

Attualità Il cibo che nutre l'anima

di Elena Messina (*)

Il cibo è un elemento culturalmente definito e le culture, come le religioni, giocano da sempre un ruolo fondamentale nella definizione di quanto sia o meno edibile. Quel che le persone mangiano e la varietà degli alimenti consumati da differenti segmenti della popolazione dipende direttamente dalla produzione di cibo, dal sistema culturale ed economico, dalla logistica distributiva e dalle abitudini diffuse. Così, ogni pratica alimentare a sua volta riflette i valori culturali e sociali della comunità e le sue condizioni economiche. Non è un caso che la cucina etnica sia sempre più diffusa: il cibo ha subito a sua volta gli effetti del processo di globalizzazione; ancora, il cibo può essere considerato un catalizzatore di globalizzazione in ragione del suo significato e del simbolismo culturale ad esso legato. Il cibo deve essere considerato come l'espressione dello status sociale degli individui, identità religiosa e culturale, mentre l'appetito biologico è sempre trasformato in appetito culturalmente determinato. Nella nostra società il dato religioso occupa uno spazio importante, rintracciabile in forme di credenze variegata e diffusi.

Alcuni alimenti sono simbolicamente sacri e legati a modalità di consumo religiosamente costruite e spesso al culto dei morti ed alla loro commemorazione. Nelle Confessioni di Sant'Agostino si legge di come sua madre Monica si recasse spesso al sepolcro dei santi, come usava in Africa, per portare focacce, pane e vino, secondo il rituale del *refrigerium*, noto già ai Romani; tale rituale prevedeva che il consumo del pasto avvenisse sulle tombe di antenati e parenti, per *rinfrancare* la memoria del morto. Tale modalità di commemorazione dei defunti è

oggi molto frequente in particolar modo tra gli ortodossi che usano condividere il cibo in prossimità delle tombe dei propri cari.

Il *pane*, alimento spirituale della città dei morti per il mondo classico, si configura quale alimento *cristianizzato*. Il pane è il corpo di Cristo, il viatico che è offerto a chi affronta il viaggio nell'aldilà, a chi deve entrare nel regno dei salvati e che sostituisce la moneta che deve essere pagata a Caronte affinché traghetti i morti nell'*altro mondo*; Cristo è così divenuto il garante del trapasso salvifico. Esso è alimento carico di significato sacrale ed in quanto tale associato a ciò che pone in contatto la vita con la morte.

Il pane azzimo è anche il pane che si consuma durante la settimana di *Pesach*, che combatte la natura profana dello lievito e che è simbolo di purezza e non-contaminazione: come si legge nel *Libro dello Splendore*, lo *Sefer ha-zohar*, prodotto nell'ambiente mistico del 1290 da Mosheh ben Shem Tov del Leon, il pane azzimo è pane celeste, simbolo di libertà e di virtù, che purifica e esalta.

Anche l'*agnello* è uno degli alimenti con un valore simbolico profondamente importante, in particolar modo nei tre monoteismi: il *Pesach* ebraico, la Pasqua cristiana e l'*Id al-Adha*, la festa del sacrificio hanno al centro dei loro piatti tipici la carne di agnello che in quanto animale sia simbolico sia sacro deve essere consumato. Il consumo della carne di agnello lega con forza la vita ai simboli di morte e di sacrificio.

Il *vino*, come si legge nel *Liber Scalae Machometi* (130-131) è proibito da Dio al profeta, messo alla

prova dall'angelo Gabriele che gli pone di fronte quattro coppe, una di latte, una di miele al sapore di ambra, una di acqua e, infine, una di vino che il profeta rifiuta sdegnato e poiché egli lo ha rifiutato, Dio allontanerà da lui e dal suo popolo ogni stoltezza e lordura.

Nel Corano il vino è proibito agli uomini (II, 216; ma anche «*O voi che credete, in verità il vino, il gioco d'azzardo, le pietre idolatriche, le frecce divinatorie sono immonde opere di Satana. Evitatele affinché possiate prosperare*» in V, 90) ma occorre ricordare che in una *sura* (XLVII, 16) si legge che in Paradiso correranno fiumi di acqua chiara, latte fresco e vino delizioso.

Il vino segna un confine tra l'islam e le altre due religioni monoteiste: per gli ebrei è strumento di santificazione, associato alle festività religiose, simbolo dell'altare dove si celebra un atto di culto offerto verso la divinità. Il vino deve essere *kasher*, puro per essere consumato, mentre non sono ammessi i suoi derivati: aceto, super alcolici e neppure i succhi di uva. Sono ammesse, invece, bevande alcoliche che non derivano dall'uva fermentata, quali la birra, il whisky, il gin, il rum e altri. Per i cristiani il vino è il simbolo eucaristico insieme al pane, il sangue di Cristo, versato per la remissione dei peccati e la redenzione degli esseri umani.

