

## INCONTRI FOCUS – LE RELIGIONI A TAVOLA

1

Tra i molti aspetti che differenziano le culture, il **Cibo** è forse è uno dei più rilevanti e simbolici. 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.

L'**alimentazione** viene spesso condizionata dalla locazione fisica, 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.

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. **La maggior parte delle religioni attribuisce al cibo significati tali da giustificare la predisposizione di regole che possono condizionare la vita del fedele nel suo quotidiano.** 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.

Molte regole alimentari religiose sono state fatte proprie dagli **ordinamenti giuridici** delle società tradizionalmente monoconfessionali, anche se, spesso, nelle diverse tradizioni religiose, ci sono visioni differenti sul significato del consumo, della produzione e della distribuzione del cibo. **Garantire a tutti gli esseri umani che vivono stabilmente in un territorio di poter adeguare i propri comportamenti alimentari alle regole dettate in questo settore, è un'impresa ardua e una sfida della nostra società.**

Spesso, l'assenza di strumenti tesi a facilitare l'adeguamento dei fedeli alle proprie regole alimentari religiose, può trasformarsi in una vera e propria occasione di discriminazione che deriva dall'incapacità di governare la presenza sul territorio di popoli, culture e religioni diverse. I vari

ordinamenti giuridici hanno delle **RAR**, Regole Alimentari Religiose, che possono essere essenzialmente di due tipologie:

- **classica e temporale**, in cui i divieti di consumo di determinati alimenti e/o digiuno da essi avviene solo in determinati periodi dell'anno;
- **specifica e permanente**, in cui vi sono obblighi di consumo o divieti di consumo di specifici alimenti in maniera costante, spesso connessi a prescrizioni testuali precise o all'uso rituale del cibo.

Generalmente, **ogni religione o pensiero religioso** fornisce quindi un'**indicazione di come ci si può o ci si deve alimentare** e queste regole possono nascere da varie motivazioni indicate spesso nei **testi di riferimento**. Le ragioni possono essere igieniche, di garanzia per la purezza degli alimenti, di tutela degli ecosistemi e/o di sacralità del cibo o di alcuni alimenti in particolare. **È dunque possibile partire dal cibo e dalla tavola per comprendere meglio i principi che regolano le varie religioni.**

Mettendo assieme **norme alimentari, ricette e tradizioni** si ha un **approccio alla conoscenza delle religioni** attraverso una caratteristica del quotidiano, ma centrale per il sostentamento degli esseri umani e per la convivenza fra popoli e culture che interagiscono sempre di più fra loro.

La società odierna ci chiede di **essere pronti** a invitare a cena un compagno di banco, un collega di lavoro di una religione differente dalla nostra e sapere cosa può o non può mangiare, cosa potrebbe offenderlo, ferirlo, non rispettarlo. È il nostro quotidiano che ci chiede di **essere preparati** professionalmente, se svolgiamo un lavoro nel settore alimentare, di fronte alle esigenze di molti, che hanno bisogni alimentari differenti, perché agiscono secondo i principi e i valori secondo i quali sono stati educati o che hanno scelto in un secondo momento, ma che afferiscono alla **sfera del sacro** e che quindi, in nessun caso, possono essere messi da parte.

## 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 esso resti esclusivamente teorico:

– proporre dei **percorsi tematici** per la ricerca individuale o di gruppo, a partire dagli spunti contenuti nella scheda 1. **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 raccogliergliene gli studenti 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 possono prevedere 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 alimentari base di ciascuna religione. Anche in questo caso si tratta di accenni da approfondire e soprattutto da comprendere/contestualizzare nell'infinita varietà delle applicazioni che hanno da parte di correnti, gruppi o singoli fedeli.

La scheda **Per una tavola interreligiosa** contiene delle ricette e dei video di riferimento per ciascuna delle principali religioni presenti in Italia. Qui troverete (è proprio il caso di dirlo) solo un assaggio delle tantissime ricette riportate su ricettari cartacei e online. Il nostro invito? Cercatene altre, provate a realizzarle, assaggiate i vostri piatti e, specialmente se vi sono piaciuti, condividete con noi ricette, impressioni, foto!

La piccola **bibliografia** e **sitografia** presenti alla fine della scheda completa che suggerisce ulteriori spunti di approfondimento.

## Scheda 1. La sacralità del cibo

4

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**. Gli alimenti non sono solo sostanze che contengono principi nutritivi, e non possono essere le uniche chiavi di lettura per interpretare il cibo. **Il legame tra la natura, il cibo e la sfera del sacro è un campo affascinante quanto ancora inesplorato**. Certamente il cibo è, per gran parte delle religioni, un valore oltre che una sostanza, che facilita e predispone il contatto tra gli uomini e realizza, nelle sue specificità, l'incontro con la divinità e/o con la natura di cui l'uomo è parte integrante.

Ogni religione impone che il **rapporto tra creatura e Creatore, tra natura e uomo, si declini attraverso mediazioni simboliche e il cibo, tra queste, costituisce un potente paradigma religioso**. 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.

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 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. (Deut. 8, 10).*

Oltre alla benedizione quotidiana sul cibo, la **berakah**, troviamo anche cibi che hanno un **valore simbolico** specifico durante alcune festività che sono giorni in cui si ricorda un avvenimento particolare o un momento dell'anno. Ad esempio, durante la festa del **Pesach** 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 nell'acqua salata, in ricordo della schiavitù in Egitto;
- 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**, che cade i primi due giorni del mese di **Tishri** (tra settembre e ottobre del calendario gregoriano) si usa organizzare grandi cene e si servono tradizionalmente **cibi dolci**, come fette di mela nel miele, per evocare la speranza di un anno dolce a venire. Gli ebrei sono anche soliti digiunare in varie occasioni, ma il digiuno 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** e continua fino alle prime stelle della notte successiva con una durata di 25 ore. È il **giorno ebraico della penitenza, dell'espiazione dei peccati e della riconciliazione celebrato dieci giorni dopo Rosh ha Shana**. È proibito mangiare, bere, lavarsi, truccarsi, indossare scarpe di pelle ed avere rapporti sessuali.

Nel Talmud infatti è scritto “*A Rosh Ha-Shanah tutte le creature sono esaminate davanti al Signore*”. Non a caso tale giorno nella tradizione ebraica è chiamato anche “Yom Ha Din”, il giorno del giudizio. Il giudizio divino verrà sigillato nel giorno di Kippur, il giorno dell’espiazione. Tra queste due date corrono sette giorni che sommati ai due di Rosh Ha-Shanà e a quello di Kippur vengono detti i “**dieci giorni penitenziali**”.

