



KOSZERNE ZNACZY DOBRE

Mówimy „koszerna”, myślimy „żydowska”. To prawda. Ale koszerna może być każda kuchnia, czy to śródziemnomorska, czy orientalna. Wszystko zależy od składników i sposobu przyrządzenia potraw. Koszerna znaczy też „przyjazna dla duszy”, gdyż to, co gotujemy i jak gotujemy, może być ważnym elementem naszego życia duchowego

sprzedawane przez nie-Żydów, np. wino. Odrębną kategorią pokarmów i napojów są te dopuszczone do spożywania w czasie święta Paschy. Nie mogą zawierać chamecu, czyli produktu zrobionego z jednego z pięciu zbóż: żyta, pszenicy, orkiszu, owsa i jęczmienia lub zawierającego choćby śladowe ich ilości.

Żywność wyprodukowana fabrycznie może być koszerna, jeśli nie zawiera zakazanych składników. Nadzór nad przestrzeganiem koszerności w produkcji żywności jest zadaniem rabinów, którzy jednak często różnią się w interpretacji przepisów albo wydają rozbieżne orzeczenia dotyczące koszerności konkretnych produktów.

Na osobnym talerzu

Potrawy koszerna dzielimy na mięsne, mleczne oraz neutralne. Zgodnie z zasadami, po posiłku mięsnym należy odczekać do mlecznego od 3 do 6 godzin. Nie wolno wypić nawet kawy z mlekiem! Z kolei mięsne po mlecznych można jeść już po godzinie. Co z rybami? Są one traktowane neutralnie i mogą być jedzone razem z mięsem, pod warunkiem że do ich przyrządzenia nie użyjemy masła lub mleka. Do produktów neutralnych zalicza się niektóre gatunki chleba i ciast, jajka, ziarna, makarony, ryż, kasze, jarzyny i owoce.

Zakaz spożywania produktów mięsnych

razem z mlecznymi powoduje stosowanie w kuchni prowadzonej według zasad kaszrutu dwóch kompletów garnków i innych sprzętów kuchennych, a także nakryć. Ortodoksyjni Żydzi używają osobnych zestawów naczyń i sztućców do produktów mięsnych i mlecznych. Zupełnie odrębny zestaw przeznaczony jest na święto Pesach. Zestawy różnią się od siebie np. kolorem i muszą być przechowywane w osobnych szafkach. Nie mogą być również razem myte. Oddzielne też powinny być zlewy, suszarki na naczynia, gąbki, ręczniki i ścierki. Przy jednym zlewie można zastosować specjalne wkładki do zmywania naczyń „mięsnych” lub „mlecznych”. Wszystkie produkty neutralne zachowują neutralność dopóty, dopóki nie zostaną zmieszane z mięsnymi lub mlecznymi. Pokarmy neutralne gotowane w naczyniach mięsnych mogą być podawane tylko z daniami mięsnymi.

W lodówce i zamrażarce powinny być wyznaczone osobne miejsca dla produktów mięsnych i mlecznych. Wskazane jest posiadanie odrębnych palników kuchni gazowej i elektrycznej. Jeżeli warunki na to nie pozwalają, to pieczone pokarmy należy szczelnie przykryć i otworzyć dopiero po wyjęciu. Wszystkie maszyny, miksery itp. muszą mieć oddzielne noże, miesadła i miski. Po każdorazowym użyciu maszynkę należy dokładnie umyć i wytrzeć odpowiednimi ściernakami. Po umyciu wszystkie naczynia, sztućce i inne rzeczy koniecznie trzeba spłukać zimną wodą.

Tych radykalnych reguł koszerności przestrzegają jednakże tylko najbardziej ortodoksyjni Żydzi. Goście przybywający do Izraela nie odczuwają jednak niedogodności kuchni koszernernej, chyba że ktoś nie potrafi obyć się bez schabowego czy krewetek. Koszerna kuchnia jest smaczna i charakteryzuje się bogactwem przeróżnych sałatek, których nie może zabraknąć przy żadnym posiłku. Mogą to być zarówno grubo pokrojone warzywa, jak

i miks skrupulatnie dobranych i posiekanych jarzyn, przybranych oliwkami. Izrael to prawdziwy raj dla wegetarian.

