

Focus – Le religioni a tavola

Scheda 1 – **La sacralità del cibo**

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

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

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

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

Nelle feste è quindi presente una vera e propria **specificità alimentare**, che contraddistingue il menù festivo dal consumo di cibo quotidiano. Gli alimenti consumati quindi rimandano spesso al significato religioso della festività e/o ai cibi indicati nei testi sacri. Vediamo ora alcune valenze simboliche che le religioni più diffuse al mondo danno al cibo in generale o ad alcuni alimenti in particolare.



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

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

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

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

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

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

La Festa dei Tabernacoli, *Sukkot*, 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 che celebra la vittoria degli ebrei guidati da Giuda Maccabeo sui Siriani del re Antioco Epifane, nel 165 a.C.. Al ritorno a Gerusalemme, Giuda trovò il tempio sconsacrato da rituali pagani, ma il poco **olio** (di

oliva) santo rimasto nel candelabro (*menorà*) bruciò miracolosamente per otto giorni, quando teoricamente sarebbe bastato per molto meno. Ancora oggi vengono accese giorno per giorno le otto luci della lampada di *hannukah*.

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

La festa di **Purim** rievoca la liberazione degli ebrei di Persia grazie a Ester, ebrea, moglie del re di Persia, e Mordecai (o Mardocheo) da un complotto progettato da Haman – ministro del monarca persiano – per sterminarli. La tradizione vede lo scambio di regali culinari, per lo più dolci. Un esempio sono *Le orecchie di Haman*, variante delle chiacchiere (o frappe, o cenci o crostoli...) di Carnevale e, nella tradizione aschenazita padana, il *Mandel Reis*, biancomangiare di riso.

Shavuot è la festa del raccolto che celebra la consegna dei dieci comandamenti a Mosè sul monte Sinai. Dal punto di vista gastronomico la Pasqua di Rose, come la chiamano gli ebrei italiani, è la festa del pane e dei prodotti di magro derivati dal latte. Tra i dolci figura il “**Monte Sinai**”, marzapane con uova filate e cedri canditi, profumato all'acqua di fiori d'arancio.

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



Anche nel **Cristianesimo** ci sono periodi in cui osservare **digiuni e astinenze**; si pensi, ad esempio, al **mercoledì delle Ceneri** e al **venerdì di quaresima**, in cui non si dovrebbe mangiare **carne** in ricordo del sacrificio di Gesù sulla croce.

Esiste inoltre un'altra forma di digiuno, quello che precede l'**eucarestia**, in cui bisogna astenersi da cibi e bevande per almeno 1 ora prima della comunione. La chiesa ortodossa applica delle regole di digiuno e astinenza molto più severe, sia durante l'anno che, specialmente, durante la Settimana Santa. Ad esempio, in alcuni momenti, praticano la **monofagia**, un solo pasto quotidiano, e la **xerofagia**, ossia il consumo di cibi secchi.

Nel Nuovo Testamento il primo esempio di **digiuno** si ricava dal comportamento di Gesù nel deserto quando rifiutò il cibo per 40 giorni e 40 notti. Così come 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 più si esplicano i simbolismi religiosi legati al cibo: la **Pasqua**. L'**uovo** di Pasqua rimanda alla risurrezione di Gesù, uscito dal sepolcro e salito al cielo. L'uovo è un potente simbolo di rinascita, fertilità e vita per diverse religioni: si pensi, ad esempio, alle tradizioni religiose dell'antichità romana, ai culti in onore di Venere o ai riti pagani dedicati alla dea dell'agricoltura Cerere.

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

L'**olio** è un elemento importante per i cristiani. Gesù viene infatti definito "Cristo", traduzione greca della parola "Messia", che significa "Unto (del Signore)". Anche nei salmi l'olio è simbolo di benedizione divina. L'olio profumato, detto **crisma**, si usa nella liturgia cattolica del Battesimo, della Cresima e dell'Ordine, come segno di consacrazione. Già nella Chiesa antica, infatti, l'olio consacrato era considerato segno della presenza dello Spirito Santo.



Per l'**Islam** il **digiuno** e l'**astinenza** rappresentano uno dei cinque pilastri della fede; infatti nel **mese di Ramadan** (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, è un periodo in cui si ristabilisce un rinnovato equilibrio.

