



Regole Alimentari



Indice

1. Cattolicesimo orientale	3
1.1. Digiuno della Santa Teofania	4
1.2. Piccola Quaresima della Dormizione	5
1.3. Il Digiuno degli Apostoli	6
2. Ebraismo	8
2.1. Cibi consumati a Pesach.....	9
2.2. Cibo servito a Hanukkah	14
2.3. Cibi consumati per Shavuot (Pentecoste ebraica)	16
3. Il cattolicesimo romano	18
3.1. Digiuno e astinenza.....	19
3.2. Pane e vino.....	22
3.3. Piatti natalizi, pietanze natalizie e il calendario dell'Avvento.....	24
4. Ortodossia orientale	28
4.1. La Grande Quaresima	29
4.2. Il Digiuno degli Apostoli	33
4.3. Digiuno di Natale.....	35
4.4. Digiuno Della Dormizione	38
5. Islam.....	42
5.1. Halal food.....	42
5.2. Il Digiuno	44
5.3. Ashura (Tr. Aşure)	46
6. Anglicani e Protestanti.....	49
6.1. Anglicanesimo (Chiesa Inglese).....	49
6.2. Protestanti	49
6.2.1. Absence from Alcohol – A Salvation Army view	49
7. Altre Religioni Maggiori.....	51
7.1. Buddismo	51
7.1.1. Benevolenza verso gli animali/vegetarianesimo	51
7.1.2. La purezza del cibo.....	52
7.1.3. Donazioni di cibo.....	52
7.2. Induismo	54





Project Number: 2017-1-IT02-KA201-036784

7.2.1. Complessità delle regole dietetiche induiste.....	54
7.2.3. Mucche sacre	55
7.3. Sikhism	57
7.3.1. I sikh e l'essere vegetariani	57



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. Cattolicesimo orientale

Nella dottrina e nella tradizione cristiana non ci sono cibi impuri o proibiti, a differenza di quanto possiamo trovare nelle altre grandi religioni monoteistiche. Nel cristianesimo sono ammessi tutti gli alimenti, sia animali che vegetali, poiché tutta la natura è considerata opera di Dio. Le regole alimentari, tuttavia, esistono anche nelle diverse confessioni cristiane e, nel corso dei secoli, hanno portato allo sviluppo di vere tradizioni culinarie, oltre che alle norme del diritto canonico. Nelle Scritture (Mt 9, 15 e II Cor. 6, 5) c'è la base teologica del digiuno, e storicamente la pratica del digiuno è stata raccomandata dai Concili e dai Padri della Chiesa, come S. Agostino. (*De oratione et jeiuno*, serm 73).

La più importante di queste regole canoniche è quella relativa all'astinenza e al digiuno. L'astinenza consiste nel non consumare, in certi giorni o per un certo periodo, un alimento specifico - generalmente carne; l'astinenza, come il digiuno, ha un significato spirituale, perché la mortificazione fisica è sempre diretta a rafforzare lo spirito.

Il digiuno consiste invece nell'astenersi da qualsiasi alimento, per un certo periodo, dall'inizio della giornata, e poi mangiare solo cibi che non contengono grassi animali. Nella tradizione delle Chiese Orientali, sia cattoliche che ortodosse, è necessario distinguere i periodi e i giorni di digiuno "rigoroso" da quelli di digiuno ordinario. Nei giorni di digiuno rigoroso non si può mangiare né carne, né pesce, né frutti di mare, né latticini, né olio, né si possono bere bevande alcoliche, ma si possono mangiare solo fagioli o ceci, patate, verdure, frutta fresca o secca; nei giorni di digiuno ordinario è possibile consumare olio, margarina vegetale, bevande alcoliche, frutti di mare (crostacei) ma non pesce.



1.1. Digiuno della Santa Teofania

Nella tradizione delle Chiese cattoliche orientali, specialmente quella bizantina, il digiuno rigoroso costituisce la regola alla vigilia delle celebrazioni più importanti, e questo avviene anche il 5 gennaio, la vigilia di Teofania; se questa data cade il sabato o la domenica, tuttavia, il digiuno è ridotto, ed è consentito consumare a cena vino o olio, ma dopo la celebrazione serale (Vesperi). I membri della comunità di età superiore ai sessant'anni, i bambini sotto i sette anni e i malati sono esentati dal digiuno.

Il digiuno ha un significato spirituale: non è solo una regola alimentare, ma ha una rilevanza personale e sociale, in quanto serve a dominare le passioni individuali e prevede che il soggetto dia ai poveri l'equivalente del cibo non consumato. Il digiuno, quindi, appare come preparazione alla festa, ma anche come regola di condivisione dei beni.

Immagini



Satana tenta Cristo che digiuna nel deserto



Cibo pronto per il consumo nel giorno del "rigoroso" digiuno

Video



Digiuno in una comunità monastica



Vesperi Pontificali del rito bizantino nella cattedrale di Bologna

1.2. Piccola Quaresima della Dormizione

Prima della festa della Dormizione, le Chiese orientali propongono un digiuno di due settimane (dall'1 al 14 agosto) che ricalca scrupolosamente quella della Grande Quaresima. Le fonti storico-liturgiche ci raccontano la diffusione relativamente tardiva di questo digiuno, e ancora Teodoro Studita (IX secolo) e Atanasio l'Atonita (X secolo) non parlano di questa regola alimentare, che compare per la prima volta nell'area italiana, ad Otranto, dopo lo scisma orientale (XII secolo). Sulla base di tutti i dati storici, liturgici e canonici, possiamo dire che la durata del digiuno è stata ufficialmente determinata solo nel XII secolo, e si è diffusa nei secoli XIII e XIV.

Oggi i fedeli di rito orientale osservano un digiuno rigoroso dal lunedì al venerdì, dal 1° al 14 agosto, mentre consumano olio e vino solo il sabato e la domenica; unica eccezione è la festa della Trasfigurazione di Cristo, il 6 agosto, quando si può consumare anche il pesce.

Il Digiuno della Dormizione è oggi poco osservato, soprattutto dai fedeli orientali che vivono al di fuori del proprio contesto religioso.

Immagini



Rappresentazione moderna del digiuno



Un povero pasto che è pronto per essere benedetto.



Cibo consentito il 6 agosto durante il digiuno della Dormizione.



La torta di san Phanourious (torta per il digiuno)

Video



Zuppa di castagne, un piatto tipico del digiuno.



Benedizione di grano bollito (koliva), piatto tipico del digiuno quaresimale

1.3. Il Digiuno degli Apostoli

Il Digiuno degli Apostoli è molto antico, poiché risale ai primi secoli del cristianesimo. Atanasio il Grande, nella sua lettera all'imperatore Costanzo, testimonia che a metà del IV secolo era una pratica consolidata e condivisa in tutta la Chiesa.

