



# diritto & religioni

**Semestrale**  
**Anno XI - n. 1-2016**  
**gennaio-giugno**

ISSN 1970-5301

# 21



**LUIGI  
PELLEGRINI  
EDITORE**

# Diritto e Religioni

Semestrale  
Anno XI - n. 1-2016  
**Gruppo Periodici Pellegrini**

*Direttore responsabile*  
Walter Pellegrini

*Direttore*  
Mario Tedeschi

*Segretaria di redazione*  
Maria d'Arienzo

## *Comitato scientifico*

F. Aznar Gil, A. Autiero, R. Balbi, G. Barberini, A. Bettetini, F. Bolognini, P. A. Bonnet, P. Colella, O. Condorelli, P. Consorti, R. Coppola, G. Dammacco, P. Di Marzio, F. Falchi, M. C. Folliero (†), A. Fuccillo, M. Jasonni, G. J. Kaczyński, G. Leziroli, S. Lariccia, G. Lo Castro, M. F. Maternini, C. Mirabelli, M. Minicuci, L. Musselli (†), R. Navarro Valls, P. Pellegrino, F. Petroncelli Hübler, S. Prisco, A. M. Punzi Nicolò, M. Ricca, A. Talamanca, P. Valdrini, M. Ventura, A. Zanotti, F. Zanchini di Castiglionchio

## *Struttura della rivista:*

### **Parte I**

#### SEZIONI

*Antropologia culturale*  
*Diritto canonico*  
*Diritti confessionali*

*Diritto ecclesiastico*  
*Sociologia delle religioni e teologia*  
*Storia delle istituzioni religiose*

#### DIRETTORI SCIENTIFICI

M. Minicuci  
A. Bettetini, G. Lo Castro  
M. d'Arienzo, V. Fronzoni,  
A. Vincenzo  
M. Jasonni, L. Musselli (†)  
G.J. Kaczyński, M. Pascali  
R. Balbi, O. Condorelli

### **Parte II**

#### SETTORI

*Giurisprudenza e legislazione amministrativa*  
*Giurisprudenza e legislazione canonica*  
*Giurisprudenza e legislazione civile*

*Giurisprudenza e legislazione costituzionale  
e comunitaria*

*Giurisprudenza e legislazione internazionale*  
*Giurisprudenza e legislazione penale*  
*Giurisprudenza e legislazione tributaria*

#### RESPONSABILI

G. Bianco  
P. Stefani  
L. Barbieri, Raffaele Santoro,  
Roberta Santoro

G. Chiara, R. Pascali  
S. Testa Bappenheim  
V. Maiello  
A. Guarino

### **Parte III**

#### SETTORI

*Lettere, recensioni, schede,  
segnalazioni bibliografiche*

#### RESPONSABILI

M. Tedeschi

## Comitato dei referees

Prof. Andrea Bettetini - Prof.ssa Geraldina Boni - Prof. Salvatore Bordonali - Prof. Orazio Condorelli - Prof. Pierluigi Consorti - Prof. Raffaele Coppola - Prof. Pasquale De Sena - Prof. Saverio Di Bella - Prof. Francesco Di Donato - Prof. Olivier Echappè - Prof. Nicola Fiorita - Prof. Antonio Fuccillo - Prof. Chiara Ghedini - Prof. Federico Aznar Gil - Prof. Ivàn Ibàn - Prof. Pietro Lo Iacono - Prof. Dario Luongo - Prof. Agustin Motilla - Prof. Salvatore Prisco - Prof. Annamaria Salomone - Prof. Patrick Valdrini - Prof. Gian Battista Varnier - Prof. Carmela Ventrella - Prof. Marco Ventura.

# *Tabù, astinenza, digiuno: commensalità in assenza di cibo*

MARIA CHIARA GIORDA

## 1. *Premessa: Il cibo come cultura (religiosa)*

L'atto di cibarsi in quanto cultura si colloca sempre tra tradizione e innovazione, come una sorta di interfaccia tra le due prospettive: tradizione in quanto costituita dai saperi, dalle tecniche, dai valori che sono tramandati attraverso le generazioni. È innovazione in quanto quei saperi, quelle tecniche e quei valori modificano la posizione delle donne e degli uomini nel contesto ambientale, rendendolo capace di sperimentare nuove realtà. La cucina è un simbolo della cultura umana e il cibo si configura come elemento decisivo nella costruzione di identità culturali (e religiose) e come uno dei più efficaci strumenti per comunicarle. Come spiega Marino Niola: «mangiare, l'atto apparentemente più naturale ed elementare, è in realtà estremamente complesso, "condito" com'è da quelle funzioni e quei significati che ogni cultura connette all'atto "naturale" dell'alimentarsi. Dire che l'uomo mangia per vivere dice poco o nulla sulle maniere estremamente varie in cui le diverse culture umane interpretano la funzione alimentare. Questa può essere considerata la base fisiologica di un'infinità di linguaggi che sono le cucine e le gastronomie, diverse tra loro quanto lo sono le società»<sup>1</sup>.

Il cibo e le pratiche alimentari, incarnando valori spirituali e morali rappresentano – nello specifico qui di interesse – le culture religiose; in tutte le religioni vi è la convinzione che le nostre pratiche alimentari non sono atte meramente a soddisfare dei bisogni corporali, guidate totalmente dagli istinti. In tutte le tradizioni religiose i cibi assumono valori simbolici, morali e sociali, capaci di funzionare da contenitori di significati e da veicoli di un senso di appartenenza<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> MARINO NIOLA, *Si fa presto a dire cotto*, Il Mulino, Bologna 2009, p. 9.

<sup>2</sup> LEON RAPPOPORT, *Come mangiamo. Appetito, cultura e psicologia del cibo*, Ponte alle Grazie, Firenze 2003, p. 41.

Le culture alimentari si sono formate e continuano a plasmarsi in base a condizionamenti ambientali e climatici; si sono modificate attraverso i movimenti migratori, innescando continui processi di contaminazioni che modificano il gusto degli individui e dei gruppi, componendo complesse e stratificate geografie degli usi alimentari<sup>3</sup>. In un processo di scambi continui le differenze e l'incontro fra diverse culture generano le novità. Durante il Medioevo si plasmò un'identità alimentare e gastronomica nuova, sostanzialmente innovativa rispetto al passato grazie alla contaminazione di culture differenti: quella della tradizione romana e quella "barbarica"<sup>4</sup>. Nel concreto, è stato ed è nei momenti conviviali che si creano usi e gusti che sono incontro e sintesi di forme storiche e culturali diverse. Il forte potere comunicativo delle pratiche e dei gesti che si riproducono nelle comunità culturali e religiose trovano infatti una loro espressione particolare nel convivio, nella mensa comune, nel banchetto: la tavola è metafora della vita delle persone e delle collettività. Occorre prestare attenzione non solo al cibo, connotato come "sostanza" nutrizionale e soprattutto come sostanza culturale, ma anche alla "circostanza" entro la quale esso si assume. Avviene inoltre che vi siano dei valori di "circostanza" in cui si consuma il cibo: essi sono tipici dell'età contemporanea in quanto il cibo, nella società dell'abbondanza, tende a indebolire la sua valenza propriamente nutrizionale per enfatizzare invece gli altri significati accessori<sup>5</sup>. Un'analisi di sostanze e circostanze alimentari permette di raccogliere informazioni su una cultura (religiosa), individuandone dinamiche interne, rapporti con l'esterno, regole e pratiche.

In questo contributo si cercherà di analizzare la assenza/mancanza volontaria della sostanza (il cibo), nelle pratiche di astinenza, rinuncia e soprattutto digiuno nelle culture religiose, per verificare se anche *in absentia* di sostanza abbia significato la circostanza della commensalità: si può stare insieme a tavola, digiunando? Il digiuno è veicolo di coesione, innovazione e creazione di un'identità culturale e religiosa?

