Kashrut-Ari

ASSEMBLEA DEI RABBINI D'ITALIA

Lista Pèsach 5786-2026

KashrutARI

ASSEMBLEA DEI RABBINI D'ITALIA

UCEI

UNIONE DELLE COMUNITÀ EBRAICHE ITALIANE

Modalità di utilizzo della lista

Secondo la Halakhà a Pèsach è vietato il consumo di chamètz ma anche di prodotti che possano contenere anche in misura molto piccola ingredienti chamètz

È pertanto consigliato consumare a Pèsach prodotti sotto controllo rabbinico.

Si fa presente inoltre che ci sono alcune restrizioni ulteriori per gli ebrei ashkenaziti.

Le restrizioni riguardano i cosiddetti kitniyòt, come per esempio il riso, i legumi, il mais ecc... Gli ebrei ashenaziti dovranno controllare, anche nel caso di prodotti con hashgachà che questi non contengano kitniyòt.

Agli ashkenaziti è inoltre vietata anche la cosiddetta matzà ashirà cioè la matzà fatta di farina e impastata con succhi di frutta, olio, vino, succo d'uva ecc...

Anche in questo caso questi prodotti possono essere sotto controllo rabbinico ma non permessi agli ashkenaziti.

Segnalo inoltre che a Pèsach varie comunità hanno adottato regole più rigorose per esempio alcune comunità sefardite non consumano riso e alcuni tipi di kitniyòt.

La lista che presentiamo è composta da prodotti reperibili nei supermercati che sono da considerarsi kashèr lepèsach con le precauzioni che abbiamo indicato sopra.

Pèsach kashèr vesamèach!

Rav Alfonso Arbib
Presidente ARI

Quali cibi sono chamètz?

Una delle norme fondamentali che riguardano la preparazione a Pèsach è la rimozione di tutto il chamètz dalla cucina. Certamente, durante le pulizie, la nostra attenzione è focalizzata su quei cibi che riconosciamo immediatamente come chamètz: pane; pasta; biscotti ecc. Alcuni casi sono decisamente meno intuitivi e si è in grado di riconoscere lo status del prodotto solo dopo aver letto l'etichetta riportata sulla confezione che ci aiuta a scoprire la presenza, talvolta in minime quantità, di ingredienti dubbi o chamètz in prodotti altrimenti non sospetti; è il caso di cereali da colazione, salse e condimenti, caramelle ecc.

Nettamente più complesso è riconoscere e ricostruire i processi che costituiscono le fasi e le lavorazioni degli ingredienti delle produzioni industriali, per i quali è bene avvalersi del parere del proprio rav di riferimento.

Questo breve articolo si propone di illustrare, semplificando per praticità, le potenziali contaminazioni chamètz che potrebbero vanificare gli sforzi di mantenere la propria casa kashèr le Pèsach.

Cereali e farine

Se uno dei cinque cereali – frumento, orzo, segale, avena o spelta (farro) – rimane a contatto con dell'acqua per più di 18 minuti, diventa a tutti gli effetti chamètz e quindi assolutamente proibito al consumo e al possesso durante i giorni di Pèsach.

È pratica comune nelle aziende molitorie mettere a bagno i chicchi di frumento per diverse ore prima della macinazione; perciò la farina che non sia stata controllata fin dall'inizio della sua produzione si può ritenere chamètz.

Similmente, l'avena è tostata con il vapore per prevenire l'irrancidire prematuro del chicco; tale processo rende il prodotto chamètz.

Infine l'orzo, seppur sia spesso lavorato a secco, è largamente impiegato facendo germogliare i chicchi nell'acqua per la produzione del malto.

Lieviti

La Torà – Es. 13, 7 – proibisce esplicitamente il possesso di se'èr a Pèsach. Di cosa si tratta esattamente? Il lievito, come normalmente si traduce *se'òr*, è ciò che intende la Torà?

Una breve introduzione alle fasi della panificazione è d'aiuto per comprendere che il *se'òr* è effettivamente lievito, tuttavia non tutto il lievito è da considerare necessariamente *se'òr*!

Come abbiamo visto precedentemente, uno dei cinque tipi di cereale che venisse lasciato in acqua per più di 18 minuti inizierebbe il processo di lievitazione e diventerebbe così chamètz, tuttavia per poter produrre del buon pane si rende utile aggiungere all'impasto il lievito.

Il lievito è un organismo monocellulare che è in grado di convertire parte della farina in anidride carbonica e quindi a gonfiare l'impasto.

Data la naturale presenza di lieviti e anidride carbonica nell'aria, un impasto di acqua e farina può gonfiare anche senza l'ausilio di lievito, che tuttavia viene aggiunto per riuscire a velocizzare il processo.

Uno dei metodi tradizionali, utilizzato da migliaia di anni, per creare il lievito è quello di prelevare dagli impasti una porzione e di non cuocerla. In questo modo, lasciandolo da parte, l'impasto prelevato si carica naturalmente dei lieviti presenti nell'aria. La porzione messa da parte e aggiunta all'impasto del giorno successivo, coadiuva in questo modo la crescita dell'impasto. Questo ingrediente naturale, ricavato dagli impasti giornalieri e riutilizzato per i successivi, è quello che la Torà intende con *se'òr*, il lievito madre.

Al giorno d'oggi è pratica diffusa la coltivazione di lieviti tramite la fermentazione di ingredienti di origine vegetale e in questo caso l'assenza di derivati dai cinque cereali, rende questi prodotti non chamètz pur mantenendo le stesse caratteristiche del *se'òr*. Perciò, il *se'òr* è lievito concentrato, tuttavia il lievito venduto kashèr le pesach non è effettivamente se'or.

Il lievito di birra, a tutti gli effetti un concentrato di lievito derivato dagli scarti della produzione della birra, ha molte analogie con il *se'òr* e durante Pèsach è proibito il possesso ed il consumo.

Birra

Se l'orzo viene lasciato immerso nell'acqua, a condizioni specifiche, ha inizio la sua fermentazione in birra. Dato che l'orzo è stato lasciato in acqua a lungo, ben oltre 18 minuti, la birra è chamètz.

Aceto

L'aceto deve essere senza dubbio acquistato con un valido *hekhshèr* tutto l'anno. La produzione ha inizio dall'alcol fermentato, pertanto il primo ostacolo da superare è capire da che fonte derivi l'alcol impiegato.

In Europa la gran parte della produzione di aceto deriva dal vino o dal sidro di mela, quindi la fonte dell'alcol potrebbe effettivamente non porre problemi di ingredienti chamètz. Tuttavia, data la possibilità che le attrezzature impiegate per la produzione dell'aceto siano chamètz, è opportuno acquistare solo l'aceto che riporti un *hekhshèr* kashèr le Pèsach.

