

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 come il cibo sia **un dono** del divino e/o della natura. Questo dovrebbe richiamare tutti alla **consapevolezza** del nutrirsi, non dare per scontata la disponibilità del cibo e 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.

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 di **rispettare insieme** un tempo di digiuno in cui si pone l'attenzione sul sacro e sull'appartenenza a una collettività. 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 da quello quotidiano. Gli alimenti consumati 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 e ad alcuni alimenti in particolare.



L'[Ebraismo](#), oltre a osservare norme e precetti alimentari specifici, dà molta importanza all'obbligo di 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, la [berakah](#), 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, ha la durata di otto giorni e ricorda la liberazione del popolo ebraico dall'Egitto e il suo esodo verso la Terra Promessa. Fuggendo dall'Egitto, gli ebrei non ebbero il tempo di far lievitare il **pane** e ancora oggi 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, che si richiama al celebre 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; e poi ancora 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 simile a 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](#), il quindicesimo giorno di [Tishri](#), 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 si celebra la vittoria degli ebrei guidati da Giuda Maccabeo sui Siriani del re Antioco Epifane nel 165 a.C. Poiché a Gerusalemme Giuda trovò il tempio sconsecrato da rituali pagani, ma il poco **olio** d'oliva santo rimasto nel candelabro (*menorà*) bruciò miracolosamente per otto giorni, si accendono giorno per giorno le otto luci della lampada di *hannukah*. Nella cucina ebraica domina la **frittura** e nell'ebraismo in generale l'**olio** acquista un significato metaforico in virtù dei riferimenti che troviamo, ad esempio, nella Torah. Esso resta separato dagli altri liquidi e, 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.

Nella festa di [Purim](#) si ricorda l'episodio del salvataggio degli ebrei di Persia ad opera di Ester, moglie ebrea del re di Persia, e Mordecai (o Mardocheo), a seguito di un piano messo a punto da Haman – ministro del monarca persiano – per sterminare gli israeliti. Per tradizione, durante questa festa ci si scambiano regali culinari, per lo più dolci. 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, ma quello più conosciuto e praticato è il **digiuno** di [Yom Kippur](#) menzionato 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**, come ad esempio il **mercoledì delle Ceneri** e il **venerdì di quaresima**, in cui non si dovrebbe mangiare **carne** in ricordo del sacrificio di Gesù sulla croce.

Esiste inoltre un'altra forma di digiuno, quella che precede l'Eucaristia, in cui bisogna astenersi da cibi e bevande per almeno un'ora prima della Comunione. La chiesa ortodossa applica delle regole di digiuno e astinenza molto più severe, sia durante l'anno che durante la Settimana Santa. Ad esempio gli Ortodossi in alcuni

momenti dell'anno praticano la **monofagia** (mangiano cioè una sola volta al giorno) o la **xerofagia**, ossia consumano cibi secchi.

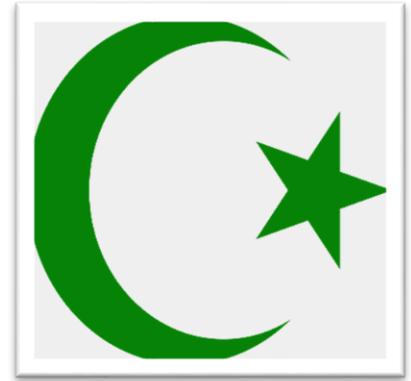
Nel Nuovo Testamento il primo esempio di **digiuno** ci viene dall'episodio in cui Gesù nel deserto rifiutò il cibo per quaranta giorni e quaranta notti. Come lui, anche gli apostoli Giovanni e Paolo osservarono alcuni giorni di digiuno. Il significato è quello della rinuncia come mezzo per raggiungere uno scopo spirituale oppure di penitenza per espiare i propri peccati. Tuttavia nei Vangeli non vi sono inviti a effettuare digiuni rigorosi e lunghi.

Al termine della quaresima inizia la festività cristiana nella quale si rendono più manifesti 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**, simboleggiato dall'ostia o dal **pane** che, insieme al **vino**, rappresentano il corpo e il sangue di Gesù che si offre all'umanità morendo sulla croce in redenzione dei peccati.

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. Nel **mese di Ramadan** (che può durare dai 28 ai 30 giorni), 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. Esso pone il credente di fronte alle sue dipendenze fisiche e mentali consentendogli di ritrovare un equilibrio interiore.