## 2. *Commensalità: il convivium come occasione di coesione culturale e religiosa*

A tutti i livelli sociali, la partecipazione alla mensa comune è il primo se-

---

<sup>3</sup> RICCARDO PRAVETTONI, *Il cibo come elemento di identità culturale nel processo migratorio*, 2004: [http://digilander.libero.it/piepatso2/tav\\_int4/cibo-cultura-migrazioni.pdf](http://digilander.libero.it/piepatso2/tav_int4/cibo-cultura-migrazioni.pdf), 23.09.2016.

<sup>4</sup> Rimandiamo allo studio di MASSIMO MONTANARI, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Laterza, Roma-Bari 1998.

<sup>5</sup> MASSIMO MONTANARI, *Il cibo come cultura*, Laterza, Roma-Bari 2004.

gno di appartenenza al gruppo; ogni confraternita, corporazione, comunità religiosa, associazione, ribadisce a tavola la propria identità collettiva, in una sorta di sfida delle identità, multiple e molteplici che sono continuamente negoziate: la tavola è un'arena simbolica, in cui i commensali si confrontano e dialogano<sup>6</sup>. La commensalità dai tempi antichi assume un particolare rilievo, non soltanto a livello del 'privato' come consumo elitario, ma anche del 'pubblico', per la sua connotazione sociale e politica (i banchetti delle *betairiai*, dei *collegia*, delle *curiae*, delle *regiae*): il convivio è l'occasione per stare insieme e per tessere e curare legami<sup>7</sup>.

Tutti i padri delle scienze sociali, da Marcel Mauss a George Simmel, a Emile Durkheim, hanno sottolineato come il cibo è un fatto sociale<sup>8</sup>: mangiare è un atto che non si compie mai individualmente, sia perché la maggior parte dei pasti consumati avviene in compagnia di altre persone, sia perché, anche qualora un pasto sia consumato in solitudine (*trend* sempre più diffuso nell'epoca contemporanea, nelle società occidentali, in special modo)<sup>9</sup> esso rimanda ad abitudini, a scelte condivise culturalmente e socialmente. Ogni pasto infatti è frutto, per dirla con Pierre Bourdieu, di un *habitus* che si è stratificato nel tempo, di consuetudini culturali sedimentate e condivise. Il cibo costituisce una metafora del sé individuale e sociale<sup>10</sup>: è incorporato attraverso il suo consumo e in questo modo esso costruisce una metonimia, divenendo esso stesso parte del sé e in tal modo esso agisce da catalizzatore di socialità. Mangiare è un atto culturale e sociale.

---

<sup>6</sup> JEAN JACQUES BOUTAUD, *Le sens gourmand. De la commensalité - du goût - des aliments*, Jean-Paul Rocher éditeur, Paris 2005.

<sup>7</sup> MASSIMO MONTANARI, *Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola*, Laterza, Roma-Bari 1989.

<sup>8</sup> La bibliografia e i riferimenti sono sterminati. Si veda Lucio MEGLIO, *Sociologia del cibo e dell'alimentazione*, Franco Angeli, Roma 2012; Introduzione: cibo e società. L'alimentazione nel pensiero dei classici (Georg Simmel e la sociologia del pasto; Émile Durkheim e il cibo come rito; La dimensione sociale dello spazio alimentare in Maurice Halbwachs; Il cibo come diritto sociale in Friedrich Engels; Il contributo dell'antropologia nello studio dell'alimentazione; Norbert Elias e le abitudini a tavola come processo di civilizzazione; L'onnivoro tra paradossi e dilemmi. Claude Fischler e Michael Pollan; Lo spazio sociale alimentare di Jean-Pierre Poulain; Pierre Bourdieu e il cibo come gusto della distinzione). Rimando anche a OSCAR MARCHISIO, *Religione come cibo e cibo come religione*, FrancoAngeli, Milano 2004 e di recente sono stati pubblicati: ANTONIO G. CHIZZONITI (ed.), *Cibo, religione e diritto. Nutrimento per il corpo e per l'anima*, Tricase (LE), Libellula edizioni, 2015. ANTONIO FUCILLO, *Il cibo degli dei*, Giappichelli, Torino 2015. PAOLO CORVO, *Food Culture, Consumption and Society*, Palgrave Macmillan UK, London 2015.

<sup>9</sup> CLAUDE FISCHLER, *Gastro-nomie et gastro-anomie*, in «*Communications*» 31 (1979), pp. 189-210. Si veda anche CLAUDE FISCHLER, *Commensality, society and culture*, in «*Social Science Information*», 50 (2011), 3-4, pp. 528 - 548.

<sup>10</sup> EMIKO OHNUKI-TIERNEY, *Rice as Self. Japanese Identities through time*, Princeton University Press, Princeton, New Jersey 2003.

La commensalità<sup>11</sup> è dunque una delle manifestazioni più tipiche della socialità umana: vi sono modi differenti, tempi differenti e luoghi differenti dove consumare i pasti, ma ogni cultura ha stabilito delle regole condivise dello stare a tavola e lo spazio fisico della tavola o del luogo su cui/attorno cui/dentro cui si consumano i pasti è divenuto uno spazio sociale che ospita e indirizza i rapporti tra le persone che lo frequentano: si pensi, ad esempio, al legame tra la distribuzione dei posti attorno a un tavolo (rettangolare o rotondo) e i ruoli sociali di chi li occupa, o l'ordine di consumo del cibo o, ancora, la differenziazione dei pasti consumati dagli stessi commensali. La tavola diventa lo specchio – a volte rovesciato – dell'ordine sociale e dei rapporti di potere.

Il rito della tavola ha dunque un valore fortemente simbolico. La mensa è il luogo fisico e metaforico in cui si segnalano appartenenza o estraneità, adesione o esclusione, ed ogni sorta di rapporti che esistano fra i membri di una comunità, al loro interno, o, all'esterno, fra comunità diverse<sup>12</sup>. Plutarco, nelle *Dispute conviviali*, fa dire a un suo personaggio: «Noi non ci invitiamo l'un l'altro per mangiare e bere semplicemente, ma per mangiare e bere insieme»<sup>13</sup>; in altri termini, la capacità della tavola è di procurarci nuovi amici.

L'allontanamento dalla mensa comune è il segno di un'esclusione, di un relegamento ai margini del consorzio civile o della comunità di appartenenza, voluto o imposto e che non sempre è sopportabile a lungo<sup>14</sup>. Tuttavia, rovesciando questa prospettiva, vorrei proporre come ipotesi che un certo tipo di allontanamento dalla tavola, che è quello dell'assenza di cibo e in particolare del digiuno, rafforzando l'identità religiosa, è capace di creare una circostanza di commensalità.

### 3. La sacra commensalità: i cibi e le religioni

La commensalità è dunque un concetto dirimente per discutere di regole religiose, pratiche, divieti e tabù in fatto di nutrizione: considerato l'aspetto socialmente rilevante della nutrizione e l'aspetto rituale della condivisione del cibo, può essere definita come una comunione religiosa capace di rinsal-

---

<sup>11</sup> JEFFERY SOBAL, MARY K. NELSON, *Commensal eating patterns: A community study*, in «Appetite» 41 (2003), pp. 181-190.

<sup>12</sup> Rimando nuovamente a MAURIZIO MONTANARI, *Convivio*, cit..

<sup>13</sup> Plutarco, *Dispute conviviali*, II, 10.

<sup>14</sup> CRISTIANO GROTTANELLI, *L'ideologia del banchetto e l'ospite ambiguo*, in «Dialoghi di Archeologia», 3, 1981, pp. 121-154 e LUCIANA FARANDA, *Raccogliere briciole alla tavola di Omero: cibo, digiuni e ambigui banchetti nel mito greco*, in ROBERTO CIPRIANI, LUIGI MARIA LOMBARDI SATRIANI (a cura di), *Il cibo e il sacro*, Armando, Roma 2013, pp. 19-45.

dare quotidianamente le comunità<sup>15</sup>. Nella storia delle culture religiose esistono esempi di mense comuni, di episodi e di rituali di convivialità spesso basati su cibi considerati sacri.