L'aceto bianco è il prodotto che probabilmente pone più problemi per Pèsach essendo il frutto della doppia fermentazione, prima alcolica e poi acetica, di bevande alcoliche chamètz come malto o grano, ma anche di ingredienti non problematici come patate o barbabietole da zucchero. Altre problematiche si possono riscontrare in sostanze additive, impiegate per i processi di fermentazione come enzimi, lieviti ecc.

Sapere se l'aceto di alcol derivi da una fonte chamètz, ha delle importanti ripercussioni.Infatti, molti cibi che sono permessi per Pèsach potrebbero essere conservati sotto aceto.

Va considerato anche che l'aceto è uno degli ingredienti principali presente in vari condimenti come ad esempio ketchup, maionese e senape.

Per questi motivi tutti i cibi che contengono come ingrediente l'aceto e che non siano esplicitamente prodotti kashèr le Pèsach, devono essere evitati.

Enzimi aromi e additivi

Negli anni sono stati identificati numerosi microrganismi che possono essere impiegati nella creazione di enzimi, vitamine, additivi chimici.

Gli scienziati hanno trovato nuovi modi per produrre emulsionanti, dolcificanti e aromi e proprio grazie alla creazione di questi prodotti è stato possibile creare nuove gamme di cibi impensabili solo qualche decennio fa.

Gli enzimi sono probabilmente l'ingrediente più interessante, in quanto hanno la capacità di fungere da catalizzatori per una specifica reazione biochimica che può trasformare gli alimenti.

Un esempio può essere il caglio che permette di trasformare il latte in formaggio, tuttavia le implicazioni dell'uso di enzimi permettono di spaziare ben oltre l'utilizzo nel settore caseario.

Un altro ingrediente interessante e largamente utilizzato nell'industria alimentare è il glucosio. Il glucosio può essere derivato da qualsiasi amido, il che significa che potrebbe essere estratto dal grano come dal mais, dal riso o dalle patate. Negli Stati Uniti o in Canada, dove la produzione del mais è molto diffusa, è assai facile produrre glucosio derivato da questi ingredienti, tuttavia le esigenze del mercato globale, rendono spesso assai più conveniente l'acquisto di materie chimiche da altri paesi piuttosto che rifornirsi dai rivenditori locali. Per questo motivo non è possibile dare per scontata la provenienza e la natura di questi ingredienti.

Considerando le restrizioni particolari che riguardano la festa di Pèsach e la severità della trasgressione di mangiare chamètz, ne consegue che bisogna assolutamente astenersi dal consumare cibi che riportino questi ingredienti a meno che non siano certificati kashèr le Pèsach.

Tratto da *Which foods are chamètz?* rav Dovid Cohen, 2020

Guida all'acquisto di prodotti, non necessariamente alimentari, ma il cui solo possesso è vietato a Pesach

Si prega di consultare sempre il proprio Rabbino di riferimento e di non fare affidamento esclusivamente alle informazioni qui di seguito riportate.

Prodotti accettabili senza un certificato kashèr le Pèsach
Prodotti che richiedono un valido certificato kashèr le Pèsach
Prodotti non accettabili nei giorni di Pèsach

Prodotto	Note
Alcol denaturato	
Alfa alfa	*Da acquistare e controllare prima della bedikàt Chamètz*
Aceto	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Acetone	
Acqua minerale	
Alluminio in rotolo/fogli	
Amaranto	*Da acquistare e controllare prima della bedikàt Chamètz*
Ammoniaca	
Antiacidi	*Chamètz*
Arachidi / Noci / Nocciole	*Per chi consuma kitnyiòt durante i giorni di Pèsach, solo per prodotti non trattati (tritati, tostati ecc) e dove non siano presenti tra gli ingredienti E320 e E321*
Argentil / detergente per argenti	
Baby oil	
Baking powder	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Benefibra	*Chametz*
Bicarbonato di sodio	
Burro	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Cacao	*100% cacao amaro, non zuccherato.*
Caffè	***Consultare Lista Prodotti autorizzati***
Caffè / Tè istantaneo	***Consultare Lista Prodotti autorizzati***
Caffè Decaffeinato	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*

Prodotto	Note
Candeggina	
Candele	
Caramelle	*Necessita di heckshèr kashèr le Pèsach*
Carbone / Carbonella	
Carta adesiva	
Carta forno	*Marca Cuki Domopak e Europak accettabili senza hekhshèr*
Ceci	*Per chi consuma kitniyòt durante i giorni di Pèsach, da acquistare e controllare prima della bedikàt Chamètz*
Chewing gum	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Colla	
Collirio	
Colluttorio	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Coloranti alimentari	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Cosmetici	***Consultare Lista Prodotti autorizzati***
Crema solare	
Creme / Lozioni	
Dado / Insaporitori alimentari	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Dentifricio	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Deodoranti	
Dessert & budini	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Detergenti	
Detersivo lavatrice	
Dolcificante	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Fagioli Secchi	*Per chi consuma kitniyòt durante i giorni di Pèsach, da acquistare e controllare prima della bedikàt chamètz*
Farina	*Chamètz*
Fazzoletti	
Filo interdentale	*Non aromatizzato*
Formaggi	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Formaggi spalmabili	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Fornet	

Prodotto	Note
Frutta fresca	
Frutta frullata	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Frutta sciroppata	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Frutta secca a guscio	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach. Il processo di essicazione potrebbe includere l'utilizzo di ingredienti problematici. Se non disponibili prodotti con hekhshèr, il Bet Din di Parigi consente la frutta secca (pistacchi, mandorle, noci, pinoli, nocciole) senza aggiunte, al naturale. Vanno controllate prima di Pèsach*
Funghi	*Consigliati solo funghi champignon*
Gelatine	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Grano saraceno	*Pur non essendo chamètz è sconsigliato l'uso per la possibilità che sia lavorato e imbustato in ambienti dove viene prodotta farina e altri ingredienti chamètz*
Guanti lattice	*Vanno evitati tutti i guanti che contengano polvere. Potrebbero essere chamètz*
Insalata in busta	*Consigliabile acquistarla prima di Pèsach*
Insetticida	
Ketchup	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Latte	*Nell'impossibilità di reperire latte certificato, acquistare il latte prima dell'inizio della festa.*
Latte in polvere per neonati	*Verificare gli ingredienti e consultare il proprio Rabbino*
Lenticchie	*Per chi consuma kitniyòt durante i giorni di Pèsach, da acquistare e controllare prima della bedikàt Chamètz*
Lievito di birra	*Chametz*
Liquori	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Maionese	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Mais/Farina di mais/ Polenta	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Margarina	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Marmellata	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Miele	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Miglio	*Per chi consuma kitniyòt durante i giorni di Pèsach, da acquistare e controllare prima della bedikat Chametz*
Olio di oliva	***Consultare la Lista prodotti autorizzati***
Olio di semi	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*

