TABU' E REGOLE ALIMENTARI

a cura di Milena LoGiudice

Continuiamo con le tradizioni di alcuni popoli, di seguito riportiamo :

1. **LA TRADIZIONE EBRAICA**
2. **LA TRADIZIONE ISLAMICA**

LA TRADIZIONE EBRAICA

Tra tutte le tradizioni religiose e culturali quella ebraica contiene il maggior numero di prescrizioni alimentari, assai articolate e minuziose, almeno per ciò che riguarda l'ebraismo ortodosso che, rispetto a quello riformato, vi si attiene rigorosamente.

Le regole alimentari sono essenzialmente di tre tipi. Le prime fanno riferimento ai cosiddetti cibi *kasher*; le seconde ai cibi tradizionalmente prescritti nella ricorrenza di alcune festività; le ultime, infine, ai giorni di digiuno.

a) L'alimentazione kasher. Il termine (*kosher* secondo la pronunzia *yddish*) letteralmente, significa "appropriato, corretto" e si riferisce a una classificazione dei cibi che, nelle traduzioni della Sacra Scrittura vengono comunemente definiti puri o impuri. Fonte di tali regole è il cap. 11 del Levitico che fa parte di una sezione in cui vengono esposti i cosiddetti "codici di purità cultuale" (Figura 1). Si tratta di una serie di prescrizioni, delle quali l'alimentazione è solo una delle tante, a cui bisogna attenersi per evitare di rendersi "impuri".

> "Questa è la legge che riguarda i quadrupedi, gli uccelli, ogni essere vivente che si muove nelle acque e ogni essere che striscia per terra, perché sappiate distinguere ciò che è immondo da ciò che è mondo, l'animale che si può mangiare da quello che non si deve mangiare".

Ovviamente la complessità e la varietà di tale campionario faunistico, sul piano dietetico è oggi riconducibile ad alcuni elementi essenziali che possono sintetizzarsi nella proibizione di mangiare: la carne di maiale e di lepre; i ruminanti senza l'unghia fessa; i crostacei e i pesci senza pinne né squame; i rettili. Per tutti gli altri animali, meno comunemente serviti sulle nostre mense si fa riferimento al testo integrale citato.

A questa proibizione se ne devono aggiungere però altre due. La prima riguarda la carne di per sé permessa (cioè quella dei ruminanti con l'unghia

fessa) ma che per essere *kasher* deve essere macellata in modo rituale, cioè sgozzando l'animale con un coltello affilatissimo che non lo faccia soffrire e dissanguandolo completamente.

La seconda prescrizione riguarda, nella sua versione originale, la proibizione di mangiare carne di un animale "cotta nel latte della sua madre"; di fatto, oggi, nell'evitare di mangiare nello stesso pasto carne e latticini.

Se, per quanto complesse, sono ben codificate e chiare le norme alimentari, non altrettanto può dirsi per la loro origine e il loro significato che si perde nella notte dei tempi. Nella genesi di tali norme, infatti, si combinano elementi ancestrali certamente pre-ebraici, semplici ragioni di opportunità ma anche specifici significati religiosi. Sono questi ultimi gli elementi di maggiore interesse ma, al tempo stesso, anche quelli meno chiari.

Tra le varie ipotesi interpretative sembra molto convincente quella formulata da Mary Douglas che fa riferimento al binomio identità/differenza. Soprattutto se si considera il probabile legame che tali norme hanno con le successive prescrizioni relative alla vita sessuale e matrimoniale la studiosa ipotizza che il senso recondito delle stesse è quello di proteggere l'identità delle realtà create contro ogni possibile minaccia che, in ultima analisi viene letta antropologicamente come una minaccia alla stessa esistenza. In un certo senso viene proibito di ingerire tutto ciò che non appare "secondo la propria specie", cioè secondo quella specifica identità stabilita dal Creatore. Se, per la concezione del tempo il pesce deve avere pinne e squame, perché così l'ha creato Dio, tutti i pesci senza pinne né squame o ciò che sta in acqua e non è pesce, in certo qual modo non risponde a tale piano creazionale, è un elemento di caos, di disordine, una minaccia per la creazione stessa. Ingerirlo significa diventare un tutt'uno con esso e quindi diventare "impuri".

b)Le diete rituali. Di più semplice interpretazione sono gli usi alimentari rituali in quanto, il più delle volte, tendono a sottolineare simbolicamente alcuni elementi della festività celebrata.

