

FOCUS

Le religioni a tavola

Tra i molti aspetti che differenziano le culture, il cibo è forse è uno dei più rilevanti e simbolici. L'alimentazione è spesso condizionata dal clima, dalla possibilità o meno di coltivare la terra, ma il modo di cucinare e/o il cibarsi di alcuni alimenti piuttosto che altri può derivare anche da principi religiosi. La maggior parte delle religioni attribuisce al cibo significati tali da giustificare la predisposizione di regole, che possono avere un impatto anche molto rilevante nella quotidianità.

Ogni fedele, specie se vive in un contesto geografico molto diverso da quello in cui le regole alimentari hanno avuto origine, cercherà il proprio modo di interpretare le norme, più o meno supportato dalle comunità di correligionari (quando esistono e sono sufficientemente strutturate). Garantire a tutti gli esseri umani che vivono stabilmente in un territorio la possibilità di adeguare i propri comportamenti alimentari alle norme alimentari previste dal proprio credo è una sfida che la nostra società ha iniziato da poco ad affrontare con consapevolezza.

Le principali religioni presenti nel nostro Paese si caratterizzano, quasi tutte, per i loro articolati precetti alimentari, alcuni più noti, altri obiettivamente più complessi e meno conosciuti. Il quadro si complica, tra l'altro, perché non tutti i fedeli di una stessa religione hanno lo stesso grado di osservanza delle regole, che peraltro possono anche differire a seconda di luoghi, epoche e scuole interpretative. Un vero ginepraio. Scegliere cosa mangiare e cosa non mangiare resta comunque una decisione individuale: tuttavia una conoscenza più diffusa delle principali norme previste dalle religioni più diffuse in Italia indubbiamente renderebbe più semplice la vita quotidiana di molte persone e, certamente, la convivialità.

Non è più una possibilità così remota, infatti che un compagno di scuola, un collega o una persona che gli studenti si trovano a frequentare per un motivo o per l'altro pratici l'osservanza di queste regole, che nelle nostre società secolarizzate appare desueta e poco comprensibile. Tale conoscenza è particolarmente necessaria per chi lavorerà nel settore alimentare o turistico, ma essere maggiormente informati aiuterà tutti non solo a prevenire possibili malintesi e pregiudizi, ma anche ad aprire nuove prospettive.

Obiettivo del focus

Proporre ai ragazzi un percorso di approfondimento a partire dal cibo e dalle tradizioni alimentari, per comprendere meglio le diverse identità religiose attraverso la quotidianità e i valori di chi le vive.

Proposta di svolgimento

In base all'indirizzo dell'istituto al tempo che è possibile dedicare al Focus, sia in aula che fuori, l'insegnante proporrà agli studenti le attività più idonee. Noi ne suggeriamo alcune,

raccomandando sempre di coinvolgere il più possibile, dei fedeli delle religioni oggetto dell'approfondimento, per evitare che l'approfondimento resti esclusivamente teorico.

- Proporre agli studenti dei **percorsi tematici per la ricerca** individuale o di gruppo, a partire dagli spunti contenuti nella scheda **La sacralità e il cibo**: il cibo delle feste, il digiuno, il valore simbolico degli alimenti...

- In particolare per gli istituti alberghieri può essere utile un approfondimento specifico sulle **norme alimentari** (a partire dalla scheda **Le norme alimentari**), completato da esercitazioni pratiche. Nella scheda **Per una tavola interreligiosa** sono disponibili alcuni esempi di ricette, ma molte altre potranno raccogliergli i ragazzi stessi, su libri (alcuni sono indicati in **Bibliografia**), sul web o, ancor meglio, intervistando direttamente i testimoni.

- Con il supporto della Fondazione Astalli si possono organizzare **laboratori** ad hoc, che prevedano anche visite esterne alla scuola.

I materiali proposti

Vi proponiamo tre schede, che possono offrire uno spunto di partenza per la progettazione del Focus con gli studenti:

- La scheda **La sacralità e il cibo** presenta sinteticamente alcune valenze simboliche che le sei principali religioni praticate in Italia danno al cibo in generale o ad alcuni alimenti in particolare. Attenzione: si tratta solo di informazioni di partenza e di spunti di approfondimento, senza alcuna pretesa di completezza o di esaustività.
- La scheda **Le norme alimentari** espone le regole base per ciascuna religione. Anche in questo caso si tratta di accenni, da approfondire e soprattutto da comprendere nell'infinita varietà delle applicazioni che hanno, da parte di correnti, gruppi o singoli fedeli.
- La scheda **Per una tavola interreligiosa** contiene una ricetta per ciascuna delle principali religioni presenti in Italia, ma soprattutto un invito: cercarne altre, assaggiarle e, perché no, provare a realizzarle.
- La **Piccola bibliografia** conclusiva suggerisce ulteriori spunti di approfondimento.

Scheda 1 La sacralità del cibo

Il cibo è, per gran parte delle religioni, un valore oltre che una sostanza o un prodotto: ieri come oggi, i fedeli riconoscono nel mangiare e nel bere azioni cariche di un forte significato religioso.

Abituati come siamo a consumare il cibo in fretta, da soli, in piedi e spesso compiendo contemporaneamente altre azioni, le religioni ci ricordano uno stile di vita completamente diverso da quello odierno. Le religioni considerano il cibo **un dono** del divino e/o della natura, il che dovrebbe richiamare tutti alla **consapevolezza** del nutrirsi, a non dare per scontata la disponibilità del cibo e a non ridurre i pasti a una successione di gesti automatici. Numerose sono le azioni di lode, benedizione, ringraziamento e preghiera sul cibo e per il cibo.