Prodotto	Note
Olio spray da cucina / Staccante	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Pappe neonati	*Necessitano di kashèr le Pèsach*
Paraffina	
Pasta lenitiva protettiva per neonati	
Patatine fritte	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Pellicola alimentare	
Pesce fresco	
Pesce surgelato	*Consultare Lista Prodotti autorizzati*
Pillole masticabili	*Consultare il proprio Rabbino*
Piselli secchi	*Per chi consuma kitniyòt durante i giorni di Pèsach, da acquistare e controllare prima della bedikàt Chamètz*
Play doh / pongo	*Chametz*
Prodotti di soya	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Profumo	***Consultare Lista Prodotti autorizzati***
Quinoa	*La quinoa, pur non essendo chamètz, potrebbe essere lavorata o confezionata con macchinari utilizzati anche per cibi chamètz.*
Riso	***Consultare la Lista prodotti autorizzati***
Sale	*Sale non iodato né aromatizzato.*
Salviettine igienizzanti	
Sanificanti	
Sapone / Bagno schiuma	
Sapone per piatti	
Schiuma da barba	
Semi di girasole	*Per chi consuma kitniyòt durante i giorni di Pèsach, da acquistare e controllare prima della bedikàt Chametz*
Semi di Zucca	*Per chi consuma kitniyòt durante i giorni di Pèsach, da acquistare e controllare prima della bedikàt Chametz*
Senape	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Shampoo	
Smacchiante	
Smalto per unghie	

Prodotto	Note
Soluzione per lenti a contatto	
Spezie	***Consultare Lista Prodotti autorizzati***
Spugnette abrasive	
Stevia	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Stoviglie monouso plastica	
Stuzzicadenti	
Succhi di frutta	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Succo di limone	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Supposte	
Tabacco da masticare	*Potrebbe contenere aromi o ingredienti problematici*
Talco per neonati	
Tè e tisane	***Consultare Lista Prodotti autorizzati***
Tofu	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Tonno in scatola	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Uova fresche	
Uvetta	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Verdure fresche	
Verdure congelate	***Consultare Lista Prodotti autorizzati***
Vino	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*
Vitamine	*Potrebbero contenere chamètz*
Zucchero	***Consultare Lista Prodotti autorizzati***
Zucchero a velo	*Necessita di hekhshèr kashèr le Pèsach*

Glossario

Tipologia: Qualifica del prodotto.

Marca: Nome del produttore come riportato sui prodotti.

Dettaglio prodotti: Nome commerciale del prodotto.

Formato: Vincolano il prodotto kashèr a determinati parametri di quantità, packaging o numero di lotto.

Hekhshèr Identifica l'ente o il certificatore kashèr. Se viene segnalato ***hekhshèr sulla confezione*** il prodotto è kashèr solo se presenta il simbolo/firma dell'ente certificatore/rabbino sulla confezione. Dove non specificata la dicitura ***hekhshèr sulla confezione*** il prodotto si può ritenere kashèr anche senza simbolo/firma.

Status: Suddivide i prodotti in

Parve -neutro (P),

Chalavì - a base di latte (L), se non seguito da altra descrizione, indica la presenza di latte non controllato (*chalàv acùm*).

Bessarì

Chalàv Israel latte controllato da un ebreo fin dalla mungitura

Chalav Akum latte non controllato.

Pat Israel prodotto cotto al forno con la garanzia e la partecipazione di un ebreo.

Pesce prodotti ittici neutri. Segnalazione dovuta al divieto rabbinico di consumare contemporaneamente pesce e carne.

Note: Segnalazioni aggiuntive sui prodotti.

Prodotti nello stabilimento segnala la possibilità che il medesimo articolo commercializzato a marchio terzi, possa essere ritenuto kashèr solo nel caso venga prodotto nello stabilimento indicato.

Prodotti in gli articoli sono kashèr solo quando vengono prodotti nel paese di origine/stabilimento segnalato.

Acqua

Generalmente l'acqua naturale non pone problemi per Pèsach, sono pertanto permesse tutte le marche.

L'acqua frizzante potrebbe essere gassata utilizzando del CO2 di origine chamètz, è consigliabile quindi acquistare quelle segnalate qui di seguito.

L'acqua aromatizzata necessita di certificazione kashèr le Pèsach.

Tipologia	Marca	Hekhsher	Status	Note
Acqua naturale	**Rocchetta**	OU	Parve	
Acqua naturale	**Uliveto**	OU	Parve	
Acqua naturale	**Sparea**	KF	Parve	
Acqua naturale	**Valmora**	KF	Parve	
Acqua naturale	**Alpi Cozie**	KF	Parve	
Acqua naturale	**Monviso**	KF	Parve	
Acqua naturale	**Montoso**	KF	Parve	
Acqua naturale	**Marchio Coop**	KF	Parve	Prodotta da Alpi Cozie
Acqua naturale	**Marchio Carrefour**	KF	Parve	Prodotta da Monviso
Acqua naturale	**Marchio Pam**	KF	Parve	Prodotta da Montoso
Acqua naturale	**Marchio Crai**	KF	Parve	Prodotta da Fonte Alpi
Acqua naturale	**Marchio Conad**	KF	Parve	Prodotta da Mugniva
Acqua gassata	**Rocchetta**	OU	Parve	
Acqua gassata	**Ferrarelle**	OU	Parve	
Acqua gassata	**Sparea**	KF	Parve	
Acqua gassata	**Valmora**	KF	Parve	
Acqua gassata	**Alpi Cozie**	KF	Parve	
Acqua gassata	**Monviso**	KF	Parve	
Acqua gassata	**Montoso**	KF	Parve	
Acqua gassata	**Marchio Coop**	KF	Parve	Prodotta da Alpi Cozie
Acqua gassata	**Marchio Carrefour**	KF	Parve	Prodotta da Monviso
Acqua gassata	**Marchio Pam**	KF	Parve	Prodotta da Montoso
Acqua gassata	**Marchio Crai**	KF	Parve	Prodotta da Fonte Alpi
Acqua gassata	**Marchio Conad**	KF	Parve	Prodotta da Mugniva
Cilindro Ricarica CO^2	**Sodastream**	OU	Parve	

Caffè

Il caffè decaffeinato potrebbe essere prodotto utilizzando acetato di etile, il quale a sua volta potrebbe essere di origine chamètz.

Le cialde di caffè, sono facilmente reperibili kashèr le Pèsach consultando la lista di seguito.

*Più difficoltosa è la kasherizzazione della macchina per cialde/capsule che richiede una profonda pulizia esterna; un'interruzione dell'utilizzo della macchina per 24 ore; la kasherizzazione tramite **irùy** (versare acqua bollente da un recipiente che sia stato sul fuoco) del contenitore delle cialde e infine l'utilizzo di una cialda/capsula kashèr le Pèsach a perdere, per kasherizzare il beccuccio erogatore.*

Il tè non aromatizzato non dovrebbe porre problemi di chamètz, mentre sono da evitare tè aromatizzati, deteinati e tisane che potrebbero essere fatte con ingredienti chamètz.

