternative aux matières grasses d'origine animale.

Les fruits sont permis dans tous les types de régimes végétariens.

Les légumineuses apportent des protéines.



UN VÉGÉTARIEN DE L'ANTIQUITÉ

Le philosophe et mathématicien grec Pythagore (vers 580-500 av. J.-C.) préconisait, dans ses œuvres, un régime végétarien strict. Il considérait qu'il était immoral de tuer des êtres vivants et de sacrifier la vie d'un animal dans le seul but de nourrir l'homme. Jusqu'au XVIII^e siècle, le végétarisme était connu sous le nom de régime de Pythagore.



LE RÉGIME MACROBIOTIQUE

Basé sur d'anciens principes d'équilibre et d'harmonie venus d'Extrême-Orient, le régime macrobiotique repose essentiellement sur des aliments complets frais et de saison (en général végétariens). Céréales, pâtes et pain complet, légumes et miso (soupe de soja fermenté, ci-contre) constituent environ les trois quarts de l'alimentation tandis que les protéines, les algues, les fruits, les graines et noix et les boissons sont consommés en petites quantités.

VÉGÉTARISME ET CROYANCES RELIGIEUSES

La majorité des personnes qui suivent un régime végétarien dans le monde le font pour des raisons d'ordre religieux. En effet, de nombreuses religions (le bouddhisme, l'hindouisme, le taoïsme et surtout le jaïnisme) le préconisent bien qu'il ne soit pas toujours obligatoire. Bon nombre de leurs adeptes considèrent que toute vie doit être respectée et que la souffrance devrait être évitée aux animaux.

Moines bouddhistes au Cambodge