Koszerna etykieta

Kiedyś łatwiej było stwierdzić, czy jedzenie jest koszerna. Dzisiaj jedno ciasteczko może zawierać składniki z każdej części świata. Według ostatnich obliczeń, fabryki spożywcze mają do wyboru 2800 dodatków, a wiele z nich pochodzi ze zwierząt lub z owadów. Podoba ci się czerwony kolor tego cukierka? Może pochodzić z koszenilli, wyciągu z owada z pustyni peruwiańskiej. Czy to nie jest przyjemne, że twoje masło orzechowe się nie rozwarstwia? To dzięki emulgatorom, które często są pochodzenia zwierzęcego. Na produkcie jest napisane „100% oleju roślinnego”, ale amerykańska Food and Drug Administration (odpowiednik polskiego ministerstwa zdrowia) dopuszcza, że niektóre partie produktu mogą zawierać tłuszcz zwierzęcy. Jest tylko jeden sposób, aby dowiedzieć się, czy wytworzone jedzenie jest koszerna – zaświadczenie koszerności na etykiecie.

Tajemnicze „K”

Oznaczenia koszerności można znaleźć nie tylko, jak się najczęściej sądzi, na produktach żywnościowych, ale także na wielu innych wyrobach, np. na lekarstwach, witaminach, kosmetykach, papierosach, wyrobach papierniczych, środkach czystości, a nawet na zapalkach. Według ortodoksyjnych rabinów koszerna mogą być nawet wyroby szklane (butelki, szklanki), ale również specjalne szabasowe lodówki. Przed kupnem produktu warto zaznajomić się z występującymi w różnych krajach symbolami. W Stanach Zjednoczonych najpopularniejszymi znakami są: litera „K” – występująca samodzielnie bądź wpisana w koło, w gwiazdkę lub wkomponowana graficznie w inny symbol – lub litera

MIÓD JEST KOSZERNY, MIMO ŻE PSZCZOŁA TO OWAD NIEKOSZERNY. NIE WOLNO JEŚĆ PSZCZÓŁ, ALE WOLNO SPOŻYWAĆ MIÓD. DLACZEGO? PONIEWAŻ, WEDŁUG PRAWA ŻYDOWSKIEGO, NIE JEST ON W DOSŁOWNYM SENSIE WYTWARZANY PRZEZ PSZCZOŁY, ALE JEST NEKTAREM ZBIERANYM Z KWIATÓW. HALACHA NIE UWAŻA MIODU ZA PRODUKT OWADA. DLATEGO KOSZERNOŚĆ TEGO PRODUKTU TYLKO POZORNIE PODWAŻA OGÓLNA ZASADĘ. INACZEJ MA SIĘ RZECZ Z MIODEM SPADZIOWYM, BO SŁODKA SPADŹ, KTÓRĄ ZBIERAJĄ PSZCZOŁY, TO ODCHODY MSZYC ŻYJĄCYCH NA DRZEWACH, A TO ZWIERZĘTA NIEKOSZERNE

Koszer (również *kaszrut*) po hebrajsku znaczy 'właściwy, dobry'. Pojęcie to odnosi się nie tylko do jedzenia, bo koszerna może być wszystko, co jest zgodne z przepisami religijnego prawa żydowskiego – Halacha. Jeśli coś nie jest koszerna, jest trefne (hebr. *trefa*), czyli nieczyste. Zasady koszerności wywodzą się z Tory (Pięcioksięgu Mojżeszowego) i są ściśle przestrzegane przez ortodoksyjnych Żydów. To nic innego, jak szczegółowe zasady przygotowywania i przechowywania określonych pokarmów, włączając w to zasady uboju bydła i drobiu.

Koszerność prawnie usankcjonowana

W Torze znaleźć można aż 613 nakazów, z czego 30 dotyczy obyczajów związanych z jedzeniem. Przepisy te były rozwijane przez rabinów i w dzisiejszym Izraelu zostały podniesione do rangi przepisów prawnych. Dla branży spożywczej i gastronomicznej w tym kraju stanowi to niekiedy problem, a ponadto ma zdecydowany wpływ na cenę produktów. Nie można tam też stosować wielu gatunków mięsa i dodatków.

Dopuszczone do spożycia jest mięso zwierząt mających racice i przeżuwających (np. krowy, sarny czy owce), stworzeń wodnych

mających pletwy i łuski, niektórych gatunków szarańczy oraz niektórych gatunków ptaków. Nie dotyczy to jednak krwi i wybranych zakazanych części. Niedozwolone jest jedzenie mięsa z wielbłąda, konia, osła, świstaka, królika, zająca, świni, żab, ślimaków, krewetek, homarów, jaszczurki czy żółwia. Każdy ptak drapieżny, który używa pazurów, jest nieczysty. Dodatkowe przepisy zabraniają jedzenia mięsa zwierząt padłych. Dozwolone są mleko i jaja pochodzące od zwierząt, których mięso jest koszerna. Owoce powinny pochodzić z drzew starszych niż 3-letnie.