Inoltre tra le pratiche alimentari che accomunano diverse religioni troviamo, nelle loro specificità, l'invito all'**astinenza** e al **digiuno**.

Come il consumo di cibo, anche la rinuncia ad esso ha un valore sacrale e spesso comunitario: è incontro con il divino e unione con gli altri credenti. Oltre alla condivisione di un pasto, ai fedeli viene anche richiesto infatti di **rispettare insieme** un tempo di digiuno, in cui si porta attenzione al sacro e all'appartenenza a una collettività durante il vivere quotidiano. Spesso si pone anche l'accento sulla consapevolezza che il cibo è un dono che molti non hanno; sentire la fame può aiutare a essere più generosi con chi non può permettersi neppure un pasto al giorno.

Anche le **festività** sono l'occasione per ricordare che l'uomo vive in uno spazio e in un tempo in cui si relaziona in qualche modo con la divinità. Esse sono però, al tempo stesso, un invito a non dimenticare l'opera del creato e gli impegni che gli uomini hanno verso ciò che li circonda.

Nelle feste è quindi presente una vera e propria **specificità alimentare**, che contraddistingue il menù festivo dal consumo di cibo quotidiano. Gli alimenti consumati quindi rimandano spesso al significato religioso della festività e/o ai cibi indicati nei testi sacri.

Vediamo ora alcune valenze simboliche che le religioni più diffuse al mondo danno al cibo in generale o ad alcuni alimenti in particolare.



L'**ebraismo**, oltre a osservare norme e precetti alimentari specifici, dà molta importanza all'obbligo ringraziare Dio per il cibo donato:

Mangerai dunque e ti sazierai, e benedirai l'Eterno, il tuo Dio, a motivo del buon paese che t'avrà dato. (Deuteronomio 8, 10)

Oltre alla benedizione quotidiana sul cibo, troviamo anche cibi che hanno un **valore simbolico** specifico durante alcune **festività**.

Ad esempio, durante la festa del **Pesah**, il menù ebraico rappresenta, in ogni sua componente, la memoria fondativa del popolo ebraico.

La Pasqua ebraica cade il quindicesimo giorno di Nisan, in marzo o aprile. Questa festa antichissima celebra l'esodo degli ebrei dalla schiavitù di Egitto, che condusse alla creazione della nazione ebraica. Fuggendo dall'Egitto, gli Ebrei non ebbero il tempo di far lievitare il **pane** e anche ora gli osservanti mangiano solo *matzot*, o altro pane non lievitato. La prima e la seconda notte di Pesah sono celebrate dal *Seder*, un rituale in cui viene rievocata la storia della Pasqua e viene servita una cena importante. Sulla tavola compare un vassoio con **una zampa di agnello**, simbolo sacrificale per eccellenza dal celebre il passo della Bibbia che vede Abramo immolare l'animale in luogo del figlio Isacco, **un uovo sodo** strinato sulla fiamma e immerso dall'acqua salata, in ricordo della schiavitù egiziana, un gambo di **sedano**, un rametto di **prezzemolo** e **verdure** intinte nell'acqua salata, in ricordo delle lacrime versate in Egitto, un composto di **noci, mele e miele**, in ricordo degli ebrei che fabbricavano mattoni, radici ed **erbe amare**, in ricordo della perdita della libertà.

Il sabato, lo **Shabbat**, si celebra un rito chiamato *Kiddush* in cui si rende grazie a Dio per l'opera della creazione. Durante il *Kiddush* si benedicono il vino e la *challah*, una treccia di pasta dolce tipo pan brioche, che viene consumata durante lo shabbat. Il **vino** è il simbolo della gioia e dell'immortalità, mentre la **challah** ricorda la manna che il Signore diede agli ebrei nel deserto.

Anche nel capodanno ebraico, il **Rosh Hashannah**, in cui si usano fare grandi cene, si servono tradizionalmente cibi dolci come fette di mela nel miele, per evocare la speranza di un anno dolce a venire.

La Festa dei Tabernacoli, **Sukkot**, cade il quindicesimo giorno di Tishri si commemora il periodo in cui gli ebrei vagavano nel Sinai e dormivano in capanne. Quattro sono le piante simboliche: il **cedro**, i germogli di **palma**, il **mirto** ed il **salice**.

Nella festa di **Hannukah**, la festa delle luci che celebra la vittoria degli ebrei guidati da Giuda Maccabeo sui Siriani del re Antioco Epifane, nel 165 a.C. Al ritorno a Gerusalemme, Giuda trovò il tempio sconsecrato da rituali pagani, ma il poco **olio** (di oliva) santo rimasto nel candelabro (*menorà*) bruciò miracolosamente per otto giorni, quando teoricamente sarebbe bastato per molto meno. Ancora oggi vengono accese giorno per giorno le otto luci della lampada di hannukah.

L'olio si ritrova anche in cucina, dove domina la **frittura**. Esso è una forte metafora della Torah e dell'ebraismo in generale: resta separato dagli altri liquidi, anche se mischiato nello stesso recipiente, mantiene la sua purezza. Così come gli ebrei che, pur vivendo nella diaspora, hanno mantenuto salde le loro radici senza mescolarsi o assimilarsi. L'olio di oliva possiede inoltre la proprietà di permeare ogni sostanza, come la Torah, che si diffonde e permea ogni cosa.