Tipologia	Marca	Dettaglio Prodotti	Formato	Hekhshèr	Status	Note
Caffè	**Kimbo**		Caffè macinato	OU	Parve	Non decaffeinato
	Kimbo		Caffè in grani	OU	Parve	Non decaffeinato
	Kimbo		Cialde	OU	Parve	esclusi "A modo mio", Compatibili Lavazza Blue e tutte le varietà decaffeinate
	Kimbo		Capsule	OU	Parve	esclusi "A modo mio", Compatibili Lavazza Blue e tutte le varietà decaffeinate
Caffè	**Kosè**		Caffè macinato	OU	Parve	
	Kosè		Caffè in grani	OU	Parve	
	Kosè		Cialde 200 pz	OU	Parve	
Caffè	**Illy**		Caffe macinato	OU	Parve	Non decaffeinato
	Illy	Dark Roast	Capsule	OU	Parve	Non gusti aromatizzati
	Illy	Medium Roast	Capsule	OU	Parve	Non gusti aromatizzati
	Illy	Colombia	Capsule	OU	Parve	Non gusti aromatizzati
	Illy	Classico	Capsule	OU	Parve	Non gusti aromatizzati
	Illy	Intenso	Capsule	OU	Parve	Non gusti aromatizzati
	Illy	Forte	Capsule	OU	Parve	Non gusti aromatizzati
	Illy	Brasile	Capsule	OU	Parve	Non gusti aromatizzati
Caffè	**Lavazza**		Caffè macinato	OU	Parve	
	Lavazza	Espresso		OU	Parve	

Tipologia	Marca	Dettaglio Prodotti	Formato	Hekhshèr	Status	Note
	Lavazza	Qualità Oro		OU	Parve	
	Lavazza	Qualità Rossa		OU	Parve	
	Lavazza	Decaffeinato		OU	Parve	
Caffè	**Nespresso**	Classic - Ristretto	Capsule compostabili	Rabbanut Basel (CH)	Parve	Non quelli aromatizzati
	Nespresso	Classic - Espresso	Capsule compostabili	Rabbanut Basel (CH)	Parve	Non quelli aromatizzati
	Nespresso	Classic - Aluminium Capsules	Capsule compostabili	Rabbanut Basel (CH)	Parve	Non quelli aromatizzati
	Nespresso	Classic - Paper Capsules	Capsule compostabili	Rabbanut Basel (CH)	Parve	Non quelli aromatizzati
	Nespresso	Classic - Lungo	Capsule	Rabbanut Basel (CH)	Parve	Non quelli aromatizzati
	Nespresso	Professional - Ristretto	Capsule	Rabbanut Basel (CH)	Parve	Non quelli aromatizzati
	Nespresso	Vertuo	Capsule	Rabbanut Basel (CH)	Parve	Non quelli aromatizzati
Caffè solubile	**Nescafe**		Prodotto in Francia: lotto X XXX **0814** XX		Parve	Le Guide de Pessah 5786 - Consistoire Paris
Te	**Lipton**	Yellow	non aromatizzato		Parve	Le Guide de Pessah 5786 - Consistoire Paris

Frutta e verdura

Frutta e verdura fresca non pongono nessun problema per Pèsach.

La frutta e la verdura surgelata, essendo già tagliata, potrebbe essere trattata con acido citrico o acido ascorbico per prevenire l'annerimento, per tanto è sconsigliato l'utilizzo di tali prodotti senza hekhshèr. La frutta frullata va evitata in quanto spesso è trattata con acido citrico chamètz.

La frutta secca potrebbe essere trattata con oli e potassio sorbato durante la fase di essiccazione, perciò è preferibile acquistarla se kashèr le Pèsach.

Frutta secca a guscio (non tostata e non salata) può essere acquistata per Pèsach senza hekhshèr se fra gli ingredienti non sono riportati conservanti.

AVVISO: *Le verdure surgelate a marchio OROGEL, non sono kashèr le Pèsach. Nello stabilimento vengono lavorati cereali.*

Olio

Per quanto riguarda l'olio extra vergine, la OU nella guida ai prodotti di Pèsach, sostiene sia sufficiente acquistarlo scegliendo fra quelli certificati OU durante l'anno. Non è necessario che riportino il logo OU/OU P sulla bottiglia.

Oli di semi e altri tipi di olio, richiedono la certificazione per Pèsach, in quanto i processi di estrazione e di raffinamento sono spesso molto complessi. Inoltre la fase di degommaggio, negli oli di semi viene eseguita spesso aggiungendo acido citrico chamètz.

Tipologia	Marca	Hekhshèr	Note
Extra Vergine di oliva	**Basso**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Bertolli**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Carapelli**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Cirio**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Colavita**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Costa d'Oro**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Costanza**	OU	
Extra Vergine di oliva	**David**	OU	
Extra Vergine di oliva	**De Cecco**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Farchioni**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Filippo Berio**	OU	
Extra Vergine di oliva	**F.lli Mantova**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Monini**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Pietro Coricelli**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Olidì**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Olitalia**	OU	Kashèr anche altre marche prodotte nello stabilimento di Via Meucci 22 /a, Forlì
Extra Vergine di oliva	**Salvadori**	OU	Anche il marchio Costanza
Extra Vergine di oliva	**Sasso**	OU	
Extra Vergine di oliva	**Zucchi**	OU	Marche prodotte nello stabilimento di Via Acquaviva, Cremona

Pesce

Il pesce fresco può essere acquistato dal pescivendolo regolarmente, è consigliato chiedere sempre che venga sciacquato il coltello e il piano di lavoro prima della lavorazione.

Di norma durante l'anno il pesce surgelato, ad esclusione del salmone, deve essere comprato con la pelle in modo da poter riconoscere la specie.

Secondo i poskim della OU, vista l'unicità del colore della sua carne, il salmone - fresco e gelo - è accettabile anche senza pelle.

Durante Pèsach, data l'oggettiva difficoltà di reperire pesce congelato con hekhshèr, è possibile acquistare il pesce (con la pelle) nel caso in cui gli ingredienti riportino solo pesce senza aggiunte.

Tipologia	Marca	Dettaglio Prodotti	Hekhshèr	Status	Note
Bottarga di muggine	**Smeralda**	Bottarga intera	Bet Din Roma	Pesce Parve	
Bottarga di muggine	**La Peonia**	Bottarga intera	Bet Din Roma	Pesce Parve	
Bottarga di muggine	**Sarda Affumicati**	Bottarga intera	Bet Din Roma	Pesce Parve	
Bottarga di muggine	**Blue Marlin**	Bottarga intera	Bet Din Roma	Pesce Parve	
Tonno	**Ortiz**	Tonno in scatola	KM - Rabbinato di Madrid	Pesce Parve	Hekhshèr kashèr le Pèsach sulla confezione

Polenta e mais

La farina di mais non è chamètz, tuttavia le operazioni di impacchettamento e gli stabilimenti produttivi sono i medesimi di farine di cereali chamètz. Inoltre i processi di precottura nelle farine istantanee, potrebbero prevedere il riciclo del vapore già utilizzato per la produzione di ingredienti chamètz.