Un esercizio fisico e un impegno mentale e spirituale. Infatti è importante astenersi anche dai cattivi pensieri e dalle cattive parole; è quindi consigliabile riconciliarsi con le persone care con le quali sia aveva avuto discussioni in passato. Inoltre la fame sperimentata nei giorni precedenti ricorda a tutti che il cibo è uno dei più grandi doni di Dio e che è un dovere di ogni musulmano farsi carico della comunità, soprattutto di chi non può permettersi neppure quell'unico pasto giornaliero. Chi non può adempiere all'osservanza del digiuno, per problemi di salute o perché in viaggio, può posticiparlo 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 di questo pilastro della fede, 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. A questo proposito si mangiano quindi minestre, verdura, frutta e molti dolci con il **miele**, per reintegrare liquidi e calorie necessarie 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 dai vostri greggi trarrete un insegnamento: vi dissetiamo con quello che è nei loro visceri, tra chimo e sangue: un latte puro, delizioso per chi lo beve. [Pure] dai frutti dei palmeti e delle vigne ricavate bevanda inebriante e cibo eccellente. Ecco un segno per coloro che capiscono E Dio ispirò all'ape: «Fatti case nei monti, negli alberi e in quel che (gli uomini) costruiscono; mangia quindi di tutti i frutti e viaggia mansueta per le vie del tuo Signore!». Dal corpo delle api esce una bevanda di colori svariati [il miele], che contiene guarigione per gli uomini; in questo è sicuramente un Segno per gente che riflette. (Sura XVI, 65 – 69)

Al termine del Ramadan c'è la festa di "rottura del digiuno". Essa, pur essendo molto popolare e sentita, viene denominata, *id al fitr*, "piccola festa", per distinguerla dalla

“grande festa”, *id al-adha*, che coincide con la fine del periodo di pellegrinaggio alla Mecca e con il sacrificio, che Allah chiese ad Abramo nei confronti di suo figlio Ismaele. Infatti, anche in questa festa, come per la Pasqua ebraica e cristiana, si mangia prevalentemente carne di **agnello**.

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

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

Non cibatevi di ciò su cui non è stato invocato il nome di Dio, sarebbe cosa ingiusta, sicuramente.

(Sura VII, 121)



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

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

Il Buddhismo conferisce inoltre particolare valore non solo al cibo stesso ma anche alle modalità di **preparazione** dei pasti. Cucinare viene infatti considerato un prezioso atto del Buddha e un metodo per coltivare se stessi. In particolare, nella tradizione zen, il cuoco, chiamato **tenzo**, riveste un ruolo di grande responsabilità e prestigio. Il Buddha ha infatti riconosciuto il fatto che tutti gli esseri viventi sono legati gli uni agli altri, che mutano forma e in qualche modo “migrano” da un corpo a un altro, attraverso l’alimentazione; per questo occorre particolare dedizione verso il prossimo, devozione verso gli alimenti e rispetto nella preparazione del cibo. È importante che il cuoco si assicuri che nulla vada sprecato, riutilizzando successivamente gli scarti, sviluppando così un senso di gratitudine per la vita originaria degli ingredienti e verso tutti i legami impliciti contenuti in un pasto.

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

Prima dei pasti si recita solitamente un verso delle cinque contemplazioni (*Gokannoge*) che recita:
Riflettiamo sugli sforzi grazie ai quali questo cibo è giunto a noi e sulla sua origine.



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

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

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

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

Il **latte** è chiamato il "cibo miracolo" perché contiene tutte le sostanze nutritive necessarie ad una buona salute e ad una buona spiritualità. Il latte è infatti l'alimento che rende l'uomo interdipendente alla mucca, considerata una delle madri della società umana; è anche soggetta alla circumambulazione dei fedeli intorno ad essa, come segno di ringraziamento. Il legame dell'uomo e 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 il rito antichissimo che prende il nome di **prasada**, cioè con devozione per la divinità, che spesso si personifica in Khrisna. Il cibo viene quindi gustato dalla divinità stessa e poi condiviso dai partecipanti alla cerimonia.



