

Mat skaper lyst og glede, men for noen kan hvert eneste måltid være problematisk

«Jeg hadde sagt fra at jeg ikke skulle ha kjøtt eller alkohol og trodde jeg fikk servert det jeg skulle ha. Etter maten sa jeg at sausen var god og fikk vite at den inneholdt kjøttkraft. Jeg følte meg lurt...»

Sara (22)

Mat som religiøst uttrykk

I dagens flerreligiøse Norge er mat et viktig uttrykk for religiøs tilhørighet. For noen innebærer dette forbud mot visse typer mat og drikke, mens for andre betyr det påbud om faste eller ulike kostholdsregler for hverdager og høytidsdager. Disse reglene er ofte ukjente for andre.

Mat tilpasset tros- og livssynsbehov

På mange offentlige arenaer tilbys det etter hvert et bredt utvalg av måltider tilpasset ulike helsemessige matrestriksjoner. Derimot tas det sjeldent hensyn til tros- og livssynsmessige kostholdsrestriksjoner. Dette gjør at *diskrimineringslovens* formål ikke blir ivaretatt fullt ut.

Vis hensyn

Det er ikke alle som sier fra om mat de ønsker å unngå. Folk trenger heller ikke å se "annerledes" ut for å ha kostholdsbegrensninger. Det er derfor viktig at alle blir stilt spørsmålene:

— Har du en tro eller et livssyn som du ønsker vi skal ta hensyn til når det gjelder mat?

Mennesker innenfor samme religion eller livssyn kan praktisere regler knyttet til mat på ulike måter. Derfor bør man i tillegg til den generelle informasjonen på trossamfunnenes nettsider også henvende seg direkte til den det gjelder. Da kan man for eksempel spørre:

— Har du forslag til hva vi kan servere deg?

Hvis spesialkosthold ikke er tilgjengelig kan det tilbys et variert og næringsrikt vegetarkosthold. Det finnes også ulike oppfatninger om hva en vegetarrett (ikke) bør inneholde og hvordan den bør tilbredes.



Den Europeiske menneskerettighetskonvensjonen gir individet rett til å kunne praktisere sin religion og livssyn, en rett som må ivaretas på alle områder, inkludert kosthold.

For mer informasjon kan du se:

www.trooglivssyn.no/mat

Her finner du lenker til tros- og livssynssamfunnenes egne nettsider om mat. I tillegg finnes det informasjon om vegetarkosthold og tilsetningsstoffer i matvarer.



Diskrimineringsloven har som formål å fremme likestilling, sikre like muligheter og rettigheter og å hindre diskriminering på grunn av blant annet religion og livssyn.

- Den Gode Kubera lærer Dem om snillhet: å brødfø de fattige og de sultne.

Mahabharata
(bok 2, kapittel 69, vers 16)

- Et tørt stykke brød i ro og fred er bedre enn festmåltid med trette i huset.

Salomos ordspråk
(kapittel 17, vers 1)

- Mediter på Herren, med hvert eneste åndedrag og matbit.

Sri Guru Granth Sahib Ji
(seksjon 5, Siree Raag)

- Spis og drikk av Guds gaver og synd ikke ved å stifte ufred på jorden.

Koranen
(surah 2, vers 60)

- Vi spiser for å leve, men vi lever ikke for å spise.

Sokrates

Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn (STL) er en paraplyorganisasjon for tros- og livssynssamfunn i Norge. STLs formål er å fremme gjensidig respekt og forståelse mellom tros- og livssynssamfunn, samt arbeide for likebehandling av tros- og livssynssamfunn i Norge.

Ønsker du å få tilsendt denne folderen eller vite mer om oss, kontakt oss på:

Denne folderen er utgitt med støtte fra:



2007 - Det europeiske året for like muligheter for alle

Rådhusgt. 1-3,
0151 Oslo

Tlf: 23 08 13 39/40

Faks: 23 08 13 01

stl@trooglivssyn.no

www.trooglivssyn.no

STL
samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn

STL
samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn



Mat
tro og livssyn