Tipologia	Marca	Dettaglio Prodotti	Formato	Hekhshèr	Status	Note
Polenta	**La Grande Ruota**	Polenta Fioretto		Approvato dal Bet Din Milano	Parve	
Polenta	**La Grande Ruota**	Polenta Bramata		Approvato dal Bet Din Milano	Parve	
Polenta	**La Grande Ruota**	Bramata Bianca		Approvato dal Bet Din Milano	Parve	
Polenta	**La Grande Ruota**	Farina Gialla di Mello		Approvato dal Bet Din Milano	Parve	
Polenta	**La Grande Ruota**	Bramata bio		Approvato dal Bet Din Milano	Parve	
Polenta	**La Grande Ruota**	Istantanea bio		Approvato dal Bet Din Milano	Parve	
Polenta	**La Grande Ruota**	Istantanea tradizionale		Approvato dal Bet Din Milano	Parve	
Mais in scatola	**Bonduelle**		Lattine da 150 g, 285 g o 1870 g - con codice lotto L seguito da 4 cifre/ Spazio/ seguito da **008** (=codice di fabbrica)/ Spazio/ seguito da 2 cifre / seguito da ora:minuti= hh:mm / ... stampato in fondo alla scatola dopo la scadenza. ESEMPIO: L 7 270 008 XX 18:26		Parve	Le Guide de Pessah 5786- Consistoire Paris

Pomodoro

La passata di pomodoro e, in genere tutti i derivati del pomodoro, potrebbero contenere acido citrico.

Per Pèsach sono pertanto autorizzate solo le marche riportate di seguito (anche senza marchio kashèr) o quelle che presentino hekhshèr kashèr le pesach sulla confezione.

Tipologia	Marca	Dettaglio Prodotti	Hekhshèr	Status	Note
Pomodoro lavorato	**Cirio**	Passata Verace	Approvato da BDM-BDR	Parve-Kitniot	
	Cirio	Passata della Maremma toscana	Approvato da BDM-BDR	Parve-Kitniot	
	Mutti	Doppio concentrato di pomodoro	Approvato da BDM-BDR	Parve	
	Mutti	Passata di pomodoro	Approvato da BDM-BDR	Parve	Non il formato “Passata sul campo”
	Mutti	Polpa di pomodoro	Approvato da BDM-BDR	Parve	
	Mutti	Pelati di pomodoro	Approvato da BDM-BDR	Parve	
	Rodolfi	Passata di pomodoro	Approvato da BDM-BDR	Parve	Bottiglia in vetro 690 gr
	Rodolfi	Passata Rustica	Approvato da BDM-BDR	Parve	Bottiglia in vetro 690 gr

Riso e legumi

Secondo la tradizione sefardita e italiana, il riso ed i legumi sono consentiti per Pèsach.

Le autorità sefardite che permettono il consumo di riso, raccomandano uno scrupolosissimo controllo chicco per chicco ripetuto tre volte, da operare tassativamente nei giorni precedenti la festa. Si assicura in questo modo l'assenza di chicchi di cereali proibiti (orzo, avena, spelta, frumento e segale) durante Pèsach.

Marca	Dettaglio Prodotti	Hekhshèr	Status	Note
Riseria Campanini	Arborio	Badatz Bet Yosef	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Riseria Campanini	Carnaroli	Badatz Bet Yosef	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Riseria Campanini	Riso nero	Badatz Bet Yosef	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Arborio	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Oro parboiled	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Vialone nano	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Risotto	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Thai	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Originario	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Arroz	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Non scuoce	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Risaia	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Carnaroli	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*

Marca	Dettaglio Prodotti	Hekhshèr	Status	Note
Scotti	Padano	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Minestre	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Roma	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Scotti	Basmati	Approvato da BDM-BDR	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*
Riseria Vignola	Riso nero	Autorizzato dal Rabbinato Centarle d'Israele	Parve	*Da acquistare e controllare tre volte prima della festa*

Sale, Spezie e Zucchero

Il sale non pone problemi per Pèsach, tuttavia alcuni sostengono sia preferibile evitare di acquistare sale iodato. Sono altresì da evitare i prodotti sostitutivi del sale e quelli trattati con destrosio e polisorbati.

Le spezie potrebbero essere lavorate con gli stessi macchinari impiegati nella produzione di ingredienti chamètz, pertanto vanno acquistate kashèr lePèsach.

Lo zucchero bianco semolato non pone problemi anche nel caso fossero aggiunti nella produzione enzimi non controllati, tuttavia gli zuccheri senza hekhshèr vanno acquistati esclusivamente prima dell'inizio di Pèsach.

Data la possibile compresenza di amido di frumento impiegato nella produzione di zucchero a velo impalpabile negli ambienti in cui avviene il confezionamento dello zucchero in bustine, è preferibile acquistare i prodotti segnalati di seguito.

Tipologia	Marca	Dettaglio Prodotti	Formato	Hekhshèr	Status	Note
Sale alimentare	**Italkali**	Sale di Sicilia	Sale fino, Sale grosso	Bet Din Milano	Parve	
	Italkali	Sale di Sicilia + Iodio	Sale fino, Sale grosso	Bet Din Milano	Parve	
Sale alimentare	**Sosalt**	Sale marino	Sale fino, Sale grosso	OU	Parve	*Non iodato*
Sale alimentare	**Sali di Sardegna**	Sale marino	Sale fino, Sale grosso	Bet Din Roma	Parve	
Sale alimentare	**Antica Salina**		Sale fino, Sale grosso	OU	Parve	*Non iodato*
Sale alimentare	**Maldon**	Fiocchi di sale		Manchester Beth Din	Parve	
Spezie	**Cannamela**	Spezie		rav A. Sermoneta	Parve	
Zucchero		Zucchero bianco			Parve	*Lo zucchero non controllato va acquistato prima dell'inizio della festa*

Liquori

*Le seguenti marche di Tequila e Mezcal sono approvate dal **Vaad Hakshrus de Kehile Ashkenazi de México**. Tali prodotti sono accettabili senza alcun hekshèr Kasher lePesach. Va segnalato in ogni caso, che è sempre preferibile acquistare prodotti controllati e con specifico heksher sulla confezione.*