In generale, ogni religione considera il cibo un dono di Dio. Questa certezza impone una risposta che non può essere un gesto qualsiasi, ma deve tradurre la consapevolezza che il mangiare non è solo frutto delle proprie mani ma dono divino. Il ringraziamento a Dio spinge ogni fedele a un'azione di lode e benedizione per il cibo posto sulla tavola. La preghiera sul cibo è una prassi fondamentale anche nelle religioni orientali. In modo particolare l'induismo invita i fedeli a preparare il pasto secondo *prasada* (cucinato con devozione per Dio). Non solo: prima di consumare cibi e bevande essi ricordano il suo nome recitando formule di ringraziamento, dette *puja*.

Gli ebrei trovano in Dt. 8, 10 («Mangerai dunque e ti sazierai, e benedirai l'Eterno, il tuo Dio, a motivo del buon paese che t'avrà dato») un testo fondante che li spinge continuamente al ricordo che attraverso il cibo si giunge a Dio. Anche i cristiani possono ricavare dal Nuovo Testamento molti passi che narrano come Gesù pregasse prima di accostarsi al cibo come, per esempio, la moltiplicazione dei pani: «*Presi i cinque pani e i due pesci, levò gli occhi al cielo, pronunziò la benedizione*» (Mc. 6, 41). Una consuetudine mantenuta dalla Chiesa primitiva: «*spezzavano il pane a casa prendendo i pasti con letizia e semplicità di cuore, lodando Dio*» (At. 2, 46-47). La preghiera di ringraziamento prima dei

pasti è presente anche nell'islam: «*Non cibatevi di ciò su cui non è stato invocato il nome di Dio, sarebbe cosa ingiusta, sicuramente*» (*sura* VI, 121).

Insieme ad altri alimenti o come base per la loro preparazione, le fave e, più tardi, i ceci godono di un'importanza peculiare nei rituali di celebrazione dei morti diffusi nel cristianesimo cattolico italiano: assunte già da Etruschi e Romani come lo scricigno delle anime dei morti, rappresentano in molte regioni italiane uno degli ingredienti fondamentali delle ricette di Ognissanti e del Giorno dei defunti. La commemorazione dei morti ha radici profonde: che si tratti di anime e spiriti umani o sovraumani, che la celebrazione coinvolga familiari e cari o l'intera comunità, che avvenga negli spazi naturali ritenuti sacri o spirituali, negli spazi privati della casa, in quelli pubblici del cimitero, del tempio o della città, in tutto il mondo l'uomo si trova, dai tempi più antichi, a condividere il ricordo dei morti. Nel contesto di tali celebrazioni il cibo riveste un ruolo centrale: conforto per i vivi e i morti, il cibo preparato per l'occasione unisce gli ospiti attorno alla tavola e spesso rappresenta un'offerta per i defunti. Diversi gesti simbolici accompagnano la veglia: nel cristianesimo cattolico italiano, fino a tutto il Novecento è stato uso diffuso lasciare in cucina un secchio o un vaso d'acqua per dissetare i defunti, o un bicchiere sul tavolo, o ancora una zucca intagliata e ricolma di vino, posta su di un davanzale accanto all'uscio di casa; in diverse regioni si aggiunge un posto a tavola per i morti in visita, e spesso la tavola non viene sparecchiata, così da permettere alle anime, stanche per il cammino, di rifocillarsi durante la notte, attraverso il legame simbolico tra mondo dei vivi e aldilà. Un legame che si ritrova nell'uso, in passato comune a diversi territori, di preparare i letti di casa con le biancherie migliori, liberando le stanze al primo mattino, così che i defunti possano riposare. In altri casi, invece, sono i morti ad omaggiare i viventi: in diverse regioni del meridione d'Italia i bambini lasciano, prima del sonno, un paio di calze al fondo del letto, o di scarpe sul balcone, per ritrovarle al risveglio piene di dolci e frutta secca.