Nelle *Confessioni* di Sant'Agostino si legge di come sua madre Monica si recasse spesso al sepolcro dei santi, 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 "rinfrescare" la memoria del morto. Il cibo salda i legami familiari, riuscendo a rompere le barriere della mancanza fisica.

Uno degli alimenti più presenti nella storia delle religioni come strumento sacro di commensalità è il pane, alimento spirituale per il mondo classico, si configura anche come alimento fortemente *cristianizzato*: il pane è il corpo di Cristo, il viatico che è offerto come garante del trapasso salvifico. Esso è nutrimento carico di significato sacrale; è accolta l'idea che sia il pane azzimo (Esodo 13, 6-7) non lievitato, tipico della tradizione ebraica, l'ostia dell'eucaristia che unisce tutti i membri della Chiesa di Cristo, la mensa sacra. Il pane azzimo è infatti anche il pane che si consuma durante la settimana di *Pesach*, che combatte la natura profana del 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. *L'halla* è il pane del sabato, che si consuma in segno di festa: al centro della tavola, e condiviso durante la cena di *shabbat* è un cibo simbolicamente carico di significato Num. 15, 18-19)<sup>16</sup>. Originariamente, e fin quando fu possibile, ossia fino alla distruzione del secondo Tempio di Gerusalemme avvenuta nel 70 e.v., da questo pane era prelevata la decima che veniva offerta al sacerdote. Oggi che non c'è più il Tempio, si preleva comunque un pezzetto dell'impasto che viene messo da parte, bruciato in forno e non consumato. È a forma di treccia, e sulla tavola ne sono presenti due, a misura della doppia porzione di manna che Dio elargiva agli israeliti nel deserto alla vigilia del sabato e delle feste. La preparazione di questo pane e il prelevamento dell'offerta dall'impasto, sono esclusivo compito femminile.

Anche l'agnello è uno degli alimenti che simbolicamente e concretamen-

---

<sup>15</sup> Rimando a LUCIANO MANICARDI, *Per una teologia del cibo*, in ANTONIO G. CHIZZONITI (ed.), *Cibo, religione e diritto*, cit., pp. 11-26.

<sup>16</sup> MASSIMO SALANI, *Il maestro di tavola*, Dehoniane, Bologna 2005, pp. 38-56. Si veda anche HEINRICH EDWARD JACOB, *Six Thousand Years of Bread: Its Holy and Unholy History*, Doubleday, Doran Incorporated, New York 1944.



te più contribuisce a creare dei momenti di commensalità ricorrenti 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 animale simbolico che dev'essere consumato in quanto sacro.

Il cibo è assunto dalle religioni come paradigma simbolico della relazione fra gli uomini ma anche fra essi e la divinità: il cibo è "religioso", in senso etimologico, perché unisce e crea legami, perché crea identità e appartenenze riconoscibili. Come ho proposto, occorre chiedersi se è solo il consumo di cibo a svolgere questa funzione di collante culturale e sociale, uno mezzo conviviale e se l'assenza in termini sia di proibizione sia di negazione di esso in particolare nelle pratiche di digiuno, sia invece una negazione di tale potere di creare circostanze di commensalità.

#### 4. *Assenza di sostanza: cibo proibito, cibo negato*

In una prospettiva religiosa esistono differenti modalità di "assenza di cibo": anzitutto occorre distinguere tra cibo non mangiato sempre (in termini di proibizione) e cibo non mangiato temporaneamente (in termini di negazione). Al primo gruppo appartengono i cibi su cui gravano dei tabù, come nel caso di cibi sacri – si pensi, come vedremo, alla mucca sacra per l'hinduismo o cibi impuri, contaminati la cui casistica è amplissima nelle diverse tradizioni religiose. Al secondo tipo di assenza appartengono le forme di astinenza da alcuni cibi in determinati periodi (come il venerdì senza carne per i cattolici) o il digiuno totale in determinati periodi, normato in tutte le tradizioni religiose.

Vi sono numerose ragioni alla base di questa assenza di cibo e differenti sono gli obiettivi delle proibizioni e negazioni alimentari: non si mangia un alimento per purificare il proprio corpo e il proprio spirito, non si mangia perché vi sono dei tabù alimentari che disciplinano il fedele nel rispetto delle regole, non si mangia per far emergere la necessità di porre attenzione alla sfera spirituale durante il vivere quotidiano. Alcune religioni si prefiggono lo scopo di elevare l'uomo mostrandogli la superiorità di un mondo di rinuncia ai piaceri terreni: in quest'ottica anche l'assenza di cibo diviene una modalità attraverso la quale incontrare il divino.

Il comune denominatore è che tutte le varianti di assenza di cibo per motivi religiosi, non sono mai frutto di una scelta (solo) individuale, ma collettiva, che pone l'osservante in una comunità; più nello specifico, anche fisicamente, l'astinenza e il digiuno avvengono negli stessi tempi e con le stesse modalità e questo tratto comune è capace, a mio avviso, di creare dei vincoli di appar-

tenenza e condivisione molto forti. Il digiuno è al massimo grado un veicolo, una circostanza di convivialità, tra esseri umani, tra umano e sovra-umano.

#### 4.1 *Assenza di cibo come proibizione: il sacro, l'impuro*

Come ho detto, esistono gradi differenti di assenza di cibo, prima di giungere al digiuno, inteso come privazione totale. Tutti sono veicoli identitari e, come cercherò di dimostrare, di (paradossale) convivialità. In questo paragrafo si porteranno alcuni esempi di proibizione di cibi considerati sacri o impuri, su cui gravano dunque tabù permanenti che permettono la semplificazione: “i fedeli di tale religione, non mangiano tale cibo”. Con una eccezione: il cristianesimo pone l'uomo libero in ambito alimentare, poiché non esiste una vera normativa che prescriva il consumo di alimenti, nessun tabù colpisce cibi o bevande<sup>17</sup>. Nella Genesi (1,29) Dio dice “Ecco, io vi ho dato tutta la vegetazione che fa seme sulla superficie dell'intera terra e ogni albero sul quale è il frutto d'un albero che fa seme. Vi serva di cibo”. Pare evidente l'invito di Dio a limitare il consumo alle sole erbe e frutta, ribadito ancora in Genesi - 2,9-16 e in Genesi 3,2-18. Successivamente, dopo la caduta di Adamo ed Eva, il fratricidio di Caino e il diluvio universale sembra terminare quel mondo in cui gli uomini erano vegetariani e così si legge nella Genesi nel passo 1-30: «E ad ogni bestia selvaggia della terra e a ogni creatura volatile dei cieli e a ogni cosa che si muove sopra la terra in cui è vita come un'anima ha dato tutta la verde vegetazione per cibo», infatti nella nuova alleanza che Dio siglò con Noè, è presente un chiaro riferimento al nuovo ordine alimentare che regolerà il rapporto uomo - animali: «Ogni animale che si muove ed è in vita vi serva di cibo. Come nel caso della verde vegetazione, vi do in effetti tutto questo. Solo non dovete mangiare la carne con la sua anima, con il suo sangue». Più che un gesto di indulgenza, il permesso di mangiare carne sembra un allontanamento da quella condizione privilegiata in cui Adamo ed Eva vivevano ed è su questa esegesi biblica che si fonda il legame tra l'aspirazione a un'ascesi completa, a un rinnovamento totale, al ritorno allo stato pre-adamitico e l'astensione dalla carne che in alcune forme e in alcuni momenti della storia cristiana è proposta al fedele. Vedremo, in particolare, il caso dei monaci e la loro attitudine peculiare nei confronti dell'astinenza, *in primis* dalla carne.