Il digiuno degli apostoli è diventato una pratica comune per consuetudine, non perché segue l'imposizione di regole canoniche; per questo motivo la sua durata e la sua osservanza non sono tutte uguali nelle diverse Chiese orientali, sia cattoliche che ortodosse. In generale, inizia otto settimane dopo la Pasqua, ma termina sempre il 28 giugno, quindi, se la Pasqua cade presto, il digiuno degli Apostoli è più lungo, ma se la Pasqua cade molto tardi, può essere ridotta a pochi giorni.

È un digiuno più mite di quello osservato durante la Quaresima, perché pesce, olio e vino sono ammessi tutti i giorni tranne il mercoledì e il venerdì, quando è prevista solo una cena a base di verdure. Per la festa di San Giovanni Battista (24 giugno) il pesce, l'olio e il vino sono sempre ammessi indipendentemente dal giorno in cui cade.

Oggi questo digiuno è poco osservato dai laici, mentre le comunità monastiche mantengono questa pratica.

Pictures



Cibi permessi durante il periodo del digiuno

Video



I santi apostoli Pietro e Paolo in una rappresentazione orientale



Liturgia divina nella Piana degli Albanesi (PA), Italia - Chiesa cattolica orientale

2. Ebraismo

Kashrut (anche **kashruth** o **kashrus**, **כַּשְׁרוּת**) è un insieme di leggi alimentari religiose ebraiche. Il cibo che può essere consumato secondo la halakha (legge ebraica) è chiamato kosher (/ˈkɒʃtər/ in inglese, yiddish: כּאָשֶׁר), dalla pronuncia askenazita del termine ebraico kasher (כָּשֶׁר), che significa "adatto" (in questo contesto, adatto al consumo).

Tra le numerose leggi che formano il kashrut ci sono i divieti di consumo di alcuni animali (come il maiale e i crostacei), miscele di carne e latte, e il comandamento di macellare mammiferi e uccelli secondo un processo noto come shechita. Esistono anche leggi sui prodotti agricoli che possono influenzare l'idoneità al consumo degli alimenti.

La maggior parte delle leggi fondamentali del Kashrut derivano dai libri della Torah del Levitico e del Deuteronomio. I loro dettagli e la loro applicazione pratica, tuttavia, sono stabiliti nella legge orale (eventualmente codificata nel Mishnah e nel Talmud) ed elaborati nella successiva letteratura rabbinica. Sebbene la Torah non affermi la logica della maggior parte delle leggi kashrut, alcuni suggeriscono che esse siano solo prove dell'obbedienza dell'uomo, mentre altri hanno suggeriscono

Interview



In this video Daria tells us about her favorite traditional Jewish food - jelly filled doughnuts eaten during Hanukah and Haman's ears, eaten during Purim.

ragioni filosofiche, pratiche e igieniche.

Nel corso del secolo scorso, molte organizzazioni rabbiniche hanno iniziato a certificare prodotti, produttori e ristoranti come kosher, di solito utilizzando, a supporto, un simbolo (chiamato

hechsher). Attualmente, circa un sesto degli ebrei americani o lo 0,3% della popolazione americana si attiene pienamente al kashrut, e ce ne sono molti altri che non seguono rigorosamente tutte le regole ma si astengono ancora da alcuni alimenti proibiti (specialmente la carne di maiale). La Chiesa Avventista del Settimo Giorno, una confessione cristiana, segue un programma dietetico che si basa sul rispetto delle leggi alimentari kasher.

Quattro animali, la lepre, l'irace, il cammello e il maiale, sono specificamente identificati come proibiti perché possiedono solo una delle caratteristiche sopra indicate: la lepre, l'irace e il cammello sono fermentatori hindgut, mentre il maiale ha uno zoccolo ungulato. Oltre alla carne, gli scrittori Talmudici hanno bandito i prodotti di specie proibite e di animali non sani. Si tratta di uova (comprese le uova di pesce) e il latte, nonché di prodotti derivati come il formaggio e la gelatina, ma non di materiali semplicemente "fabbricati" o "raccolti" da animali, come il miele (anche se, nel caso del miele prodotto da animali diversi dalle api, si riscontrano opinioni diverse tra gli antichi scrittori). Secondo gli scrittori rabbinici, le uova di animali ritualmente puri sarebbero sempre prolate ("appuntite") da un lato e oblate ("arrotondate") dall'altro, il che contribuisce a ridurre l'incertezza sul fatto che il consumo sia consentito o meno.

2.1. Cibi consumati a Pesach

Descrivere la regola alimentare tenendo conto almeno dei seguenti elementi:

La Pasqua o Pesach è la festa ebraica della libertà, che commemora l'esodo degli israeliti dalla schiavitù in Egitto. Ogni primavera, gli ebrei di tutto il mondo raccontano la storia dello spartiacque della salvezza in un pasto festivo chiamato Seder. Il fulcro di questo pasto riccamente simbolico è il piatto del Seder. Sul piatto Seder ci sono cinque o sei diversi cibi della Pasqua, ognuno dei quali simboleggia un elemento unico della storia dell'Esodo. In vari momenti del Seder (che in ebraico significa "ordine"), i partecipanti utilizzano questi diversi alimenti per rievocare in modo tangibile e gastronomico gli eventi dell'Esodo.

La matzah, scritta sia matzoh che matzah, è il pane azzimo mangiato (invece di bagel, panini e pita) durante la Pasqua. Indipendentemente dalla grafia, la matzah è la quintessenza del cibo pasquale. Quando gli israeliti vennero a sapere che il faraone aveva acconsentito a lasciarli partire dall'Egitto, non ebbero il tempo di cuocere il pane per il viaggio. Per timore che il faraone cambiasse idea (cosa che accadde), fecero rapidamente la pasta azzima e la cucinarono al sole. Chiamato anche il Pane dell'Afflizione (Lechem Oni in ebraico), la matzah simboleggia le difficoltà della schiavitù e la transizione affrettata del popolo ebraico verso la libertà. Durante il pasto, un piatto con almeno tre matzah è collocato accanto al piatto del principale. La matzah è assunta secondo il rituale in tre tempi separati durante il Seder. La prima volta, la matzah viene mangiata da sola; poi viene mangiata insieme al marore (erbe amare - vedi sotto); e infine con maror e haroset (vedi sotto) in un panino "korech". Karpas è uno dei sei cibi della Pasqua. Si tratta di una verdura a foglia verde, di solito prezzemolo, usato per simboleggiare la prima fioritura degli israeliti in Egitto. Secondo il Libro della Genesi, Giuseppe e la sua famiglia si trasferirono dalla terra biblica di Ca'ananan all'Egitto durante una siccità. Arrivati in Egitto, Giuseppe salì rapidamente al potere come il secondo comandante del faraone egiziano - una posizione venerata che garantì una protezione speciale al popolo israelita per