La Festa dei Tabernacoli, Sukkot, che cade 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. Al suo ritorno da Gerusalemme, Giuda trovò il tempio sconsecrato da rituali pagani, ma il poco **olio santo** (di oliva) 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*. 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. Guarda questo [video "Hanukkah - La festa delle luci"](#)

La festa di **Purim** che si celebra tra il 14 e il 15 di *Adar*, rievoca l’episodio del salvataggio degli ebrei di Persia ad opera di Ester, moglie ebrea del re di Persia Assuero, e di suo zio Mordecai (o Mardocheo), a seguito di un piano messo a punto da Haman – stretto consigliere del monarca – per sterminare gli ebrei che vivevano nel regno di Persia. Per tradizione, durante questa festa ci si scambiano regali culinari, per lo più dolci. Un esempio sono *Le orecchie di Haman*, le *hamantaschen*, **variante delle chiacchiere** (o frappe, o cenci o crostoli) di Carnevale e, nella tradizione aschenazita padana, il *Mandel Reis*, biancomangiare di riso. Per approfondire la festività di Purim, guarda questo [video: “La festa di Purim: Le sue tradizioni e molto altro”](#)

Shavuot che cade il sesto giorno del mese di *Sivan*, 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.

Per approfondire visita [la pagina dell’Ucei dedicata alle festività ebraiche!](#)



Anche nel **Cristianesimo** ci sono periodi in cui **osservare digiuni e astinenze**, come ad esempio il **Mercoledì delle Ceneri** che da inizio alla **Quaresima**, il periodo di quaranta giorni che precede la Pasqua. In ricordo del sacrificio di Gesù sulla croce, il mercoledì delle Ceneri è giorno di digiuno e astinenza dalle **carni**, così come tutti i venerdì dell'anno ma negli ultimi decenni è stato ridotto ai soli **venerdì di Quaresima**. Anticamente, il mercoledì delle ceneri costituiva il rito che dava inizio al cammino di penitenza dei fedeli che sarebbero stati assolti dai loro peccati la mattina del giovedì Santo. 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 anche 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 **mes**e 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

Il materiale didattico del Centro Astalli per l'assistenza agli immigrati ODV è disponibile esclusivamente per uso personale e per finalità educative, di ricerca o studio privato. Qualsiasi utilizzo dei contenuti provenienti dal sito internet [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it) deve essere accompagnato da un riconoscimento della fonte, mediante la citazione dell'indirizzo web (URL) del testo.



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 Ed il tuo Signore ispirò alle api: «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** in occasione dell'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 che traduciamo con "digiuno", *sanskrita upvas*, in sanscrito 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 nel *Sanatana Dharma*. 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*, l'offerta religiosa, 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*. Per scoprire alcune ricette leggi anche il libro (a cura di) Matha Gitananda Ashram, Prasada. Il cibo che dà felicità, Laksmiedizioni, 2020



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 **Karah Parshad**, con farina, burro e zucchero che viene benedetto alla fine della funzione - e rappresenta la benedizione del Guru per ogni visitatore, chiunque può riceverlo mettendo le mani a forma di ciotola – 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.

## Scheda 2. Le norme alimentari



12

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, *Guida*

*alle regole alimentari ebraiche*, Edizioni Lamed, 1986, 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. Per questo esistono anche ristoranti in cui si cucinano prodotti a base di latte o a base di carne.

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

Il materiale didattico del Centro Astalli per l'assistenza agli immigrati ODV è disponibile esclusivamente per uso personale e per finalità educative, di ricerca o studio privato. Qualsiasi utilizzo dei contenuti provenienti dal sito internet [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it) deve essere accompagnato da un riconoscimento della fonte, mediante la citazione dell'indirizzo web (URL) del testo.

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**:

*Ascoltate mi 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).*

13

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 e correnti restaurazioniste come quella **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:

Il materiale didattico del Centro Astalli per l'assistenza agli immigrati ODV è disponibile esclusivamente per uso personale e per finalità educative, di ricerca o studio privato. Qualsiasi utilizzo dei contenuti provenienti dal sito internet [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it) deve essere accompagnato da un riconoscimento della fonte, mediante la citazione dell'indirizzo web (URL) del testo.

*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)



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

*“Il bestiame lo ha creato per voi; vi dà calore e profitto, vi dà 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” ed 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 per  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

Il materiale didattico del Centro Astalli per l'assistenza agli immigrati ODV   disponibile esclusivamente per uso personale e per finalit  educative, di ricerca o studio privato. Qualsiasi utilizzo dei contenuti provenienti dal sito internet [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it) deve essere accompagnato da un riconoscimento della fonte, mediante la citazione dell'indirizzo web (URL) del testo.

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.*

Il materiale didattico del Centro Astalli per l'assistenza agli immigrati ODV è disponibile esclusivamente per uso personale e per finalità educative, di ricerca o studio privato. Qualsiasi utilizzo dei contenuti provenienti dal sito internet [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it) deve essere accompagnato da un riconoscimento della fonte, mediante la citazione dell'indirizzo web (URL) del testo.

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*, che indicano delle posizioni per lo più vegetariane – a cui abbiamo fatto riferimento nella [scheda \*\*La sacralità del cibo\*\*](#).

*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)*

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 latto-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.

## Scheda 3. Per una tavola interreligiosa

L'incontro con le altre culture e religioni può essere realizzato anche a tavola, una **tavola interreligiosa!** Il dialogo infatti inizia spesso proprio da un pasto condiviso.

Che vengano cucinati quotidianamente o nei giorni di festa, alcuni cibi ci restituiscono tradizioni antiche di diverse culture, popoli, nazioni, regioni, città in cui le religioni si sono radicate, raccontando così anche gli aspetti culinari propri di ogni territorio. La preparazione del cibo è di fondamentale importanza perché ha il compito di ricordare ai fedeli l'atmosfera liturgica che circonda il pasto. **Vediamo ora alcune ricette tipiche delle tradizioni religiose più diffuse nel mondo.**

### Una ricetta ebraica veneziana

Si racconta che in epoca medievale una comunità ebraica libera abitasse l'isola veneziana della **Giudecca** (o Zudèa - Giudea), chiamata così non per l'appellativo dispregiativo tristemente noto durante la guerra, bensì perché in una parte dell'isola venivano portati i malviventi in attesa di essere giudicati dal tribunale veneziano. La comunità ebraica era ben integrata con il territorio tanto da influenzare e mescolare usi, costumi e tradizioni.

#### Melanzane alla giudea



Parte del patrimonio culinario tramandato di generazione in generazione e ormai da tempo sono entrate a far parte della cucina veneziana.