Ricordiamo innanzitutto *shabat,* cioè il sabato che, com'è noto, prevede la totale astensione dal lavoro (anche quello domestico) con l'eccezione di alcuni atti permessi e, anch'essi, rigorosamente stabiliti. Durante la festa non è possibile cucinare o accendere fuochi, per cui il cibo deve essere stato preparato in anticipo o si deve far ricorso a uno *shabat gojm* cioè un non ebreo che possa eseguire i lavori che all'ebreo non sono consentiti. Si è soliti mangiare una pane speciale detto *kallah* e consistente in un pane dolciastro e intrecciato sul quale viene cosparso del sale. Spesso se ne preparano due forme in ricordo della duplice razione di manna che cadeva nel deserto il giorno prima del sabato. Alla fine della festa la famiglia si raccoglie di nuovo, si recitano benedizioni su una

coppa di vino e si consumano spezie dolci perché la nuova settimana che inizia possa avere la fragranza del sabato trascorso.

Più complessa è la ritualità alimentare di *Pesah*, cioè la Pasqua. Non è questa la sede per riassumere tutto il cerimoniale della festa. Ci limitiamo, pertanto, agli elementi essenziali della cena, che ne costituisce il centro rituale, e che è costituita da:

- Tre forme di pane azzimo (*matzot)* sovrapposte . In osservanza a quanto prescritto da JHWH (*Es* 12, 8) agli Israeliti per la notte del "passaggio" (*Pesah* = Pasqua) nella quale, per la fretta di abbandonare l'Egitto non ci sarebbe stato tempo di far lievitare il pane.
- Una zampa d'agnello arrostita (in luogo dell'intero "agnello pasquale") in ricordo del sacrificio degli agnelli che, per Pasqua, venivano immolati.
- Un uovo sodo, come simbolo di rinascita e rigenerazione e, al tempo stesso, perché così come l'uovo più cuoce e più diventa duro, anche Israele diventa più saldo dopo ogni prova a cui la storia lo sottopone.
- Erbe amare (sedano, indivia e lattuga) per ricordare l'amarezza della schiavitù d'Egitto che vengono intinte nell'aceto o in acqua salata (che ricorda le lacrime versate durante la schiavitù).
- Una speciale salsa di frutta (detta haroset) che ricorda per il suo aspetto la malta con cui gli ebrei costruivano i mattoni in Egitto. Si mangia insieme alle erbe amare per ricordare che, dopo l'amarezza, viene la gioia.
- Quattro coppe di vino sulle quali vengono formulate varie preghiere e benedizioni.

Tali alimenti vengono consumati nel corso di una articolata e complessa successione di gesti, riti e preghiere carichi di significato spirituale.

d) Digiuni. Il principale giorno di digiuno è lo *jom kippur*, cioè il "giorno dell'espiazione, che viene celebrato il 10 del mese di *tishri* (all'inizio dell'autunno). E' il giorno del grande perdono da parte di Dio, ci si astiene dal lavoro e da ogni cibo e bevanda per 25 ore: dalla vigilia fino al tramonto del giorno successivo.

Giorni "secondari" di digiuno sono: il 10 di *tebet* (alla fine dell'anno) in cui si ricorda l'esilio babilonese e le vittime della persecuzione nazi-fascista; il 13 di *'adar* (tra febbraio e marzo), festa di *Purjm* in cui si ricordano i tre giorni di digiuno della regina Ester prima di chiedere al re Assuero la grazia di risparmiare il suo popolo; il 9 di *'ab (nello stesso periodo)* in cui si ricorda la duplice distruzione del tempio: nel 586 ad opera dei Babilonesi e nel 70 d.C. ad opera dei Romani.

Kosher (Yiddish Kasher)
Appropriato, corretto
STRICTLY KOSHER STYLE
Recipes Spiced with Jewish Humor
JEFFU WARMOUTH
Cap.11 del Levitico (codici di purità cultuale)
la carne di maiale
la carne di lepre
i ruminanti senza l'unghia fessa
i crostacei
i pesci senza pinne né squame
i rettili
m.lo giudice 2014

FIGURA 1

LA TRADIZIONE ISLAMICA

Per certi versi è simile a quella ebraica perché verosimilmente attinta alle stesse fonti scritturistiche, o perché derivante da prassi alimentari extrascritturistiche confluite sia nella *Torah* che nel *Corano*.

a) Il binomio halal/haram. Anche nell'Islam sono proibiti gli animali carnivori, il maiale, i pesci senza squame, gran parte dei rettili e degli insetti: sono tutti ritenuti *haram*, cioè proibiti (Figura 2). A questi si aggiungono tutti gli alcolici che, insieme al maiale sopra citato, sono particolarmente avversati. Non è facile spiegare le ragioni di un così radicale rifiuto. Certo la spiegazione più elementare, peraltro riportata da molti autori, è quella di ritenere il maiale particolarmente sudicio per le sue abitudini di vita: si rotola nel fango e nei suoi stessi escrementi, si nutre di qualunque cosa gli venga data, non esita ad aggredire i suoi simili se affamato, ecc. Altri, con una spiegazione più dotta, indicano la possibile conoscenza empirica della trichinosi anche se sfuggiva il suo rapporto con la carne poco cotta (sarebbe bastato ritenere *haram* solo questa). Secondo una più complessa ma più convincente ipotesi le ragioni sono da rintracciare nel rapporto costo/benefici che l'allevamento del maiale comportava. Innanzitutto, essendo un animale che soffre molto il caldo occorre assicuragli l'ombra artificialmente nonché l'acqua, particolarmente preziosa, al solo fine di rotolarcisi dentro. La dieta va integrata, non essendo un buon metabolizzatore della cellulosa, a differenza dei ruminanti che, peraltro, sono utili anche come animali da traino, come fornitori di concime, ecc.[1]

