

1. La Religion au restaurant

1.1 La religion juive

Compte de nombreuses règles qui régissent la vie quotidienne. Sur le plan alimentaire, ces règles s'appellent la **kasherout**. La nourriture **licite est dite cacher**. Ce qui n'est pas cacher est dit **taref**.

Pour que la nourriture soit considérée comme cacher, il faut que l'établissement qui la vend soit sous la surveillance d'un **beth din**. Cette autorité est signalée par une **plaque orange sur la devanture de la boutique**. Cela signifie aussi, qu'un chomer surveille la « **validité** » des produits. C'est lui qui doit cachériser la viande :

- tremper la viande 30 min dans l'eau
- saler la viande et la laisser reposer 1 h
- vider la viande de son sang
- et laver la viande trois fois.

Ce **chomer** est lui-même sous l'autorité d'un autre chomer. Il est considéré comme un employé et reste **toute l'année dans la boutique**.

Le **vin cacher** est issu d'une production minutieuse, pour laquelle à aucun moment un non-juif ne doit intervenir. Seul un shomrim (délégué rabbinique mandaté par le Consistoire de Paris) peut fabriquer le vin, sous l'œil du producteur.

Pour être cachère une viande abattue selon le rite devra donc être vidée de son sang « qui est la vie » avant toute préparation culinaire. Un rabbin assiste à l'abattage selon des méthodes particulières et atteste du caractère cacher de la viande abattue. La viande subie ensuite des opérations de salage et de trempage avant d'être cuisinée.

Quelques-unes de ces règles doivent être connues pour quiconque veut faire de la cuisine cachère.

Séparation impérative des produits carnés et des produits laitiers.

Au niveau du symbole, les produits laitiers sont issus d'animaux faisant partie du processus vital en opposition avec la viande représentative de la mort.

Un juif ne consommera donc jamais d'aliments carnés et de produits laitiers au cours du même repas.

Les végétaux

Les végétaux peuvent être consommés en accompagnement de l'une ou l'autre catégorie précédente sans contre-indication. Ce sont des aliments dits neutres. Il est néanmoins obligatoire de les laver à l'eau courante.

Les viandes

Les seules viandes consommables proviennent d'animaux exclusivement herbivores, ruminants à sabots fendus (vache, chèvre, mouton ainsi que la volaille). Par conséquent les viandes de porc et de lapin sont défendues.

Seule la partie avant des animaux est consommée.

Les poissons

Les poissons à écailles sont autorisés à la consommation. Les autres sont interdits.

Les mollusques, les batraciens, les crustacés, les insectes et les reptiles sont impropres à la consommation cachère, donc interdits.

Le judaïsme distingue les grandes fêtes, fixées par la Torah, et les petites fêtes d'institution rabbinique, en général liées à des événements historiques.

Parmi les grandes fêtes :

Pessah (Pâques) : Interdiction de consommer des produits à base de blé et de levure pendant 8 jours.

La fête des lumières (coïncide avec Noël) : consommation de produits nobles.

Roch Hachana (Nouvel An) : Plats symboliques signes de bons présages comme l'épaule d'agneau aux artichauts, les boulettes, le poulet au citron et des fruits en fin de repas.

Yom Kippour (Jour du pardon) : consommation de poulet sous toutes ses formes

1.2 La religion islamique :

L'islam interdit rigoureusement les viandes de porc, de sanglier, de chien et autres animaux domestiques. Les animaux licites (halal) doivent être égorgés rituellement et vidés de leur sang, considéré comme impropre à la consommation tout comme la consommation d'alcool.

Pendant le mois de Ramadan, il est aussi prescrit au musulman de s'abstenir de toute nourriture et boisson pendant la journée.

Les principales fêtes et pratiques culinaires :

Muharram, Le nouvel an/ jour de l'Hégire : le nouvel an islamique célèbre le départ de Mohammed de la Mecque pour Médine, en 622.

La fête Mouloud : La naissance du prophète : pendant le mois de Rabi I on célèbre la naissance de Mohammed en 570 et toute sa vie avec les plats suivants : couscous à la viande, poulet aux pois chiches et tamina (dessert à base de semoule, miel et cannelle).

Le ramadan : neuvième mois lunaire du calendrier islamique, c'est un mois de jeûne, une des institutions les plus populaires de l'Islam. Le jeûne pendant la journée est absolu, ni liquides, ni aliments solides. La fin de la journée de jeûne, au coucher du soleil, donne lieu à des fêtes avec un repas copieux. Le jeûne recommence au lever du soleil.

'Id al-Fitr/Petite Fête : c'est la fin du Ramadan, une grande explosion de joie. Après la prière tôt à la mosquée, la famille, les voisins, les amis échangent des cadeaux et partagent des repas festifs. Dans de nombreux pays musulmans, les croyants se rendent au cimetière sur la tombe de leurs proches.

L'Aïd el Kebir/ la fête du sacrifice : elle dure 4 jours, est célébrée dans le monde entier et indique la fin du pèlerinage à la Mecque ; on sacrifie des animaux et on donne la viande aux pauvres. Les repas sont autour de l'agneau et sous forme de méchoui.