**Ingredienti:** melanzane, aglio, basilico, sale grosso, sale fino, olio di semi per friggere, aceto.

**Preparazione:** Tagliate le **melanzane** dello spessore di mezzo centimetro, disponetele in uno scolapasta a strati. Alternate tra ogni strato una manciata di sale grosso e lasciatele riposare per almeno un paio d'ore. Risciacquate e tamponate per asciugarle. Scaldate l'olio di semi, quindi mettete a friggere le melanzane un po' per volta. Una volta che saranno diventate croccanti, disponete le melanzane su carta assorbente e salate. Spezzettate con le dita le foglie di basilico e tagliate gli spicchi di aglio a rondelle. Disponete le fette di melanzane ancora calde in una teglia, irroratele con una spruzzatina di aceto e distribuite un po' di pezzettini di basilico e aglio. Fate un altro strato di melanzane, irrorate con l'aceto, distribuite basilico ed aglio e così via fino ad esaurimento delle melanzane. Lasciate riposare le melanzane per almeno un'ora, quindi preriscaldate il forno a 150° e infornate le melanzane fino a quando saranno calde (in alternativa col grill del microonde).

## Latte, miele, 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 oramai 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 di farina, 125 gr di zucchero, 150 ml di olio di oliva, 150 gr di yogurt banco (meglio se quello greco), 2 uova sbattute.

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

**Preparazione:** Per prima cosa preparate la **pasta**, mescolando lo zucchero e la farina. Quindi aggiungete l'olio, poco alla volta, mescolando bene. Incorporate lo yogurt, 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. Riscaldare 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. Sistemate i dolcetti 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.

### [Guarda il video della ricetta!](#)

## La festa delle luci

Le *sufganiot* sono i dolci tipici della festa di **Chanukkà**, simili a dei krapfen o bomboloni ricoperti di zucchero e farciti con della marmellata. Sono molto popolari nella cucina ebraica romana, rigorosamente fritti nell'olio proprio per ricordare il "miracolo dell'ampolla". La festa di Chanukkà infatti ricorda la consacrazione del nuovo altare nel Tempio di Gerusalemme ad opera di Giuda Maccabeo, dopo la vittoria sugli ellenici, che lo avevano profanato. Il 25 di Kislev del 165 a.e.v. ci fu una lunga battaglia al termine della quale il Tempio fu finalmente riconquistato. La tradizione racconta che per la riconsacrazione del Tempio fu trovata una sola ampolla di olio e per prepararne una nuova ci sarebbero voluti otto giorni.

L'olio miracolosamente invece di un giorno ne durò otto e proprio per ricordare questo evento i Saggi del Talmud istituirono la festa di Chanukkà. La festa dura otto giorni e ogni sera si accende la [Chanukkiyah](#), un candelabro a otto bracci più uno centrale e più alto, chiamato *shammash*, servitore, che serve per accendere. Allo spuntare delle stelle del 25 di Kislev, si accende il primo lume partendo da destra e ogni sera lo *shammash* accende gli altri lumi fino all'ottavo giorno.

### *Sufganiot*



**Ingredienti:** 1 kg di farina, 2 cubetti di lievito di birra, 2 bicchieri di acqua tiepida, 1 bicchiere di zucchero, 1 cucchiaino di sale, ½ bicchiere di olio di semi di arachide, 3 uova, 1 bustina vanillina, 100 gr margarina o 80gr di, marmellata rossa, zucchero a velo, olio per friggere.

**Preparazione:** Per prima cosa fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e unite un pochino di farina, poi, gradualmente, unite uova, olio, zucchero e sale e mescolare per bene. Versate il resto della farina amalgamando bene il tutto e mescolando fino a quando l'impasto non sarà liscio e omogeneo. Una volta pronto lasciatelo riposare per un'ora e poi, con l'aiuto di un mattarello, stendete la pasta. Fate dei dischi aiutandovi con un bicchiere e sporcateli di farina, poneteli man mano su un panno di cotone fate lievitare per un paio d'ore. Ora siete pronti per friggere! Fate scaldare in un tegame o in una friggitrice l'olio e poi versate le *sufganiot*, facendo attenzione che diventino dorate e non si brucino. Mettetele a scolare su della carta assorbente, fate un foro al centro, riempitele di tanta marmellata ed infine spolverate con zucchero a velo.

[Guarda il video della ricetta](#)

[Clicca qui, e scopri tante altre ricette ebraiche!](#)

## La Pashka 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), rompendo 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.

**Preparazione:** 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

## Una zuppa dalle valli valdesi

La cucina valdese tradizionale è nata nelle **vallate alpine piemontesi** in cui i valdesi vissero confinati fino al 1848. L'economia di sussistenza era povera e i valdesi, essendo obbligati a restare sopra i mille metri, dovettero imparare a utilizzare tutti gli ingredienti della montagna, compresi i fiori e le erbe. Una ricetta tipica di quel periodo, ma consumata ancora oggi, era la *supa barbetta*, minestra con grissini, toma e spezie. **Barbetta** è il nome con cui i valdesi chiamano affettuosamente i **pastori**, da barba che significa zio in piemontese, nome in codice che si davano per sfuggire alle persecuzioni.

### La *supa barbetta*



**Ingredienti:** grissini e pane raffermo 1 Kg, *sarass del fen* (ricotta stagionata prodotta in Val Pellice), 600 gr, burro, trito aromatico (alloro, salvia, rosmarino), spezie in polvere (pepe, coriandolo), tre/quattro foglie di verza, brodo di carne, sale.

**Preparazione:** Coprite il fondo di una pentola (meglio se di rame) con le foglie di verza, lavate e asciugate, quindi procedete a strati con grissini, fette di pane raffermo, parte del *sarass del fen* a cubetti, fiocchetti di burro, sale, trito aromatico e un pizzico di spezie in polvere. L'ultimo strato dovrà arrivare a due dita dal bordo della pentola. Riempite con il brodo, mettete il coperchio e fate cuocere la *supa barbetta* per circa 2 ore (dovrà risultare così densa da poterla quasi tagliare con il coltello). Servitela calda con burro spumeggiante aromatizzato con un pizzico di spezie in polvere.