> "O voi che credete! Vi fu prescritto il digiuno, come fu prescritto a coloro che furono prima di voi, nella speranza che voi possiate divenire timorati di Dio"
>
> [illegible]

Per ciò che riguarda il vino e gli alcolici in genere le ragioni sono probabilmente da rintracciarsi unicamente negli effetti inebrianti che lo stesso forniva e, quindi nella perdita di controllo, soprattutto di tipo sessuale, ritenuto particolarmente importante nell'Islam.

Se quelli sopra citati sono i cibi *haram*, tutti gli altri vengono ritenuti *halal* cioè permessi. Vi è però una condizione importante relativa alla carne. Per ciò che riguarda le carni *halal*, infatti, queste per esser tali devono essere anche *zabihah*, cioè macellate in modo rituale. Anche in questo caso si tratta di una prescrizione abbastanza simile a quella che troviamo nella tradizione ebraica, con alcune varianti. L'animale deve essere sgozzato tenendolo a terra (o in

[1] M. Harris, *Buono da mangiare*, Einaudi, Milano 1990, 63-66.

braccio se piccolo) volti alla Mecca e pronunziando una benedizione che contenga il nome di Allah. A compiere il gesto deve essere un musulmano ma, in sua assenza, può farlo anche un credente che appartenga alla "gente del Libro" cioè un cristiano o un ebreo, purchè rispetti le procedure del rito.

b) Il Ramadan. Uno dei "cinque pilastri dell'Islam"[2] è costituito dal digiuno che viene effettuato nel mese di *Ramadan,* il nono dell'anno, che si ritiene sia stato il mese durante il quale fu rivelato il Corano a Maometto. Prima del digiuno, che inizia all'aurora, si è soliti fare un pasto leggero (*suhur*). Il digiuno inizia con una intenzione di preghiera (*niyyah)* all' aurora e si estende fino al tramonto. Durante tale periodo ci si astiene sia da cibi solidi che da ogni bevanda, acqua compresa. Ma ci si astiene anche dai rapporti sessuali, dal fumo, da ogni maldicenza, in quanto il significato spirituale è ritenuto molto più importante di quello materiale. Dopo il tramonto e un'altra preghiera il digiuno si spezza con l'acqua o qualche dattero. Col sorgere della luna nuova si celebra *'Id al-Fitr*, la "festa della rottura", con cui cessa il Ramadan.

E' tenuto al digiuno ogni musulmano, uomo o donna:

- che sia mentalmente e fisicamente adatto a farlo;
- che abbia raggiunto l'età del discernimento, cioè intorno ai 14 anni. Tuttavia anche i bambini al di sotto di questa età sono incoraggiati a farlo, sia pure in modo più semplice;
- si trovi nella propria residenza abituale, cioè non in viaggio;
- sia sicuro che il digiuno non gli procuri un danno fisico;

Sono esentati:

- i bambini al di sotto della pubertà e del discernimento;
- i malati di mente o le persone, in ogni caso incapaci di comprenderlo ed eseguirlo;
- le persone troppo vecchie o deboli;
- i malati che, tuttavia, possono rimandarlo e "recuperarlo" successivamente;
- coloro che viaggiano su un percorso di 50 miglia o più (anche in questo caso possono interromperlo e recuperarlo successivamente);
- le donne gravide, mestruate, puerpere o in allattamento.

Oltre al mese di *ramadan* è possibile (ma non obbligatorio né particolarmente raccomandato) digiunare il lunedì e il giovedì di ogni settimana, nei sei giorni successivi a *'Id el Fitr*. Gli unici giorni in cui è proibito digiunare sono i venerdi e *'Id el Fitr*. E' da notare, infine, come il digiuno non sia una mera prassi di

[2] Gli altri sono: la professione di fede, la preghiera rituale cinque volte al giorno, l'elemosina, il pellegrinaggio alla Mecca almeno una volta nella vita.

penitenza corporea ma un segno della conversione del cuore verso la benevolenza, la misericordia, l'amore di Dio, la condivisone dei propri beni con i poveri, ecc. In altri termini la sua valenza spirituale assume un significato molto più forte e assolutamente prioritario rispetto a quello materiale.

FIGURA 2