La festa di **Purim** rievoca la liberazione degli ebrei di Persia grazie a Ester, ebrea, moglie del re di Persia, e Mordecai (o Mardocheo) da un complotto progettato da Haman - ministro del monarca persiano - per sterminarli. La tradizione vede lo scambio di regali culinari, per lo più dolciumi.

Un esempio sono *Le orecchie di Haman*, variante delle chiacchiere (o frappe, o cenci o crostoli...) di Carnevale e, nella tradizione aschenazita padana, il *Mandel Reis*, biancomangiare di riso.

Shavuot è la festa del raccolto che celebra la consegna dei dieci comandamenti a Mosè sul monte Sinai. Dal punto di vista gastronomico la Pasqua di Rose, come la chiamano gli

ebrei italiani, è la festa del pane e dei prodotti di magro derivati dal latte. Tra i dolci figura il "**Monte Sinai**", marzapane con uova filate e cedri canditi, profumato all'acqua di fiori d'arancio.

Gli ebrei digiunano in varie occasioni; quello più conosciuto e praticato è il **digiuno di Yom Kippur**, di cui si trova menzione già nella Torah (Levitico 16, 29-31; 27-32; Numeri 29,7). Inizia al crepuscolo del decimo giorno del mese ebraico di Tishri (che cade tra settembre e ottobre del calendario gregoriano), e continua fino alle prime stelle della notte successiva. È il giorno ebraico della penitenza, dell'espiazione dei peccati e della riconciliazione. È proibito mangiare, bere, lavarsi, truccarsi, indossare scarpe di pelle ed avere rapporti sessuali.



Anche nel **Cristianesimo** ci sono periodi in cui osservare digiuni e astinenze; si pensi, ad esempio, al **mercoledì delle ceneri** e al **venerdì di quaresima**, in cui non si dovrebbe mangiare **carne** in ricordo del sacrificio di Gesù sulla croce. Al termine della quaresima inizia la festività cristiana nella quale più si esplicano i simbolismi religiosi legati al cibo: la **Pasqua**.

L'**uovo** di Pasqua rimanda alla risurrezione di Gesù, uscito dal sepolcro e salito al cielo. L'uovo è un potente simbolo di rinascita, fertilità e vita per diverse religioni: si pensi, ad esempio, alle tradizioni religiose dell'antichità romana, ai culti in onore di Venere o ai riti pagani dedicati alla dea dell'agricoltura Cerere.

Nelle festività pasquali inoltre, compare spesso la simbologia dell'**agnello**, rappresentato dall'ostia o dal **pane** durante le celebrazioni, accanto al **vino**, che rappresentano il corpo e il sangue di Gesù, che si offre all'umanità morendo sulla croce in redenzione dei peccati.

Esiste inoltre un'altra forma di digiuno, quello che precede l'**eucarestia**, in cui bisogna astenersi da cibi e bevande per almeno 1 ora prima della comunione. La chiesa ortodossa applica delle regole di digiuno molto più severe, sia durante l'anno che, specialmente, durante la Settimana Santa.

Anche l'**olio** è un elemento importante per i cristiani. Gesù viene infatti definito "Cristo", traduzione greca della parola "Messia", che significa "Unto (del Signore)". Anche nei salmi l'olio è simbolo di benedizione divina.

L'olio profumato, detto **crisma**, si usa nella liturgia cattolica del Battesimo, della Cresima e dell'Ordine, come segno di consacrazione. Già nella Chiesa antica, infatti, l'olio consacrato era considerato segno della presenza dello Spirito Santo.



Per l'**Islam** il digiuno e l'astinenza rappresentano uno dei cinque pilastri della fede; infatti nel **mese di Ramadan**, definito ogni anno con una frequenza diversa secondo il calendario lunare, il musulmano che osserva il precetto, si astiene da cibo, acqua, fumo e rapporti sessuali, dall'alba al tramonto.

Durante l'osservanza di questo pilastro della fede si presta particolare attenzione al menù, perché è nel cibo condiviso che si concretizza il ringraziamento a Dio.

Una delle festività più sentite e popolari è quella di “rottura del digiuno”, *id al fitr*, che avviene alla fine del mese di Ramadan. La fame sperimentata nei giorni precedenti ricorda a tutti che il cibo è uno dei più grandi doni di Dio e che è un dovere di ogni musulmano farsi carico della comunità, soprattutto di chi non può permettersi neppure quell'unico pasto giornaliero. Chi non può adempiere all'osservanza del digiuno, per problemi di salute o perché in viaggio, sarebbe tenuto a offrire un pasto a un musulmano indigente, per ogni giorno di digiuno previsto.

Al termine del mese di Ramadan, si pratica un altro dei cinque pilastri dell'Islam: il versamento della **zakat** (*zakâtu-l-fitr*), una somma di denaro pari al valore di un pasto per ciascun componente della famiglia.

Infine, anche nel quotidiano, è obbligatorio, prima di cibarsi, ringraziare Dio, in quanto il cibo viene considerato in ogni momento un dono divino:

Non cibatevi di ciò su cui non è stato invocato il nome di Dio, sarebbe cosa ingiusta, sicuramente.
(Sura VII, 121)



Nel **Buddhismo** il **digiuno** è un mezzo per ottenere un livello più alto di spiritualità, un esercizio pratico verso il Nirvana, una fase iniziale di autodisciplina.

Il desiderio, secondo Buddha, era la causa e la radice del male e il cibo è il desiderio più basilare dell'uomo. Il digiuno è uno dei *dhutanga* (sacrifici, rinunce) che i monaci praticano periodicamente per avvicinarsi al risveglio, all'illuminazione. L'illuminazione spirituale di Buddha è strettamente legata al digiuno, in quanto egli vi è arrivato subito dopo averlo interrotto. Così si arriva alla conclusione che non è il cibo, né l'astensione da esso che porta alla "liberazione", ma la moderazione.