[Guarda anche la ricetta dello chef Alessandro Borghese!](#)

## Una ricetta antica per San Giuseppe

Nell'antica Roma il 17 marzo si celebravano i *Liberalia*, festa in onore delle divinità del vino e del grano. Per omaggiare Bacco e Sileno, precettore e compagno di gozzoviglie del dio, il vino scorreva a fiumi: per ingraziarsi le divinità del grano si friggevano frittelle di frumento. A San Giuseppe, che si festeggia solo due giorni dopo (19 marzo), protagoniste sono le discendenti di quelle storiche frittelle: le **zeppole di San Giuseppe**. Nella sua versione attuale la zeppola nasce come dolce conventuale: secondo alcuni nel convento di San Gregorio Armeno, secondo altri in quello di Santa Patrizia. Ma c'è anche chi ne attribuisce "l'invenzione" alle monache della Croce di Lucca o a quelle dello Splendore. La prima zeppola di San Giuseppe che sia stata messa su carta risale comunque al 1837, ad opera del celebre gastronomo napoletano Ippolito Cavalcanti, Duca di Buonvicino. Ogni città, provincia o regione ha ovviamente la sua variante per la cottura e farcitura delle zeppole, ma l'elemento fondamentale che accomuna e contraddistingue questi dolci è che devono essere fritti in abbondante olio.

### Le zeppole di San Giuseppe



**Ingredienti:** Per circa 8 **zeppole**: uova medie 3, burro 70 g, zucchero 40 g, la scorza grattugiata di un limone, acqua 250 ml, farina 00; 150 gr, sale 2 g, olio di semi per friggere q.b. Per la **crema pasticcera**: uova 3 tuorli, farina o maizena 25 gr, vaniglia mezza bacca (o mezza bustina di vanillina), zucchero 75 g, latte 250 ml, ciliegie candite (o amarene sciroppate).

**Preparazione:** Innanzitutto preparate la crema pasticcera. Scaldare il latte in un pentolino con la metà di una bacca di vaniglia e i suoi semi; sbattete in una ciotola, con la frusta, il tuorlo e lo zucchero, quindi aggiungete la farina. Con una pinza, eliminate la bacca e versate il latte riscaldato sul composto amalgamando con la frusta. Riportate il composto sul fuoco e mescolate continuamente fino a che la crema non si sarà addensata.

Trasferite la crema pasticcera in una ciotola e fatela raffreddare conservandola con un foglio di pellicola. Preparate ora l'impasto delle zeppole: in un pentolino dal fondo spesso ponete il burro a pezzetti e versate l'acqua, unite il sale e portate lentamente ad ebollizione, mescolando. Non appena il burro sarà sciolto e l'acqua bollerà, togliete il pentolino dal fuoco e versate al suo interno la farina setacciata, riportate il pentolino sul fuoco e amalgamate gli ingredienti. Girate il composto fino a quando vedrete formarsi una patina biancastra sul fondo del pentolino (ci vorranno circa 10 minuti). Spegnete il fuoco e aggiungete lo zucchero al composto, poi versate l'impasto in una ciotola e lasciatelo intiepidire. Una volta tiepido, trasferite l'impasto in una ciotola e unite la scorza del limone grattugiata e le uova, una alla volta fino a ottenere un composto liscio.

Trasferite il composto ottenuto in una *sac à poche* con bocchetta stellata. Ritagliate dei quadrati di carta forno che abbiano i lati di 8 cm e spremete sopra ogni quadrato un dischetto di pasta del diametro di 5 cm che formerete con un movimento a spirale. In un tegame dal bordo alto, ponete dell'olio per friggere che porterete a una temperatura compresa tra i 160° e 170° e immergete non più di 1-2 zeppole ancora attaccate ai quadrati di carta forno sulle quali sono appoggiate; la carta si staccherà da sola dopo qualche secondo e potrete quindi toglierla dall'olio servendovi di una pinza da cucina. Rigirate le zeppole più volte nell'olio caldo fino alla completa doratura quindi sgocciolatele e ponetele a scolare su più fogli di carta assorbente da cucina. Quando avrete fritto tutte le zeppole spremete la crema pasticcera, che avrete trasferito in una *sac à poche* con bocchetta stellata, al centro delle zeppole e guarnite con un'amarena sciroppata o una ciliegia candita.

### [Guarda il video della ricetta!](#)

## Una zuppa per Id al-Adha – la “festa del sacrificio”

Chiamata anche *Id al Kabir*, la “Grande festa” si celebra circa 70 giorni dopo la fine di Ramadan in ricordo del **sacrificio del profeta Abramo** di una pecora al posto del figlio Ismaele. Dura all'incirca **quattro giorni**, durante i quali si cucinano diversi piatti a base di pecora e di agnello come la *Shurba Al-Fata*, una tipica **zuppa egiziana** che viene accompagnata dalla *pita*, il tipico pane arabo. Le zuppe, sia vegetali che di carne (meno frequenti di pesce), sono in realtà molto diffuse in tutto il Maghreb e nel Medio Oriente. Un piatto povero che riutilizza gli avanzi, la zuppa trasforma i singoli alimenti in un insieme armonioso e gustoso.

### *Shurba Al-Fatha*



**Ingredienti:** 400 g carne magra d'agnello, alcune ossa di agnello, 50 grammi di riso, 6 fette di pane bianco, 60 grammi di burro, 3 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di aceto, 3 cucchiaini di prezzemolo tritato, sale, pepe nero.

**Preparazione:** Preparate innanzitutto un brodo con la carne d'agnello tagliata a cubetti e le ossa spezzate, fate bollire il tutto in 2 litri abbondanti d'acqua; dopo aver portato a bollore, schiumate, insaporite con sale e pepe macinato al momento e lasciate cuocere a fuoco assai moderato per un paio d'ore. Aggiungete il riso e lasciatelo cuocere per 15 minuti. Tostate le fette di pane e sistematele sul fondo di una zuppiera piuttosto ampia. Mettete sul fuoco un pentolino con il burro, fatelo sciogliere e soffriggetevi gli spicchi d'aglio mondati e schiacciateli; quando sono leggermente dorati, aggiungete l'aceto, portatelo a bollore e quindi versatelo immediatamente sul pane. Poi versatevi sopra la minestra e rifinite con del prezzemolo.

## L'iftar di Ramadan: due ricette “dolci” 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). La seconda portata è una zuppa, per reintegrare i liquidi persi e la terza varia a seconda delle tradizioni culinarie del Paese. Normalmente in questo periodo si consumano più verdure, frutta fresca e dolci. Ecco due dolci cucinati nel Maghreb, soprattutto durante il mese di Ramadan, il *Katayef* e il *Makroud*, triangoli fritti preparati con farina di semola e farciti con frutta secca o datteri.

### *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, 1 bicchiere e mezzo di acqua tiepida. Per il **ripieno**: frutta secca mista (arachidi, nocciole, mandorle, noci), uvetta, cannella, cocco disidratato. Per lo **sciropo**: 2 tazze di zucchero, 1 tazza di acqua, 1 cucchiaino di succo di limone.