Tipologia	Marca	Dettaglio Prodotti	Hekhshèr	Status	Note
Tequila	**Patron Spirit**	Gran Patron Platinum Silver		Parve	Approvato da Vaad Hakshrus de Kehile Ashkenazi de México
	Patron Spirit	Gran Patron Smoky Silver		Parve	
	Patron Spirit	Patron Silver Tequila		Parve	
	Patron Spirit	Roca Patron Silver Tequila		Parve	
	Patron Spirit	Tequila 100% De Agave Silver Gran Patron Platinium		Parve	
	Patron Spirit	Tequila 100% De Agave Silver Patrón		Parve	
	Patron Spirit	Tequila Blanco Patron		Parve	
	Brown Forman Tequila Mexico	Herradura Blanco 100%		Parve	
	Brown Forman Tequila Mexico	Antiguo De Herradura Blanco 100% Agave		Parve	
	Brown Forman Tequila Mexico	Tequila 100% Don Eduardo Blanco		Parve	
	Brown Forman Tequila Mexico	Tequila Hacienda Del Cristero Blanco 100% Agave		Parve	
Mezcal	**Mezcal De Amor**	Amarás Cupreata		Parve	Approvato da Vaad Hakshrus de Kehile Ashkenazi de México
	Mezcal De Amor	Amarás Espadín Joven		Parve	
	Mezcal De Amor	Amarás Logia Jabalí		Parve	
	Mezcal De Amor	Amarás Logia Sacatoro		Parve	
	Mezcal De Amor	Amarás Logia Sierra Negra		Parve	
	Mezcal De Amor	Amarás Logia Tepeztate		Parve	
	Mezcal De Amor	Amarás Logia Tobalá		Parve	
	Mezcal De Amor	Amores Cupreata		Parve	

Tipologia	Marca	Dettaglio Prodotti	Hekhshèr	Status	Note
	Mezcal De Amor	Amores Espadín Joven		Parve	
	Mezcal De Amor	Amores Espadín Reposado		Parve	
	Mezcal De Amor	Amores Logia Sierra Negra		Parve	
	Mezcal De Amor	Amores Logia Tobalá		Parve	
	Mezcal De Amor	Mvm Verde Momento		Parve	
	Mezcal De Amor	Verde Amaras		Parve	
	Mezcal De Amor	Verde Ma		Parve	
	Sotol	Fiesta Chihuahua		Parve	
	Sotol	Hacienda de Chihuahua Anejo		Parve	
	Sotol	Hacienda de Chihuahua Reposado		Parve	
	Sotol	Hacienda de Chihuahua Anejo Oro puro		Parve	
	Sotol	Hacienda de Chihuahua		Parve	
Vodka	**Vincenzi**	Vodka non aromatizzata	OU P	Parve	*Solo con hekhshèr OU P*

Dentifrici, detergenti, cosmetici

Il dentifricio, secondo la maggior parte delle autorità halakhiche, richiede l'hekhshèr kashèr le Pèsach.

*Detergenti per la casa possono essere utilizzati senza hekhshèr. È preferibile però acquistare il **sapone per piatti** kashèr le Pèsach; se non reperibile è accettabile anche senza hekhshèr.*

*Per quanto riguarda i **cosmetici**, pur considerandoli inedibili, sarebbe bene prestare attenzione ai prodotti che entrano in diretto contatto con le labbra. I seguenti ingredienti sono da evitare se presenti nella composizione di un cosmetico:*

Amminopeptidi complex;
Estratto di orzo;
Hordeum Vulgare;
Avena sativa;
Betaglucani avena;
Estratto di avena;
Lauroil sarcosinato di sodio;
Lauroil Lisina;
Proteine idrolizzate dal grano
Glutine idrolizzato
Amido idrolizzato
Maltodestrine
Derivati da Sorbitano
Estratti di germe di grano
Aminoacidi del grano
Estratto di crusca
Olio di germe di grano
Proteina Disodium

Linee guida per il possesso e l'assunzione di farmaci durante Pèsach

1. È **assolutamente vietato decidere di non assumere farmaci** senza previa consultazione con il proprio medico e con il proprio rav.

2. In caso di necessità tutti i farmaci in **formato di pomate medicinali, pillole non masticabili o iniezioni**, possono essere possedute e consumate sia che contengano ingredienti chamètz sia che ne siano prive. Nel caso fosse possibile reperire un valido farmaco equivalente privo di chamètz, è consigliabile sostituirlo a quello chamètz.

3. **Sciroppi, pillole masticabili e pillole ricoperte** da glasse aromatizzate prodotte in modo da risultare di gusto gradevole, potrebbero contenere chamètz. Capsule o compresse rivestite di gelatina alimentare potrebbero non essere kashèr oltre che chamètz. Perciò:

> A. Se possibile e con la necessaria approvazione del proprio medico curante, andrebbero sostituite con pastiglie non masticabili .
>
> B. Se la sostituzione di queste medicine non fosse possibile, e la persona si dovesse trovare in uno stato di **pericolo di vita – *sakanà*** – o di **possibile dubbio di pericolo – *safèk sakanà*** – i farmaci devono essere assunti.

Rav Alfonso Arbib

Presidente ARI

Informazioni utili

Riportiamo alcuni link con informazioni utili, disponibili in rete.

Guide e articoli specializzati su Pèsach

OU - ORTHODOX UNION (inglese, bisogna inserire la propria email per scaricare)

https://oukosher.org/passover/download-passover-guide-signup/

STAR K (inglese)

https://www.star-k.org/passover

BDP - Consistoire Paris Ile de France (francese)

https://www.consistoire.org/pdf/pessah2026_guide_complet.pdf

KLBD - London Bet Din (inglese)

https://www.kosher.org.uk/passover

Farmaci permessi per Pèsach

Chiedere al proprio rabbino di riferimento come comportarsi.

Guida di Pèsach per diabetici

Per qualsiasi dubbio è sempre meglio consultare il proprio Rav

La matzà

Le norme per le quantità minime di matzà che seguono sono basate su un psak (decisione halachica) di Rav Moshe Heinemann shlita.

NOTA: Questi calcoli della Star-K si basano sull'uso di una matzà fatta a mano Tzelem Pupa. In caso di particolari condizioni mediche, si può adempiere alla mitzvà di *akhilàt matzà*, compresi *Korech* e *l'afikoman* come segue:

Matzà fatta a mano rotonda; 1/6 di una matzà 0,35 m^2 = 16 gr di carboidrati.

Matzà fatta a macchina ¼ di una matzà 0,27 m^2 = circa 10 gr di carboidrati

Chi gode di buona salute deve mangiare quanto segue per *achilat matzà*, *Korech* e *afikoman*:

Matzà fatta a mano, un terzo di una matzà 0,70 m^2 31 gr di carboidrati

Matzà fatta a macchina, mezza matzà 0,55 m^2 = 15 gr carboidrati.

Calcolo della quantità di carboidrati

La maggior parte della matzà fatta a macchina ha la porzione e i carboidrati elencati nella tabella e sono uniformi per dimensione e forma. Suggeriamo di tenere la quantità che si intende mangiare vicino al proprio piatto.