*Mangiare tutto, mangiare con tutti, ringraziare Dio.* In queste sintetiche

---

<sup>17</sup> Si veda: LAURA DE GREGORIO, «Le regole alimentari nel diritto canonico», in ANTONIO CHIZZONITI, (ed.), *Cibo, religione e diritto*, cit., pp. 81-100.

affermazioni può dirsi espresso il fulcro della normativa alimentare cristiana. Nessuna classificazione tra cibi e bevande proibite e cibi e bevande permesse, una libertà alimentare che si presenta come carattere religioso peculiare, come importante novità, oltre che significativa eccezione, nel quadro delle disposizioni alimentari delle religioni. Così si esprime Laura De Gregorio<sup>18</sup>, sottolineando come alla base del punto di vista cristiano sull'alimentazione ci sia il più generale rifiuto del rispetto puramente esteriore della norma, privo di un rinnovamento interiore: l'esigenza quindi di un recupero autentico di fede e rapporto con Dio. Si spiega in tal modo l'assenza di una normativa alimentare in quanto tale, dotata cioè di una propria autonomia nei precetti e nelle prescrizioni neotestamentarie.

Per coloro che si riconoscono nella tradizione religiosa dell'hinduismo, come è noto, è proibito il consumo della vacca, perché è venerata come sacra: le origini di questa proibizione risiedono nel Mahābhārata, il poema epico prodotto probabilmente nell'India Vedica del II millennio a.C.. Nella formulazione più antica del sistema di credenza vedico non vi era il tabù che vietava di sacrificare le mucche e cibarsi della loro carne; ma a una fase dell'economia dominata dall'allevamento di mandrie bovine da parte di una popolazione di ridotte dimensioni, seguì un aumento della popolazione e la relativa scarsità di risorse alimentari disponibili da cui il divieto di consumare la carne della mucca<sup>19</sup>. Dopo secoli di abitudini consolidate e divenute regole e poiché spesso le norme giuridiche rispecchiano i simboli, il divieto è stato infine sigillato anche su un piano giuridico, attraverso l'articolo 48 della Costituzione che stabilisce che è proibito macellare vacche e vitelli e altri animali da latte e da tiro (il divieto di macellazione dei bovini è considerato un principio direttivo)<sup>20</sup>.

Alcune divinità del pantheon hindu sono associate a un toro (*Shiva*) o a una vacca (*Krishna* è guardiano di mucche). Inoltre, anche la figura materna è associata alla vacca: come la madre fornisce il latte per la sussistenza dei

---

<sup>18</sup> *Ivi*, p. 92.

<sup>19</sup> MARVIN HARRIS, *Cows, Pigs, Wars and Witches: The Riddles of Culture*, Hutchinson & Co., London 1975 (reissued in 1991 by Vintage, New York, 1975); MARVIN HARRIS, *Cannibals and Kings: The Origins of Cultures*, Vintage, New York 1977; MARVIN HARRIS, *Good to Eat: Riddles of Food and Culture*, Waveland Press, Illinois 1998.

<sup>20</sup> Il dibattito sulle origini di questo tabù alimentari e sui suoi sviluppi è acceso. Si veda: DAPHNE BARAK-EREZ, *Costituzionalismo simbolico: vacche sacre e maiali abominevoli*, in «Daimon. Diritto comparato delle religioni», Numero speciale: Regolare il cibo, ordinare il mondo. Diritti religiosi e alimentazione (2014), pp. 139-162 e DOMENICO FRANCAVILLA, *Vacche sacre e pluralismo costituzionale in India*, in «Daimon. Diritto comparato delle religioni», cit., pp. 163-176. Rimando inoltre a ALBERTO PELISSERO, «Le regole alimentari nella tradizione induista», in ANTONIO CHIZZONITI, (ed.), *Cibo, religione e diritto*, cit., pp. 185-202.

suoi figli, così la vacca produce alcuni elementi centrali per il rito, quali il latte e il burro con cui si cospargono templi e statue o lo sterco e l'urina, usati per la pulizia e la cura. L'insieme di simboli che l'iconografia di tale animale contiene, costruisce un confine invalicabile intorno all'animale stesso. Si potrebbe dire che tale animale è considerato sacro, in quanto permette la comunicazione tra l'uomo e la divinità, in quanto i suoi frutti nutrono l'uomo ed il suo rapporto con il sacro<sup>21</sup>. La vacca in India ha segnato e segna un confine tra la comunità religiosa hindu e quella musulmana che invece può macellare e cibarsi di bovini ed è questo segno di demarcazione ad aver giocato un ruolo fondamentale nella scelta di rendere ufficiale e diffuso il divieto del consumo di questo animale, divenuto nei secoli strumento di coesione sociale e politica<sup>22</sup> e causa di mobilitazioni<sup>23</sup>.

Il dibattito sulle origini di questo tabù alimentare e sui suoi sviluppi anche in relazione alla comunità musulmane che abitarono il territorio indiano è acceso e le posizioni degli studiosi controverse: non essendo questa la sede per ricostruirne filologicamente il processo storico, mi limito qui a sottolinearne gli esiti: la forza simbolica investita sulla vacca è enorme ed è la conseguenza di un insieme definito di limitazioni concrete, frutto di una influenza reciproca tra religioni e abitudini alimentari.

Oltre alla proibizione causata dalla sacertà del cibo, vi sono animali proi-

---

<sup>21</sup> MOHANDAS K. GANDHI, *Protéction de la vache*, in *Lettres à l'Asbram*, Albin Michel, Paris 1937.

<sup>22</sup> FREDERICK J. SIMOONS, *Questions in the Sacred-Cow Controversy*, in «Current Anthropology», 20, 1979, pp. 467-476. La mucca si trasformò in uno strumento di mobilitazione organizzata quando il movimento induista per la protezione della vacca, che era stato avviato nel Punjab attorno al 1870, fu successivamente rafforzato nel 1882 dalla prima Gorakshini Sabha (Società per la Protezione della Vacca); quest'animale divenne un simbolo per unire il più vasto consenso popolare e sfidare la pratica musulmana della macellazione, provocando una serie di gravi e frequenti insurrezioni tra il 1880 e il 1890. Sebbene si facesse già ricorso all'intimidazione nei confronti di coloro che abbattevano questi animali, ed un'indubbia "intensificazione" del movimento per la protezione della vacca si stava rafforzando, nel 1888 l'Alta Corte per le province Nord-Occidentali decretò che la mucca non era un oggetto sacro. Non sorprende, quindi, che la macellazione della vacca sia stata spesso un pretesto per fomentare lo scontro tra indù e musulmani, come nel caso del distretto di Azamgarh nel 1893, in cui più di un centinaio di persone furono uccise nella regione o tra il 1912 e il 1913 quando la violenza esplose a Ayodhya a riguardo delle possibilità di macellare mucche: SANDRIA B. FREITAG, "Contesting in Public: Colonial Legacies and Contemporary Communalism", in DAVID LUDDEN, ed., *Making India Hindu*, Oxford University Press, Delhi 1996, p. 217. Per fatti più recenti si veda: DAPHNE BARAK-EREZ, *Costituzionalismo simbolico*, cit., pp. 149-151.

<sup>23</sup> Nell'aprile 1979, Acharya Vinoba Bhave, ritenuto spesso l'erede spirituale del Mahatma Gandhi, fece uno sciopero della fame per chiedere insistentemente al governo centrale la proibizione della macellazione bovina in tutto il paese, e quando lo concluse dopo cinque giorni, ottenne dal Primo Ministro Morarji Desai una vaga assicurazione sulla presa in considerazione della legislazione antimacello. Da quel momento, la vacca cessò di essere un problema nell'arena politica indiana per molti anni, nonostante che la gestione dell'allevamento del bestiame bovino fu dibattuta in ambito accademico fra sociologi, antropologi, economisti e le diverse categorie della politica costituzionale.

biti in quanto impuri. Il maiale è tra gli animali maggiormente colpiti da tabù, poiché il divieto di assumere la sua carne unisce ebrei (Levitico XI, 12) e musulmani (Corano II, 173); anche nella letteratura greca si trova un riferimento ai maiali, poiché nell'Egitto visitato da Erodoto gli allevatori di maiale erano una casta sociale distinta dalle altre, i cui membri erano avvezzi ai matrimoni endogamici; essendo il maiale un animale impuro, se qualcuno ne sfiorava la pelle doveva immergersi con tutte le vesti in un fiume<sup>24</sup>. Un lungo percorso potrebbe essere compiuto, attraverso i secoli e le culture religiose, da Oriente a Occidente, rintracciando i fili della diffidenza o della condanna esplicita rivolta alla carne di maiale<sup>25</sup>.