**Preparazione.** 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 cucchiaini 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 lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

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

### [Guarda il video della ricetta!](#)

### *Makroud*

Il materiale didattico del Centro Astalli per l'assistenza agli immigrati ODV è disponibile esclusivamente per uso personale e per finalità educative, di ricerca o studio privato. Qualsiasi utilizzo dei contenuti provenienti dal sito internet [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it) deve essere accompagnato da un riconoscimento della fonte, mediante la citazione dell'indirizzo web (URL) del testo.



**Ingredienti:** 1 kg. di semola di grano duro, 1 kg. di datteri, 1 arancia, 250 gr. di olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di acqua tiepida, 2 cucchiaini di bicarbonato, cannella, olio per friggere, miele.

**Preparazione:** Denocciolate e tritate finemente i datteri, trasferiteli in una terrina e profumateli con la cannella e con la scorza d'arancia a piacere; mescolate fino ad amalgamare bene il tutto. In una seconda terrina versate la semola e aggiungete a filo l'olio extravergine di oliva, sgranando la farina con una forchetta, quindi aggiungete l'acqua tiepida e il bicarbonato. Lavorate bene il tutto e, quando avrete ottenuto un impasto omogeneo, stendetelo su una spianatoia dello spessore di 1 centimetro. Tagliate delle strisce di circa otto centimetri di larghezza, farcite una metà di ciascuna striscia con l'impasto di datteri e cannella, coprite e richiudete con l'altra metà, inumidendo i bordi se necessario ed esercitando una leggera pressione con le mani. Tagliate le strisce farcite in diagonale in modo da formare dei triangoli, che friggerete in olio caldo. Scolate bene dall'olio i dolcetti, asciugateli su carta assorbente e servite i vostri *makroud* cosparsi con del miele tiepido.

[Guarda il video della ricetta - Per altre gustose ricette, clicca qui!](#)

## Una ricetta della cucina del Buddismo 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*



**Ingredienti:** 100 ml di riso, 600 ml di acqua, 1 pizzico di sale, 1 mango (100 g).

**Procedimento:** Lavate ripetutamente il riso finché l'acqua non appare limpida, poi versatelo in una pentola. Aggiungete dell'acqua e lasciate riposare per 15 minuti. Lavate il mango, sbucciatelo e togliete il nocciolo.

Tagliate il frutto a pezzetti e grattugiate la buccia. Aggiungete il sale e la buccia grattugiata al riso, poi mettetelo a bollire per circa 25 minuti a fuoco basso. A fiamma spenta, aggiungete i pezzi di mango all'*okayu*, mettete il coperchio e lasciate riposare per circa 10 minuti.

[Guarda il video della ricetta!](#)

## Una frittura vegetariana

Il *tofu*, alimento vegetariano per eccellenza, viene ricavato dalla cagliatura del succo estratto dalla soia e dalla successiva pressatura in blocchi. Preparare il *tofu* di sesamo è considerato un esercizio di pazienza dai monaci della tradizione zen in quanto macinare i semi di sesamo richiede tempo e precisione. È un procedimento che serve a calmare l'anima e l'istinto di finire in fretta, nonché a dare consapevolezza di ciò che si mangia e della sua importanza. 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.

### Tofu di sesamo



**Ingredienti:** tofu, sesamo, olio, salsa di soia.

**Preparazione:** Asciugate il *tofu* con carta da cucina dopo averlo tolto dall'involucro e tagliatelo a cubetti da 1 cm. Scaldate una padella e tostate il sesamo senza aggiunta di olio.

Mettete da parte il sesamo. Nella padella ancora calda, aggiungete l'olio e friggete a fuoco medio i cubetti di *tofu* da entrambi i lati fino ad ottenere un colore dorato, quindi sfumateli con salsa di soia fino a far evaporare il liquido in eccesso. Infine, aggiungete il sesamo precedentemente tostato. Si può gustare da solo, ad esempio in insalata, o aggiungere a piatti di verdure, riso o pasta.

[Guarda il video della ricetta!](#)

Ù

## Un dolce al cocco dallo Sri Lanka

Nello **Sri Lanka** il cocco è un alimento principe che viene cucinato sia per la preparazione di dolci che per il salato. La *Pol cake* è una torta al cocco e datteri molto rinomata in tutto il Paese.

28

### *Pol cake*



**Ingredienti:** 200g farina, 250g zucchero, 250ml miele di cocco, 200g datteri, 250g cocco grattugiato, una bustina di lievito, un uovo, un chicco di cardamomo, un cucchiaino di polvere di latte di cocco, 5 cucchiaini di acqua, 1 ¼ tazza di acqua tiepida per il latte di cocco, un pizzico di sale, burro, carta da forno.

**Preparazione:** Tagliate i datteri a piccoli cubetti e lasciateli da parte. Prendete una pentola antiaderente, mettete 50g di zucchero e fatelo sciogliere aggiungendo 5 cucchiaini d'acqua. Poco alla volta aggiungete lo zucchero rimanente, facendolo sciogliere bene, ottenendo così il caramello. Aggiungete il cocco grattugiato e mescolate bene, a fuoco basso, aggiungendo un pizzico di sale e un chicco di cardamomo tritato. Aggiungete i datteri e lasciate raffreddare per circa 4 ore.

Preparate ora il latte di cocco mettendo un cucchiaino di polvere di latte di cocco nell'acqua tiepida e mescolate bene. Successivamente sbattete l'uovo con una frusta e, aggiungendolo all'impasto raffreddato, girate bene. Aggiungete il latte di cocco e continuate a mescolare, poco alla volta aggiungendo anche la farina e il lievito setacciato. Girate bene e aggiungete 175ml di miele di cocco. Adagiate la carta da forno imburrando sia il fondo che i lati della teglia e versate l'impasto. Sopra l'impasto spalmate il restante miele di cocco. Preriscaldate il forno per 10 minuti ad una temperatura tra 150° e 170°, e infornate la torta per 1 ora e mezza.

### [Guarda il video della ricetta!](#)

## Un “dolce” Diwali

Nello **Sri Lanka** il cocco è un alimento principe che viene cucinato sia per la preparazione di dolci che per il salato. La *Pol cake* è una torta al cocco e datteri molto rinomata in tutto il Paese.

29

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). Sappiamo che il **latte** è un alimento molto amato dagli induisti (vedi **Scheda 1 [La sacralità del cibo](#)**) e quindi i suoi derivati vengono spesso impiegati nella maggior parte dei pasti.

### ***Khoya Laddu***



**Ingredienti:** 2 tazze di *khoya* o ricotta, zucchero a velo, 1 tazza e mezza di farina di semi di sesamo cotti, zafferano, 2 cucchiaini di mandorle o pistacchi tritati.

