

# Religioni e cibo

## Dimmi cosa mangi e ti dirò in Chi credi

Tempo di Quaresima, tempo di digiuno – Uno stretto e a volte strano legame tra alimentazione e fede  
L'esperto Massimo Salani spiega le ragioni dei divieti e dei tabù a tavola nelle principali tradizioni

Dopo la baldoria dei carnevali romani e ambrosiani ecco che l'Occidente cristiano è teoricamente immerso in un tempo di penitenza e sobrietà: la Quaresima. Teoricamente, perché in realtà gli inviti alla moderazione a tavola vengono accolti forse solo se arrivano dal dietologo e non certo dai leader religiosi (che peraltro, oggi, su questo argomento non dicono molto). Eppure il legame tra cibo e religioni resta fortissimo e chi segue le indicazioni del proprio credo lo sa bene. Proprio a questo argomento è dedicata una conferenza dibattito che si tiene oggi a Lugano (vedi articolo in basso) organizzata dalla Cukier Goldstein-Goren Foundation e dal Corriere del Ticino, in collaborazione con la Facoltà di teologia e l'Università della Svizzera italiana e con il patrocinio della Città di Lugano. Un'occasione per riflettere sul rapporto tra cibo e sacro. Ne parliamo col teologo italiano Massimo Salani, autore per le Edizioni Dehoniane di quattro saggi «A tavola con le religioni», uno sull'Ebraismo, uno sul Cristianesimo, uno sull'Islam e uno su Buddhismo, Induismo e Jainismo.

CARLO SILINI

■ Professor Salani, siamo in Quaresima, un periodo di controllo del cibo. Imporre momenti di sobrietà o rinuncia alimentare è un tratto caratteristico di tutte le religioni?

«Sì. Questa cosa esiste in tutte le religioni, che la possono declinare in modi molto diversi, con modalità diverse e riguardando alimenti diversi. Ma ogni religione, ogni normativa alimentare che riguarda le religioni conosce un momento di distacco che può essere il digiuno e un rapporto di controllo nei confronti dell'alimentazione. Per i cristiani la Quaresima è il momento principale di questa dimensione».

Qual è la motivazione di questa spinta alla rinuncia?

«Il testo sacro. I testi stessi delle religioni



**Carne o non carne?**

«Il consumo della carne è problematico in molte comunità religiose perché presume l'uccisione di un animale, la sua sofferenza, lo spargimento del sangue»

impongono un controllo alimentare. Dall'altro canto, a mio parere, trovo convincente il fatto che la stessa alimentazione controllata ti permetta anche una salute migliore. In tutte le religioni c'è questo equilibrio. Non c'è mai uno sfasamento che disturba la salute. Penso ad esempio al mondo musulmano che celebra Ramadan con molti giorni di digiuno e alla Quaresima cristiana. Il rinunciare talvolta alla carne – anche se poi magari cadiamo nel paradosso di mangiare il pesce – va nella direzione di un equilibrio della persona e della sua salute. In ogni caso il rapporto tra religioni e cibo è sempre caratterizzato dal testo sacro».

Per esempio?

«Per esempio basti pensare che Dio, dopo aver creato Adamo ed Eva, l'unica proibizione che diede fu quella di non consumare un alimento, in quel caso un frutto».

Veniamo agli alimenti stessi: tutte le religioni hanno dei cibi tabù?

«In genere le religioni conoscono dei tabù alimentari e hanno un rapporto particolare nei confronti della carne. Tra le carni, poi, quella di maiale è la più colpita in assoluto. Ma questo non si applica alla religione cristiana, dove di per sé tutto è lecito. Solo che Gesù avverte: non è quello che entra nel corpo – quindi il cibo – che ci può danneggiare. Ma è altrettanto vero che anche la religione cristiana ha avuto un rapporto particolare con la carne di maiale o di cavallo. Se facciamo riferimento al mondo del monacismo conosciamo anche degli ordini vegetariani; ordini cioè, che hanno un'attenzione molto più severa nei confronti della carne».

Perché così tanta diffidenza per la carne?