Il Buddhismo conferisce inoltre particolare valore non solo al cibo stesso ma anche alle modalità di **preparazione** dei pasti. Cucinare viene infatti considerato un prezioso atto del Buddha e un metodo per coltivare se stessi. In particolare, nella tradizione zen, il cuoco, chiamato **tenzo**, riveste un ruolo di grande responsabilità e prestigio. Il Buddha ha infatti riconosciuto il fatto che tutti gli esseri viventi sono legati gli uni agli altri, che mutano forma e in qualche modo “migrano” da un corpo a un altro, attraverso l'alimentazione; per questo occorre particolare dedizione verso il prossimo, devozione verso gli alimenti e rispetto nella di preparazione del cibo.

È importante che il cuoco si assicuri che nulla vada sprecato, riutilizzando successivamente gli scarti, sviluppando così un senso di gratitudine per la vita originaria degli ingredienti e verso tutti i legami impliciti contenuti in un pasto.

Anche il momento di **consumare** il cibo segue una particolare procedura, lenta nella pratica e intensamente spirituale, in quanto atto consapevole e indispensabile con cui ci teniamo in vita.

Prima dei pasti si recita solitamente un verso delle cinque contemplazioni (*Gokannoge*) che recita:

Riflettiamo sugli sforzi grazie ai quali questo cibo è giunto a noi e sulla sua origine.



Nell'**Induismo** l'astinenza dal cibo è una delle prassi più importanti nella vita di un fedele; nel calendario lunare induista è infatti previsto un **digiuno** l'undicesimo giorno dopo la luna calante e l'undicesimo giorno dopo la luna crescente. Spesso si digiuna anche alla vigilia di alcune ricorrenze sacre.

Secondo le sacre scritture indù, il digiuno è uno strumento di autodisciplina che stabilisce un rapporto armonioso tra il corpo e l'anima. Inoltre la parola per "digiuno", **sanskrita upvas**, significa *sedere vicino* (a Dio), indicando il movimento di unione con l'assoluto. Il digiuno, quindi, è una negazione delle necessità e della gratificazione del corpo a favore della spiritualità. Attraverso il controllo del corpo fisico, delle emozioni e della mente, si può arrivare all'obiettivo finale della conoscenza e liberazione dal ciclo della rinascita.

Inoltre, nell'induismo, una persona può digiunare per adempiere un voto religioso chiamato **vrata**.

Le **offerte** (*puja*) di cibo alle divinità rivestono un ruolo fondamentale nell'induismo. In particolare la festa in onore di Ganesha è l'occasione per presentare piatti tipici a base di **latte** e **riso**, alimenti principali anche per la celebrazione di altre feste quali Kumbha Mela, Pongal, Navaratri, Dasara ecc.

Ogni cibo deve essere cucinato secondo il rito antichissimo che prende il nome di **prasada**, cioè con devozione per la divinità, che solitamente si personifica in Khrisna. Il cibo viene quindi gustato dalla divinità stessa e poi condiviso dai partecipanti alla cerimonia.



Il **Sikhismo** conferisce al cibo non solo un valore sacrale ma anche sociale. Il secondo Guru, Angad Dev, introdusse infatti il **langar**, la cucina libera, per sfamare i poveri e i bisognosi. Una cucina comunitaria, aperta a tutti, indipendentemente da religione o casta.

I principali cibi serviti sono un dolce sacro chiamato *prashad*, che viene benedetto alla fine della funzione, frittture vegetariane e il **dhal**, un piatto a base di lenticchie accompagnato da **roti**, un pane di forma rotonda fatto con farina integrale di frumento e acqua, non lievitato e cotto in un forno.

Scheda 2 Le norme alimentari



Nella Torah sono presenti criteri che regolamentano l'alimentazione ebraica, che classifica i cibi in proibiti o leciti – **kashèr** o **kósher**- dando vita all'insieme di norme alimentari detta **kasherut**.

Principalmente le regole alimentari ebraiche permettono il consumo degli animali di terra con l'unghia fessa e la ruminazione, i volatili, tranne i notturni e i rapaci e quelli d'acqua con pinne e squame.

Gli animali, esclusi i pesci, devono essere uccisi secondo la procedura della **shechitàh**, atta a eliminare più sangue possibile. Essa consiste nel taglio della trachea e dell'esofago, con una lama affilatissima.

Inoltre non è lecito consumare la **carne** e il **latte** (o latticini) nello stesso pasto, sulla base di un versetto del Deuteronomio che recita:

Non farai cuocere un capretto nel latte di sua madre.
(Dt 14,21)

È necessario, inoltre, che passino almeno sei ore dal consumo di uno dei due alimenti prima di potersi cibare dell'altro. Alcuni fedeli preferiscono utilizzare recipienti e stoviglie distinti.

È anche preferibile non cibarsi di pietanze preparate con **carne** e **pescce** insieme.

Il consumo di **bevande alcoliche** è lecito ma viene considerato **kashèr** solo vino prodotto secondo una lavorazione rispettosa di tutte le norme ebraiche, dal momento della spremitura dell'uva fino all'apertura della bottiglia.