**Preparazione:** Cuocete il *khoya* o la ricotta a fiamma lenta finché non diventa dorato. Lasciate riposare per qualche minuto. Aggiungete poi i semi di sesamo e mescolate con cura. Incorporate lo zucchero quando il tutto è tiepido.

Lavorate con le mani e formate delle piccole palline (*laddu*). Alla fine, decorate con lo zafferano, i pistacchi e le mandorle. Servitelo freddo.

**[Guarda il video della ricetta!](#)**

## Una ricetta indù leggera e speziata

Nella cucina indù molti piatti salati vengono accompagnati da **salse** a base di **yogurt**. Inoltre troviamo spesso il caratteristico **ghee** o **ghi**, burro chiarificato ottenuto da un lungo e meticoloso metodo di cottura. In questa e molte altre ricette ci sono anche spezie particolari come l'**hing**, usato al posto di aglio e cipolla e il **garam masal**, una miscela normalmente composta da zenzero, coriandolo e cumino.

Il **ghee** o **ghi** è burro chiarificato che viene comunemente usato nella cucina indiana. Si tratta di un burro privato dell'acqua e della componente proteica. Esso viene utilizzato molto nella preparazione dei pasti, spesso in sostituzione dell'olio, ed è anche impiegato nei riti religiosi. Può essere acquistato nei negozi di alimentari etnici, ma anche facilmente preparato in casa.



**Preparazione:** Lasciate sciogliere e bollire a fuoco molto basso la quantità di burro desiderato fresco. La cottura dura circa un paio d'ore, durante la quale l'acqua evapora, una parte delle proteine viene a formare una schiuma che viene in parte eliminata mentre in parte si deposita sul fondo. Il burro viene quindi filtrato, lasciato raffreddare e posto in vasetti di vetro sigillati che possono anche durare diversi mesi.

### Bharat allo yogurt



**Ingredienti:** 1 tazza e 1/2 di piselli verdi secchi lasciati in acqua una notte, 2 tazze di yogurt, 1/2 tazza di panna da cucina, 1/2 tazza d'acqua, 1 cucchiaino e 1/2 di sale, 1 cucchiaino di coriandolo macinato, 1 c. di cumino in polvere, 1 c. di *garam masala*, 1 pizzico di *hing*, 1 pizzico di pepe di cayenna, 1/2 c. di curcuma, *ghi* per friggere.

**Preparazione:** Scolate i piselli e passateli in un frullatore aggiungendo qualche cucchiaino di acqua, ma assicurandovi che il composto sia denso al punto di essere lavorato con le mani. Unite le spezie e mescolate. Scaldate bene il *ghi* in una padella e ponetevi il composto, a cui avrete dato la forma di crocchette, e lasciate cuocere per 10 minuti, finché le crocchette avranno preso un bel colore oro scuro. Non girateli subito, ma aspettate almeno 2 minuti, affinché i *bharat* abbiano il tempo di solidificarsi. Scolateli e metteteli in una pirofila da forno. Mentre il forno si scalda, preparate la salsa. Mescolate in una terrina lo yogurt, la panna e l'acqua, poi versate il composto sopra i *bharat*. Coprite e lasciate in forno per 8 minuti. Serviteli caldi, magari guarniti con prezzemolo.

## Una prasada per Krishna

Durante la **puja**, un atto di adorazione verso la divinità, avviene il **rito della prasada**, un'offerta che generalmente consiste in fiori, frutta e dolci. Una volta consacrato dalla divinità, il cibo potrà essere consumato dai fedeli. Un tipico dolce preparato per l'occasione è il banana *vadi*, una sorta di polpetta di banana frita.

### Banana Vadi



**Ingredienti:** 2 grosse banane non ancora mature, 1 C. di pistacchi tritati, 2 C. di mandorle spellate e tritate, 2 C. di uva passa (ammorbidita in acqua calda), 1/4 di tazza di farina, 1 C. di *garam masala*, 1/2 c. di sale, 1/4 di tazza di zenzero fresco grattugiato, 1 pizzico di *hing*, 1/2 mezzo peperoncino verde tritato, 2 tazze di yogurt, 2 tazze di *ghi*.

**Preparazione:** Bollite le banane verdi finché le bucce si aprono. Scolatele e fatele raffreddare, poi sbucciatele e schiacciate la polpa. Unite farina, sale, *hing*, zenzero grattugiato e peperoncino. Tritate e schiacciate l'uva passa e la frutta secca. Ricavate da questo impasto 12 palline di circa 5 cm di diametro. Ora preparate anche 12 palline col composto di banana in cui inserirete, una volta ricavata una fessura con l'indice, una pallina di frutta secca. Modellate la pasta di banana intorno alla pallina più piccola e infine date una forma ovale a ogni pallina col palmo della mano. Scaldate a fuoco medio il *ghi* in una padella, mettetevi le palline di banana ripiene (i *vadi*) e friggete per 4 minuti da ogni lato, finché sono diventate color oro scuro. Scolatele, impiattatele, ricopritele con yogurt e spolverate con *garam masala*. Servitele fredde.

## Le frittelle di zucchero e acqua di rosa

Le *jalebi* sono delle **frittelle** indiane. Sono molto dolci grazie allo sciroppo di zucchero ed acqua di rose che vanno a ricoprirle una volta cotte. Si gustano calde e possono essere consumate da sole o inzuppate nel latte caldo o servite ancora con il tè indiano con latte speziato. Vengono preparate per le grandi occasioni come cerimonie e feste anche se costituiscono allo stesso tempo un apprezzato "**cibo da strada**". Molto importante nella loro preparazione è l'attenzione prestata alla frittura che deve essere impeccabile. Sono caratterizzate da un colore arancio, conferito, nella ricetta che andiamo a scoprire, dallo zafferano, sostituibile comunque da colorante alimentare.

### Le *jalebi*



**Ingredienti:** 2 tazze di farina, 1/2 cucchiaino di lievito, 1 tazza di yogurt, olio di girasole per la frittura, 1 tazza di zucchero, un pizzico di zafferano, 1/4 cucchiaino di cardamomo in polvere, 2 cucchiaini di acqua di rose.