«Perché la carne rimanda alla violenza. Per consumare carne inevitabilmente dobbiamo uccidere. Da qui un tema di riflessione molto forte nell'Ebraismo e nell'Islam di oggi, ma anche nel Cristia-

### LE DIFFERENZE

#### CRISTIANESIMO

Il Cristianesimo non distingue cibi puri e cibi impuri, non classifica gli animali in leciti e proibiti o le bevande in consentite e vietate. L'obbedienza alimentare e non impone neppure il vegetarianesimo: è infatti consentito il consumo di ogni tipo di carne senza alcuna limitazione se non quella legata ad alcuni giorni e a un periodo dell'anno liturgico.



#### EBRAISMO

L'Ebraismo, che esprime la più corposa legislazione alimentare mai conosciuta in nessun'altra religione, non è vegetariano anche se distingue animali leciti e proibiti, fissa norme rituali ben precise per l'uccisione e l'eliminazione del sangue e proibisce di cucinare insieme latte e carne.



#### ISLAM

La norma alimentare generale dell'Islam proibisce il consumo della carne di maiale, uccelli rapaci, asini, muli, rettili, topi, rane, formiche e pesci privi di scaglie. Inoltre, la tavola non contempla il vino e tutte le bevande alcoliche e superalcoliche. Ogni musulmano deve inoltre rispettare il Ramadan, il mese di digiuno.



#### RELIGIONI ORIENTALI

L'insegnamento buddhista invita alla moderazione in ogni campo della vita, compreso quello alimentare, ma consente di mangiare carne in determinate circostanze, il fondamento del jainismo risiede nel totale rispetto di ogni forma di vita creata, compreso il mondo materiale, in quanto depositaria di un'anima. La conseguenza a tavola è un rigoroso vegetarianesimo.



## L'appuntamento Cristiani, ebrei e musulmani a confronto

Questa sera all'USI una conferenza-dibattito a tre voci (femminili) per sviscerare la dimensione spirituale del nutrimento

■ Religioni e cibo. Le riflessioni di Massimo Salani mostrano quanto, sotto sotto, molte delle norme imposte dai vari credo si ripresentino in forma laica, ma con motivazioni molto diverse. Probabilmente anche di questo si parlerà oggi dalle 17.30 nell'aula magna dell'Università della Svizzera italiana, in via Buffi a Lugano. Qui, la Cukier Goldstein-Goren Foundation e il Corriere del Ticino, in collaborazione con la Facoltà di teologia e l'Università della Svizzera italiana e con il patrocinio della Città di Lugano, organizzano la conferenza-dibattito «Eva e le altre» sul tema del cibo nella cultura e nella tradizione ebraica, cristiana e musulmana. Le relatrici sono già note al pubblico ticinese che le ha viste l'anno scorso discutere del mondo femminile nelle rispettive tradizioni religiose. Si tratta di Fiona Diwan, giornalista, di Maryan Ismail, antropologa e di Linda Pelliccioli, docente universitaria. Il dibattito sarà moderato da Carlo Silini, scrittore e caporedattore al «Corriere del Ticino». L'entrata è libera. In apertura ci saranno gli interventi introduttivi del rettore dell'USI Boas Erez e del sindaco di Lugano Marco Borradori. Ma di cosa si parlerà nello specifico? Abbiamo chiesto qualche anticipazione alle relatrici.

Fiona Diwan



«Siamo stati perseguitati, rinchiusi e calunniati... Sì, ma adesso andiamo a mangiare!», diceva un celebre Maestro chassidico ai suoi discepoli. La vita che continua e che risorge, il cibo che rinfranca, unisce e celebra la gioia di esistere. Come da sempre raccontano le storielle e gli apologeti della millenaria tradizione del popolo d'Israele, «l'identità ebraica è una faccenda di pentole e pannolini!». Al di là della battuta, l'ossessione dei testi sacri della tradizione ebraica per le genealogie e per le norme alimentari, per la tavola delle feste e il precetto di santificarle, altro non sono, in fondo, che un affare di figli e nipoti, nonché di pietanze che sobbolliscono in cucina. Da millenni, il cibo e le regole dell'alimentazione sono al centro dei tre grandi monoteismi».