Szczegółowo określone są zasady uboju zwierząt (hebr. *szechita*): zwierzę musi być ubite przez rytualnego rzeźnika specjalnym koszernym nożem. Można powiedzieć, że jest to humanitarny sposób na pozbawienie zwierząt życia. Po uboju mięso jest szczegółowo badane. Usuwa się z niego krew, gdyż jej spożycie jest zakazane.

Niektóre produkty, aby spełniać zasady koszerności, nie mogą być wytwarzane lub



TRZY DOBRE POWODY, BY PRZEJŚĆ NA DIETĘ:

NIEDOZWOLONE JEST JEDZENIE
MIĘSA POCHODZĄCEGO
Z: WIELBŁĄDA, KONIA, OSŁA,
ŚWISTAKA, KRÓLIKA, ZAJĄCA,
ŚWINI, ŻAB, ŚLIMAKÓW,
KREWETEK, HOMARÓW,
JASZCZURKI CZY ŻÓŁWIA. KAŻDY
PTAK DRAPIEŻNY, KTÓRY UŻYWA
PAZURÓW, JEST NIECZYSTY

Pięć powodów, dla których ludzie przestrzegają koszerności:

1. Koszerne mięso jest świeższe i czystsze dzięki środkom ostrożności stosowanym przy usuwaniu krwi. Koszerne etykiety zapewniają o dodatkowym nadzorze nad jedzeniem.
2. Reguły koszerności, wraz z szabatem i edukacją, to najbardziej zasadnicze elementy utrzymujące żywotność społeczności żydowskiej.
3. Koszerne mięso pochodzi z uboju dokonywanego w humanitarny sposób. Zwierzęta doświadczają znikomego bólu.
4. Dzieci z domów, w których przestrzega się koszerności, mają silne poczucie tożsamości.
5. Kuchnia nabywa z tego powodu wyjątkowej, duchowej atmosfery.

O koszerne w Polsce nietatwo

Niestety, w Polsce nie jest łatwo przestrzegać zasad koszerności pożywienia. Wiąże się to zarówno z niewielką liczbą ortodoksyjnych Żydów, co ogranicza potencjalny rynek, jak i z brakiem specjalistów w zakresie uboju rytualnego. Dlatego większość gości z zagranicy zabiera ze sobą odpowiednie produkty spożywcze. Można także ustalić z hotelami zasady korzystania z kuchni, jednak jest to możliwe głównie w przypadku większych grup. W Warszawie istnieje jeden sklep sprzedający żywność koszerą. Mieści się w podziemiach budynku gminy żydowskiej, przylegającego do synagogi Nożyków, na ul. Twardej 6. W grudniu ubiegłego roku otwarto pierwszy i jedyny jak do tej pory koszerne sklep w Krakowie, w Muzeum Galicja, w którym można kupić m.in. macę, ciastka, makarony, dżemy, czekolady, herbaty, salatkę, zupy, a także produkty w puszkach i słoikach. Wszystkie towary mają certyfikat koszerności.

A gdzie zjemy prawdziwie koszerne obiad czy kolację? W Polsce jest sporo restauracji podających dania tradycyjnej kuchni żydowskiej. Znajdują się one we wszystkich większych miastach, np. w Krakowie, Warszawie czy Łodzi. Jednak restauracje te nie spełniają

warunków kuchni koszernej. Nowością jest utworzona w Warszawie, przy gminie żydowskiej, restauracja koszerne Aviv. Można w niej zamawiać również posiłki z dostawą do hoteli. Niepowtarzalny smak karpia po żydowsku, koszerne dań obiadowych i deserów oraz koszerne alkoholi i drinków poznamy w łódzkiej restauracji Cafe Tuwim, utrzymanej w klimacie żydowskiego przedwojennego domu. Na stronie internetowej krakowskiej restauracji Klezmer Hois, położonej w sercu Kazimierza, czytamy, że, mimo braku certyfikatu, przestrzegane są tam zasady obowiązujące w koszernej kuchni. W samolotach polskich linii lotniczych LOT można zamówić przed odlotem koszerne posiłki. Na lotnisku Okęcie znajdziemy również kącik koszerne w sklepie Keraniss.

Koszerne na świecie

- W Stanach Zjednoczonych produkty ze znacznikiem „koszerne” stały się najczęściej kupowanymi artykułami, bijąc na głowę tzw. żywność naturalną (źródło: raport Mintel za rok 2007).
- W ciągu roku na rynku amerykańskim przybyło prawie 5 tys. koszerne produktów żywnościowych i napojów. Dla porównania na rynkach europejskich – tylko 740.