Il **Cristianesimo**, sebbene nato dal ceppo ebraico, non ha fatto propri i divieti alimentari della Torah. Gesù dice:

Ascoltatevi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo.
(Mc 7:14)

Nella prima lettera ai Corinzi San Paolo affronta ancora il tema del cibo, soffermandosi sulle carni "immolate al sacrificio":

Tutto è lecito! Ma non tutto è utile! Tutto è lecito! Ma non tutto edifica. Nessuno cerchi l'utile proprio, ma quello altrui. Tutto ciò che è in vendita sul mercato, mangiatelo pure senza indagare per motivo di coscienza, perché del Signore è la terra e tutto ciò che essa contiene. Se qualcuno non credente vi invita e volete andare, mangiate tutto quello che vi

viene posto davanti, senza fare questioni per motivo di coscienza. Ma se qualcuno vi dicesse: "È carne immolata in sacrificio", astenetevi dal mangiarne, per riguardo a colui che vi ha avvertito e per motivo di coscienza; della coscienza, dico, non tua, ma dell'altro. Per qual motivo, infatti, questa mia libertà dovrebbe esser sottoposta al giudizio della coscienza altrui? Se io con rendimento di grazie partecipo alla mensa, perché dovrei essere biasimato per quello di cui rendo grazie?

(I Co 10:25-30)

Ci sono inoltre alcuni accorgimenti che prevedono l'attenzione verso ciò che gli altri considerano lecito o meno. Nella sua epistola ai Romani, Paolo scrive:

Io so, e ne sono persuaso nel Signore Gesù, che nulla è immondo in se stesso; ma se uno ritiene qualcosa come immondo, per lui è immondo. Ora se per il tuo cibo il tuo fratello resta turbato, tu non ti comporti più secondo carità. Guardati perciò dal rovinare con il tuo cibo uno per il quale Cristo è morto! Non divenga motivo di biasimo il bene di cui godete! Il regno di Dio infatti non è questione di cibo o di bevanda, ma è giustizia, pace e gioia nello Spirito Santo.

(Rm 14:2-4, 14-17)

Va detto però che, nel complesso panorama cristiano, esistono alcuni filoni, come quello avventista, che scelgono di sostenere un'alimentazione *lacto-ovo-vegana*.

Nell'**Islam** la moderazione nel cibarsi viene prescritta dal Corano:



Mangiate e bevete ma senza eccessi, ché Allah non ama chi eccede. (Sura VII, 31)

Il Corano impedisce il consumo di alcune carni animali, ma nomina con precisione quella del **maiale**. Come già visto, inoltre, proibisce che vengano consumate le carni sulle quali *non sia stato invocato il nome di Dio*. Da questo derivano una serie di norme alimentari che stabiliscono che è **halal**, lecito, e ciò che è **haram**, interdetto.

Non ci sono particolari divieti per piante, frutti e semi.

Sono permesse tutte le creature acquatiche dotate di squame tolte dall'acqua ancora vive, quindi non morte per cause naturali.

Sono considerati *halal* gli animali di terra con lo zoccolo fesso, come mucche, cammelli, pecore e capre. È possibile cibarsi anche di animali selvatici come gazzelle e cervi. È permesso il consumo degli uccelli ricoperti di piume che non posseggono artigli, come il pollo e il tacchino.

È invece *haram* mangiare carne di maiale, di rettili, anfibi, rapaci, insetti e animali che posseggono denti canini.

Tutti gli animali considerati leciti devono però essere uccisi secondo la **macellazione rituale** halal, che implica il taglio simultaneo della giugulare, carotide e trachea, con un coltello di ferro molto affilato. Inoltre, seguendo le indicazioni contenute nella *Sunna*, colui che compie l'azione della macellazione deve essere musulmano, pronunciare il nome di Allah nel momento del taglio, accertarsi della fuoriuscita del sangue. L'animale, invece,

deve mostrare buoni segni di vita ed essere in salute al momento della macellazione ed essere rivolto verso la Ka'baa (Mecca).

È bene inoltre osservare alcuni **atti** quando si è a tavola, come quello di raccogliere e mangiare i pezzetti di cibo che eventualmente cadono sulla tovaglia, masticare a lungo, usare la mano destra.

Non è opportuno, ad esempio, soffiare sul cibo per raffreddarlo, gettare un frutto senza averlo completamente mangiato e sbucciare la frutta che è possibile mangiare con la buccia.

Le **bevande alcoliche** sono proibite:

Ti chiederanno del vino e del gioco d'azzardo. Di: "in entrambi vi è grande peccato, unito ad un piccolo vantaggio per l'essere umano; ma il male è molto maggiore del vantaggio".
(Sura Al Baqarah, 2; 219)

Viene quindi considerato intossicante bere alcolici, così come è *haram* mangiare ad una tavola dove essi vengono serviti.



Nel **Buddhismo** non esistono veri e propri divieti riguardo il cibo, bensì **raccomandazioni**. Anche se non è direttamente prescritta, l'**astensione dalla carne** è considerata come un valore finalizzato a salvare la vita a un essere senziente:

Mangiare carne spegne il seme della grande compassione.

(Mahaparinirvana Sutra)

Nel **55° discorso del Buddha**, tratto dal testo Pali, egli parla in maniera negativa del consumo di carne, specie se "visto, sentito o sospettato", quindi quando il cibarsi di animali è un atto consapevole.

Inoltre è bene evitare di alimentare meccanismi di eccessiva commercializzazione del cibo, come ricorda una frase del XIV Dalai Lama:

Gli animali uccidono solo quando hanno fame e questo è un atteggiamento assai diverso da quello degli uomini, che sopprimono milioni di animali solo in nome del profitto.