Per comodità di chi vorrebbe calcolare i carboidrati nel shiur delle minime quantità, abbiamo elencato anche questo con il permesso di Feldheim Publisher, riportato da Rabbi Bodner, nel libro in ebraico *sefer & Halachot of Kzayis.*

La matzà fatta a mano varia a seconda della dimensione e dello spessore. Questo è l'elenco secondo Rabbi Bodner:

Per semplificare i calcoli, raccomandiamo di pesare la matzà prima della festa per abituarsi al peso e alle dimensioni.

Per chi preferisce fare i calcoli da sé, la matzà ha un fattore di carboidrati medio di 0, 75; in altre parole, il 75% del suo peso consiste in carboidrati. La matzà di frumento integrale ha quasi 12 grammi di fibra alimentare per 100, quindi la quantità totale di carboidrati scende a quasi 4 grammi a fetta. Per la maggior parte delle persone è vantaggioso usare prodotti a base di frumento integrale nel corso di tutto l'anno, e specialmente durante Pèsach, quando ci sono tanti pasti.

Le matzot sono state divise in quattro categorie: tutti i pesi e le misure sono approssimate ed arrotondate al decimale.

Tipo di matzà	Pezzi per chilo	peso	carboidrati	Calorie
fine	20	53 gr	40 gr	160
media	17	64 gr	48 gr	192
spessa	13	75 gr	60 gr	236
A macchina	10 per scatola	30 gr	25 gr	115

Queste sono le quantità che la legge ebraica richiede di mangiare nel corso del pasto festivo serale della festa per le prime tre benedizioni che si fanno per mangiare la matzà

Achilat Matzà con matzà fatta a mano

Tipo di matzà	dimensione della porzione	carboidrati
fine	53 della matzà intera	22 gr.
media	41 della matzà intera	20 gr.
spessa	35 della matzà	21 gr.

Korech a metà della lettura del seder e Birkat Hamazon/benedizione dopo il pasto

Quantità minima di erbe amare *kazait* di *maror* come sandwich in un *kazait* minimo della matzà in basso.

Tipo di matzà	dimensione della porzione	carboidrati
fine	31 della matzà intera	13 gr.
media	24 della matzà intera	11,5 gr.
spessa	20 della matzà intera	12 gr.

Afikoman alla fine del pasto

Basato su un minimo di 2 *kazaitim* della misura minima

Tipo di matzà	dimensione della porzione	carboidrati
fine	39 della matzà intera	16 gr.
media	30 della matzà intera	14, 5 gr.
spessa	26 della matzà intera	15, 5 gr.

La tabella che segue può aiutare a calcolare i carboidrati per peso e scelta della matzà.

Carboidrati/integrale e farro	Carboidrati per l'integrale	Carboidrati per la matzà integrale regolare	Porzione di matzà in grammi
6	7	8	10
18	21	24	30
30	35	40	50
36	42	48	60
48	54	64	80
60	70	80	100

I quattro bicchieri / arba kosot

a. vino/ requisiti per i bicchieri

Il bicchiere deve contenere almeno un *revi'it* di vino, 86 ml.

Misura/ shiur minimo per adempiere al precetto degli *arba kosot*

La misura minima individuale per persone con problemi di salute è di almeno 45 ml.

Chi gode di buona salute deve bere almeno 86 ml.

REQUISITI AGGIUNTIVI: La percentuale di alcol che può essere utilizzata per i quattro bicchieri è del 4%.

Bisogna bere ognuno dei quattro bicchieri di vino entro mezzo minuto.

b. Diluizione del vino con succo d'uva e acqua:

Il vino può essere diluito nelle seguenti proporzioni, che consentono al vino di mantenere a sufficienza le sue proprietà per essere ritenuto valido per l'uso con i quattro bicchieri:

Vino/Succo d'uva/ Acqua 1/3 2/3 1/3

NOTA: La bevanda diluita può contenere almeno il 4% di alcol per adempiere all'obbligo del consumo di vino a Pèsach.

Se è necessario, si può fare un miscuglio di 2/3 di acqua e 1/3 di vino, ossia 66 ml di acqua e 34 ml di vino purché la quantità diluita contenga ancora il 4% di alcol. Diversamente, c'è la possibilità che non possa più essere considerato vino.

La seguente tabella illustra quanto vino bere.

Dimensione del bicchiere/ quantità di vino dopo la diluizione.

Primo bicchiere: 44, 36 ml / 17,74

Secondo bicchiere: 44. 36 / 17, 74

Terzo bicchiere: 44, 36/ 17, 74

Quattro bicchiere: 44, 36/ 17, 74

Totale: 177 ml 71 ml

Hagaon Harav Karelitz Shlita stabilisce che in caso di una persona ammalata si segue l'opinione più facilitante di 136 ml 3992,43 anche secondo il Chazon Ish zt'l.

Aggiunta di acqua al vino e al succo d'uva: si può aggiungere acqua al vino secco, e sarà comunque considerato vino, e sarà adatto ad ad adempiere al precetto. Tuttavia, deve rimanere il sapore del vino, e non deve acquisire il sapore di una bevanda leggera. La combinazione accettabile è 60% di acqua e 40% di vino. Per alcuni vini, che hanno un sapore più forte, è accettabile fino al 75% di acqua e il 25% di vino. Tuttavia, è meglio fare una prova per il sapore prima della festa per assicurarsi che con questa proporzione il vino non perda il suo sapore.

Tuttavia, si può mescolare il succo d'uva con la combinazione acqua/vino che farà scendere di molto la quantità di carboidrati del succo d'uva e la di vino in modo corretto, si consumeranno solo 60/90 ml di vino in tutto il Seder.

Se si usa la misura più grande, sarà uguale a 150/ 177 di vino. Per riuscire a calcolare l'effettiva quantità da bere al Seder, bisogna misurare la quantità esatta che si userà prima di Yom Tov. Bisogna scegliere il bicchiere del Kiddush che si userà e versare la quantità misurata nel bicchiere scelto in modo da poter sapere quanto si berrà.

Tipo di vino

L'opzione migliore sarebbe bere un vino bianco, che non contiene quasi carboidrati [la maggior parte dei vini secchi contiene circa 4 grammi di carboidrati per un bicchiere da 236 ml.]. Se il sapore acido vi disturba, provate ad aggiungere un dolcificante artificiale.

Poiché la legge non prevede che i produttori stampino i valori nutrizionali sulle bottiglie di vino, spesso è difficile sapere esattamente quanti carboidrati contiene un bicchiere di vino. Se state cercando di trovare un vino che ha un contenuto di zuccheri molto basso, potete usare un misuratore di glucosio prima di Yom Tov su un campione. Noi abbiamo usato un misuratore Glucometer Ascentia XL, non tutti gli apparecchi danno risultati accurati. Se il vino che state provando è dolce, il misuratore darà un risultato HI, mentre se è un vino secco, a basso contenuto di carboidrati, il misuratore vi dirà che è LO.