Un esercizio fisico e un impegno mentale e spirituale. Infatti, è importante astenersi anche dai cattivi pensieri e dalle cattive parole ed è consigliabile riconciliarsi con le persone care a seguito di discussioni.

La fame sperimentata durante il mese di Ramadan 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 può posticipare i giorni di digiuno o offrire un pasto ai musulmani indigenti per ogni giorno di digiuno previsto, in base alle sue possibilità.

Il digiuno, **siyam** o **sawm**, sarebbe legato alla consegna del Corano al profeta Maometto proprio durante il sacro mese di Ramadan; il musulmano, perciò, attraverso l'astensione, si reintegra, si purifica e si nutre della parola divina. Durante l'osservanza del digiuno, infatti, si presta particolare attenzione al menù, perché è nel cibo condiviso che si concretizza il ringraziamento a Dio. Sempre presenti sulla tavola al momento serale della rottura del digiuno sono i **datteri**, spesso immersi o accompagnati da un bicchiere di **acqua** o di **latte** per preparare lo stomaco al pasto. Si mangiano quindi minestre, verdura, frutta e molti dolci con il **miele**, per reintegrare liquidi e calorie necessari al giorno seguente.

L'uso di questi alimenti precisi viene da alcuni versetti del Corano:

Allah fa scendere l'acqua dal cielo e suo tramite rivivifica la terra che già era morta. Questo è certamente un segno per gente che ascolta.

E invero dalle vostre greggi trarrete un insegnamento: vi dissetiamo con quello che è nei loro visceri, tra chimo e sangue: un latte puro, delizioso per chi lo beve. [Pure] dai frutti dei palmeti e delle vigne ricavate bevanda inebriante e cibo eccellente.

Ecco un segno per coloro che capiscono E Dio ispirò all'ape: «Fatti case nei monti, negli alberi e in quel che (gli uomini) costruiscono; mangia quindi di tutti i frutti e viaggia mansueta per le vie del tuo Signore!». Dal corpo delle api esce una bevanda di colori svariati [il miele], che contiene guarigione per gli uomini; in questo è sicuramente un Segno per gente che riflette. (Sura XVI, 65 – 69)

Al termine del Ramadan c'è la festa di “**rottura del digiuno**”. Essa, pur essendo molto popolare e sentita, viene denominata id al fitr, “piccola festa”, per distinguerla dalla “grande festa”, id al-adha, che coincide con la **fine del periodo di pellegrinaggio alla Mecca** e con il sacrificio che Allah chiese ad Abramo nei confronti di suo figlio Ismaele. Anche in questa festa, come per la Pasqua ebraica e cristiana, si mangia prevalentemente carne di **agnello**.

Al termine del mese di Ramadan avviene il versamento della zakat (*zakàtu-l-fitr*), una somma di denaro pari al valore di un pasto per ciascun componente della famiglia. Tale versamento rientra nei **cinque pilastri dell'Islam**.

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 uno dei desideri basilari 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 dà molta importanza alle modalità di **preparazione** dei pasti. Cucinare viene considerato un atto prezioso 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 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 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 l'atto di **consumare** il cibo segue una **particolare procedura**, lenta nella pratica e intensamente spirituale, in quanto azione consapevole e indispensabile che ci consente di tenerci in vita. Prima dei pasti si recita solitamente un verso delle cinque contemplazioni (*Gokannoge*): *"Riflettiamo sugli sforzi grazie ai quali questo cibo è giunto a noi e sulla sua origine"*.

Nel **Buddhismo zen**, la cerimonia dell'**Ōryōki**, "Universo nella ciotola" è il rituale associato al momento dei pasti. Lo scopo di questa pratica è rendere anche il momento di condivisione del cibo un'occasione di pratica di attenzione, consapevolezza, e meditazione in cui si ricorda l'interdipendenza della propria vita con quella di tutti gli esseri senzienti, e la possibilità di raggiungere l'illuminazione a beneficio di tutti, attraverso la pratica e l'impegno.

Si tratta di una cerimonia del pasto formale che restituisce **sacralità all'atto del mangiare e al cibo**, elemento che accomuna tutti gli esseri viventi. Tale sacralità si esprime attraverso la spiritualità e il corpo. Senza lo spirito, la cerimonia dei pasti diventerebbe puro atto di forma. Anche mentre assumiamo i pasti, l'attitudine della mente e dello spirito deve essere quella della pazienza, del dono, dello sforzo e della disciplina. Corpo, parola e mente sono un tutt'uno (sutra dei pasti). La cerimonia di **Ōryōki** deriva dalla sacralità conferita ai pasti in ogni tradizione buddhista, ed è una tradizione presente fin nelle prime comunità, sangha, quando i monaci mendicanti, seguaci del Buddha, condividevano le offerte che avevano raccolto dalla questua nelle città.

