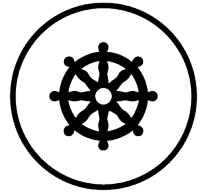
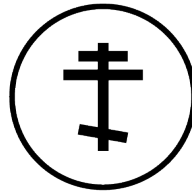
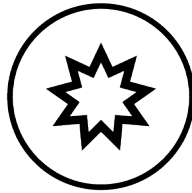


# RELIGIE, CULTUUR EN VOEDINGSKUNDIGE ASPECTEN



EEN ALGEMENE GIDS VOOR  
RELIGIEUZE EETGEWOONTEN.

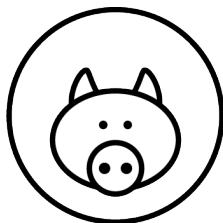
# INLEIDING

Projecten met voedseloverschotten en-distributiehebben te maken met een gevarieerde groep mensen met verschillende culturele en religieuze eetgewoonten en-voorkeuren. Dit kan zelfs enorm verschillen onder mensen die dezelfde religie aanhangen. Het is belangrijk om je bewust te zijn van deze verschillen en om mensen als individu met respect en waardigheid te behandelen.

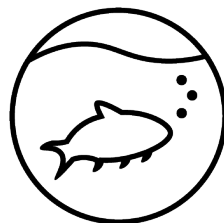
In deze gids worden de culturele en religieuze verschillen uitgelegd waarmee rekening dient te worden gehouden bij voedselbereiding en-distributie. Volg de onderstaande regels:



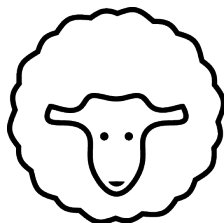
**RUNDEVLEES**



**VARKENSVLEES**



**VIS**



**LAMSVLEES**



**ZUIVEL**

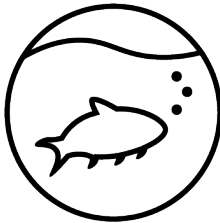


**ALCOHOL**

**ZWART  
TOEGESTAAN**

**GRIJS  
NIET TOEGESTAAN**

# ISLAM



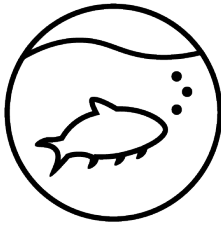
## Aanvullende Informatie (H)

Halal (H) betekent voedsel dat moslims mogen eten. Halal vlees is geproduceerd, klaargemaakt en geslacht volgens de islamitische wet. Moslims consumeren geen additieven die afkomstig zijn van niet-halal (haram) dieren zoals gelatine of niervet, alcohol of voedsel dat alcohol bevat.

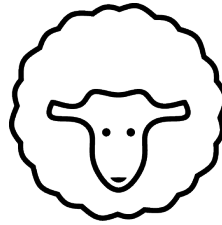
# JODENDOM



**K**



**K**



**K**



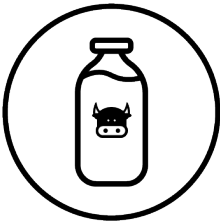
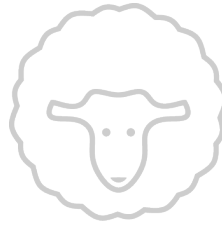
**K**



## **Aanvullende Informatie (K)**

Koosjer (**K**) is het woord dat gebruikt wordt voor alle voedingsmiddelen die Joden mogen eten en de manier waarop een dier geslacht wordt. Joden mogen bijvoorbeeld geen schaaldieren eten, maar wel vis en Joden mogen zuivelproducten eten, maar niet bij koosjer bereid vlees zoals rundvlees of lamsvlees. Tijdens het Joodse Paasfeest zijn brood en andere voedingsmiddelen met gist verboden.

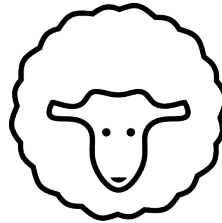
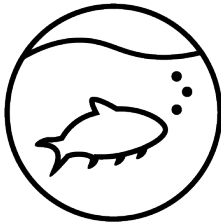
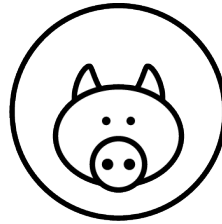
# HINDOEÏSME



## Aanvullende Informatie

Hindoes zijn lactovegetariërs (eten geen vlees en eieren), hoewel sommige hindoes wel lamsvlees, kip of vis eten. Er wordt geen rundvlees gegeten.

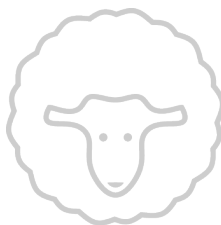
# CHRISTENDOM



## **Aanvullende Informatie**

Katholieken vasten en eten geen vlees op  
Aswoensdag en Goede Vrijdag.