Molti vini secchi non daranno un risultato LO, ma i numeri che risulteranno sono molto buoni. Secondo Diabetes Forecast, un bicchiere di soda normale contiene 4 milligrammi di soda per decilitro, che dà un risultato molto alto. Tenendo presente questo, si potrà leggere il risultato del misuratore sul vino secco con una prospettiva giusta. [Comunque, è un buona idea fare il test su una soda diet dagli erogatori che potrebbero facilmente essere scambiati con una soda regolare. Per essere certi che la bevanda che state bevendo sia davvero senza zucchero, controllate con il misuratore di glucosio]

Per chi non è abituato a bere vino secco di buona qualità, ci potrebbe volere un po' per abituarsi al sapore. Ecco alcuni esempi di vini su cui abbiamo fatto il test di misurazione del contenuto di zucchero con un misuratore di glucosio:

Risultato del misuratore per:

Chardonnay – 25

Cabernet Sauvignon – 87

Sauvignon Blanc di Gamla – 27

Si tratta solo di esempi. Ricordate di fare il test sul vino specifico che intendete usare. È raro che i vini meno costosi siano senza zucchero. Facendo il test con il misuratore è stato dimostrato che è così, poiché alcuni vini a buon mercato, che si considerano secchi, in realtà con il misuratore sono risultati HI. Un punto importante: dato che l'alcol può fare calare negli zuccheri del sangue, decidete con il vostro medico se sia opportuno coprire i carboidrati del vino con l'insulina. È probabile che il vino causi un livello di glucosio basso nel sangue a stomaco vuoto. Se usate vino puro non diluito per il primo bicchiere, assicuratevi di seguire le direttive di cui sopra per non assumere alcol in eccesso.

Per chi soffre di diabete di tipo 2: si consiglia di parlare con il proprio dottore e con un rabbino se sia meglio bere vino invece del succo d'uva. Secondo la legge della Bibbia, è preferibile il vino, e il succo ha un contenuto di zucchero alto; tuttavia, molti farmaci per via orale che si usano per curare il diabete di tipo 2, il diabete non insulina-dipendente, non sono compatibili con l'alcol. Ricordatevi di presentare queste opzioni al vostro medico. Non rimane molto alcol. Molti professionisti in campo medico si sono ritenuti molto soddisfatti di queste opzioni poiché consentono di avere una qualità di vita normale.

Chi soffre di diabete gestazionale in gravidanza deve consultarsi con il proprio medico e un rabbino per stabilire come procedere. Anche in questo caso, bisogna mostrare loro le tabelle per aiutarli a decidere.

Succo d’uva

Alcuni rabbini dicono che è preferibile usare il vino o una combinazione di vino e succo d’uva per i quattro bicchieri. Si tenga presente che, per quanto riguarda il conteggio dei carboidrati e il diabete, il vino secco è sicuramente l’opzione migliore. Chi beve succo d’uva tenga presente che: il contenuto di carboidrati varia a seconda dei vari tipi di succo. Quelli che abbiamo esaminato hanno un contenuto di carboidrati che varia da 32 a 60 grammi per bicchiere, come indicato nell’etichetta. Per ridurre la quantità dei carboidrati si può usare una combinazione di succo d’uva mescolato con il vino diluito al 60%-40%. Se si vuole prepararlo in anticipo, basta versare un bicchiere di vino in una bottiglia vuota e aggiungere tre bicchieri di acqua. La dimensione del bicchiere non è importante, basta accertarsi di usare lo stesso bicchiere per l’acqua e per il vino. È sempre consigliabile preparare questa bottiglia in anticipo ed etichettarla come la propria RISERVA SPECIALE.

Tratto da YOM TOV GUIDE, Rabbi Meisel

Che cosa succede se trovo del *chametz* a Pèsach? Beh, dipende...

Rav Eli Gersten

Ecco alcune domande da tenere a mente, dato che la risposta a ognuna di esse può influenzare la regola

Avevate venduto il vostro *chametz* attraverso un rabbino?

Se il *chametz* era in vostro possesso prima di Pèsach e l'avevate venduto attraverso un rabbino, è molto probabile che anche il *chametz* che avete trovato fosse compreso nella vendita. Sebbene il *chametz* trovato non fosse chiuso in un armadio come avrebbe dovuto essere, era comunque compreso nella vendita, poiché di solito il contratto include una clausola secondo cui si considera venduto tutto il *chametz*, a prescindere da dove si trova. Bisogna verificare con il proprio rabbino: il *chametz* dovrebbe essere messo nell'armadio con una scopa o con un bastone. Non si possono usare le mani perché c'è il rischio che, raccogliendo il *chametz*, ci per dimenticanza lo si possa mangiare.

Il *Chametz* è stato trovato a *Yom Tov* o a *Chol Hamoed?*

Il *chametz* che è stato ritrovato di Shabbat o di Yom Tov è *muktze*, e non può essere spostato. Questo comporta un problema, poiché non è permesso rimanere in una camera che contenga *chametz* per timore di mangiarlo per dimenticanza. Bisogna mettere una ciotola o una pentola rovesciata sul Chametz come promemoria. Se il *chametz* è stato trovato a Chol Hamoed, ed era stato venduto tramite un rabbino, non può essere preso direttamente e messo nell'armadio, ma si deve spostarlo con il piede o spingerlo con una scopa fino a nasconderlo.

Il *chametz* è stato comprato a Pèsach?

Se il *chametz* era stato comprato a Pèsach o anche alla vigilia di Pèsach, dopo la vendita del *chametz*, deve essere bruciato appena possibile. Come abbiamo spiegato prima, non può essere spostato e certamente non può essere bruciato a Shabbat o a *Yom Tov*, ma deve essere coperto con un utensile fino alla fine di *Yom Tov*, quando potrà essere bruciato. Se il cibo bruciato era soltanto *kitniyòt*, (non conteneva nessuno dei cinque cereali – grano, orzo, farro, segale o avena), come una bottiglia di olio di mais, può essere messo via fino a dopo Pèsach. Bisogna consultare un esperto di kasherut, perché potrebbe contenere *chametz* anche se non è ovvio.

Che cosa faccio quando mi viene consegnato un pacco che contiene del *chametz* a Pèsach?

Non si può lasciare *chametz* nella propria proprietà, nemmeno se non si ha alcuna intenzione di acquisirlo. Se la consegna è avvenuta a *Yom Tov*, bisogna coprire il pacco fino alla fine di Pèsach. A *Chol Hamoed* bisogna prendere una scopa o un bastone per allontanarla dalla propria proprietà. Non si può prendere con le mani. Nella Mishnà Berurà è scritto che è vietato anche solo prendere in mano del *chametz* a Pèsach, anche se non si ha intenzione di acquisirlo. È permesso prendere in mano il *chametz* solo con l'intento di bruciarlo.