



**CIBO E
RELIGIONE**

Alimentarsi, non è un'azione casuale. Essa è influenzata da età, contesto familiare, provenienza e spesso anche dalla religione.

Sovente, il cibarsi assume significati molto profondi nella nostra vita, basti pensare ai “comfort food”, ai disturbi alimentari e all'importanza della socialità di questa azione.

Nella religione, gli alimenti assumono un carattere sacro, in quanto dono di Dio o degli Dei che, attraverso questo dono ci permettono di sopravvivere. Così, l'individuo che si ciba rende grazie alla propria divinità.

I divieti, le regole per la preparazione e i tabù permettono al gruppo di credenti di distinguersi dagli altri e a non “contaminarsi” con i non credenti.

Il digiuno nella religione ha un valore fortemente comunitario: infatti viene chiesto ai fedeli di rispettarlo tutti insieme. Inoltre il cibo è un dono, e non tutti possono goderne, pertanto sentire la fame può aiutare ad essere più generosi.

CRISTIANESIMO

Restrizioni → durante il venerdì di Quaresima non ci si dovrebbe cibare di carne in ricordo del sacrificio di Gesù, un'ora prima dell'assunzione delle ostie benedette bisogna rimanere a digiuno.

Alimenti simbolici → uovo di pasqua (l'uovo è un simbolo di rinascita e fertilità. Rappresenta la resurrezione di Gesù), **agnello** (rappresenta il sacrificio), **pane e vino** (rappresentano il corpo e il sangue di Cristo. Vengono assunti durante l'Eucarestia), **olio** (Cristo deriva dal greco Messia, che vuol dire Unto del Signore. L'olio consacrato viene utilizzato durante il battesimo, la cresima e l'Ordine)

ISLAM

Uno dei momenti più sentiti all'interno di questa religione è sicuramente il Ramadam. Esso è un mese di digiuno osservato in momenti diversi calcolati secondo il calendario lunare.

Durante questo periodo è vietato cibarsi, bere, fumare e avere rapporti sessuali dall'alba al tramonto. Al sorgere del sole viene consumato un pasto chiamato Suhur. Dopo il crepuscolo il digiuno viene rotto (con il Fitùr) mangiando un dattero come avrebbe fatto Maometto.

Il Ramadam viene osservato dall'adolescenza in poi.

Si astengono da questo rito: i bambini, gli ammalati, le donne durante il ciclo mestruale e quelle in stato di gravidanza.

Chi non riesce ad osservare il digiuno dovrebbe offrire un pasto ad un musulmano indigente per ogni giorno di digiuno previsto.

Il digiuno serve a ricordare che il cibo non deve essere considerato qualcosa di scontato, ma un dono di Dio che viene ringraziato tutti i giorni prima di ogni pasto.

Al termine del Ramadam si pratica lo Zakat, che è il versamento di una somma di denaro pari al valore di un pasto per ogni membro della famiglia.

Il Ramadam si chiude con una festa chiamata *id al fitr* (rottura del digiuno).

TRADIZIONI ALIMENTARI DELL'ISLAM

Il Corano prescrive la moderazione nel cibarsi in generale. Il Sura VII, 31 recita infatti: *“Mangiate e bevete ma senza eccessi, ch  Allah non ama chi eccede”*. La religione islamica impedisce alcuni tipi di cibi, in particolar modo la carne di maiale e i suoi derivati. Sono poi haram (interdetti) oltre al suino, rettili, anfibi, rapaci, insetti e animali che posseggono denti canini; mentre sono halal (leciti) tutti gli altri.

Gli animali, che devono essere in buono stato di salute e nutrizione, sono macellati secondo un rito in cui vengono rivolti verso la Mecca, la persona preposta alla macellazione deve essere musulmana e deve pronunciare delle preghiere.

A tavola bisogna consumare il cibo in piccoli pezzi, ringraziare Allah prima di cibarsi, non soffiare sull'alimento per raffreddarlo, utilizzare la mano destra, masticare a lungo, non sbucciare frutti che possono essere consumati con la buccia e mangiarli completamente.

EBRAISMO

Gli ebrei digiunano durante lo Yom Kippur che inizia al crepuscolo del decimo giorno del calendario ebraico e finisce alle prime stelle del giorno successivo. Durante questo periodo si celebra la riconciliazione, la penitenza e l'espiazione ed è proibito mangiare, bere, usare scarpe in pelle, avere rapporti sessuali, truccarsi e lavarsi.

È una religione in cui, oltre a dare molta importanza ad alcuni precetti e regole per la preparazione dei cibi, ne dà molta al ringraziamento di Dio ad ogni pasto.

Ci sono degli alimenti che hanno un forte valore simbolico soprattutto durante alcune festività, per esempio:

Durante la Pesah (Pasqua ebraica) sulla tavola sono presenti: **matzot** (pane non lievitato, che rievoca la fuga degli ebrei dall'Egitto in cui, non ebbero il tempo di aspettare la lievitazione), una **zampa di agnello** (simbolo sacrificale per eccellenza), un **uovo sodo abbrustolito** su una fiamma viva e poi passato in salamoia (in ricordo della schiavitù subita in Egitto), **sedano, prezzemolo** ed altre **verdure** insaporite con acqua e sale (per ricordare le lacrime degli schiavi d'Egitto), un miscuglio di **miele, mele** e **noci** (per rievocare i mattoni che costruivano gli schiavi), **radici ed erbe amare** (simbolo della libertà perduta).