Vi sono quindi diverse interpretazione del principio buddhista di astenersi dall'uccidere o nuocere altri esseri viventi. C'è chi sceglie uno stile di vita vegetariano, chi invece consuma anche le carni solo nella misura necessaria, senza però prendere parte al processo di uccisione degli animali.



Le tradizioni religiose che fanno capo all'**Induismo** condividono generalmente la dottrina della **nonviolenza – ahimsa**, privilegiando quindi un'alimentazione senza carne.

La pratica più diffusa è il **vegetarianesimo** e, ove possibile, il **veganesimo**, che vieta anche il consumi dei derivati animali.

Ci sarebbero anche altre motivazioni a sostegno del non consumo di carni animali: sembrerebbe infatti, secondo la spiritualità induista, che la paura e l'aggressività provate dall'animale durante l'uccisione si imprimano profondamente nelle sue carni. Questo porterebbe chi ne consuma a sviluppare tratti animaleschi, in conseguenza alla legge di causa-effetto del *karma*. Ciò non sarebbe quindi conforme alla legge del *dharma*, in cui numerosi **Veda** chiamano l'uomo a trascendere la propria natura animalesca.

Come noto a molti, la **vacca** è un animale sacro, di cui in India è proibito il consumo anche dall'articolo 48 della Costituzione. Ci sarebbero diverse ragioni che spiegherebbero il divieto, prima fra tutte l'estrema utilità dell'animale nell'arare i campi e per la concimazione. Inoltre, alcune divinità hindu sono associate a un toro, come *Shiva*, o a una vacca, come *Krishna*, che ne è il guardiano. In più, anche la figura materna è associata alla vacca; infatti, come la madre nutre i suoi figli, anche la mucca produce alcuni elementi centrali, come il latte e il burro, essenziali, oltre che per l'alimentazione, anche per le offerte, *puja*, alle divinità. Ogni elemento della vacca è utile all'uomo. Con lo sterco e l'urina, infatti, si provvede alla pulizia e alla cura degli ambienti antistanti agli edifici sacri.

Infine, secondo il testo *Bhagavad gita*, è vietato il consumo di cibi come **aglio** e **cipolla**, nonché di bevande alcoliche; sostanze che altererebbero la lucidità della mente.



Anche il **Sikhismo** segue delle precise regole alimentari, prescritte dal libro sacro Guru Granth Sahib, che indicano delle posizioni per lo più **vegetariane**:

Se dite che Dio risiede in tutti, perchè uccidete una chioccia?
(Guru Granth Sahib, 1375)

Se sangue o carne sono consumati da un essere umano, come può il suo cuore essere puro?
(Guru Granth Sahib, 140)

Inoltre è proibito fumare e bere alcolici, in quanto sostanze che alterano la mente e danneggiano la salute dell'uomo.

Scheda 3 Per una tavola interreligiosa

Vediamo ora alcune ricette proposte dalle religioni più diffuse nel mondo. Che vengano esse cucinate quotidianamente o nei giorni di festa, occorre sempre ricordare che, a volte, il dialogo inizia proprio da un pasto condiviso.



Latte, miele e Shavuot

Shavuot è la festa che commemora il dono della Torà a Mosé sul Monte Sinai, sette settimane dopo l'uscita dall'Egitto. I cibi a base di latte sono associati a questa festa per ricordare che gli **Ebrei**, in possesso ormai delle Tavole della Legge, non potevano più cibarsi della carne che avevano a disposizione, non-kasher. Secondo un'altra interpretazione, al loro ritorno all'accampamento dopo aver ricevuto la Torà, tutto il latte si era cagliato e quindi avevano del formaggio da consumare. La combinazione di latte e di miele ricorda la Terra Promessa, come viene descritta nella Torà, e questi ingredienti sono alla base dei dolcetti tipici della comunità ebraica di Creta (dispersa negli anni della Seconda Guerra Mondiale), in particolare, per Shavuot. La ricetta originale utilizza il formaggio locale, "myzithra", ma può essere egregiamente sostituito dalla ricotta. Il nome greco per questi dolcetti è Kalitsounia.

Kalitsounia - dolci di formaggio



Ingredienti:

Per la pasta: 300 gr farina, 125 gr zucchero, 150 ml olio di oliva, 150 gr yogurt bianco (meglio se quello greco), 2 uova sbattute

Per il ripieno: 400 gr ricotta, 1 cucchiaino di cannella (+ 1 cucchiaino per cospargere i dolcetti dopo cottura), 1 cucchiaino di buccia di arancio grattugiata, 1 tuorlo sbattuto, 2 cucchiaini di miele, 1 cucchiaio di farina

Procedimento:

Prima preparate la pasta, mescolando lo zucchero e la farina. Quindi aggiungete l'olio, poco alla volta, mescolando bene. Incorporate lo yogurt e le uova e mescolate. Se la pasta è troppo molle, aggiungete un po' di farina.

Impastate per una decina di minuti e lasciate riposare.

Per il ripieno: Mescolate insieme la ricotta, la cannella, il miele, il tuorlo, la buccia di arancio grattugiata e la farina.

Riscaldate il forno a 180°C. Sul piano di lavoro infarinato, stendete la pasta .

Ritagliate la pasta a cerchi dal diametro di circa 7-8 cm. Adagiate un cucchiaino del miscuglio di formaggio al centro del disco di pasta. Sollevate il bordo del disco con le dita, pizzicando per creare il bordo.

Sistematelo sulla teglia da forno unta, oppure su un foglio di carta da forno. Infornate a 180°C per circa 20 -25 minuti.