Linda Pelliccioli



«Anche nel Cristianesimo possiamo parlare del cibo in molti modi. Uno dei sette peccati capitali è proprio quello «della gola» che ha rapporto diretto con il cibo. Si può peccare mangiando? Quale sarebbe il rapporto giusto con il cibo? Esistono cibi impuri? Nella preghiera più importante del cristianesimo si prega il Padre di «darci oggi il nostro pane quotidiano»; non si chiede «dare a me», si chiede al plurale; non si chiede di darci il pane per la settimana prossima, ma si chiede il pane per oggi. Rileviamo che proprio il pane e il vino si trovano nel centro della celebrazione liturgica – cioè l'Eucaristia. Ma il cibo è anche il luogo della relazione e della condivisione, dell'amicizia; infatti la parola compagno deriva dal latino «cum panis» e indica la condivisione del cibo».

Maryan Ismail



«Per l'Islam la «moderazione» costituisce il tratto alimentare più evidente: «Mangiate e bevete senza eccessi, ché Allah non ama chi eccede» (Sura VII,31). Regola fondamentale è il digiuno del Ramadan, siyam o sawm, 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. La Tradizione si radica invece nei singoli Paesi di origine e saranno approfondite le differenti tradizioni culinarie dei vari Paesi islamici per rendere più «appetitoso» l'argomento».

nesimo delle origini, che è quello dell'uccisione degli animali per ottenere carne. Uccidere ha un senso se porta ad avere carne destinata all'alimentazione, ma prende un altro senso se è destinata ad altro. C'è anche l'aspetto del sangue: molte religioni consentono di mangiare carne, ma non carne al sangue. Anche quando dobbiamo uccidere per consumare non possiamo dimenticare che produciamo sofferenza. Si noti che altre religioni hanno attenzioni analoghe nei confronti della verdura o della frutta». Eppure la macellazione islamica e quella ebraica vengono descritte come particolarmente dolorose per gli animali.

«Dipende dal punto di vista. Certo: ebrei e musulmani hanno una macellazione molto simile. Il taglio di una vena giugulare che permette lo scorrimento del sangue viene fatto in quel modo proprio per rendere indolore la morte. La macellazione che avviene in altri contesti avviene per percorsi diversi. In ogni caso le religioni dicono che chi uccide l'animale e chi consuma dovrebbe pregare sul cibo. Perché è un dono di Dio e perché mangiando carne ho provocato la morte di un essere vivente».

Torniamo a vegetariani e vegani: loro potrebbero trovare nell'induismo le loro basi religiose, vero?

«Sì, perché stiamo parlando di convinzioni religiose, non alimentari. Vengono dal rispetto della non violenza, ahimsa, che è totale. La non violenza non consiste qui solo nel non uccidere o nel non avere pensieri violenti, ma consiste anche nel non consumare cibo che viene dalla violenza. E così a tavola ci si rifiuta di mangiare tutti gli esseri viventi. E, per i vegani, i prodotti che noi prendiamo dagli esseri viventi».

Oggi, tra dietetica, cibi biologici eccetera c'è una sorta di religione laica del controllo del cibo. È un retaggio degli insegnamenti religiosi di cui stiamo parlando?

«Non c'entra niente. Perché poi, nei nostri eccessi umani, siamo capaci di dimenticare l'equilibrio che le religioni ci chiedono. Anche l'ossessiva ricerca di controlli è discutibile e non solo dal punto di vista delle religioni. Meglio un sano equilibrio che ti consenta di mangiare di tutto. E permetta ad esempio di avere dei tempi, anche liturgici, per regolare il cibo. Un sano digiuno due volte l'anno, come per i cristiani, non provoca disastri per nessuno. Se rinunciassimo alla carne rossa il venerdì di Quaresima sopravvivremmo benissimo. Invece, vivere una vita senza mangiare i derivati degli animali, come nel caso dei vegani, non mi pare un approccio equilibrato».