Numerose sono state le spiegazioni che hanno tentato di motivare questa proibizione, alcune tra le più note fanno riferimento alle carni troppo grasse dell'animale, alla sua vicinanza all'uomo che comporterebbe un atto di quasi-cannibalismo, alla sua presunta sporcizia, alla difficoltà di allevamento in certe condizioni climatiche, alla anti-economicità dell'allevamento dei maiali, molto più difficili da gestire rispetto ai bovini. Mary Douglas ha sostenuto, relativamente al contesto ebraico, che poiché gli animali leciti sono quelli che hanno lo zoccolo fesso e sono ruminanti, il fatto che il maiale non rientri in tale classificazione ne fa un ibrido, e perciò, in quanto non classificabile, un animale illecito<sup>26</sup>.

Nel panorama delle prescrizioni alimentari religiose, l'ebraismo si distingue per lo sforzo di regolare ogni aspetto che riguarda l'alimentazione e la commensalità; si manifesta così il segno evidente che anche a tavola l'ebreo costruisce il rapporto con Dio, attraverso la nutrizione o l'assenza di cibo<sup>27</sup>.

In due libri della *Torah*, il *Levitico* e il *Deuteronomio*, sono presenti i criteri che regolamentano l'alimentazione ebraica, raccolti nella *kasberut*; il termine deriva dalla radice ebraica *Kaf-Shin-Reish*, ovvero "corretto", "permesso": il più conosciuto termine *kosher* designa dunque quegli alimenti che incontrano gli *standards* definiti dalla *Torah*. Nonostante la *kasberut* preveda descrizioni dettagliate di ogni alimento e delle sue regole, il principio fondamentali che è alla base dell'intero sistema normativo è la differenza tra cibo puro (in natura o perché reso puro, come è il caso degli animali permessi che

---

<sup>24</sup> Erodoto, *Historiae*, II, 47.

<sup>25</sup> MASSIMO SALANI, *Il maestro di tavola*, cit., pp. 4-24.

<sup>26</sup> MARY DOUGLAS, *Purity and Danger. An analysis of conceptions of pollution and taboo*, Routledge, London 1966.

<sup>27</sup> CLARA WACHSBERGER, «L'alimentazione ebraica tra rigore e innovazione», in ENZA PELLACCHIA (a cura di), *Cibo e conflitti*, Pisa University Press, Roma-Pisa 2010; STEFANIA DAZZETTI, «Le regole alimentari della tradizione ebraica», in ANTONIO CHIZZONITI, (ed.), *Cibo, religione e diritto*, cit., pp. 123-146.

però devono essere macellati secondo le norme di macellazione rituale definite dalla *schechita* – Deuteronomio 12:21 –) e cibo impuro, come è il caso di alcuni animali o parti di essi. È permesso il consumo degli animali di terra in presenza di due principali caratteristiche, l'unghia fessa e la ruminazione; tra gli animali d'acqua sono permessi quelli che possiedono sia le pinne che le squame; rispetto agli animali d'aria i criteri sono meno chiari: la Torah fornisce una lista di uccelli proibiti (notturni o rapaci), permettendo il consumo di polli, oche, anatre e tacchini (per quanto per alcuni questi ultimi vadano inclusi tra i proibiti perché sconosciuti all'epoca della *Torah*: Levitico 11:13-19 e Deuteronomio 14:9). È inoltre proibito il consumo congiunto di carne e latticini, con riferimento alla norma secondo cui «non farai cuocere il capretto nel latte di sua madre» (Esodo 23:19; Esodo 34:26; Deuteronomio 14:21); da qui il divieto è stato esteso anche al pollame in genere. Questa fondamentale separazione si applica al momento del consumo tanto quanto a quello della distribuzione e della preparazione: gli utensili, le pentole, le padelle, i piatti, le posate, i lavelli o le lavastoviglie non possono ospitare contemporaneamente i due alimenti. Inoltre, una volta consumata la carne è necessario che passino almeno sei ore prima che sia lecito il consumo di latticini.

Le regole della *kasherut* non sono limitate a cerimonie o festività, ma si applicano nella quotidianità per tutta la durata dell'anno; specifiche restrizioni riguardano tuttavia i periodi di festività o le cerimonie. Ogni aspetto della simbologia che accompagna i pasti non si configura quale gesto meccanico, piuttosto richiede consapevolezza; esso ha lo scopo di sottolineare la sacralità che il consumo del cibo contiene. Anche le festività hanno lo scopo di sottolineare tale aspetto sacrale. Durante *Pesach*, i preparativi iniziano molto tempo prima e in quell'occasione non deve essere presente in casa cibo lievitato. La sera prima della vigilia l'intera famiglia è coinvolta nella ricerca "rituale" delle briciole di pane, che verranno poi bruciate l'indomani: ci si deve astenere da un determinato cibo in un momento preciso e la famiglia si riunisce attorno a questo divieto.

Come si è già accennato, il maiale è proibito in quanto impuro anche nella religione musulmana e tale tabù va contestualizzato in un quadro di regole alimentari che accompagnano la storia di questa comunità religiosa, basandosi sul testo del Corano. Nell'islam la moderazione costituisce il tratto alimentare più evidente; recita il testo coranico: «Mangiate e bevete ma senza eccessi, ché Allah non ama chi eccede» (VII, 31). Le regole alimentari definite dalle norme religiose islamiche condividono tre criteri fondamentali:

- distinzione tra cibi permessi ed proibiti: la carne suina, compresa quella di cinghiale, è proibita, così come la carne di predatori e carnivori quali leoni, tigri, cani, gatti e uccelli rapaci. È permesso il consumo

di carne di animali addomesticati con zoccolo fesso, quale quella di bovino, di pecora, capra, agnello, bufalo e cammello; i volatili che non fanno uso di artigli per la presa del cibo, come polli e tacchini, sono ammessi. Uova e latte possono essere consumati se derivano da animali permessi;

- proibizione del sangue: il sangue è sempre *haram*, illecito, che provenga da animali leciti o meno;
- purificazione attraverso il metodo di macellazione: il consumo di qualsiasi tipo di carne non può prescindere dal metodo rituale di macellazione; come per la *kasherut* ebraica, l'animale non deve essere stordito e deve essere ucciso con un taglio netto alla gola, così da causare l'immediato e più completo deflusso possibile di sangue e la morte più rapida possibile. Si condanna con forza anche quelle lecite se su esse non sia stato invocato il nome di Dio (VI, 121) e non sia stato praticato il corretto rituale di macellazione.

Il Corano, definendo ciò che è lecito (*halal*) e illecito (*haram*), impedisce il consumo di alcune carni di animali; l'unica a essere nominata con precisione è quella di maiale (II, 173)<sup>28</sup>, l'animale abominevole per eccellenza<sup>29</sup>.

Sempre all'interno della casistica di esempi di assenza permanente di un cibo e delle categorie del puro/impuro poggia o almeno viene giustificata la raccomandazione relativa alla proibizione di cibarsi di carni nel buddhismo, sia per un equilibrio fisico-spirituale della persona, sia anche per non essere contaminati con la vita di un animale morto.

Nella tradizione buddhista si ritrovano alcuni testi in cui si riferisce dell'alimentazione del Buddha, che almeno al tempo del Palazzo poteva includere il consumo di carni; questo, tuttavia, prima della grande rinuncia e della decisione di vivere in reclusione ed isolamento. La descrizione del suo ultimo pasto prima di ricevere l'illuminazione riporta un menù estremamente semplice: riso cotto nel latte, che resta simbolicamente un piatto tipico di tutte le tradizioni buddhiste. Il cibo che avrebbe causato la morte per avvelenamento del Buddha è stato tradizionalmente identificato con la carne di maiale; tuttavia, il termine originario è stato frainteso: le moderne

---

<sup>28</sup> Per una storia culturale e sociale del tabù del maiale nell'islam si veda: MOHAMMED HOCINE BENKHEIRA, «Maiale», in *Dizionario del Corano*, in MOHAMMAD ALI AMIR-MOEZZI (a cura di), *Dizionario del Corano*, Mondadori, Milano, 2007, pp. 479-483.