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

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

Scheda 2 – Le norme alimentari



Nella Torah sono presenti criteri che regolamentano l'alimentazione ebraica, che classifica i cibi in proibiti o leciti – **kashèr** o **kósher** – dando vita all'insieme di norme alimentari detta **kasherut**. Esse hanno soprattutto un *significato educativo* in quanto “insegnano che ogni bene è dato da godere all'uomo non deve essere goduto direttamente, senza riflessione, ma dopo avere in qualche modo considerato il significato dell'atto che compie.” (Riccardo Di Segni, Regole alimentari ebraiche, p.28)

Principalmente le regole alimentari ebraiche permettono il consumo degli animali di terra con l'unghia fessa e la ruminazione, i volatili, tranne i notturni e i rapaci (e tutti coloro che abbiano la zampa artigliata). Sono inoltre **kósher** gli animali d'acqua che abbiano pinne e squame; sono quindi proibiti crostacei e frutti di mare. Caratteristica comune a tutti i tipi di animali è la condizione della loro perfetta sanità. Sono invece illeciti 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 **shechitàh**, atta a eliminare più sangue possibile. Essa consiste nel taglio della trachea e dell'esofago, con una lama affilatissima, che non deve avere nessuna intaccatura. Inoltre, per accertare l'eliminazione del sangue, ci sono due modi principali: la **salatura** e l'arrostitura. La **salatura** consiste nel lavare la carne e cospargerla di sale per circa un'ora, permettendo così al sangue di fuoriuscire; l'**arrostitura** elimina il sangue grazie alle alte temperature, con l'accortezza che esso non venga raccolto nel recipiente che contiene la carne, per questo si usa spesso il barbecue.

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

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

È necessario, inoltre, che passino almeno sei ore dal consumo di uno dei due alimenti prima di potersi cibare dell'altro. Alcuni fedeli preferiscono utilizzare recipienti e stoviglie distinti. È anche preferibile non cibarsi di pietanze preparate con **carne** e **pescce** insieme. La frutta e gli ortaggi sono tutti considerati **kósher**. Unica norma a riguarda è la proibizione di mangiare il primo frutto di un albero; questa particolare restrizione è giustificata dall'idea che al Signore spetti ogni primogenito e quindi anche il primo frutto.

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

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



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

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

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

Tutto è lecito! Ma non tutto è utile! Tutto è lecito! Ma non tutto edifica. Nessuno cerchi l'utile proprio, ma quello altrui. Tutto ciò che è in vendita sul mercato, mangiatelo pure senza indagare per motivo di coscienza, perché del Signore è la terra e tutto ciò che essa contiene. Se qualcuno non credente vi invita e volete andare, mangiate tutto quello che vi viene posto davanti, senza fare questioni per motivo di coscienza. Ma se qualcuno vi dicesse: "È carne immolata in sacrificio", astenetevi dal mangiarne, per riguardo a colui che vi ha avvertito e per motivo di coscienza; della coscienza, dico, non tua, ma dell'altro. Per qual motivo, infatti, questa mia libertà dovrebbe esser sottoposta al giudizio della coscienza altrui? Se io con rendimento di grazie partecipo alla mensa, perché dovrei essere biasimato per quello di cui rendo grazie?
(I Co 10:25-30)

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

Io so, e ne sono persuaso nel Signore Gesù, che nulla è immondo in se stesso; ma se uno ritiene qualcosa come immondo, per lui è immondo. Ora se per il tuo cibo il tuo fratello resta turbato, tu non ti comporti più secondo carità. Guardati perciò dal rovinare con il tuo cibo uno per il quale Cristo è morto! Non divenga motivo di biasimo il bene di cui godete! Il regno di Dio infatti non è questione di cibo o di bevanda, ma è giustizia, pace e gioia nello Spirito Santo.
(Rm 14:2-4, 14-17)

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

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, termina l'era in cui gli uomini erano vegetariani e così Dio sigla una nuova alleanza con Noè:

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

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



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

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

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

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

Il Corano impedisce il consumo di alcune carni, nominando con precisione quella del **maiale**, di rettili, anfibi, rapaci, insetti e animali che posseggono denti canini, se non in caso di estrema necessit : Come gi  visto, inoltre, proibisce che vengano consumate le carni sulle quali *non sia stato invocato il nome di Dio*. Da questo derivano

una serie di norme alimentari che stabiliscono che è **halal**, lecito, e ciò che è **haram**, interdetto:

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 necessità improrogabile senza essere, per questo, ribelle o trasgressore, dal Signore sarà perdonato, che è 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. È possibile cibarsi anche di animali selvatici come gazzelle e cervi. È permesso il consumo degli uccelli ricoperti di piume che non posseggono artigli, come il pollo e il tacchino.