diverse generazioni. Maror, o erbe amare, è un altro degli alimenti della Pasqua sul piatto Seder e simboleggia l'amarezza della schiavitù. Famiglie diverse usano cibi diversi per rappresentare il marore, ma è più tipicamente rafano o lattuga romana. Come il soggiorno degli israeliti in Egitto, la lattuga romana è inizialmente dolce, ma diventa sempre più amara con il passare del tempo. Il charoset (anche scritto haroset), una miscela di frutta, noci e vino dolce o miele, è il simbolo della malta usata dagli schiavi israeliti quando posavano i mattoni per i monumenti del faraone. La parola charoset deriva dalla parola ebraica cheres (argilla). L'osso dello stinco, o z'roa in ebraico, rappresenta il sacrificio pasquale offerto dagli israeliti alla vigilia del loro esodo dall'Egitto. Tradizionalmente si usa un osso di agnello arrostito per rappresentare lo z'roa, ma si può usare qualsiasi pezzo di carne arrostita. Come lo z'roa, l'uovo (beitzah, in ebraico) rappresenta un dono festivo offerto un tempo al Tempio Santo. L'uovo è anche un simbolo universale della primavera, dei nuovi inizi e della rinascita - tutti temi che trovano eco nella storia dell'Esodo. Simile al marore, il chazeret è un altro cibo amaro e di solito è la lattuga o una radice vegetale. Il sesto cibo simbolico per la Pasqua sul piatto Seder, il chazeret non è usato da tutte le famiglie. Alcuni preferiscono combinare l'uso del rafano sia per il chazeret che per il marore. Il chazeret è più comunemente incluso nei piatti di Seder in Israele, dove la lattuga romana e il rafano sono sostituiti dal chazeret e dal marore.

Immagini



1. Matzah



Karpas (pianta verde,prezzemolo)

Karpas simboleggia anche la nuova primavera. Uno dei nomi della Pasqua è Hag Ha-Aviv o "festa della primavera".



Haroset (pasta di frutta dolce che è simbolo della malta).

Questa miscela di frutta, vino o miele e noci simboleggia il malta che gli schiavi israeliti usavano per costruire edifici per il faraone. Il nome stesso deriva dalla parola ebraica cheres o argilla. Gli ebrei ashkenazi generalmente includono le mele, un richiamo alla tradizione midrashica secondo cui le donne israelite andavano nei campi e seducevano i loro mariti sotto gli alberi di mele, sfidando i tentativi egiziani di impedire la



Uova

Come lo z'roa, l'uovo (beitzah, in ebraico) simboleggia un sacrificio per le festività offerto una tempo al Tempio Santo. L'uovo è anche un simbolo universale della primavera, dei nuovi inizi e della rinascita - tutti temi che trovano eco nella storia dell'Esodo.



Simile al maror, il chazeret è un altro alimento amaro e di solito è lattuga o una radice vegetale. Il sesto cibo simbolico della Pasqua nel piatto del Seder, il chazeret non è usato da tutte le famiglie. Alcuni preferiscono combinare l'uso del rafano sia per il chazeret che per il maror. Il chazeret è più comunemente incluso nei piatti di Seder in Israele, dove la lattuga romana sta solitamente al posto del chazeret e il rafano al posto del maror.



Osso di stinco

L'osso di stinco, o z'roa in ebraico, rappresenta il sacrificio pasquale offerto dagli israeliti alla vigilia del loro esodo dall'Egitto. Durante il tempo del Santo Tempio nell'antico Israele, questo sacrificio pasquale era rievocato il pomeriggio prima della Pasqua. Oggi non c'è un Tempio Santo, quindi l'osso di stinco sulla piastra del Seder ha preso il suo posto simbolico.

Video



Il Seder pasquale: Cosa aspettarsi. Il video mostra gli aspetti pratici su come preparare i piatti, la tavola.....

2.2. Cibo servito a Hanukkah

Per descrivere la regola dietetica si deve tener conto almeno dei seguenti elementi:

L'Hanukkah è una gioiosa celebrazione della sopravvivenza nazionale ebraica e della libertà religiosa. Durante l'Hanukkah, molte famiglie invitano parenti e amici ad accendere la menorah, cantare canzoni, suonare dreidel, scambiare regali e gustare il cibo tradizionale dell'Hanukkah, specialmente le frittelle di patate. L'illuminazione delle otto candele nella menorah commemora il miracolo della luce, che rappresenta come il Tempio Santo che aveva olio nella menorah per una sola notte, sia rimasto acceso per otto notti. Così, l'olio è un elemento chiave nella celebrazione dell'Hanukkah e svolge un ruolo importante nella cottura dei cibi tradizionali.



Le frittelle di patate (o latkes) sono un tipico pasto ebraico consumato all'Hannukah, specialmente quelle fatte con

Le frittelle di patate fritte, chiamate latkes in yiddish e levivot in ebraico, sono il cibo Hanukkah più popolare. Sono patate tritate, mescolate con cipolla, uova, farina e condimenti, poi formate in piccole frittelle e fritte in olio. I latkes croccanti sono serviti con panna acida e salsa di mele a parte. Dopo aver illuminato insieme il menorah Hanukkah, voi e i vostri ospiti potrete godervi un pasto tradizionale, specialmente il venerdì sera (Shabbat) dell'Hanukkah. Il petto di petto è un piatto popolare sulle tavole delle feste ebraiche e poiché l'Hanukkah cade durante l'inverno, questo taglio di carne a cottura lenta è un piatto sostanzioso, caldo e gradito. Molti cuochi includono anche un pollo arrosto con i latkes e una verdura verde.

Una tradizione alimentare dell'Hanukkah è quella di mangiare latticini, soprattutto formaggio, in commemorazione dell'eroina ebrea Giuditta (Yehudit) che ha contribuito ad ottenere un'importante vittoria militare con l'aiuto del suo formaggio fatto in casa. Se volete preparare un menu per la festa dell' Hanukkah a base di latte, considerate le ricette per antipasti di spinaci, salmone alla griglia, pepe, formaggio e insalata di pecan zuccherato, o risotto alle barbabietole con verdure e formaggio di capra. Da provare anche una farinata fuori dal comune con mirtillo, cipolle rosse e formaggio di capra, oppure una torta di spinaci, feta e funghi in crosta non arrotolata arricchita di olio d'oliva.



Sufganiyot a base di rosa e fragole (doughnuts di marmellata)

forno o biscotti con gelato Hanukkah.