1.3 La religion catholique :

Pour les catholiques, l'Église a assoupli depuis 1966 les règles alimentaires : elle ne leur demande que de « faire pénitence » chaque vendredi et de jeûner au moins le mercredi des Cendres et le Vendredi saint. Quant à l'abstinence de viande du vendredi, elle a été supprimée, sauf pendant le Carême

Les principales fêtes et pratiques culinaires :

Épiphanie : galette des rois, brioche

La chandeleur : crêpes, beignets

Mardi gras : beignets, bugnes, oreillettes

Carême : 40 jours avant Pâques, manger maigre

Pâques : Agneau pascal et œufs en chocolat

Pentecôte : Veau de la Pentecôte

Noël : grands festins avec la consommation de produits nobles de la cuisine française.

2. Les autres habitudes de consommations et la restauration :

Avec la multiplication des scandales alimentaires, la banalisation des OGM, l'hégémonie de l'industrie agroalimentaire... différentes raisons peuvent nous conduire à modifier nos habitudes de consommation. Certains deviennent alors végétarien, végétalien ou végan

2.1 Le végétarisme

Le végétarisme est une pratique alimentaire que l'on peut remonter à la Grèce Antique. De nombreux philosophes grecs étaient végétariens, dont Pythagore, que l'on considère comme le père du végétarisme.

Le végétarisme fait référence à un type d'alimentation qui exclut la viande (viande rouge et viande blanche), les poissons et les fruits de mer. On peut toutefois discerner quelques nuances :

Le lacto-ovo-végétarisme : le fait de consommer des produits issus d'animaux comme le lait, ou les œufs

Le lacto-végétarisme : le fait de consommer des produits laitiers mais pas d'œufs

Le semi-végétarisme : le fait d'exclure la viande mais de consommer du poisson, des fruits de mer voire de la volaille. Ce régime est très proche du régime méditerranéen

2.2 Le végétalisme

Le végétalisme est également appelé "végétarisme strict". A la différence du végétarisme, le végétalisme est un régime alimentaire qui ne comporte que des aliments issus du monde végétal. Les végétaliens rejettent donc les viandes, les poissons, les fruits de mer mais aussi les produits laitiers, les œufs et d'autres produits d'origine animale comme le miel.

2.3 Le veganisme

Le veganisme ne se réduit pas à une alimentation spécifique : il est avant tout un mode de vie . Le veganisme est une façon de vivre et un mode de consommation qui cherchent à exclure l'exploitation, la souffrance et la cruauté envers les animaux, que ce soit pour se nourrir, se vêtir, etc... Un vegan essaie de vivre sans faire souffrir les animaux.

Par conséquent, il exclut tout produit qui porte atteinte aux animaux dans son alimentation, mais aussi dans les autres facettes de sa vie. Il ne porte pas de laine, pas de cuir ; il n'utilise pas de produits cosmétiques testés sur les animaux, etc... Le concept clé du veganisme est basé sur le refus de l'exploitation animale.¹

¹ <http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/vegetarien-vegetalien-vegan.html>

3. Les allergènes alimentaires :

Un allergène est une substance qui déclenche ou favorise une allergie, une intolérance ou des réactions du système immunitaire de l'organisme à la suite d'un contact, d'une inhalation ou d'une ingestion. Par mesure de santé publique en direction des consommateurs susceptibles d'être allergiques, ces substances doivent être mentionnées sur les emballages des produits de consommation courante (denrées alimentaires préemballées) ou à proximité des denrées non préemballées ou déjà cuisinées.

Les ingrédients reconnus comme allergènes, utilisés dans la fabrication d'un produit et présents dans le produit final, doivent obligatoirement être mentionnés par écrit :

- sur l'étiquette des denrées alimentaires préemballées (vente directe) ;
- à proximité de celles qui sont présentées en vrac ou déjà cuisinées (cas des cantines, des restaurants, des traiteurs ou encore des boucheries par exemple).²

Le décret n°2015-447 du 17 avril 2015 "relatif à l'information des consommateurs sur les allergènes et les denrées alimentaires non préemballées" impose aux restaurateurs d'émettre la liste de leurs plats contenant un des 14 allergènes. Ce document permet ainsi aux clients allergiques, à l'une de ces substances allergisantes, de pouvoir choisir un met en toute sérénité.

- Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales
- Crustacés et produits à base de crustacés
- Œufs et produits à base d'œufs
- Arachides et produits à base d'arachides
- Poissons et produits à base de poissons
- Soja et produits à base de soja
- Lait et produits à base de lait (y compris de lactose)
- Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches) et produits à base de ces fruits)
- Céleri et produits à base de céleri
- Moutarde et produits à base de moutarde
- Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
- Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l
- Lupin et produits à base de lupin
- Mollusques et produits à base de mollusques



² <https://www.service-public.fr/professionnels-entreprises/vosdroits/F32192>