

Scheda 2 – Le norme alimentari



Nella Torah sono presenti criteri che regolamentano l'alimentazione ebraica, che classifica i cibi in proibiti e cibi leciti – *kashèr* o *kósher* – dando vita all'insieme di norme alimentari dette *kasherut*. Esse hanno soprattutto un *significato educativo* in quanto “inseguono che ogni bene dato da godere all'uomo non deve essere goduto direttamente, senza riflessione, ma dopo avere in qualche modo considerato il significato dell'atto che compie.”

(Riccardo Di Segni, Regole alimentari ebraiche, p.28)

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 tutti coloro che abbiano la zampa artigliata). Sono inoltre *kósher* gli **animali d'acqua** che abbiano pinne e squame. Sono quindi proibiti crostacei e frutti di mare. Caratteristica comune a tutti i tipi di animali è una condizione di perfetta sanità. Non è lecito mangiare tutti gli animali che strisciano e quasi tutti gli insetti ad eccezione di quelli che saltano, come cavallette e locuste, ma solo in situazioni estreme.

Gli animali, esclusi i pesci, devono essere uccisi secondo la procedura della ***shechitáh***, atta a eliminare più sangue possibile. Essa consiste nel taglio della trachea e dell'esofago con una lama affilatissima che non deve avere nessuna intaccatura. Inoltre, per accertare l'eliminazione del sangue, ci sono due modi principali: la ***salatura*** e l'arrostitura. La ***salatura*** consiste nel lavare la carne e cospargerla di sale per circa un'ora, permettendo così al sangue di fuoriuscire; l'***arrostitura*** elimina il sangue grazie alle alte temperature, con l'accortezza che esso non venga raccolto nel recipiente che contiene la carne, per questo si usa spesso il barbecue.

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 **pesce** insieme. La frutta e gli ortaggi sono tutti considerati *kósher*. Unica norma a riguardo è la proibizione di mangiare il primo frutto di un albero; questa particolare restrizione è giustificata dalla regola secondo la quale al Signore spetta ogni primizia.

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

Il certificato che attesta il rispetto delle norme alimentari ebraiche viene chiamato **teudà**.



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 essere 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**.

Questa pratica si fonda su quanto scritto nel libro della Genesi, dove si afferma che inizialmente l'indicazione divina era di cibarsi prevalentemente di vegetali e frutta:

Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto che produce seme: saranno il vostro cibo. (Gen 1, 29)

Successivamente, a causa delle colpe di Adamo ed Eva, del fratricidio di Caino e del diluvio universale, Dio siglò una nuova alleanza con Noè:

Quanto si muove e ha vita vi servirà di cibo: vi do tutto questo, come già le erbe verdi. Soltanto non mangerete la carne con la sua vita, cioè il suo sangue. (Gen 9, 34)

Tuttavia, questa non sembra essere una concessione benevola, ma una conseguenza inevitabile del comportamento negativo del genere umano. Il mangiare carne sembra un allontanamento da quella condizione privilegiata in cui vivevano Adamo ed Eva nel paradiso terrestre.

Nell'**Islam** la moderazione nel cibarsi viene prescritta dal **Corano**: *“Mangiate e bevete ma senza eccessi, ch  Allah non ama chi eccede”*. (Sura VII, 31)



  possibile mangiare animali, ma evitando lo spreco, perch  essi sono utili e funzionali all'ordine del mondo:

“Il bestiame lo ha creato per voi; vi d  calore e profitto, vi d  nutrimento. La sera quando tornano alla stalla, la mattina quando vanno al pascolo, sono per voi spettacolo bello da vedere. Trasportano i vostri carichi in paesi che non raggiungereste senza affanno degli animi, poich  il vostro Signore   buono e pietoso: cavalli, muli ed asini per cavalcatura e per ornamento, e altre cose che non conoscete neppure, Egli crea”. (Sura XVI, 5 – 8)

Il Corano impedisce il consumo di alcune carni, nominando con precisione quella del **maiale**, di rettili, anfibi, rapaci, insetti e animali che posseggono denti canini, se non in caso di estrema necessit . Come gi  visto,   proibito l'uso di carni sulle quali non sia stato invocato il nome di Dio. Da questo derivano una serie di norme alimentari che stabiliscono ci  che   **halal**, lecito, e ci  che   **haram**, interdetto:

Esclama: Non trovo soggetto di haram per un degustante che li voglia assaporare, nei cibi cui mi viene fatta menzione durante la rivelazione, salvo l'animale morto sa solo, il sangue sparso e la carne suina o dell'abominio su cui sia stato invocato altro nome se non quello di Dio. Ma chi fosse obbligato a servirsene per necessit  improrogabile senza essere, per questo, ribelle o trasgressore, dal Signore sar  perdonato, che   abbondante nella misericordia”. (Sura VI, 146)

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.   possibile cibarsi anche di animali selvatici come gazzelle e cervi.   permesso il consumo degli uccelli ricoperti di piume che non posseggono artigli, come il pollo e il tacchino.