<sup>29</sup> Si veda il recente: ROBERTO FINZI, *L'onesto porco. Storia di una diffamazione*, Bompiani, Milano 2014, un racconto attraverso la letteratura e i testi sacri per riflettere sull'universalità (o quasi) del tabù che grava su questo animale, tra paradossi, ambiguità e incomprensioni che caratterizzano scritti che permeano la cultura occidentale, dall'Odissea (col celebre episodio di Circe) a Orazio, a Giordano Bruno, fino a Erasmo, Fénelon, Orwell.

traduzioni ed interpretazioni sposano la versione che vuole ci si riferisse al “cibo dei maiali”, ossia i funghi<sup>30</sup>.

Anche se il suo consumo non è direttamente proibito, l'astensione dalla carne è quindi considerata nel buddhismo come un valore finalizzato a salvare la vita a un essere senziente: è chiaro, infatti, che, se una persona si astiene dal mangiare carne per tutta una vita, un certo numero di animali non verranno uccisi per lei.

#### 4.2 *Astinenza e digiuno come presenza*

Non solo le culture religiose vietano alcuni cibi in modo permanente, ma alcune impongono l'astinenza per alcuni periodi da alcuni cibi, e tutte hanno introdotto una pratica come quella del digiuno, la totale assenza di cibo e bevande, spesso legata a periodi particolari dell'anno<sup>31</sup>.

Nella tradizione cristiana sono presenti momenti di astinenza e di digiuno soprattutto nel periodo liturgico della Quaresima<sup>32</sup>. L'astinenza dalle carni durante i venerdì di Quaresima e il digiuno del Mercoledì delle Ceneri e del Venerdì Santo<sup>33</sup> costituiscono le principali restrizioni alimentari alla libertà introdotta da Gesù: «Non capite che tutto ciò che entra nell'uomo dal di fuori non può contaminarlo, perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va a finire nella fogna? Dichiarava così immondi tutti gli alimenti» (Matteo 15, 1-20). In Italia, la CEI ha emanato nel 1994 la nota pastorale a carattere normativo *Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza*<sup>34</sup>. Si è concessa la

---

<sup>30</sup> DAVID N. SNYDER, *Buddhism and Vegetarianism, Fifteen Questions and Answers*, 2009, [http://www.shabkar.org/download/pdf/Buddhism\\_and\\_Vegetarianism\\_Fifteen\\_Questions\\_and\\_Answers.pdf](http://www.shabkar.org/download/pdf/Buddhism_and_Vegetarianism_Fifteen_Questions_and_Answers.pdf), 09.09.2016.

<sup>31</sup> ROSEMARY RADER, «Fasting», in *Encyclopedia of Religion*, II edition, ed. LINDSAY JONES, MACMILLAN, THOMSON GALE, 2005, vol. 5, pp. 2995- 2998.

<sup>32</sup> Rimando alla trattazione di GERLADINA BONI, *Il digiuno e l'astinenza nel diritto canonico*, in «Daimon. Diritto comparato delle religioni», cit., pp. 217-238. Sul significato del digiuno nell'ebraismo e nella religione cristiana si veda DAG TESSORE, *Il digiuno*, Città Nuova, Roma 2006.

<sup>33</sup> L'insieme di queste norme costituisce il quarto dei cinque precetti generali della Chiesa («In giorni stabiliti dalla Chiesa astieniti dal mangiare carne e osserva il digiuno») che ha come fine di garantire ai fedeli il minimo necessario nell'impegno penitenziale (cfr. Catechismo della Chiesa Cattolica, n° 2041); tuttavia «per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo» (can. 1249 del Codice di Diritto Canonico), specialmente nel tempo penitenziale della Quaresima.

<sup>34</sup> Il paragrafo normativo della Nota *Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza* della Conferenza Episcopale Italiana (1994) dà delle linee chiare per vivere comunitariamente o singolarmente i precetti quaresimali: Disposizioni normative e orientamenti pastorali:

13. Concludiamo la presente Nota pastorale con le seguenti disposizioni normative, che trovano la loro ispirazione e forza nel canone 1249 del Codice di diritto canonico: «Per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti



facoltà ai singoli fedeli di commutare l'osservanza dell'astinenza in tutti i venerdì che non sono di Quaresima con qualche altra opera di penitenza, di preghiera o di carità, a discrezione del singolo fedele; si consiglia inoltre di osservare il digiuno e l'astinenza nel giorno di Sabato Santo fino alla Veglia Pasquale; si è infine stabilito che ci si può astenere dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza per una ragione giusta, come ad esempio per motivi di salute.

Se per il mondo protestante, il digiuno è tendenzialmente lasciato alla discrezione dell'individuo, nella Chiesa ortodossa il digiuno non si applica che in "periodi liberi": la settimana seguente la Pasqua, il periodo tra Natale e la Vigilia della Teofania e una settimana precedente il grande digiuno della Grande Quaresima. Al di fuori di questi periodi i fedeli digiunano due

---

da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrificino se stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando il digiuno e l'astinenza». Queste disposizioni normative sono la determinazione della disciplina penitenziale della Chiesa universale, che i canoni 1251 e 1253 del Codice di diritto canonico affidano alle Conferenze Episcopali.

1) La legge del digiuno «obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate».

2) La legge dell'astinenza proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.

3) Il digiuno e l'astinenza, nel senso sopra precisato, devono essere osservati il Mercoledì delle Ceneri (o il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano) e il Venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo; sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia pasquale.

4) L'astinenza deve essere osservata in tutti e singoli i venerdì di Quaresima, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo). In tutti gli altri venerdì dell'anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.

5) Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età. 6) Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può scusare una ragione giusta, come ad esempio la salute. Inoltre, «il parroco, per una giusta causa e conforme alle disposizioni del Vescovo diocesano, può concedere la dispensa dall'obbligo di osservare il giorno (...) di penitenza, oppure commutarlo in altre opere pie; lo stesso può anche il Superiore di un istituto religioso o di una società di vita apostolica, se sono clericali di diritto pontificio, relativamente ai propri sudditi e agli altri che vivono giorno e notte nella loro casa».

16. L'insieme di queste riflessioni, destinate a rimotivare e a rinvigorire la prassi penitenziale del digiuno e dell'astinenza all'interno della comunità cristiana, non può concludersi senza un appello particolare alle famiglie e a quanti hanno responsabilità educative. [...] Anche nella scuola, in particolare attraverso l'insegnamento della religione cattolica, si espongano i motivi e le forme del digiuno cristiano e si illustrino i significati personali e sociali dell'impegno penitenziale e in generale di ogni sforzo ascetico equilibrato. I giovani siano istruiti anche circa l'obbligo morale e canonico del digiuno, che ha inizio con i 18 anni. Ai fanciulli e ai ragazzi si propongano forme semplici e concrete di astinenza e di carità, aiutandoli a vincere la mentalità non poco diffusa per la quale il cibo e i beni materiali sarebbero fonte unica e sicura di felicità e a sperimentare la gioia di dedicare il frutto di una rinuncia a colmare la necessità del fratello: «Vi è più gioia nel dare che nel ricevere» (At 20,35).

volte la settimana ossia il mercoledì ed il venerdì. Il digiuno consiste nel non mangiare al mattino e dopo sesta (mezzogiorno) e astenendosi da ogni cibo di derivazione animale (carne, pesce compreso, uova latte e latticini) nonché dal vino e dalle altre bevande alcoliche e dall'olio d'oliva. In Quaresima, si digiuna con particolare rigore (il pesce è consentito solo la Domenica delle Palme e la festa dell'Annunciazione e l'olio e il vino solo il sabato e la domenica) come nei giorni dal 1 al 14 agosto: il digiuno della Dormizione della Madre di Dio.