La **cerimonia dei pasti è praticata in tutti i monasteri delle diverse tradizioni**. Nello Zen giapponese, essa è stata sviluppata come una vera e propria pratica a sé stante, con un rituale complesso ed articolato. Un set di **Ōryōki** consiste in un insieme di ciotole, di diverse dimensioni, avvolto da un panno. Tradizionalmente, le ciotole sono di legno laccato, ma in molti monasteri sono in uso anche ciotole di bachelite - e utensili coperti da una bustina. Vari maestri Zen affermano che consumare i pasti con Ōryōki coltiva gratitudine, consapevolezza, e una migliore comprensione del sé.

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 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 in favore della spiritualità. Attraverso il controllo del corpo fisico, delle emozioni e della mente si può arrivare all'obiettivo finale della conoscenza e della 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, in cui troviamo anche **frutta e dolci**.

Il **latte** è chiamato il "cibo miracolo" perché contiene tutte le sostanze nutritive necessarie per mantenere una buona salute e spiritualità. Il latte è l'alimento che rende l'uomo interdipendente dalla **mucca**, considerata una delle madri della società umana. Attorno ad essa avviene la circumambulazione dei fedeli come segno di ringraziamento. Il legame dell'uomo con la mucca rappresenta un esempio dell'armonia della natura. I derivati del latte di mucca servono anche per illuminare i templi indù: la combustione del burro chiarificato, **ghee**, permette l'accensione di fiammelle.

Ogni cibo deve essere cucinato e preparato secondo un rito antichissimo che prende il nome di **prasada**, in cui la divinità "gode" o "assaggia" il cibo offertogli dai fedeli e poi condiviso dagli stessi. Offrire cibo e solo successivamente ricevere prasāda è fondamentale per la pratica della puja.



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, costruita e mantenuta attiva grazie alle offerte dei fedeli. Il pasto, preparato e servito da volontari, si gusta seduti sul pavimento uno accanto all'altro. Condividere il pasto a terra significa trasmettere un senso di uguaglianza e

fraternità, oltre l'appartenenza religiosa, la classe sociale, lo status sociale. I langar sono presenti in ogni tempio sikh ed è possibile consumare il pasto in qualsiasi momento della giornata. Ma cosa viene servito? I principali cibi serviti sono un dolce sacro chiamato **prashad**, che viene benedetto alla fine della funzione, frittiture 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. Nei **langar** viene servito **cibo vegetariano** in ricordo delle parole del **Guru Granth Sahib**, testo sacro della religione sikh:

“Se dite che Dio risiede in tutti, perché uccidete una chiocchia?” (Guru Granth Sahib, 1375). E ancora: *Se sangue o carne sono consumati da un essere umano, come può il suo cuore essere puro?* (Guru Granth Sahib, 140).

Tale scelta, inoltre, permette a tutti, al di là della religione che si professa, di entrare e mangiare stando certi di poter consumare il cibo preparato senza trasgredire norme alimentari. Un'altra occasione in cui è possibile percepire l'importanza del cibo come dono e come momento di condivisione, apertura all'altro, fratellanza per i sikh è proprio il festeggiamento del **Nagar Kirtan**, la festa che chiude la celebrazione del **Vaisakhi** nel mese di aprile. In questa giornata i fedeli non soltanto si riuniscono per leggere testi sacri, ma seguono una processione che passa per le strade della città (debitamente pulite, sistemate e decorate con fiori). Durante la processione, **viene distribuito cibo** (prevalentemente frutta) ai presenti, non necessariamente interessati a seguire la processione, ma magari semplicemente accorsi per curiosità o casualmente di passaggio. Nel frattempo, in uno spazio appositamente predisposto, si consuma, spesso all'aperto, un **pasto in comune**. Anche qui, chiunque desideri festeggiare con la comunità sikh questa speciale ricorrenza, è benvenuto: una minuziosa distribuzione dei compiti assicura in queste occasioni un'organizzazione impeccabile e la condivisione di cibo offre un'occasione di dialogo con i membri della comunità.