



Data: 28 luglio 2014

[www.salepepe.it](http://www.salepepe.it)

## A TAVOLA CON LE RELIGIONI

Il teologo Massimo Salani è l'autore di 'A TAVOLA CON LE RELIGIONI', quattro volumetti dedicati alle abitudini alimentari tramandate attraverso i principali testi sacri



La tavola è tradizionale luogo di scambi conviviali e può quindi divenire luogo di incontro e confronto tra culture pur distanti. Nell'intento di portare un contributo al dialogo interculturale, il teologo **Massimo Salani**, autore dei quattro volumetti **A tavola con le religioni** propone un approfondimento della conoscenza dei cibi e delle abitudini alimentari delle religioni dell'Oriente (induismo, buddhismo, jainismo), dell'islam, dell'ebraismo e del cristianesimo.

Per ogni religione l'autore parte da una presentazione generale, per poi passare a illustrare le **norme alimentari** (divieti, obblighi di digiuno, ecc.), gli aspetti teologici ad esse legati e le questioni ancora aperte (vegetarianesimo, diete, problemi alimentari in contesti stranieri).

Nel volumetto dedicato all'ebraismo, leggiamo che *Kashrut* (valido-adatto-buono-conforme) è il termine che gli ebrei usano per indicare il cibo che possono consumare. Gli animali possono essere *tahor*, leciti, oppure *tame*, proibiti. Le *mitzwot*, sono i precetti ricavati dal testo sacro (letteralmente «comando da



eseguire»), che normano ovviamente anche la cucina ebraica. Il testo ben documentato, rigoroso nei rimandi ai testi sacri e arricchito da una bella bibliografia sul tema, è sempre di piacevole lettura.

Chiudono ogni sezione una decina di ricette di facile preparazione, con ingredienti di agile reperibilità, che possono consentire a chiunque di cimentare "sul campo" le proprie capacità di "dialogo gastronomico". Ve ne proponiamo una per ogni volumetto.

#### INDUISMO BUDDHISMO JAINISMO

Nella cucina dei fedeli induisti, buddhisti e jainisti sono presenti alcuni prodotti reperibili solo in negozi alimentari specializzati:

- *hing, o assafetida*: è una spezia utilizzata al posto dell'aglio e della cipolla;
- *garam masala*: è una miscela di spezie (una delle più diffuse utilizza coriandolo, cumino e zenzero);
- *besan*: è una farina di ceci.

Come si evince, il cuore della cucina indiana è rappresentato dalle spezie, che possono essere radici, cortecce o semi (usati interi, schiacciati o polverizzati). Questo non deve meravigliare: nell'antichità le spezie venivano utilizzate per conservare i cibi, il che le rendeva una merce molto preziosa e ricercata. L'uso esperto di spezie ed erbe aromatiche che esalta il sapore dei cibi conferisce alla cucina indiana il suo carattere unico: in una ricetta possono entrare anche dieci spezie! Le più gettonate sono: cannella, cumino, mostarda nera, chiodi di garofano, peperoncino, zenzero, coriandolo.

#### **bharat allo yogurt**

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

Scolate i piselli e passateli in un frullatore aggiungendo qualche cucchiaio d'acqua; unite anche le spezie e miscelatele.

Scaldate bene il ghi in una padella e ponetevi il composto, cui avrete dato la forma di crocchette, e lasciate cuocere per 10 minuti, finché le crocchette avranno preso un bel colore oro scuro. Non giratele subito, ma aspettate almeno 2 minuti, perché i bharat abbiano il tempo di solidificarsi. Scolateli e metteteli in una pirofila da forno. Scaldate il forno. 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, guarniti con prezzemolo.



Data: 28 luglio 2014

[www.salepepe.it](http://www.salepepe.it)

## ISLAM

L'importanza che Ramadan ricopre nell'islam è tale da influenzare anche la sua tavola. Nella cucina musulmana molto spesso mancano le portate presenti nel menù occidentale. Non è raro infatti trovare un unico piatto come pasto completo. Questa ricetta è tradizionalmente considerata un breakfast, cioè un'interruzione del digiuno, capace com'è, pur essendo un piatto unico, di rinvigorire i fedeli che si accostano alla tavola dopo molte ore di totale astinenza. Solitamente harira è servita insieme con shebbakia, un dolce composto da brandelli di pasta fritta con semi tostati di sesamo e successivamente imbevuti nel miele

### **harira**

*(zuppa di ramadan)*

*150 g di lenticchie secche; 150 g di polpa di montone;  
2 ossa da brodo; 20 cipolline; sale; 1 cucchiaino di pepe in polvere;  
mezzo cucchiaino di cannella in polvere; mezzo cucchiaino  
di zafferano in polvere; 1 limone; 200 g di pomodori; una noce  
di burro; 50 g di farina di frumento; un mazzetto di prezzemolo;  
un ciuffo di coriandolo fresco.*

Lavate le lenticchie e lasciatele in ammollo nell'acqua per una decina di ore. Trascorso questo tempo, scolatele, sciacquatele e lessatele in 1 litro d'acqua, lasciandole cuocere a fuoco molto moderato sino a quando siano adeguatamente ammorbidite.