Durante la visita alle sepolture dei cari è ricorrente l'abitudine di consumare biscotti, dolcetti o legumi, tra cui le fave in particolare, facendone offerta a quanti si rechino presso la tomba del defunto. Il cristianesimo cattolico condivide con altre confessioni e religioni l'uso di celebrare i defunti spartendo con loro e con i vivi alimenti di varia natura, spesso organizzando veri e propri banchetti nelle case, nelle piazze o nei cimiteri, trasformando le tombe in tavole imbandite: quest'ultima pratica, in Italia diffusa soprattutto tra Basilicata e Calabria, è comune al-

la tradizione cristiana cattolica dell'America centrale – in particolare in Messico – come alla tradizione cristiana ortodossa europea. In Romania, ad esempio, è uso consumare il preparato dolce a base di grano cotto. Il piatto ha un numero di varianti pari alle diverse culture gastronomiche delle regioni ove si prepara. Oltre al grano, simbolo di vita con riferimento tanto al seme quanto al fondamento della cucina di molte culture, diverse varianti mediterranee includono nella preparazione i chicchi di melograno, altro cibo dalla forte valenza simbolica per molte tradizioni religiose. In Messico le famiglie organizzano banchetti sontuosi sulle tombe dei cari defunti: la festa dei morti è qui una celebrazione vivace e colorata, per la quale occorre preparare piatti più ricchi e in proporzioni più generose rispetto all'alimentazione quotidiana. Oltre ai tradizionali dolci in forma di teschio, a base di cioccolato o più tipicamente di zucchero, ricoperti di sesamo o confetti, il pasto festivo contempla, tra i tanti piatti, i tamales (fagotti di farina di mais ripieni di carne) accompagnati dall'atole (una bevanda calda a base di farina e amido di mais, latte, zucchero e vaniglia), oltre a frutta e alcolici. Nelle case vengono preparati piccoli altari dedicati ai defunti, cui si offrono alimenti, alcolici e sigarette: altrettanti beni sono offerti ai conoscenti che sopraggiungono per la festa. Laddove non sia servito in casa o consumato sulle tombe, il cibo trova spesso una funzione fondamentale nelle celebrazioni pubbliche: falò e braci per cuocere le carni, banchetti pubblici, offerte rituali per i defunti. Nelle tradizioni religiose buddhiste, induiste e taoiste, ad esempio, seppure con nomi diversi e in periodi dell'anno differenti (solitamente tra estate e autunno) è diffusa la celebrazione degli "spiriti affamati": per placarne la fame si preparano altari pubblici sui quali si posano cibi e simulacri di oggetti del quotidiano, insieme a riproduzioni di banconote che vengono bruciate per l'occasione, mentre i templi offrono incensi ai fedeli di passaggio; tutta la festa è pregna del significato di comunione tra vivi e morti. La celebrazione dei defunti è solo un esempio della grande varietà di feste e cerimonie religiose e civili, pubbliche e private, rintracciabili nelle tradizioni culturali dell'umanità. Sin dai tempi più antichi, la festa è uno dei momenti a cui l'uomo si è affidato per poter esprimere tanto il quotidiano quanto lo straordinario. Attraverso la cerimonia gli uomini possono ritrovare se stessi, la propria identità, il senso di coesione che permette ad ogni organizzazione sociale di continuare ad esistere, celebrando il successo o condividendo il dolore. Ogni festa, quindi, ha l'intento di

avvicinare l'individuo alla comunità di simili, suscitando uno stato di effervescenza: le pratiche di festeggiamento sono spesso ricorrenti nelle diverse culture, contemplando danze, balli, canti e, naturalmente, il consumo alimentare o l'offerta rituale. Nel contesto dei sistemi culturali e religiosi umani l'alimentazione è investita di un'importanza non comune: di fatto non esiste religione o confessione che non definisca, in modi più o meno puntuali, regole, obblighi o tabù in riferimento al rapporto tra il fedele e il cibo di cui si nutre. Bisogni fisiologici, necessità materiali, limiti ambientali e significati simbolici partecipano così alla costruzione sociale di un senso alimentare, definendo innanzitutto ciò che è ritenuto edibile e distinguendolo da quanto non lo è. Tale distinzione genera quello che con Poulain possiamo chiamare lo «spazio del commestibile», una delle dimensioni fondamentali dello «spazio sociale alimentare»; lo spazio del commestibile è il risultato delle scelte operate da una comunità all'interno dell'insieme costituito dai prodotti nutritivi di cui è in grado di disporre, o che potrebbero esserlo se l'uomo decidesse di introdurli. La definizione del mangiabile e del *non*-mangiabile investe il cibo di un valore sociale che, da semplice nutriente, lo trasforma in un alimento in senso culturale e religioso.

(*) *Ha conseguito la laurea specialistica in Antropologia culturale ed Etnologia, presso l'Università degli Studi di Torino, nel corso della quale si è occupata di ricerche relative a posizioni etiche rispetto alla donazione ed al prelievo di organi e tessuti, ed alle ritualità funebri. Oggi collabora con l'AOU Città della Salute e della Scienza di Torino.*