Questo è l'esito complesso di un processo secolare in cui differenti dettami furono imposti ai cristiani: nei primi secoli, stando alla letteratura cristiana antica, il digiuno era raccomandato il mercoledì e il venerdì e fu poi esteso alla settimana santa e alla quaresima, durante le quali si consumava solo un pasto, evitando carne, vino e in alcune comunità anche latte, burro, formaggio e uova<sup>35</sup>. La Chiesa vide infatti nel digiuno un rinvigorismento della preghiera, una preparazione a ricevere lo Spirito Santo, una difesa contro le tentazioni, una condizione per prestare soccorso ai poveri risparmiando le proprie spese<sup>36</sup>.

Vi è un digiuno particolarmente importante nella tradizione cristiana, per il valore di esercizio spirituale che ha assunto: il digiuno monastico. Fin dagli albori di questa esperienza ascetica, la privazione ha caratterizzato il regime alimentare di monaci e monache che abitavano nelle grotte, nelle celle, nei monasteri egiziani. Poco cibo e lunghi periodi di digiuno erano uno strumento per allenare il corpo, per disciplinare il monaco all'obbedienza, per svuotarlo di volontà proprie, desideri e voglie<sup>37</sup>. La privazione e il rifiuto del consumo di cibo furono e restano strumenti donne usati come forme di espressione della propria fede, come forme di comunicazione, come espressione di un dialogo con Dio, come strumento di controllo sul proprio corpo. Non è però il carattere e il significato individuale che qui interessa, ma il valore comunitario di queste pratiche. Nel corso della storia del monachesimo il digiuno ha sempre costituito un tratto identitario molto forte e anche oggi, nelle comunità femminili e maschili una regolamentazione precisa del cibo ha il suo cardine nell'astinenza e nell'assenza temporanea, ma totale del cibo<sup>38</sup>.

---

<sup>35</sup> CARLA NOCE, *Il digiuno nel cristianesimo antico*, In *Il digiuno nella Chiesa antica. Testi siriaci, latini e greci*, a cura di IGNAZIO DE FRANCESCO, CARLA NOCE, MARIA BENEDETTA ARTIOLI, Paoline, Milano 2011.

<sup>36</sup> TERESA M. SHAW, *The Burden of the Flesh: Fasting and Sexuality in Early Christianity*, Fortress Press, Minneapolis 1998.

<sup>37</sup> Si veda: LUCIEN REGANULT, *Vita quotidiana dei padri del deserto*, Piemme, Casale Monferrato (AI) 1994, in particolare il capitolo VI: Il regime alimentare, pp. 76-97.

<sup>38</sup> CAROLINE W. BYNUM, *Sacro convivio, sacro digiuno*, Feltrinelli, Milano 2001.

Come si è visto, gli ebrei non solo conoscono numerose prescrizioni alimentari, ma seguendo l'invito biblico, digiunano in molte occasioni. Il digiuno esige l'autodisciplina ed è uno sforzo intrapreso per controllarsi e per concentrarsi sull'aspetto spirituale della propria esistenza. Negando simbolicamente i bisogni vitali essenziali che l'uomo ha in comune con gli animali, ci si concentra sugli aspetti della natura umana che avvicinano l'uomo a Dio. La casistica è ampia: i digiuni possono essere pubblici o privati, prestabiliti o per speciali occasioni<sup>39</sup>.

Il digiuno è descritto dall'espressione "inchinare l'anima" (Levitico 16,29.31; 23, 27.32; Numeri 29,7) e nella letteratura rabbinica vi sono digiuni privati – che servono per espiare ma anche per rafforzare una preghiera, per fare un atto di sottomissione speciale a Dio; sono digiuni personali, solitamente compiuti nelle giornate di lunedì e giovedì, in ricordo rispettivamente dell'ascesa di Mosè al Monte Sinai e del suo ritorno- e pubblici. Il digiuno di *Yom Kippur* è il più conosciuto e il più praticato il dieci del mese di *Tishri*. È un giorno totalmente dedicato alla preghiera, chiamato il "sabato dei sabati", e vuole l'ebreo consapevole dei propri peccati, chiedere perdono al Signore. Se tutti i primi dieci giorni di questo mese sono caratterizzati dall'introspezione e dalla preghiera, questo è un giorno di afflizione ed espiazione. Il digiuno che mette alla prova il corpo ha lo scopo di rendere la mente libera da pensieri e di indicare la strada della meditazione e della preghiera. Prima di *Kippur* devono essere saldati i debiti morali e materiali che si hanno verso gli altri uomini: si deve chiedere personalmente perdono a coloro che si è offesi: a Dio per le trasgressioni compiute verso di Lui, mentre quelle compiute verso gli altri uomini vanno personalmente riscaldate e sanate. La purezza con cui ci si avvicina a questa giornata da alcuni è sottolineata dall'uso di vestire di bianco. L'assunzione della responsabilità collettiva è una delle caratteristiche di questo giorno: in uno dei passi più importanti della liturgia si chiede perdono facendo riferimento agli errori collettivi, con una preghiera nella quale si chiede che vengano sciolti tutti i voti e le promesse che non possono essere state mantenute durante l'anno. Questa lunga giornata di venticinque ore viene conclusa dal suono dello *Shofâr*, il corno di montone, che invita di nuovo al raccoglimento, e subito dopo dalla cerimonia di "separazione" dalla giornata con cui si inizia il giorno comune.

I bambini che non hanno l'età del *bar/bat Mitzvah* sono incoraggiati a

---

<sup>39</sup> Per una trattazione sistematica delle tipologie, con riferimento alle fonti, si veda: ALFREDO MORDECHAI RABELLO, *I digiuni nell'ebraismo*, in «Daimon. Diritto comparato delle religioni», cit., pp. 189-199.

digiunare per qualche ora e, ogni anno, ad aumentare le ore di digiuno fino al *bar/bat Mitzvah*. Gli ammalati e le donne incinte devono chiedere il parere del medico e possono essere dispensati dal digiuno. Il principio fondamentale è che in caso di pericolo la proibizione può essere tolta: questo si applica prima di tutto allo *Shabbat*, il sabato ed è stato esteso a *Yom Kippur*.

La pratica del digiuno nell'Islam è molto nota<sup>40</sup>: durante tutto il mese lunare di *Ramadan*, l'unico nominato esplicitamente nel Corano (*sura* II, 185) il fedele si astiene completamente da cibi solidi e liquidi dal sorgere del sole fino al suo tramonto. *Ramadan* pone il credente di fronte alle sue dipendenze fisiche e mentali: vuole essere un periodo di rinnovata armonia pretesa da Allah, non un predominio dell'anima sul corpo, ma lo sforzo di raggiungere un equilibrio che non sia solo interiore. Calato nel suo giusto contesto, il mese di digiuno musulmano appare pertanto come una prova da superare, il cui raggio d'azione investe i credenti sia nel suo esercizio fisico (si astiene da cibi e bevande) che nel suo impegno spirituale (astenendosi da pensieri cattivi e da azioni non conformi all'islam). Il digiuno non nasce come pratica assolutamente nuova ed esclusiva dell'Islam, perché già in epoca preislamica non erano sconosciuti i ritiri spirituali in luoghi remoti ed inaccessibili, lontani da accampamenti e centri abitati (come l'ascetismo dei cristiani dei primi periodi). Un'abitudine collegata da sempre a questi periodi di purificazione è proprio l'astensione dal cibo, dalle bevande e dai contatti sessuali, allo stesso modo in cui avverrà in seguito nella tradizione islamica. Maometto inizialmente istituì un giorno di pentimento di digiuno, probabilmente sul modello dello *Yom Kippur* perché all'inizio della storia della religione musulmana il profeta dovette confrontarsi molto spesso con la comunità ebraica residente nella penisola araba. Un *hadit* (detto) attribuito al profeta raccolto nel *Il Sabih* di al-Bukhari, narra che egli raggiunse Medina e vide alcuni ebrei che digiunavano nel giorno di *ashura* (il 10 del mese lunare di *muharram*). Il profeta chiese loro che cosa si stessero celebrando e gli fu risposto che si trattava del giorno in cui Dio liberò i figli di Israele dai nemici e che in tale circostanza Mosè digiunò. Allora disse testualmente in arabo, rivolto agli ebrei: «Nahnu 'awla bi Musa minkum» che significa «Abbiamo più doveri verso Mosè che verso di voi», E anch'egli digiunò<sup>41</sup>.