Ci sono una grande varietà di dolci Hanukkah, dai biscotti di zucchero Hanukkah decorati, ai cupcake "menorahs", alle ciambelle Hanukkah tradizionali e ai dolci contemporanei. Questa è l'occasione perfetta per provare una torta all'olio d'oliva o qualcosa di diverso come ciambelle all'olio d'oliva al

Immagini



3. *Petto di manzo cotto lentamente*



4. *Sweet Noodle Kugel- Torta in casseruola a base di pasta all'uovo, cannella, panna acida e pochi altri ingredienti.*



5. *Bocconcini d patate e bietole*



6. *Zuppa di palline di pane azzimo*

Video



7. *Colorful Tzimmes- Un tocco sul classico piatto di tzimmes di carote, patate dolci, scalogni e prugne.*



Il video mostra 10 piatti tradizionali foods da preparare per Hanukkah.

2.3. Cibi consumati per Shavuot (Pentecoste ebraica)

Pasti tradizionali a base di latticini del periodo di Pentecoste. Il latte è considerato un simbolo della Torah, che nutre direttamente le persone, come il latte per un bambino. Gli alimenti popolari della Pentecoste includono cheesecake, blintzes e kugels. Alcuni ebrei sefarditi fanno un pane a sette strati chiamato siete cielos (sette cieli), che dovrebbe rappresentare il monte Sinai.



1. *Blintzes-crepes di ricotta*

Insalata di lattuga con pomodori secchi e pecan - Questa insalata di lattuga con pomodori secchi e pecan è stata ispirata da un piatto di Giora Shimoni che veniva servito al Bonofait, una caffetteria kosher in Israele.

Halibut con erbe e limone- è servito come alternativa alle polpette di pesce per le cene di festa. E' anche un bel piatto unico leggero per l'estate.



2. *Bourekas di fragole*

Insalata di orzo e verdure arrostate - L'orzo è una dei sette prodotti della terra di Israele, e le sue caratteristiche si trovano in primo piano nel libro di Ruth, letto durante la Pentecoste, quindi è un perfetto ingrediente del menu per la festa.

Asparagi al vapore o fagioli verdi con pecan e sciroppo di datteri.

Cheesecake, creoe al formaggio -- Cuocere le crepes

ripiene di formaggio con crema pasticcera a base di panna acida è un modo ingegnoso per farle diventare una casseruola che piace alla maggior parte della gente; iniziare con blintzes congelati riduce il tempo di preparazione e lo rende un piatto veloce da preparare.

Insalata di pomodoro Heirloom con formaggio di capra e rucola -- I pomodori Heirloom sono disponibili in una gamma impressionante di colori, dimensioni e gusti. Potete fare questa bella insalata composta con pomodori grandi o piccoli (o entrambi!) -- il divertimento è nell'interazione tra i pomodori estivi rigogliosi, il gusto cremoso del formaggio di capra e il sapore pepato della rucola.

Cheese and Vegetable Quiche (Dairy) - questo leggero piatto kosher al formaggio è un incrocio tra una frittata e una quiche, naturalmente preparato senza crosta. Riempito di funghi e condito con tondi di pomodoro, è perfetto per un pranzo estivo.

Immagini



3. Spinach Challah di Shavuot



4. Pastida di mais e melanzane



5. Cheese Blintzes Casserole

Mangiare un pasto a base di latte per Shavuot è diventata una tradizione duratura. Alcune spiegazioni dicono che ricevendo la Torah, che si riferisce alla Terra d'Israele " che scorre con latte e miele" (Esodo 3:18), i prodotti caseari furono permessi agli Ebrei. In altre parole, nel momento in cui la carne divenne proibita, i latticini divennero permessi. Mangiavano latticini all'inizio , e lo facciamo anche noi oggi.

Video



Il video spiega perché gli ebrei mangiano il Cheesecake a Shavuot.

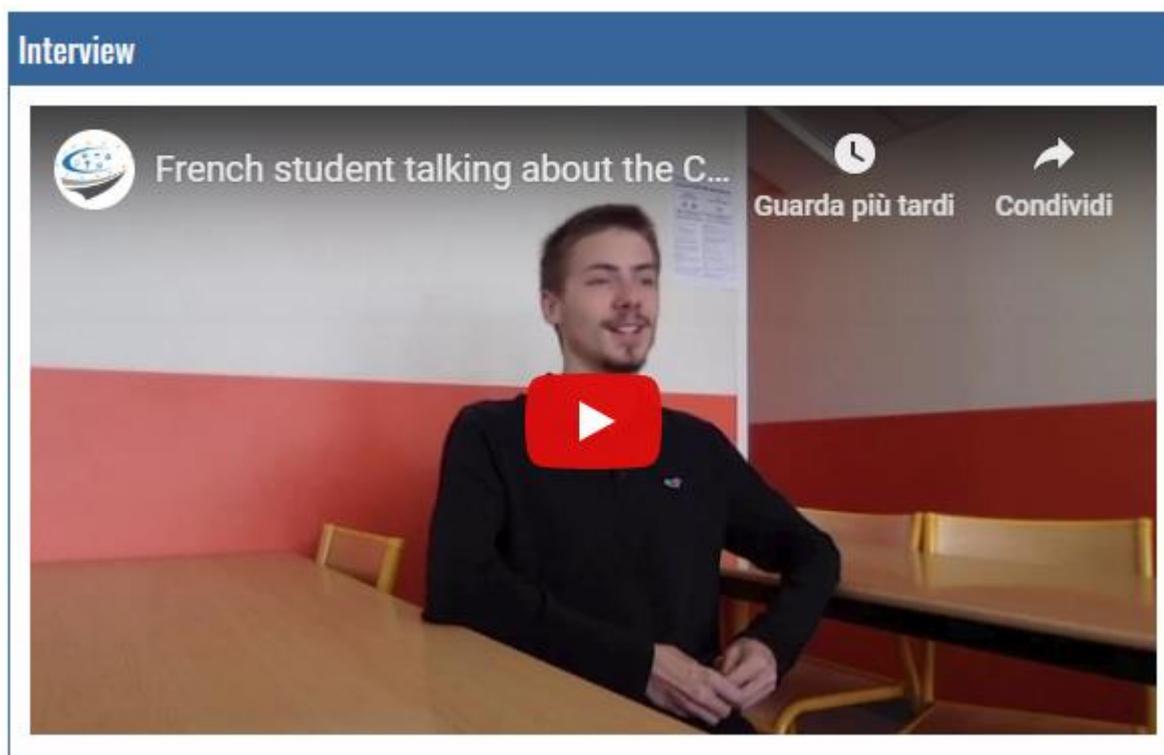


Il video mostra la Festa di Shavuot del 2016.