Tutti gli animali considerati leciti devono però essere uccisi secondo la **macellazione rituale halal**, che implica il taglio simultaneo della giugulare, carotide e trachea, con un coltello di ferro molto affilato. Il gesto del taglio viene chiamato **tadhkiya**. Inoltre, seguendo le indicazioni contenute nella *Sunna*, colui che compie l'azione della macellazione deve essere musulmano, pronunciare il nome di Allah nel momento del taglio, accertarsi della fuoriuscita del sangue. L'animale, invece, deve mostrare buoni segni di vita ed essere in salute al momento della macellazione ed essere rivolto verso la Ka'baa (Mecca).

È bene inoltre osservare alcuni atti quando si è a tavola, come quello di raccogliere e mangiare i pezzetti di cibo che eventualmente cadono sulla tovaglia, masticare a lungo, usare la mano destra. Non è opportuno, ad esempio, soffiare sul cibo per raffreddarlo, gettare un frutto senza averlo completamente mangiato e sbucciare la frutta che è possibile mangiare con la buccia.

Le **bevande alcoliche** sono proibite:

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

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



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

Mangiare carne spegne il seme della grande compassione. (Mahaparinirvana Sutra)

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

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

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

Vi sono quindi diverse interpretazione del principio buddhista di astenersi dall'uccidere o nuocere altri esseri viventi. C'è chi sceglie uno stile di vita vegetariano, chi invece consuma anche le carni solo nella misura necessaria, senza però prendere parte al processo di uccisione degli animali. 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 di questa legge provoca una reazione karmica, 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 **veganesimo**, che vieta anche il consumo dei derivati animali. Queste pratiche sono considerate una vittoria dello spirito sulla materia.

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

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

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

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



(Guru Granth Sahib, 140)

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

Se dite che Dio risiede in tutti, perché uccidete una chioccia?

(Guru Granth Sahib, 1375)

Se sangue o carne sono consumati da un essere umano, come può il suo cuore essere puro?

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

Scheda 3 – **Per una tavola interreligiosa**

Vediamo ora alcune ricette proposte dalle religioni più diffuse nel mondo. Che vengano cucinate quotidianamente o nei giorni di festa, occorre sempre ricordare che, a volte, il dialogo inizia proprio da un pasto condiviso. La preparazione del cibo ha il compito di ricordare ai fedeli l'atmosfera liturgica che circonda il pasto. Inoltre, ogni piatto consumato nelle varie festività ci restituisce le tradizioni più antiche delle diverse nazioni, regioni e città in cui le religioni sono radicate, raccontando così anche gli aspetti culinari propri di ogni territorio.



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 vi portassero i malviventi in attesa di essere giudicati dal tribunale veneziano.

I due popoli erano ben integrati, tanto da scambiare usi e costumi delle proprie terre. Le melanzane alla giudea fanno parte delle conoscenze culinarie tramandate di generazione in generazione ormai entrate a far parte della cucina veneziana.

Melanzane alla giudea



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 rondelline. 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 e Shavuot

Shavuot è la festa che commemora il dono della Torà a Mosé sul Monte Sinai, sette settimane dopo l'uscita dall'Egitto. I cibi a base di latte sono associati a questa festa per ricordare che gli **Ebrei**, in possesso 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 bianco (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.

Procedimento: prima 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. Riscaldate il forno a 180°C. Sul piano di lavoro infarinato, stendete la pasta. Ritagliate la pasta a cerchi dal diametro di circa 7-8 cm. Adagiate un cucchiaino del miscuglio di formaggio al centro del disco di pasta. Sollevate il bordo del disco con le dita, pizzicando per creare il bordo. 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.

La festa delle luci e i Sufganiot

Le **sufganiot** sono i dolci tipici della festa di **Chanucchà**, 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 Chanukkià, 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

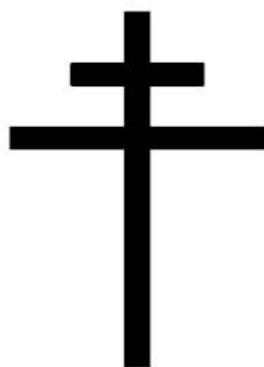


Ingredienti:

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.