Appena tolti dal forno, cospargete i dolci di cannella.



La Paskha greco-ortodossa e la zuppa *maghiritsa*

In Grecia, Paese di religione ortodossa, la Pasqua viene festeggiata secondo un rituale ben preciso (Paskha), in cui il cibo gioca un ruolo molto importante. Il Sabato Santo, dopo la celebrazione della liturgia pasquale, le famiglie si riuniscono presso le loro case per mangiare la **maghiritsa**, una zuppa di carne preparata con le frattaglie dell'agnello (che verrà cotto alla brace o al forno l'indomani), che rompe il digiuno quaresimale.

La **maghiritsa** – zuppa di carne d'agnello



Ingredienti:

interiora di agnello (1 fegato intero, cuore, polmoni, ecc...)
1 cipolla
1 cipollotto fresco
finocchietto
olio
2 uova
succo di limone
sale e pepe

Procedimento:

Pulite bene le interiora di agnello, lavatele e scottatele in acqua bollente e salata. In seguito scolatele e tagliatele a pezzetti molto piccoli. In una padella, soffriggete in un po' d'olio la cipolla e il cipollotto tritati finemente.

Aggiungete le frattaglie ridotte a pezzetti e lasciate insaporire il tutto per qualche minuto. Unite 2 tazze di acqua calda, aggiungete sale e pepe, coprite e lasciate cuocere.

Nel frattempo, con le uova, il succo di limone e un po' del brodo di cottura, cominciate a preparare la salsa di **avgolemono**. Mettete le uova in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale e il succo di limone e sbattete il tutto con una frusta, fino ad ottenere un composto

spumoso. Unite il brodo, tiepido, alle uova, poco alla volta, mescolando di continuo. Ripassate la salsa su un fuoco moderato
Una volta pronte le frattaglie, unitevi l'avgolemono, il finocchietto e mescolate. Servite la zuppa caldissima.



L'Islam e l'iftar di Ramadan: una ricetta “dolce” per rompere il digiuno

Il Ramadan è il mese del calendario islamico in cui si effettua il digiuno (*sawm*). I musulmani che osservano questo pilastro devono quindi astenersi dal mangiare, dal bere, dal fumare e dal praticare attività sessuali, dall'alba al tramonto. Durante tutto il mese devono anche cercare di migliorare se stessi astenendosi dai cattivi pensieri e azioni.

Il digiuno dal cibo e dalle bevande viene solitamente rotto (il pasto di rottura si chiama *iftar*) con un bicchiere d'acqua e, secondo tradizione, con uno o più datteri (purché siano dispari, come faceva il profeta Maometto). Normalmente la seconda portata è una zuppa, per reintegrare i liquidi persi e preparare lo stomaco alla portata principale, la terza, che varia a seconda delle tradizioni culinarie del Paese. Normalmente in questo periodo si consumano più verdure, frutta fresca e dolci. Uno dei dolci cucinati nel Maghreb soprattutto durante il mese di Ramadan è il **Katayef**.

Katayef bel mokasarat– katayef con frutta secca



Ingredienti:

Per la **base**: 2 tazze di farina, 1 tazza e mezza di latte, 1 cucchiaino e mezzo di zucchero, 1 cucchiaino di lievito in polvere per salati, un bicchiere e mezzo di acqua tiepida

Per il **ripieno**: frutta secca mista (arachidi, nocciole, mandorle, noci), uvetta, cannella, cocco disidratato

Per lo **sciroppo**: 2 tazze di zucchero, 1 tazza di acqua, 1 cucchiaio di succo di limone

Procedimento:

Per la base: sciogliete zucchero e lievito con acqua tiepida e fate riposare per 5 minuti. In un'altra ciotola mescolate la farina e il latte con una frusta. Mescolate insieme i due composti evitando che si formino grumi, coprite con della pellicola e lasciate riposare per 40 minuti. Oliate una padella antiaderente e quando sarà ben calda versate due cucchiai di composto, ogni 2 katayef, cuocendolo solo da un lato. Quando la pasta inizia a formare delle bollicine rimuovetela dalla padella e mettetela sulla carta assorbente, coprendola con un telo da cucina.

Per lo **sciropo**: aggiungete lo zucchero all'acqua e ponete il tutto su una fiamma bassa mescolando fino al completo scioglimento. Aggiungete il succo di limone e lasciate bollire per 20 minuti, poi lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

Per il **ripieno**: In una ciotola ponete la frutta secca a pezzetti, l'uvetta e la cannella. Mettete un cucchiaino al centro dei cerchi di pasta katayef e richiudete con cura bagnando i bordi leggermente con acqua. Friggeteli nell'olio bollente e poi poggiateli su un foglio di carta assorbente. Quando sono ancora caldi tuffateli nello sciropo di zucchero e serviteli subito



Una ricetta dalle cucine del Buddismo soto zen giapponese

Uno dei fondamentali e immancabili piatti presso i templi zen è l'**okayu**, la zuppa di riso. È possibile aggiungere altri ingredienti alla zuppa, che vengono spesso bolliti fin dall'inizio insieme al riso, specie se si tratta di tuberi o radici. Gli ingredienti più morbidi, invece, potranno essere aggiunti nella fase di riposo dopo la cottura o al momento di servire il piatto in tavola.

Okayu al mango – riso al mango



Ingredienti:

100 ml Riso
600 ml Acqua
1 pizzico di sale
1 mango (100 g)

Procedimento:

Lavare ripetutamente il riso finché l'acqua non appare limpida, poi versarlo in una pentola. Aggiungere dell'acqua e lasciare riposare per 15 minuti.