3. Il cattolicesimo romano

Tra i tanti aspetti che contraddistinguono le culture, il cibo è probabilmente uno dei più significativi e simbolici. L'alimentazione è spesso influenzata dal clima o dalla possibilità di coltivare la terra. Tuttavia, il modo in cui vengono cucinati gli alimenti e/o quali alimenti vengono consumati e quali no, può dipendere anche da principi religiosi. La maggior parte delle religioni attribuisce al cibo significati particolari, tali da giustificare la definizione di regole. Pertanto, la maggior parte delle religioni riconosce il mangiare e il bere come azioni piene di un forte significato religioso. Mentre noi siamo abituati a mangiare velocemente, da soli, in piedi e spesso facendo qualcos'altro nel frattempo, le religioni ci ricordano uno stile di vita completamente diverso da quello di oggi. Le religioni considerano il cibo come un dono di Dio e/o della natura, e questo dovrebbe indurre tutti ad essere consapevoli dell'importanza del mangiare, a non dare per scontata la disponibilità di cibo e a non ridurre i pasti ad una semplice sequenza di gesti automatici. Ci sono molte azioni di lode, benedizione, ringraziamento e preghiera riguardo al cibo.

Inoltre, tra le pratiche alimentari comuni a religioni diverse, troviamo l'invito all'astinenza e al digiuno, nonostante le peculiarità specifiche. I giorni santi sono un'occasione per ricordare all'uomo che vive in uno spazio e in un tempo in cui in qualche modo si rapporta alla divinità. Ma i giorni santi sono anche un invito a non dimenticare l'opera della creazione e i doveri che l'uomo ha verso ciò che lo circonda. Così, durante i giorni festivi c'è una vera e propria specificità alimentare che differenzia il menu della festività dal cibo quotidiano. I cibi consumati, infatti, spesso richiamano il significato religioso del giorno santo e/o i cibi riportati nei testi sacri.



Sebbene la religione cristiana non preveda un codice alimentare preciso e dettagliato, quasi tutte le ricorrenze cristiane hanno un piatto specifico legato alla dimensione religiosa celebrata dalla liturgia.

3.1. Digiuno e astinenza

La Chiesa cattolica osserva tradizionalmente le regole del digiuno e dell'astinenza. Durante la Quaresima, i cattolici romani osservano l'astinenza in tutti i venerdì di Quaresima, così come il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo; il digiuno il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo.

Nel 1966, Papa Paolo VI modificò significativamente le norme del digiuno attraverso la Costituzione apostolica Paenitemini, nella quale affermava alcune pratiche e dava una certa autorità alle conferenze episcopali nazionali dei vescovi di tutto il mondo. Le modifiche di Papa Paolo VI sono state incorporate nel Codice di Diritto Canonico del 1983. L'astinenza e il digiuno sono necessari sia il mercoledì delle ceneri che il venerdì santo. In quei giorni è consentito un pasto completo e altri due pasti più piccoli. I cattolici vincolati dalla legge dell'astinenza includono tutti coloro che hanno compiuto i 14 anni; la legge del digiuno include persone di età compresa tra i 18 anni e l'inizio del loro sessantesimo anno.

Per i cattolici, il digiuno è la riduzione dell'assunzione di cibo, mentre l'astinenza si riferisce alla rinuncia alla carne (o ad un altro tipo di cibo). San Basilio fa la seguente esortazione per quanto riguarda il digiuno: "Digiuniamo, un digiuno accettabile e molto gradito al Signore. Il vero digiuno è l'allontanamento dal male, la moderazione della parola, l'astinenza dalla rabbia, la separazione dai desideri, la calunnia, la falsità e lo spergiuro. La privazione di questi è vero digiuno".

La Sacra Scrittura e la tradizione cristiana insegnano che il digiuno è un grande aiuto per evitare il peccato, e tutto ciò che vi conduce. Sentiamo parlare per la prima volta del comandamento del digiuno nella Genesi, dove all'uomo è proibito mangiare il frutto dell'Albero della Conoscenza del bene e del male. Dopo l'espulsione di Adamo ed Eva dal giardino, il digiuno è proposto, nelle storie di Esdra e Ninive, come strumento per restaurare la nostra amicizia con Dio. Nel Nuovo Testamento, Gesù mette in luce il vero e più profondo significato del digiuno, che è quello di fare la volontà del Padre celeste che "vede nel segreto e vi ricompenserà" (Mt 6,18). Gesù stesso dà l'esempio, rispondendo a Satana, alla fine di quaranta giorni e quaranta notti nel deserto: "l'uomo non vivrà solo di pane, ma di ogni parola che proviene dalla bocca di Dio" (Mt 4,4). Il vero digiuno, dunque, è mangiare il "vero cibo" che è fare la volontà del Padre. Se, dunque, Adamo ha disobbedito alla direttiva di Dio - non mangiare dall' Albero della Conoscenza del bene e del male - il credente, attraverso il digiuno, intende sottomettersi umilmente a Dio, confidando nella sua bontà e misericordia.

Il digiuno è registrato nella chiesa primitiva, ed è frequentemente incontrato e raccomandato dai santi di ogni età. Il digiuno rappresenta un'importante pratica ascetica, un braccio spirituale con cui combattere contro ogni possibile attaccamento disordinato a noi stessi. Liberamente scelto, il distacco dal piacere del cibo, e di altri beni materiali, aiuta il discepolo di Cristo a controllare gli appetiti della natura, indeboliti dal peccato originale, i cui effetti negativi colpiscono l'intera società.



Immagini



Bernardino di Betto, detto Pinturicchio, San Geronimo nel deserto, 1475-1480, Walters Art Museum, Baltimora.

La limitazione degli alimenti è stata considerata, fin dall'antichità, un esercizio che risveglia la volontà di obbedire a Dio, come accadde a San Girolamo che scelse di trascorrere quattro anni nel deserto siriano da eremita, mortificando la sua carne ed elevando il suo spirito attraverso lo studio e il digiuno.

Il soggetto ha dato al Pinturicchio l'opportunità di raffigurare un paesaggio roccioso, mentre la lucertola e lo scorpione richiamano l'attenzione sulla desolazione della scena. Il libro aperto contiene un brano di una lettera attribuita a Sant'Agostino in cui Girolamo è paragonato a San Giovanni Battista, altro santo che viveva nel deserto.