**Preparazione:** Mescolate la farina, il lievito e lo yogurt fino ad ottenere una pastella omogenea. Coprite la ciotola con un canovaccio e lasciate l'impasto a fermentare per 1 giorno. Trascorso questo tempo, versate l'impasto in una bottiglia di plastica con erogatore (simile a quella del ketchup per intenderci). Preparate lo sciroppo sciogliendo lo zucchero insieme all'acqua di rose e fate restringere fino ad ottenere un simil caramello. Spegnete il fuoco ed unite lo zafferano. Mescolate bene. In una padella scaldate abbondante olio di girasole. Quando è abbastanza caldo create con l'erogatore una frittella composta da più giri di pasta, come nell'immagine. Friggete fino a quando le *jalebi* risultino dorate ed intingetele nello sciroppo di zucchero al quale avrete unito il cardamomo. Tenetele a bagno nello sciroppo 2-3 minuti e poi prelevate dalla padella. Servitele calde.

**[Guarda il video della ricetta!](#)**

## Il dolce sacro nella liturgia sikh

Nella religione Sikh, il *Karah Parshad*, noto anche come *Deg o Degh* (che letteralmente significa "pentola da cucina") è un dolce sacro, che viene distribuito in tutti i Gurdwara. Si tratta di un dolce molto semplice che può essere preparato in qualsiasi occasione. Durante la sua preparazione bisogna recitare alcune preghiere obbligatorie perché in questo modo mangiandolo si riceverà la benedizione del Guru. Prima di cucinarlo è necessario purificarsi, fare la doccia e avere dei vestiti puliti e durante la preparazione bisogna avere il capo coperto in segno di rispetto. Nella liturgia sikh il *parshad* viene benedetto alla fine della funzione, e offerto a tutti i visitatori di un Gurdwara che in segno di rispetto accettano il dolce seduti, con le mani alzate e a forma di ciotola. L'offerta e la ricezione (seduti a terra) di questo cibo, che viene distribuito in tutte le cerimonie, simboleggiano l'ospitalità, e l'uguaglianza.

### *Karah Parshad*



**Ingredienti:** stessa quantità di burro / Ghee, farina integrale (atta), e zucchero, una doppia quantità di acqua. L'uguaglianza delle porzioni simboleggia l'uguaglianza tra uomo e donna.

**Preparazione:** Fate sciogliere il burro in una padella a fuoco basso. Aggiungere delicatamente la farina e cuocere fino a quando non assume un colore marrone dorato. Togliere dal fuoco e aggiungere lo zucchero e mescolare. Una volta sciolto, alzare la fiamma, aggiungere 500 ml di acqua e mescolare. Lasciate addensare il composto e toglietelo dal fuoco per servire.

### [Guarda il video della ricetta!](#)

## 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 *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* – la zuppa di lenticchie



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

**Preparazione:** 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.

[Guarda il video della ricetta!](#)

## Gli spiedini vegetariani di tradizione sikh

Le *Paneer tikka* sono verdure marinate con formaggio indiano (*paneer*), sostituibile facilmente con del *tofu*. Il lungo tempo richiesto dalla marinatura è ripagato dall'intrigante gusto della cucina sikh che, essendo primariamente vegetariana, usa molta fantasia nella cottura delle verdure.

35

### *Paneer tikka*



**Ingredienti:** 200 gr di yogurt, aglio, peperoncino, curcuma, coriandolo, olio, curry, limone, cumino, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 1 peperone verde, 250 gr di *paneer* o *tofu*.

**Preparazione:** Cominciate preparando la marinatura: a 200 gr di yogurt aggiungete un cucchiaino di aglio tritato, uno di peperoncino, uno di coriandolo, uno di cumino, uno di curry, uno di curcuma e del sale. Mescolate aggiungendo il succo di un limone. Dopodiché tagliate in pezzi un peperone giallo, uno rosso e uno verde, 250 di *paneer* o *tofu*. Il *tofu* e i peperoni andranno a marinare per un paio di ore, passate le quali infilerete il tutto negli spiedi che, dopo aver ricevuto un filo d'olio, saranno pronti per la brace.

**[Guarda il video della ricetta!](#)**

## Bibliografia

E. Moro, Marino Niola, *Mangiare come Dio comanda*, Giulio Einaudi editore, 2023.

Enrico Cattaneo S.I, *Il primo Cristianesimo e le religioni del tempo, La lezione di Paolo*, La Civiltà Cattolica – quaderno 4131-4132, agosto 2022.

Priya Basil, *Elogio dell'ospitalità. Riflessioni sul cibo e sul significato della generosità*, Il Saggiatore, 2021.

Claudio Aita, *Viaggio illustrato nella cucina ebraica. Tradizioni, precetti religiosi, feste, letteratura, cibi, segreti e ricette da tutto il mondo*, Nardini Editore, 2021.

Andrea Berton, *Introduzione all'induismo. Non volevo mangiare cibo speziato e ora non ne posso fare a meno*, Panda Edizioni, 2020.

(A cura di) Daniela Santus – Lorenzo D'Agostino, *Il gusto della fede. Riflessioni geoculturali sul tema dell'alimentazione*, Nuova Trauben, 2018.

Lina Saad, *Ramadan Express*, Austin Macauley Pub Ltd, 2018

Alessandro Barbero, *A che ora si mangia?*, Quodilibet, 2017.

Rossella Tercatin, *La dieta kasher. Storia, regole e benefici dell'alimentazione ebraica*, Giuntina, 2015.

Massimo Montanari, *Mangiare da cristiani. Diete, digiuni, banchetti. Storie di una cultura*, Rizzoli, 2015.

Gianpaolo Anderlini, *Il cibo nella Bibbia e nella tradizione ebraica*, Wingsbert House, 2015.

Massimo Montanari, *L'identità italiana in cucina*, Laterza, 2013.

I. De Francesco, C. Noce, M.B. Artioli, *Il digiuno nella chiesa antica: testi siriaci, latini e greci*, Paoline Editoriale Libri, 2011.

(A cura di) Antonio Chizzonti e Mariachiara Tallachini, *Cibo e religioni. Diritto e diritti*, Università Cattolica del Sacro Cuore, sede di Piacenza (Quaderni del Dipartimento di scienze giuridiche, 1), 2010.

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

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

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

Il materiale didattico del Centro Astalli per l'assistenza agli immigrati ODV è disponibile esclusivamente per uso personale e per finalità educative, di ricerca o studio privato. Qualsiasi utilizzo dei contenuti provenienti dal sito internet [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it) deve essere accompagnato da un riconoscimento della fonte, mediante la citazione dell'indirizzo web (URL) del testo.

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

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

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

Massimo Salani, *A tavola con le religioni*, EDB, 2000.

Riccardo Di Segni, *Guida alle regole alimentari ebraiche*, Edizioni Lamed, 1986

Zenji Dogen, Kosho Uchiyama Roshi, *Istruzioni a un cuoco zen. Ovvero come ottenere l'illuminazione in cucina*, Astrolabio Ubaldini, 1986

## Ricette

Ruben Bondi, *Cucina con Ruben. Le migliori ricette della tradizione giudaico-romanesca e non solo*, Cairo Editore, 2023.