Tutti gli animali considerati leciti devono però essere uccisi secondo la **macellazione rituale halal**, che comporta il taglio simultaneo di giugulare, carotide e trachea con un coltello di ferro molto affilato. Il gesto del taglio viene chiamato **tadhkiya**. 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 II; 219)

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



Nel **Buddhismo** non esistono veri e propri divieti riguardo al cibo, bensì **raccomandazioni**. Anche se non è direttamente prescritto, **astenersi dal consumo di carne** è considerato un atto importante in quanto 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 l'atto è "visto, sentito o sospettato" ovvero consapevole da parte dell'uomo. Il Buddha parla di cinque colpe che acquisterebbe automaticamente chi toglie la vita a un animale:

- Perchè egli comanda: portate qui quell'animale. Quindi egli è colpevole di aver ordinato di catturare quell'animale;
- Perchè l'animale trascinato, tremante e riluttante, prova dolore e tormento;
- Perchè egli ordina: uccidete quest'animale;
- Perchè poi l'animale nella morte prova dolore e tormento;
- Perchè egli poi fa ristorare sconvenientemente, perciò egli s'acquista per la quinta volta grave colpa.

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 interpretazioni del principio buddhista di **astenersi dall'uccidere** o nuocere altri esseri viventi. C'è chi sceglie uno stile di vita vegetariano, chi invece consuma la carne, ma solo nella quantità necessaria, senza prendere parte al processo di uccisione degli animali. Sembra infatti che il Buddha stesso, prima di morire, si sia cibato di carne di maiale perché gli era stata offerta nell'ottica del "non sprecare la vita". *Soeishu*, un testo del buddhismo giapponese Tendai, recita:

La bocca di un monaco è come un forno. Proprio come il forno brucia senza distinzioni il legno di sandalo e lo sterco di vacca, la nostra bocca dovrebbe essere uguale. Non vi dovrebbe essere alcuna distinzione tra il cibo raffinato e quello semplice e ordinario. Dovremmo essere soddisfatti di qualsiasi cosa riceviamo.

Per il raggiungimento completo dell'**illuminazione**, ottemperando alle virtù *retta azione* e *retta via*, sarebbe auspicabile inoltre non consumare né produrre **alcolici**, rinunciando quindi ad ogni attività che alteri il corpo e la mente o che produca la morte di animali e di uomini.



Le tradizioni religiose che fanno capo all'**Induismo** condividono generalmente la dottrina della **nonviolenza** – *ahimsa*– privilegiando quindi un'alimentazione senza carne. Ogni infrazione provoca una reazione karmica che si traduce in una pena da scontare nella vita successiva in un essere umano, **reincarnazione**, o in un essere vivente, **trasmigrazione**.

Considerata la disgustosa origine della carne e la crudeltà di incatenare e di uccidere le creature, è necessario astenersi dal mangiare carne. (Testo Veda, Manu-samhita)

La pratica più diffusa è il **vegetarianesimo** e, ove possibile, il **veganismo**, che vieta anche il consumo dei derivati animali. Queste pratiche sono considerate una vittoria dello spirito sulla materia.

Ci sono anche altre motivazioni a sostegno del non consumo di carni animali.

Secondo gli induisti, la paura e l'aggressività provate dall'animale durante l'uccisione si imprimono nelle sue carni portando chi ne consuma a sviluppare tratti animaleschi, secondo la legge di causa-effetto del *karma*. Il consumo di carne, inoltre, non sarebbe conforme alla legge del *dharma*, sulla base della quale 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**. Diverse ragioni spiegano il divieto, prima fra tutte l'estrema **utilità dell'animale** nell'aratura dei campi e nella concimazione. Alcune divinità hindu sono associate a un toro, come *Shiva*, o a una vacca, come *Krishna*. La figura materna è associata alla vacca in quanto, come la madre nutre i suoi figli, anche la mucca produce alcuni elementi centrali come il latte e il burro essenziali sia per l'alimentazione che per le offerte, *puja*, alle divinità. Ogni elemento della vacca è utile all'uomo, anche i suoi scarti. Con lo sterco e l'urina di vacca, 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** e 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, a cui abbiamo fatto riferimento nella [scheda 1 - La sacralità del cibo](#).

Se dite che Dio risiede in tutti, perchè uccidete una chiocchia?
(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)

Nella vita di tutti i giorni, **molti sikh non consumano carne, pesce, uova** e alimenti che contengono tracce di questi cibi, seguendo di fatto una dieta latte-vegetariana. Tale scelta alimentare, tuttavia, non è da considerarsi un obbligo e, se è vero che alla carne molti sikh preferiscono legumi e altri gustosi cibi spesso speziati, **il consumo di carne è comunque possibile** solo a patto che l'animale sia abbattuto senza inutili sofferenze, senza rituali religiosi e nel minor tempo possibile. Inoltre è proibito fumare e bere alcolici, in quanto sostanze che alterano la mente e danneggiano la salute dell'uomo.