Digiunare per aiutare

[text in the image "FAST of JUSTICE in solidarity with migrants"]

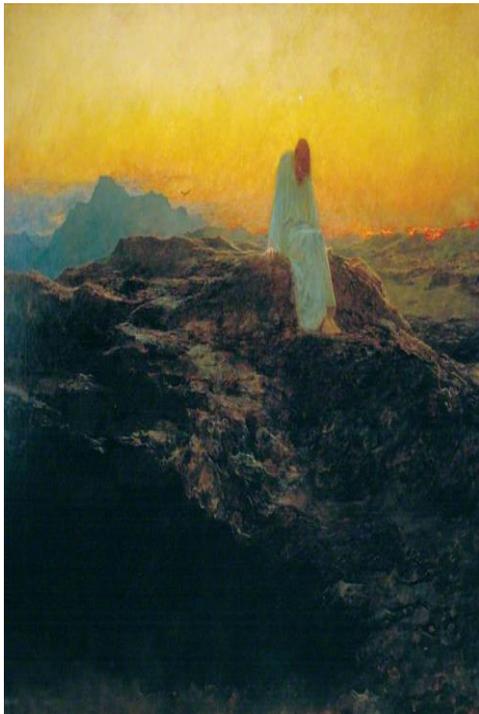
Il digiuno indebolisce la nostra tendenza alla violenza, ci disarmo e diventa un'importante opportunità di crescita. Da un lato, ci permette di sperimentare ciò che gli indigenti e gli affamati devono sopportare. Dall'altro lato, esprime la nostra fame spirituale e la nostra sete di vita in Dio. Il digiuno ci sveglia. Ci rende più attenti a Dio e al prossimo. Ravviva il nostro desiderio di obbedire a Dio, che è l'unico capace di soddisfare la nostra fame.



Scopri che hai fame e sete d'amore

[text in the image "Discover that you are hungry and thirsty for love"]

La pratica del digiuno insegna che l'uomo non si nutre solo di cibo, ma di parole e gesti scambiati, di relazioni, di amore, cioè di tutto ciò che dà senso alla vita. Il digiuno svolge poi la funzione fondamentale di farci sapere cos'è la nostra fame e indirizzare i nostri appetiti attorno a ciò che è veramente importante.



Briton Riviere, La tentazione nel deserto, 1898, Guildhall Art Gallery, London.

Gesù stesso digiuna, perché questa pratica aiuta a rimanere nella fedeltà a Dio e nella solidarietà con la gente, specialmente con i più poveri.

Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, aveva fame.

"La tentazione nel deserto" è un esempio dell'abilità tecnica e delle conoscenze dell'artista, ed è interessante anche per il risultato felice di una sperimentazione cromatica. Il pittore ha deciso di esprimere il sentimento del personaggio quasi interamente attraverso il colore, cioè attraverso la figura bianca del Cristo contro il bagliore del cielo al tramonto, sia il cielo che l'immagine di Cristo sono messi a fuoco dal buio del paesaggio.



Digiunare in segreto

[text in the image "When you fast, do not look somber as the hypocrites do, for they disfigure their faces to show others they are fasting. Truly I tell you, they have received their reward in full."]

Poiché il digiuno non è un'opera meritoria, ma una pratica ascetica, la tradizione cristiana ci ricorda che essa deve avvenire in segreto, in umiltà, con uno scopo specifico: la giustizia, la condivisione, l'amore per Dio e per il prossimo.

Video



Quaresima - un periodo di pentimento, preghiera e

3.2. Pane e vino

Gesù Cristo, durante l'ultima cena con i suoi discepoli, comandò ai suoi amici e seguaci di ricordarlo in modo specifico. Anche se in precedenza li aveva avvertiti della sua imminente morte (Giovanni 12:32-33), essi trovarono questa sua certezza difficile da accettare.

Ma meno di 24 ore dopo Gesù sarebbe morto, il suo corpo frettolosamente sepolto e i suoi discepoli sconvolti, confusi e dispersi. In quell'ultimo pasto, Gesù Cristo disse ai suoi discepoli di mangiare pane e bere vino come simboli del suo corpo e del suo sangue.

".....Al momento del ringraziamento, ha spezzato il pane e ha detto: "Prendete, mangiate; questo è il mio corpo che è stato spezzato per voi; fate questo in memoria di Me". Allo stesso modo prese anche il calice dopo cena, dicendo: "Questo calice è il nuovo patto nel mio sangue. Fate questo, tutte le volte che lo bevete, in memoria di Me""". (1 Corinzi 11:24-25).

Il pane e il vino, per i cattolici, sono il simbolo del Corpo e del Sangue di Gesù Cristo. Il grano è coltivato, trasformato dal lavoro dell'uomo per fare il pane. L'uva è coltivata e pigiata, trasformata dal lavoro dell'uomo per fare il vino. Rappresenta " tradizionalmente il prodotto del lavoro delle mani dell'uomo. Il pane è vita. Il vino è gioia. La condivisione di cibi e bevande è spesso legata alla pacificazione e alla risoluzione delle differenze. Fin dai primordi, gli esseri umani hanno condiviso i pasti insieme. L'atto stesso di mangiare e bere insieme è un simbolo di comunione, vita comune, amore comune.

In tempi biblici, la gente mangiava tutto dallo stesso piatto. La gente mangiava usando il pane come un "cucchiaino" immerso nel piatto comune. Condividere il cibo in questo modo aumentava il senso di solidarietà e di comunione tra chi lo mangiava, permetteva di diventare, in un certo senso, un corpo unico. In un pasto rituale ebraico, la rottura del pane era il gesto rituale che stabiliva la comunione tra coloro che si trovavano a tavola. L'Ultima Cena era un pasto del genere. Gesù identificò il pane spezzato e il vino versato con il suo Corpo martoriato il suo Sangue sparso nella sofferenza e nella Morte. Dopo la sua risurrezione, i discepoli di Gesù ritrovavano Cristo nella " divisione del pane" che arrivò quindi a descrivere tutta l'azione dell'Eucaristia.

Immagini



LEONARDO DA VINCI, Last Supper, 1495-1498, Convento di Santa Maria delle Grazie, Milano

Gli affreschi raffigurano la drammatica scena in cui Gesù dichiara che uno degli apostoli lo tradirà e successivamente istituisce l'Eucaristia. Secondo la convinzione di Leonardo che la posizione, il gesto e l'espressione dovrebbero manifestare le "nozioni della mente", ognuno dei dodici discepoli reagisce secondo il modo che Leonardo riteneva adatto per rappresentare la sua personalità. Il risultato è un complesso studio delle diverse emozioni umane, rese in una composizione solo apparentemente semplice.



**MICHELANGELO MERISI DA CARAVAGGIO, *Cena in Emmaus*, 1601-1602
National Gallery, Londra.**

Cristo si mostra al momento della benedizione del pane e della rivelazione della sua vera identità ai due discepoli. Il trattamento innovativo che Caravaggio riserva al soggetto rende questa una delle sue opere più potenti. La raffigurazione di Cristo è inusuale in quanto è senza barba e grande enfasi è data alla natura morta sulla tavola. L'intensità delle emozioni dei discepoli di Cristo è data dai loro gesti ed espressioni. Anche lo spettatore si sente partecipe dell'evento.



SAFET ZEC, *Mani per il pane*, 2016.