Il sabato, che in ebraico si chiama **Shabbat**, vengono benedetti il vino (simbolo di fertilità e gioia) e la challah (simbolo della manna che Dio mandò agli ebrei che vagavano nel deserto) che è una treccia dolce fatta un impasto simile al pan brioche.

Il capodanno ebraico si chiama **Rosh Hashannah**, e durante questa festa si consumano mele e miele per augurare un anno dolce e prospero.

L' **Hannukah**, è una festa dove viene celebrata la vittoria degli ebrei sui siriani. Al ritorno a Gerusalemme, il popolo ebraico trovò il tempio sconsecrato. Ma il pochissimo olio di oliva che era stato benedetto, bruciò miracolosamente nel candelabro per otto giorni. Ancora oggi viene celebrata la festa delle luci accendendo per otto giorni le candele dell'Hannukah.

L'**olio** è molto presente durante i pasti di questa festa soprattutto sotto forma di frittura. Questo alimento ha un forte valore simbolico, e rappresenta la religione ebraica in generale. Infatti, esso non si mischia con altri liquidi, così come gli ebrei, che seppur inseriti nella diaspora, rimangono ancorati alle loro tradizioni senza contaminarsi.

Lo Shavuot è una festività che celebra la consegna dei Dieci Comandamenti a Mosè sul monte Sinai.

Viene chiamata anche Pasqua di Rose e si festeggia con un dolce tipico chiamato “Monte Sinai” fatto con marzapane, uova filate, cedro candito, e aromatizzata con fiori d’arancio.

ALIMENTI KOSHER

Kosher è l’insieme delle regole religiose che dominano la nutrizione del popolo ebraico osservante.

La parola “kosher” o “kasher” significa conforme alla legge, adatto, consentito.

Le leggi sull’alimentazione dell’ebraismo derivano dalla Bibbia, dove sono elencati i cibi kosher e quelli che non lo sono, come i rapaci, il maiale, i crostacei, i rettili e quasi tutti gli uccelli.

Gli animali devono essere macellati da un rabbino e possono essere mangiati solo quelli con zoccolo fesso.

Carni e latticini non possono essere mangiati o prodotti insieme perché nella Bibbia c’è scritto “non cuocerai il capretto nel latte di sua madre”

BUDDISMO

Per il Buddismo il digiuno è un esercizio di meditazione che permette all'uomo di ascendere al Nirvana ed ottenere il massimo livello di spiritualità. Secondo Buddha infatti, il desiderio è la radice del male, che porta all'invidia alla bramosia. Rinunciare al cibo che rappresenta il desiderio più basilare dell'essere umano è uno dei *dhutanga* (sacrifici) che lo avvicinano all'illuminazione.

Buddha arrivò a questo stadio dopo aver interrotto l'astensione dal cibo, pertanto giunse alla conclusione che non era la privazione, ma la moderazione a portare l'uomo alla "liberazione".

Per la filosofia Zen, tutti gli esseri viventi sono legati gli uni agli altri, perché le anime migrano di corpo in corpo, pertanto il cuoco e la preparazione dei cibi rivestono una grande importanza.

Sono vietati gli sprechi, e prima di cibarsi bisogna recitare un verso che dice *"Riflettiamo sugli sforzi grazie ai quali questo cibo è giunto a noi e sulla sua origine"*.

Nel buddhismo non troviamo veri e propri divieti alimentari, ma esistono piuttosto delle raccomandazioni.

In questa religione l'astensione dal consumare carne esplicita il desiderio di non far del male ad altri esseri viventi, anche se, il vero pilastro di questa corrente è la moderazione.

Infatti, 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.

Pertanto se molti scelgono di diventare vegetariani, altri si limitano a consumare carne lo stretto necessario senza partecipare all'uccisione dell'animale.

Per la religione induista il digiuno è la negazione delle necessità terrene a favore di quelle spirituali. Infatti la parola digiuno (*sanskrita Upvas*) vuol dire sedere vicino a Dio.

Gli induisti digiunano all'undicesimo giorno di luna crescente e all'undicesimo dopo la luna calante. Inoltre, questa pratica viene attuata anche durante alcune festività e per adempiere ad un voto religioso.

Il cibo viene offerto alle divinità, e spesso si tratta di piatti a base di latte e riso. La preparazione viene eseguita secondo un rito antichissimo chiamato *prasada* (con devozione alla divinità).

Le tradizioni religiose induiste prevedono la non violenza, pertanto il vegetarianesimo e il veganesimo sono molto diffusi (nella religione Indhu si crede che il terrore provato dall'animale si imprima nelle sue carni, pertanto chi le consumerà assumerà conformazioni animalesche, contro le regole del dharma che prevedono che l'uomo prenda le distanze dalla sua natura più terrena). Inoltre la vacca è considerato un animale sacro in India (una delle divinità induiste, Shiva, ha le sembianze di questo animale), pertanto l'uccisione e il consumo della sua carne sono vietati dall'articolo 48 della Costituzione.