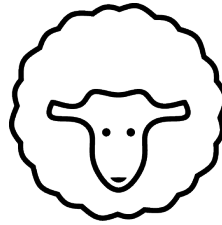
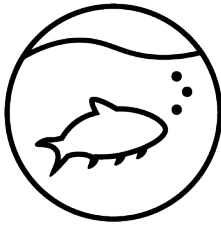
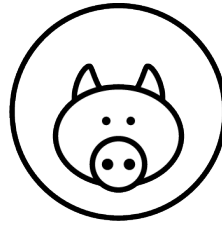
# BOEDDHISME



## Aanvullende Informatie

Geen.

# SIKHISME

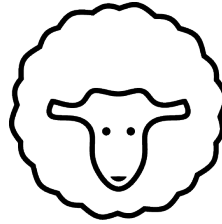
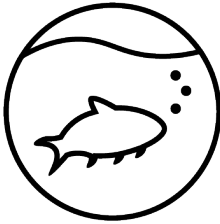
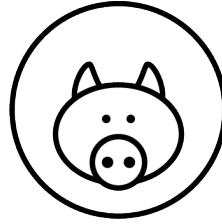


## **Aanvullende Informatie**

Het eten van vlees is een persoonlijke voorkeur.



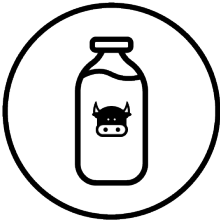
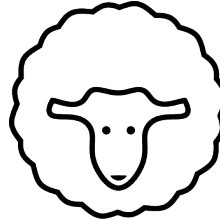
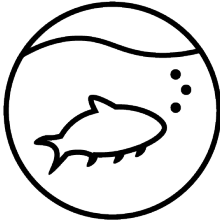
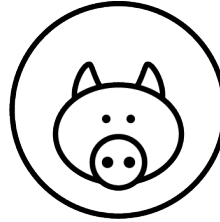
# BAHAI-GELOOF



## **Aanvullende Informatie**

Voor volwassenen geldt een periode van vasten tussen 2 en 20 maart. In deze periode wordt van zonsopgang tot zonsondergang niet gegeten of gedronken.

# ORTHODOX KATHOLICISME



## **Aanvullende Informatie**

Tijdens het vasten worden geen vlees, vis, eieren, zuivel of alcohol geconsumeerd.

# AANDACHTSPUNTEN VOOR DISTRIBUTIE

Iedereen moet toegang hebben tot voedzaam en cultureel verantwoord eten. Enkele aanbevelingen om het voedselaanbod aan te passen aan dieetwensen en culturele behoeften.

## LEVERING EN TOEGANG

- Werk met groepen met verschillende geloofsovertuigingen om kansen te delen voor toegang tot voedsel en verlaag de drempel voor het gebruik van diensten en advies. Stimuleer het geven van adviezen over geschikte voedingsmiddelen die opgenomen moeten worden in diensten voor voedselvoorziening
- Breid de samenwerking uit met internationale supermarkten en andere cultureel verantwoorde verkooppunten van voedseloverschotten zoals restaurants en groothandels.

## VOEDING

- Als vlees en vis niet toegestaan zijn of als geen halal/koosjer alternatieven beschikbaar zijn, is het belangrijk plantaardige bronnen van eiwit te gebruiken zoals bonen, peulvruchten, tofu en noten of zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas
- Voor mensen die aan vasten doen, moet eten en drinken beschikbaar gesteld worden voor en na de periode van vasten (meestal tussen zonsopgang en zonsondergang).
- Als onbekend voedsel wordt aangeboden, moet informatie gegeven worden over het eten en bereiden van dit voedsel. Voeg recepten toe die relevant zijn voor bepaalde culturen.

REFERENTIETABEL	RUND VLEES	VARKENS VLEES	LAMS VLEES	VIS	ZUIVEL	ALCOHOL
<b>ISLAM</b>	HALAL	✗	HALAL	✓	✗	✗
<b>JODENDOM</b>	KOOSJER	✗	KOOSJER	KOOSJER	KOOSJER	✓
<b>HINDOEÏSME</b>	✗	✗	✗	✗	✓	✗
<b>CHRISTENDOM</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>BOEDDHISME</b>	✗	✗	✗	✗	✓	✓
<b>SIKHHISME</b>	✗	✓	✓	✓	✓	✗
<b>BAHAL-GELOOF</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>ORTHODOX KATHOLICISME</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓

© 2021, Plymouth Marjon University.

Mag worden afgedrukt en gereproduceerd voor eigen gebruik. Naamsvermelding (Interreg 2 Seas Programme, FLAVOUR Project) wordt op prijs gesteld.