*Il pane è il cibo quotidiano per eccellenza e normalmente è condiviso in famiglia. Non è un caso che i cristiani invocano "dacci oggi il nostro pane quotidiano". Il pane o è "nostro", condiviso o cessa di essere pane e Dio stesso non può essere riconosciuto come "Padre nostro". Infatti, senza questa condivisione, si perpetuerà un'antica verità che le migrazioni attuali confermano tragicamente: quando il pane non va ai poveri, sono i poveri che vanno al pane. Il senso del tempo e della storia è narrato nell'opera *Mani per il pane*. Un'immagine che può appartenere ad ogni guerra, ad ogni carestia del passato come del presente in cui molte braccia cercano la sussistenza. Queste braccia emergono da fogli di giornale, da elementi non pittorici, ma, in un certo senso, storici.*



**MARKO IVAN RUPNIK – CENTRO ALETTI, *Le nozze di Cana*, 2003,
Cappella della Pontificia facoltà di Scienze dell'educazione
"Auxilium", Rome.**

Le nozze di Cana insegnano che anche il vino è condiviso, per affermare che oltre alla sussistenza, al bisogno rappresentato dal pane, c'è anche la gioia, la consolazione che deve contraddistinguere ogni comunione, fino al puro e semplice fremito dell'amore reciproco. Oltre al pane che dice vita c'è il vino che celebra l'amore, che trasforma il pasto in un banchetto, che lo rende "com-pagni" (chi mangia lo stesso pane) anche amici che celebrano la vita.



La tavola eucaristica

Il gesto di Gesù di donare il suo Corpo e il suo Sangue ai suoi discepoli nell'Ultima Cena, continua ancora oggi attraverso il ministero dei sacerdoti e dei diaconi; ministri ordinari della distribuzione del Pane della vita e del Calice della salvezza, ai fratelli e alle sorelle.

Video



Eucarestia - Pane e vino - Padre Johnny Burns illustra i simboli eucaristici del pane e del vino.

3.3. Piatti natalizi, pietanze natalizie e il calendario dell'Avvento

La cena di Natale è un pasto che si consuma abitualmente a Natale. Questi banchetti sono in genere più ricchi ed articolati, secondo la tradizione delle feste cristiane, e sono una parte importante degli appuntamenti che si tengono per celebrare le festività natalizie.

In alcuni casi, c'è una parte cerimoniale del pasto che è legato alla celebrazione religiosa. Questo pasto può avvenire in qualsiasi momento dalla sera della vigilia di Natale alla sera del giorno di Natale stesso.

Il pasto vero e proprio cambia in diverse parti d'Europa con specialità gastronomiche regionali e tradizioni locali. In molte parti del mondo, in particolare nelle ex colonie britanniche, il pasto ha elementi comuni con la cena di Natale inglese che prevede arrostiti di carne e budino. Ma il budino e la torta di Natale si sono via via trasformati.

Le tradizioni regionali italiane sono varie. Sono divise in due gamme: Nord Italia e Sud Italia. Inoltre, spesso la Cena della Vigilia di Natale è più importante della Cena di Natale, perché la Santa Messa viene celebrata a mezzanotte.

Come primo piatto si serve generalmente un brodo di carne con pasta di solito ripiena, come i tortellini. Il piatto principale è molto vario nelle due zone. Nell'Italia settentrionale si mangia di solito pollame, spesso ripieno, o arrosto o bollito e condito con sughi.

Nel Sud Italia si mangia il capitone fritto, tipico della vigilia di Natale, perché questo è un giorno di digiuno. Il giorno di Natale si può mangiare agnello arrosto o pesce .

I dolci natalizi sono molto variegati e ogni regione e sottoregione ha la propria specificità. Di solito, nel Nord Italia si mangia un dolce con frutta candita, cioccolato, uvetta o pinoli, detto panettone, seguito da torrone (arricchito da ciliegie, cioccolato, dolcetti e così via) e noci. Nell'Italia meridionale, invece di una torta, vengono serviti diversi tipi di marzapane, biscotti, zeppole, cannoli, frutta candita e frutta fresca. Negli ultimi decenni, il panettone è diventato popolare come dolce natalizio in tutta Italia. Anche il Pandoro è un dolce molto popolare a Natale e Capodanno, e lo si può trovare in tutti i supermercati.

Vediamo quindi che, in tutta Europa, i pasti natalizi variano molto, con molti piatti nazionali e variazioni regionali. Alcuni altri esempi includono la torta polacca di semi di papavero chiamata makowiec, o la Stollen o Christstollen in Germania, che rappresenta Gesù in fasce. Anche gli agrumi come le arance e le clementine sono molto tipici del periodo natalizio. Bevande come il vino caldo o il vin brulé e lo zabaione britannico sono molto popolari nel periodo natalizio. Il calendario dell'Avvento è un'altra tradizione natalizia, legata alla stagione dell'Avvento, dal latino adventus che significa arrivo, venuta. Questa stagione del calendario liturgico cattolico ha lo scopo di preparare la celebrazione della nascita di Gesù. Storicamente, i membri di diverse comunità erano soliti digiunare durante l'Avvento.

Il calendario dell'Avvento trae origine da una tradizione tedesca del XIX secolo che prevedeva la donazione ai bambini di "carte sante", o immagini pie, durante il mese di dicembre. Si è ormai trasformato in un calendario decorato con doni, come cioccolatini o oggetti vari, nascosti dietro le finestre, con una finestra per ogni giorno di dicembre fino al 24 dicembre.

Immagini



Calendario dell'Avvento

Calendario dell'Avvento con immagini per ogni giorno, compresa una scena della natività posta al centro.

Foto di Von Turrís Davidica, CC BY-SA 3.0



Calendario dell'avvento artigianale

*Calendario dell'Avvento fatto in casa con scomparti per vari oggetti.
Foto di Andrea Schaufler, CC BY-SA 3.0*



Christmas cake

*Torta di Natale inglese con decorazioni a tema invernale e la classica glassa bianca
Foto di James Petts from London, England, CC BY-SA 2.0.*



Bûche de Noël

Trochetto di Natale francese o "Bûche de Noël" (literally Christmas log).



Stollen

Foto di Alexandre Duret-Lutz, CC BY-SA 2.0



Panettone

Il leggero pane di Natale chiamato panettone è nato a Milano nel XX secolo, ed è diventato popolare in molti paesi, specialmente in Sud America. Foto di Nicola di Fiumicino (Rome), CC BY 2.0.

Video



Come si presenta la Cena di Natale nel mondo

Uno sguardo ai numerosi e diversi piatti consumati in tutto il mondo per le festività natalizie.



Piatti natalizi nel mondo

Questo video prende in esame diversi piatti tradizionali natalizi di tutto il mondo.

4. Ortodossia orientale

Il digiuno religioso è una pratica consolidata e codificata nell'ortodossia orientale. Si riferisce alla volontaria astinenza da alcuni tipi di cibo, bevande e attività mondane per un determinato periodo di tempo.