Anna Ruszczak



1. Pieczywo lekkie 7 zbóż z serem, awokado i pomidorami koktajlowymi



2. Pieczywo lekkie 7 zbóż z serem pleśniowym oraz świeżymi figami



3. Pieczywo lekkie 7 zbóż z serem wiejskim i szynką parmeńską

To jest to! Wreszcie smaczny sposób na poprawę sylwetki. Pieczywo WASA Crisp'n Light 7 zbóż powstaje z siedmiu rodzajów ziarna na bazie mąki pełnoziarnistej. Jest ono bogate w białek - znacznie bardziej niż oczyszczone ziarno zawarte w białym chlebie. Dodatkowo pełne ziarno pomaga kontrolować wagę, gdyż dłużej ulega procesom trawiennym i utrzymuje nas w błogim poczuciu sytości. A gdy już dopadnie nas głód... spokojnie sięgamy po kromkę nr 2.

METODA WASA. TO DZIAŁA.



**ZMIEN DIETĘ
NA DOBRE!**



Cafe Tuwim w Łodzi

Jerzy Prasow, właściciel restauracji Cafe Tuwim w Łodzi:

– Trzy lata temu otworzyłem restaurację koszerną, ponieważ w Polsce brakuje takich lokali, działają tylko stołówki przy gminach żydowskich w Warszawie i Krakowie. Zdecydowałem się na dość ryzykowne przedsięwzięcie, ale ma to więcej wspólnego z filantropią niż z biznesem. Z zawodu jestem informatykiem, zawsze miałem marzenie, żeby otworzyć kawiarnię, a jest koszerna dlatego, że sam jestem ortodoksyjnym Żydem i przestrzegam reguł koszerności. W moim domu obowiązuje ścisły podział na produkty mleczne i mięsne, z tego wynika też odpowiedni podział kuchni, wszystkie naczynia mam oznakowane odpowiednio do potraw mlecznych i mięsnych. W domu jest łatwiej utrzymać koszerność niż w restauracji chociażby dlatego, że wybudowanie i utrzymanie dwóch kuchni jest kosztowne.

Cafe Tuwim jest lokalem mlecznym, czyli bez potraw mięsnych, ale z rybami. Przestrzeganie zasad kuchni koszernej ma nie tylko ścisły związek z religią, ale również ze zdrowiem. Zostało naukowo udowodnione, że mieszanie mleka z mięsem nie jest zdrowe dla organizmu. W Polsce jest problem z dostępem do produktów koszernych. Tam, gdzie mieszkają duże społeczności żydowskie, w Belgii czy we Francji, są specjalne ubojnie, piekarnie, fabryki produkujące produkty koszerny. Jednak jeśli ktoś chce się tak odżywiać w Polsce, to może znaleźć żywność koszerną w sklepach, np. w Makro. Niektórzy polscy producenci produkują żywność na eksport, np. do Stanów Zjednoczonych. Nie każdy wie, że olej marki „Kujawski” i grecka oliwa z oliwek są koszerny.

Julia Gregosiewicz, właścicielka restauracji Kuchnia Koszerna w Warszawie:

– Używamy tylko naturalnych przypraw, takich jak pieprz czy sól, i ziół. W naszej kuchni możemy przyrządzić potrawy z całego świata, bazując oczywiście na produktach dozwolonych przez rabina. Możemy przyrządzić obiad zarówno z kuchni włoskiej, chińskiej, polskiej, jak i żydowskiej, gdyż koszerność to nie jest kwestia menu, tylko sposobu przyrządzania i przestrzegania wszystkich zasad według Halachy, czyli nakazów zapisanych w Torze. Kuchnia koszerna dzieli się na kuchnię mleczną i mięsną. Nie mogą się one w żaden sposób ze sobą łączyć. My prowadzimy kuchnię mięsną, więc używamy produktów mięsnych i parwe, czyli tych, których można używać zarówno w kuchni mięsnej, jak i mlecznej.



Sprostowanie
W numerze 5. TF na stronie 60 pomyłkowo zamieściliśmy zdjęcie pana Macieja Wilka jako współwłaściciela restauracji Nowa La Boheme. Właścicielami Nowej La Boheme są pani Ewa Krawczyk oraz panowie Grzegorz Biskupski i Jerzy Pisula.

BAKALLAND

Spraw sobie przyjemność!
Naturalnie z przyjemnością

BAKALLAND
RODZINKI Kulańskie
100 g e