Procedimento:

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.



La Paskha greco-ortodossa e la zuppa maghiritsa

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

La maghiritsa – zuppa di carne d'agnello



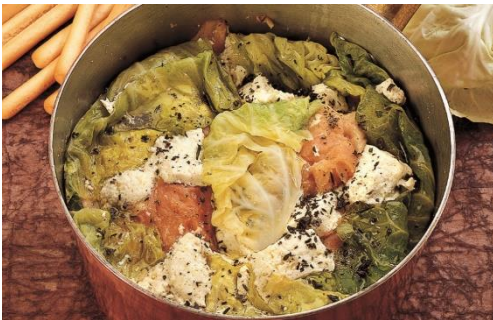
Ingredienti: interiora di agnello (1 fegato intero, cuore, polmoni, ecc...), 1 cipolla, 1 cipollotto fresco, finocchietto, olio, 2 uova, succo di limone, sale e pepe.

Procedimento: pulite bene le interiora di agnello, lavatele e scottatele in acqua bollente e salata. In seguito scolatele e tagliatele a pezzetti molto piccoli. In una padella, soffriggete in un po' d'olio, la cipolla e il cipollotto tritati finemente. Aggiungete le frattaglie ridotte a pezzetti e lasciate insaporire il tutto per qualche minuto. Unite 2 tazze di acqua calda, aggiungete sale e pepe, coprite e lasciate cuocere. Nel frattempo, con le uova, il succo di limone e un po' del brodo di cottura, cominciate a preparare la salsa di **avgolemono**. Mettete le uova in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale e il succo di limone e sbattete il tutto con una frusta, fino ad ottenere un composto spumoso. Unite il brodo, tiepido, alle uova, poco alla volta, mescolando di continuo. Ripassate la salsa su un fuoco moderato. Una volta pronte le frattaglie, unitevi l'avgolemono, il finocchietto e mescolate. Servite la zuppa caldissima.

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* (ricorda 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.

Una ricetta antica per San Giuseppe

Nell'antica Roma il 17 marzo si celebravano le "Liberalia", feste 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 Limoni la scorza grattugiata di 1 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. Scaldate 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. Rigate 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.

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 spolverate di 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 cucchiaio di succo di limone.

Procedimento:

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

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

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

Makroud



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.



Una ricetta della cucina del Buddhismo zen giapponese

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

Okayu al mango- riso al mango



Ingredienti: 100 ml 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.

Una frittura vegetariana

Il **tofu**, alimento vegetariano per eccellenza, viene ricavato dalla cagliatura del succo estratto dalla soia e dalla successiva pressatura in blocchi.

La preparazione del **tofu di sesamo** è considerata 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.

Tofu di sesamo



Ingredienti: tofu, sesamo, olio, salsa di soia

Preparazione: Asciugare il tofu con carta da cucina dopo averlo tolto dall'involucro e tagliarlo a cubetti da 1 cm. Scaldare una padella e tostare il sesamo senza aggiunta di olio. Mettere da parte il sesamo. Nella padella ancora calda, aggiungere l'olio e friggervi a fuoco medio i cubetti di tofu da entrambi i lati fino ad ottenere un colore dorato, quindi sfumarli con salsa di soia fino a far evaporare il liquido in eccesso. Infine aggiungere il sesamo precedentemente tostato. Gustare da solo, ad esempio in insalata, o aggiungere a piatti di verdure, riso o pasta.

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.

Pole 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 $\frac{1}{4}$ tazza di acqua tiepida per il latte di cocco, un pizzico di sale, burro, carta da forno.

Preparazione: Tagliare i datteri a piccoli cubetti e lasciare da parte. Prendere una pentola antiaderente, mettere 50g di zucchero e farlo sciogliere aggiungendo 5 cucchiaini d'acqua. Poco alla volta aggiungere lo zucchero rimanente, facendolo sciogliere bene, otteniamo così il caramello. Aggiungiamo il cocco grattugiato e mescoliamo bene, a fuoco basso, aggiungendo un pizzico di sale e un chicco di cardamomo tritato. Aggiungere i datteri e lasciare raffreddare per circa 4 ore.