Matha Gitananda Ashram, *Prasada. Il cibo che dà felicità, Laksmiedizioni*, 2020

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

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

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

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

Sandra Di Segni, *L'ebraismo vien mangiando*, La Giuntina, 1999.

Massimo Salani, *A tavola con le religioni*, EDB, Bologna, 2000.

## Sitografia (ultime visite ai siti in data 07 agosto 2024)

- <https://www.ucei.it/festivita-ebraiche/rosh-ha-shanah/>
- <https://www.ucei.it/festivita-ebraiche/sukkoth/>
- Hanukkah – La festa delle luci: <https://www.raiplay.it/video/2019/12/hanukkah-la-festa-delle-luci-62f0fccf-2b61-4232-a3d2-dd2a5569143e.html>
- <https://www.ucei.it/festivita-ebraiche/purim/>
- La festa di Purim: le sue tradizioni e molto altro: <https://www.youtube.com/watch?v=9Ca5nu9568o>
- <https://www.ucei.it/festivita-ebraiche/>
- Il cibo dell'anima “Storie ebraiche”: <https://youtu.be/nO7Trn7Jtws>
- Il significato del mercoledì delle ceneri: <https://www.famigliacristiana.it/articolo/oggi-e-il-mercoledi-delle-ceneri-che-significato.aspx>
- Il cibo dell'anima “Storie dell'Islam”: <https://youtu.be/-w5oUtUPaX8>
- Il cibo dell'anima “Storie buddhiste”: <https://youtu.be/mnO7V8fopfI>
- Prasada, il cibo che da felicità: <https://www.laksmiedizioni.it/libri/il-cibo-che-da-felicita-prasada/>
- Hinduism and food: [https://youtu.be/\\_FdMI-EMLVc](https://youtu.be/_FdMI-EMLVc)
- [https://it.wikipedia.org/wiki/Guru\\_Granth\\_Sahib](https://it.wikipedia.org/wiki/Guru_Granth_Sahib)
- <https://www.culturasikh.com/italian/nagar-kirtan/>
- <https://www.giuntiscuola.it/articoli/vaisakhi-la-festa-dei-sikh-india>
- <https://www.treccani.it/enciclopedia/zakat/>
- <https://www.treccani.it/enciclopedia/circumambulazione/>
- <https://www.treccani.it/enciclopedia/puja/>
- <https://it.wikipedia.org/wiki/Casherut>
- <https://www.ucei.it/kasherut/kasherut/>
- Halal: <https://it.wikipedia.org/wiki/%E1%B8%A4a1%C4%811>
- Induismo in breve: [https://www.induismo.it/induismo-cosa/Unione\\_Induista\\_Italiana](https://www.induismo.it/induismo-cosa/Unione_Induista_Italiana)

## Sitografia Ricette (ultime visite ai siti in data 07 agosto 2024)

- Labna. Amore in cucina. Sito di ricette con ampia sezione dedicata all'ebraismo
- Canale Ricette ebraiche: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLSROFsBTjs-vJzqThEdow2rOi\\_1KGN6Gy](https://www.youtube.com/playlist?list=PLSROFsBTjs-vJzqThEdow2rOi_1KGN6Gy)
- Kalitsounia – Dolci di formaggio:  
[https://www.youtube.com/watch?v=aeYSmuZMkY8&ab\\_channel=FreshPiato](https://www.youtube.com/watch?v=aeYSmuZMkY8&ab_channel=FreshPiato)
- Sufganiot:  
[https://www.youtube.com/watch?v=Mn9AOVy203M&ab\\_channel=RossoRimmon](https://www.youtube.com/watch?v=Mn9AOVy203M&ab_channel=RossoRimmon)
- La supa barbetta: <https://www.youtube.com/watch?v=-jZLWcGBi3k>
- Zeppole di San Giuseppe:  
[https://www.youtube.com/watch?v=FqDlIrUT8Gs&ab\\_channel=FattoinCasadaBenedetta](https://www.youtube.com/watch?v=FqDlIrUT8Gs&ab_channel=FattoinCasadaBenedetta)
- Katayef bel mokasarat:  
[https://www.youtube.com/watch?v=yo1uVE\\_VYNI&ab\\_channel=AngieA](https://www.youtube.com/watch?v=yo1uVE_VYNI&ab_channel=AngieA)
- Makroud:  
[https://www.youtube.com/watch?v=0UxaYP7SsrM&ab\\_channel=ChefLauraQuintavalle](https://www.youtube.com/watch?v=0UxaYP7SsrM&ab_channel=ChefLauraQuintavalle)
- Iftar Recipes: <https://www.youtube.com/watch?v=Njl9kBX2CBo>
- Okayu al mango:  
[https://www.youtube.com/watch?v=WBcSbHUWcUk&ab\\_channel=cuoredicioccolato.it](https://www.youtube.com/watch?v=WBcSbHUWcUk&ab_channel=cuoredicioccolato.it)
- Tofu di sesamo: [https://www.youtube.com/shorts/q\\_-HGIEfb-A](https://www.youtube.com/shorts/q_-HGIEfb-A)
- Pol cake: [https://www.youtube.com/watch?v=69AAY5Jo8Qo&ab\\_channel=TasteOfNiro](https://www.youtube.com/watch?v=69AAY5Jo8Qo&ab_channel=TasteOfNiro)
- Khoya Laddu: [https://www.youtube.com/watch?v=OO-ORLiFUkI&ab\\_channel=IndianMom%27sKitchen](https://www.youtube.com/watch?v=OO-ORLiFUkI&ab_channel=IndianMom%27sKitchen)
- Le jalebi: <https://www.youtube.com/watch?v=DmppjwSFphE>
- Ricette e precetti: Karah Parshad, il dolce sacro (Sikh):  
<https://www.facebook.com/watch/?v=993202834482141&ref=sharing>
- Dahl – zuppa di lenticchie: [https://www.youtube.com/watch?v=v-QFdKv-RVE&ab\\_channel=%C5%9Ah%C4%81k%C4%81Lab](https://www.youtube.com/watch?v=v-QFdKv-RVE&ab_channel=%C5%9Ah%C4%81k%C4%81Lab)
- Paneer tikka:  
[https://www.youtube.com/watch?v=hsR0JaD1TyA&ab\\_channel=PiyasKitchen](https://www.youtube.com/watch?v=hsR0JaD1TyA&ab_channel=PiyasKitchen)