Tagliate la carne di montone a pezzetti e mettetela in un tegame con le 2 ossa, il sale, il pepe macinato al momento, la cannella, lo zafferano e le cipolline intere, coprite d'acqua e lasciate cuocere a fuoco assai lento per 1 ora, togliendo le cipolline non appena siano cotte. Quando le lenticchie sono giunte a cottura, toglietele dal fuoco e spruzzatele con il succo di mezzo limone, quindi aggiungetele alla carne; appena il tempo previsto per la sua cottura è trascorso, eliminate le ossa, allungate il brodo con 1 litro di acqua calda e mescolate. Mettete un po' di brodo in un tegame, aggiungete la polpa dei pomodori pelati, aggiustate di sale, insaporite con un po' di pepe e fatevi sciogliere il burro. Lasciate cuocere il tutto per un quarto d'ora prima di unire la salsa alla minestra di carne tenuta al caldo. Aggiungete la farina sciolta in 1 tazzina di brodo e lasciate infine addensare, mescolando con cura per evitare che la farina possa attaccarsi al fondo della pentola.

Versate in una zuppiera, spruzzate con il succo del mezzo limone rimanente e cospargete di prezzemolo e coriandolo tritati. Poi



portate in tavola, servendo a parte le cipolline.

#### EBRAISMO

Gli ebrei danno grande importanza alle feste, Il significato religioso delle feste si riflette anche nel menù che subisce delle varianti rispetto ai soliti piatti, Hanukkah è la Festa delle Luci o dei Candelabri, dura otto giorni a partire dalla vigilia del 25 Kislew, si festeggia circa una settimana prima di Natale e celebra la vittoria dei Maccabei contro il re Antioco IV di Siria nel 165 a.C., che aveva conquistato Gerusalemme e profanato il Tempio. Il menù di Hanukkah comprende sempre fritti, dolci e salati: essi intendono rievocare l'olio che serviva per tenere accesi i lumi.

#### **salame di spinaci**

*Ingredienti per 6 persone: per la pasta: 2 uova; 200 g di farina;  
per il ripieno: 1 kg di spinaci; 150 g di burro non salato;  
300 g di ricotta; 100 g di parmigiano grattugiato; 1/2 cucchiaino  
di noce moscata grattugiata; sale; pepe.*

Con le uova e la farina preparate la pasta. Copritela con un canovaccio e lasciatela riposare. Lavate e tagliate gli spinaci, poi fateli rosolare nel burro per qualche minuto. Abbassate la fiamma e cuoceteli per 10 minuti, toglieteli dal fuoco e fateli raffreddare. In una terrina schiacciate la ricotta con una forchetta finché diventa morbida, aggiungete gli spinaci e il parmigiano, sale e pepe e mescolate bene. Stendete la pasta fino a darle la forma di un rettangolo; sistemate il ripieno di spinaci sulla superficie della pasta e quindi arrotolatela come un salame. Avvolgete il salame così ottenuto in un tovagliolo di lino e legatelo con uno spago sottile sia alle due estremità sia al centro.

Mettete sul fuoco una grossa pentola con acqua salata e quando l'acqua bolle adagiatevi il salame di spinaci. Riportate l'acqua a ebollizione, coprite, abbassate la fiamma e fate cuocere lentamente per 20 minuti. Sollevate con cura il salame dall'acqua e appoggiatelo sul tavolo o sull'asse di legno; slegate lo spago e togliete il tovagliolo, poi tagliatelo a fette che sistemerete su un piatto di portata pre-riscaldato. Appena prima di servirlo spruzzatene la superficie con un po' di burro fuso e di parmigiano grattugiato.

#### CRISTIANESIMO

Anche la religione cristiana assegna alle feste un ruolo importante. Il Mercoledì delle ceneri è il mercoledì precedente la prima domenica di quaresima che, nelle chiese cattoliche di rito romano, coincide con l'inizio stesso della quaresima, in preparazione della Pasqua cristiana. In tale giornata,



Data: 28 luglio 2014

[www.salepepe.it](http://www.salepepe.it)

pertanto, tutti i cattolici dei vari riti latini sono tenuti a far penitenza e ad osservare il digiuno e l'astinenza dalle carni. Pur prescrivendo in questo giorno il digiuno, la bigolada è un piatto tipico del mercoledì delle ceneri, talvolta consumato in piazza insieme a tutta la comunità.

**bigolada**

*Ingredienti: farina e uova per i «bigoli»; 1 bicchiere di olio extra-vergine d'oliva; 3 spicchi di aglio; 100 g di sardine sotto sale per il sugo.*

Si preparano i «bigoli», spaghetti abbastanza grossi ricavati da un torchio; si condiscono soffriggendo in un tegame l'aglio (togliendolo appena imbiondisce) e aggiungendo successivamente le sardine tritate finemente.

*Silvia Viganò*