Prepariamo il latte di cocco mettendo un cucchiaino di polvere di latte di cocco nell'acqua tiepida e mescoliamo bene. Successivamente sbattere l'uovo con una frusta e aggiungerlo all'impasto raffreddato, girare bene. Aggiungiamo il latte di cocco e continuiamo a mescolare, poco alla volta aggiungiamo anche la farina e il lievito setacciato. Girare bene e aggiungere 175ml di miele di cocco. Adagiare la carta da forno imburrando sia il fondo che i lati della teglia e versare l'impasto. Sopra l'impasto spalmare il restante miele di cocco. Pre riscaldare il forno per 10 minuti ad una temperatura tra 150° e 170°, e infornare la torta per 1 ora e $\frac{1}{2}$.



Un “dolce” Diwali

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

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

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.

Procedimento:

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

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.

Bharat allo yogurt



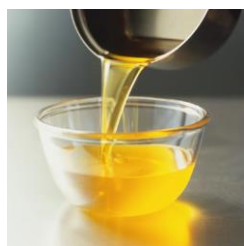
Ingredienti: 1 tazza e 1/2 di piselli verdi secchi lasciati in acqua una notte, 2 tazze di yogurt, 1/2 tazza di panna da cucina, 1/2 tazza d'acqua, 1 cucchiaino e 1/2 di sale, 1 cucchiaino di coriandolo macinato, 1 c. di cumino in polvere, 1 c. di *garam masala*, 1 pizzico di *hing*, 1 pizzico di pepe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

Procedimento: 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 miscelatele.

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.

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, è anche impiegato nei riti religiosi.

Può essere acquistato nei negozi di alimentari etnici, ma anche facilmente preparato in casa.



Preparazione: Lasciare sciogliere e bollire a fuoco molto basso la quantità di burro desiderato fresco. La cottura dura circa un paio d'ore, durante le quali 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.

Una *prasada* per Krishna – Banana vadi

Durante la puja, un atto di adorazione verso la divinità, si c'è il rito delle *prasada*, ovvero 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 fritta.

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, poi ricopritele di yogurt e spolverate con garam masala. Serviteli freddi.



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 – 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.

Procedimento:

Ponete le lenticchie in un colino e lavatele sotto l'acqua corrente. Tagliate la cipolla e il pomodoro a pezzettini. Ponete tutto in una pentola, coprite con 6 dl di acqua e fate cuocere per circa 25 minuti, affinché le lenticchie si disfino. Aggiungete la cannella e frullate il composto, regolate di sale. Preparate il *tarka*, una sorta di soffritto di spezie: scaldate l'olio e dopo 40 secondi unite la cipolla affettata molto sottilmente, i semi di senape e le foglie di curry. Quando i semi cominciano a scoppiettare versate il *tarka* sulle ciotole di dahl e servite.

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.

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: cominceremo preparando la marinatura: a 200 gr di yogurt aggiungeremo un cucchiaino di aglio tritato, uno di

peperoncino, uno di coriandolo, uno di cumino, uno di curry, uno di curcuma e del sale. Mescoleremo aggiungendo il succo di un limone. Dopodiché taglieremo in pezzi un peperone giallo, uno rosso e uno verde, nonché 250 di paneer o tofu. Il tofu e i peperoni andranno a marinare per un paio di ore, passate le quali infileremo il tutto negli spiedi che, dopo aver ricevuto un filo d'olio, saranno pronti per la brace.

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 va 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: mescolare la farina, il lievito e lo yogurt fino ad ottenere una pastella omogenea. Coprire la ciotola con un canovaccio e lasciare l'impasto a fermentare per 1 giorno. Trascorso questo tempo versare l'impasto in una bottiglia di plastica con erogatore (simile a quella del ketchup per intenderci). Preparare lo sciroppo sciogliendo lo zucchero insieme all'acqua di rose e fare restringere fino ad ottenere un simil caramello. Spegnerne il fuoco ed unire lo zafferano. Mescolare bene. In una padella scaldare abbondante olio di girasole. Quando è abbastanza caldo creare con l'erogatore una frittella composta da più giri di pasta, come nell'immagine. Friggere fino a quando le jalebi risultano dorate ed intingere nello sciroppo di zucchero al quale avrete unito il cardamomo. Tenerle a bagno nello sciroppo 2-3 minuti e poi prelevare dalla padella. Servire calde.