Lavare il mango, sbucciarlo e togliere il nocciolo. Tagliare il frutto a pezzetti e grattugiare la buccia.

Aggiungere il sale e la buccia grattugiata al riso, poi metterlo a bollire per circa 25 minuti a fuoco basso.

A fiamma spenta, aggiungere i pezzi di mango all'okayu, mettere il coperchio e lasciare riposare per circa 10 minuti.



Un “dolce” Diwali

In occasione del **Diwali**, la festa delle “luci” induista che simboleggia la vittoria del bene sul male, i protagonisti della tavola sono i dolci tipici. Quello più famoso è il **Khoya Laddu**.

Uno degli ingredienti principali dei dolci indiani che si preparano in questo periodo è infatti il formaggio tipico *khoya*, una sorta di ricotta (acquistabile presso i negozi indiani o bengalesi).

Khoya Laddu



Ingredienti:

- 2 tazze di khoya o ricotta
- zucchero a velo
- 1-1/2 tazze di farina di semi di sesamo cotti
- zafferano
- 2 cucchiaini di mandorle o pistacchi tritati

Procedimento:

Cuocere il khoya o la ricotta a fiamma lenta finché non diventa dorato. Lasciare riposare per qualche minuto. Aggiungere poi i semi di sesamo e mescolare con cura. Incorporare lo zucchero quando il tutto è tiepido. Lavorare con le mani e formare delle piccole palline (laddu). Alla fine, decorare con lo zafferano, i pistacchi e le mandorle. Servire freddo.



Una zuppa vegetale dal langar del Gurdwara

Il *dahl* è un pasto a base di lenticchie che viene spesso servito nel *langar*, la cucina comune del tempio Sikh, il Gurdwara. Ne esistono numerose varianti giustificate innanzitutto dal fatto che in India ci sono molte varietà di lenticchie. Il tipo maggiormente diffuso è *urd dahl*, di colore bianco, ma piuttosto comune sono anche anche *moong dahl*, di colore verde, *malika masoor*, di colore rosa o le *moth*, marroncine e rotonde. Le *masoor dahl*, dalla tinta corallo, sono le più utilizzate per preparare la zuppa dahl.

Dahl- zuppa di lenticchie



Ingredienti:

lenticchie rosse 150 g
pomodoro maturo 1
cipolla rossa 1
aglio mezzo spicchio
peperoncino mezzo
tamarindo ½ cucchiaino
cardamomo 6 bacche
curcuma ½ cucchiaino
cumino
semi di senape due cucchiaini
foglie di curry 3
olio di colza un cucchiaio e mezzo

Procedimento:

Ponete le lenticchie in un colino e lavatele sotto l'acqua corrente. Tagliate la cipolla e il pomodoro a pezzettini. Ponete tutto in una pentola, coprite con 6 dl di acqua e fate cuocere per circa 25 minuti, affinché le lenticchie si disfino.

Aggiungete la cannella e frullate il composto, regolate di sale. Preparate il *tarka*, una sorta di soffritto di spezie: scaldate l'olio e dopo 40 secondi unite la cipolla affettata molto sottilmente, i semi di senape e le foglie di curry. Quando i semi cominciano a scoppiettare versate il tarka sulle ciotole di dahl e servite.

Piccola bibliografia

Claudio AITA, *Viaggio illustrato nella cucina islamica: tradizioni, precetti religiosi, feste, letteratura, cibi, segreti e ricette da tutto il mondo*, Nardini Editore 2005.

Vittorio CASTELLANI, *Il mondo a tavola: precetti, riti, tabù*, Einaudi 2007.

Cibo e religioni. Diritto e diritti, a cura di Antonio Chizzoniti e Mariachiara Tallachini. Università Cattolica del Sacro Cuore, sede di Piacenza (Quaderni del Dipartimento di scienze giuridiche, 1) 2010. Scaricabile in formato elettronico dal sito www.olir.it

Massimo MONTANARI, *Il cibo come cultura*, Laterza 2007.

Gaia PIPERNO, Deborah Cohenca, *Mangio kashèr : le regole alimentari ebraiche spiegate ai ragazzi*, Morashà, 2008

Ariel TOAFF, *Mangiare alla giudia. La cucina ebraica in Italia dal Rinascimento all'età moderna*, Il Mulino 2000.

Lilia ZAOUALI, *L'Islam a tavola*, Laterza 2005.

Ricette

Vittorio CASTELLANI, *Nuvole di drago e granelli di cous cous*, Vallardi 2011.

Sandra DI SEGNI, *L'ebraismo vien mangiando*, La Giuntina 1999.

Aoe KAKUHO, *La cucina del monaco buddhista. 99 ricette zen per nutrire il corpo e l'anima*, Vallardi 2014.

Labna. Amore in cucina. Sito di ricette con ampia sezione dedicata all'ebraismo_ <http://www.labna.it/category/cucina-kosher>

Claudia RODEN, *La cucina del Medio Oriente e del Nord Africa*, Ponte alle Grazie 2006.

Pushpesh PANT, *India in cucina*, Pahidon 2012.

E inoltre...

Per approfondire l'argomento suggeriamo anche la visione del documentario di Pietro Cannizzaro, *Il cibo dell'anima* (Italia, 2008).

È diviso in otto episodi: Storie valdesi, Storie benedettine, Storie di sikh, Storie buddiste, Storie di clausura, Storie ebraiche, Storie dell'Islam, Storie di Osho.

Alcuni episodi sono disponibili su Youtube.