---

<sup>40</sup> MARIE-THÉRÈSE URVOY, «Digiuno», in *Dizionario del Corano*, in Mohammed. ALI AMIR-MOEZZI (a cura di), *Dizionario del Corano*, Mondadori, Milano, 2007, p. 212. Per un approfondimento sulla dottrina giuridica del digiuno, in particolare quella malikita maggioritaria nei paesi dell'Europa orientale, si veda: MOHAMMED HOCINE BENKHEIRA, *Le jeûne en Islam: aspects juridiques*, in «Daimon. Diritto comparato delle religioni», cit., 201-216.

<sup>41</sup> MICHELE VALLARO, SERGIO NOJA, VIRGINIA VACCA, (a cura di), *Al Buhari, Detti e fatti del Profeta dell'Islam*, Torino, Utet, 1982, p.154.

Nella *sura* II, 185, troviamo una chiave di lettura del comandamento:

«E il mese di Ramadan, il mese in cui fu rivelato il Corano come guida per gli uomini e prova chiara di retta direzione e salvezza, non appena ne vedete la nuova luna, digiunate per tutto quel mese, e chi è malato o in viaggio digiuni in seguito, e vuole che compiate il numero dei giorni e che glorifichiate Iddio, perché vi ha guidato sulla retta Via, nella speranza che Gli siate grati».

Così il digiuno sarebbe legato alla consegna del Corano nel mese di Ramadan, quindi l'atto di astensione simboleggia la «reintegrazione» nel centro dell'essere dell'uomo che per il suo sostentamento rifiuta temporaneamente il cibo materiale per nutrirsi solo della parola divina. «In verità lo rivelammo nella Notte del Destino. Cos'è mai la Notte del Destino? La Notte del Destino è più bella di mille mesi. Vi scendono gli angeli e lo Spirito, col permesso di Dio, a fissare ogni cosa. Notte di pace fino allo spuntare dell'aurora», così recita la *sura* XCVII, 1-5, la Notte del Destino: secondo la tradizione, durante quella notte fu fatto scendere il Corano nell'interezza ed Allah decretò il destino della creazione per l'anno a venire. Essa è la notte santa del mese benedetto e cade nel 27° giorno del mese di Ramadan.

Per tutta la durata del digiuno, al credente viene raccomandato un comportamento particolarmente pio e scrupoloso di devozione a Dio e di attenzione nei confronti degli altri fedeli, evitando i discorsi inutili, indecenti e importuni, le maldicenze, gli insulti e la calunnia, la menzogna e quant'altro rechi danno ad altri; si deve essere invece disponibili, gentili e concilianti. Il digiuno richiede una fatica grande ed un impegno notevole, sia fisico che interiore, ma non è una condizione di privazione dettata da un castigo, né una sofferenza gratuita imposta indiscriminatamente senza misura. E quando il sole è tramontato, il digiuno viene rotto, preceduto da una breve preghiera di ringraziamento e di lode (*sura* II, 187). Segue il pasto che segna la rottura giornaliera del digiuno, detto *iftar* che significa "rottura del digiuno", spesso costituito da cibi gustosi e particolari, ma a patto che non siano entrati in contatto col fuoco. La sera, quando tramonta il sole, i musulmani interrompono il digiuno con i datteri e un bicchiere d'acqua secondo la tradizione.

Nelle tradizioni religiose orientali, sia hinduiste, sia buddhiste, la circostanza dell'assenza di cibo è parimente presente: richiami alla moderazione e alla sobrietà nell'assunzione del cibo si alternano con pratiche di digiuno, in alcuni casi molto rigide: il digiuno è legato a processi di purificazione e pulizia e come tale viene osservato in alcuni periodi dell'anno legati alla luna o in alcuni momenti della giornata, per esempio dopo mezzogiorno per i monaci buddhisti zen.

Nel mondo hinduista e jainista il digiuno è diffuso in preparazione di

pellegrinaggi e feste<sup>42</sup>. In particolare, nel calendario lunare induista si digiuna l'undicesimo giorno dopo la luna calante e l'undicesimo giorno dopo la luna crescente, nel corso di una ricorrenza chiamata *Ekadasi*: *Ekadasi* è un giorno di austerità osservato regolarmente. *Eka* significa "uno", e *dasi* è la forma femminile di *dasa*, che significa "dieci": *Ekadasi* è dunque l'undicesimo giorno della luna, crescente o calante, di ogni mese. In questi giorni speciali bisogna digiunare da cereali e legumi (cibi legati all'incarnazione del peccato, il *Papapurusa* punito da *Visnu*) o osservare un digiuno totale, e dedicarsi con uno sforzo particolare a offrire servizio di devozione. Il numero undici rappresenta la somma dei cinque sensi, dei cinque organi di azione (mani, piedi, bocca, organi della riproduzione e organi di escrezione), più la mente. Poiché la mente controlla i sensi e gli organi di azione, essa è di fondamentale importanza per gli esercizi intrapresi nel giorno di *Ekadasi*.

## 5. Conclusioni: commensalità senza cibo

È una modalità iper-moderna di condivisione del digiuno di *Ramadan* a permettere di sottolineare, in sede di conclusioni, come tra le varie circostanze di assenza di cibo per ragioni religiose (dalla proibizione alla negazione) il digiuno in particolare sia uno strumento fortemente conviviale, non solo perché necessario per preparare la festa della condivisione del cibo (si pensi alla ricorrenza del tema dello spezzare il digiuno come gesto simbolico condiviso), ma perché esso stesso è propulsore di legami sociali e religiosi. Si tratta di una nuovissima *app* per i-phone creata da Google<sup>43</sup>, in cui l'avverbio più ricorrente in home è "together", insieme: "Do more together this Ramadan" è la scritta che campeggia insieme a quattro sezioni:

1. plan together: Keep track of every event so you don't miss a thing;
2. get together: Spend time with loved ones, no matter where they are;
3. eat together: Find and share your favourite recipes;
4. enjoy together: Find entertainment the whole family can enjoy.

Il digiuno di Ramadan è occasione, grazie alla *app*, di passare il tempo, di condividere l'attesa, di trasformare l'assenza di cibo in commensalità, durante i 43.200 minuti di Ramadan.

---

<sup>42</sup> JAI NARIAIN KAUSHIK, *Fasts of the Hindus around the Week: Background Stories, Ways of Performance and their Importance*, Books for All, Delhi 1992.

<sup>43</sup> <https://www.google.com.ng/intl/en/landing/ramadan/> 23.09.2016.

L'assenza di cibo è tratto comune alle religioni: in quanto dono di Dio, della terra, di entità sovrumane, differenti cibi e differenti bevande sono ritenuti sacri, divini, positivi, buoni, compresi quelli interdetti, periodicamente o permanentemente. Come il consumo di cibo, anche la sua assenza ha un valore simbolico e religioso e comunitario: come si è più volte sottolineato è incontro con il sovra-umano e anche con l'(altro) umano.

Oltre alla condivisione di un pasto, ai credenti è anche richiesto di rispettare insieme regole alimentari privative e, in particolare, un tempo di digiuno, dove far emergere, anche fisicamente, la necessità di porre attenzione alla sfera spirituale, religiosa, sacra durante il vivere quotidiano. Per questa ragione il digiuno, in differenti tradizioni, è vissuto in compagnia e non in solitudine: si condivide, ci si aiuta e ci si motiva, si attende insieme la rottura del periodo di rinuncia. Il digiuno, la forma più totale di assenza di sostanza-cibo, è, paradossalmente, la circostanza più aggregativa capace di creare un senso e di dar vita a pratiche di commensalità.