Per i cristiani ortodossi orientali, il digiuno è un'importante disciplina spirituale, presente sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento. È legato al principio, nella teologia ortodossa, della sinergia tra il corpo e l'anima. Il digiuno religioso è una pratica spirituale completa che include le buone azioni, la preghiera sincera e l'astinenza dai piaceri del mondo, compreso il cibo. Seguendo l'esempio dei santi, i devoti cristiani rafforzano la loro fede attraverso la rinuncia, il pentimento e la carità.

Il digiuno religioso può occupare una parte significativa dell'anno solare. Il suo scopo non è quello di infliggere sofferenza, ma di proteggersi dalla gola, dai pensieri e dalle azioni impure, per promuovere la preghiera e il pentimento dei propri peccati. Il digiuno purifica il corpo e rafforza la volontà dei devoti.



Durante tutto l'anno, ci sono molti digiuni giornalieri e quattro grandi periodi di digiuno, che sono legati alle principali festività del calendario della chiesa e corrispondono alle quattro stagioni. I grandi digiuni includono:

- Grande Quaresima (40 giorni) e Settimana Santa (sette giorni)
- Digiuno di Natale (40 giorni)
- Digiuno degli Apostoli (durata variabile)
- Digiuno della Dormizione (due settimane)

Anche il mercoledì e il venerdì sono giorni di digiuno durante tutto l'anno (ad eccezione dei periodi liberi). Il mercoledì commemora la liberazione al Signore e il venerdì la sua crocifissione.

Il digiuno in questi periodi include l'astinenza da carne, pesce, latticini, olio, bevande alcoliche e attività sessuale. I grandi digiuni hanno regole alimentari specifiche per ogni giorno. Quando un giorno di digiuno coincide con un giorno di festa, il digiuno è spesso in una certa misura contenuto.

Coloro che desiderano digiunare dovrebbero consultarsi con un chierico esperto, raccontargli la propria condizione fisica e spirituale e chiedergli una benedizione. I pazienti dovrebbero sempre consultare un medico. Le donne incinta dovrebbero stare molto attente al digiuno. Ai bambini e ai viaggiatori è consentito un regime più leggero.

4.1. La Grande Quaresima

La Grande Quaresima, nota anche come "I grandi 40 Giorni", è la stagione di digiuno più importante e più rigorosa. Prepara i cristiani per la più grande festa dell'anno ecclesiastico, la Pascha (Pasqua). Inizia sette settimane prima della Pasqua e dura 40 giorni, fino alla Settimana Santa, che commemora la passione, la crocifissione e la risurrezione di Cristo. La grande Quaresima emula il digiuno di 40 giorni di Gesù Cristo (Matteo 4:2) per aiutare i cristiani a pentirsi e purificare i loro corpi e le loro anime, diventando così degni di celebrare la più grande festa cristiana - la risurrezione di Cristo.

La Grande Quaresima inizia il Lunedì Santo, sette settimane prima di Pascha e dura 40 giorni contigui, per concludersi con la Liturgia dei Presantificati il Venerdì della Sesta Settimana. Il giorno successivo si chiama Sabato di Lazzaro, il giorno prima della Domenica delle Palme.

Il digiuno continua per tutta la settimana successiva, nota come Settimana della Passione o Settimana Santa, e non finisce fino a dopo la Veglia Pasquale, la mattina di Pasqua.

Nei giorni feriali della prima settimana di Grande Quaresima, il digiuno è particolarmente severo, e molti lo osservano astenendosi da tutto il cibo per un certo periodo di tempo. Secondo una rigorosa osservanza, nei primi cinque giorni sono ammessi solo due pasti, uno il mercoledì e l'altro il venerdì, entrambi dopo la liturgia dei Presentificati.

Durante la Grande Quaresima i devoti devono osservare un rigoroso digiuno - assente da carne, latticini, pesce, olio e alcool, con un certo grado di attenuazione in certi giorni.

Un apposito libro liturgico - Triodion quaresimale - viene utilizzato durante la Grande Quaresima. Il Triodion viene utilizzato fino a quando le luci si spengono prima della mezzanotte della veglia pasquale. Nei giorni feriali della Grande Quaresima, non si celebra l'intera Divina Liturgia. La Liturgia dei Regali Presantificati, compresa la Santa Comunione, può essere celebrata nei giorni feriali.

Periodo	Regole alimentari	Commemorazione e funzione religiosa
Settimana Pura	Digiuno rigoroso	Il sabato di San Teodoro si canta un canto particolare composto da San Giovanni di Damasco e si distribuisce ai fedeli la kolyva benedetta (grano bollito con miele e

		uvetta).
Seconda settimana	Digiuno rigoroso mercoledì e venerdì. Il sabato e la Domenica sono permessi olio e vino. Per la festa dell'Annunciazione è permesso il pesce.	Domenica si ricorda San Gregorio Palamas. Epistola agli Ebrei 1:10-14; 2:1-3 e Vangelo secondo Marco 2:1-12.
Terza settimana	Digiuno rigoroso da lunedì a venerdì. Il sabato e la Domenica sono permessi olio e vino.	La venerazione della croce viene celebrata la domenica. Questo è il punto culminante dei quaranta giorni. Durante la Veglia notturna il sacerdote porta la croce al centro della chiesa, dove viene venerata dal clero e dai fedeli. Rimane nel centro della chiesa fino al venerdì della settimana successiva. Epistola agli Ebrei 4:14-5:6 Vangelo Marco 8:34-9:1.
Quarta settimana	Digiuno rigoroso mercoledì e venerdì. Il sabato e la Domenica sono permessi olio e vino.	Questa settimana viene celebrata come una sorta di dopofesta della Venerazione della Croce, durante la quale alcuni inni della domenica precedente vengono ripetuti ogni giorno. La domenica è dedicata a San Giovanni Climaco, la cui opera, "La Scala della Divina Salita" è letta durante il digiuno della Grande Quaresima.
Quinta settimana	Digiuno rigoroso mercoledì e venerdì. Il sabato e la Domenica sono permessi olio e vino.	Giovedì si canta il Gran cantico di Sant'Andrea di Creta. Questo è il canto più lungo dell'anno liturgico. È incentrato sul tema del pentimento. Durante i canti del Mattutino, si legge la Vita di Santa Maria d'Egitto di San Sopronio e si canta il famoso kontakion, "My soul, my soul, my soul, why sleepest thou...." di San Romano il Melodista. Il giovedì mattina si celebra una speciale Liturgia dei Presantificati, e il digiuno è mitigato leggermente come consolazione dopo il lungo servizio della sera prima. Il sabato la Santa Madre di Dio è onorata con l'inno Akathistos dedicato alla Theotokos. La domenica è dedicata a Santa Maria d'Egitto.
Sesta settimana	Digiuno rigoroso mercoledì e venerdì. Il sabato e la Domenica sono permessi olio e vino. La Domenica delle Palme sono permessi pesce, caviale e altri invertebrate.	Il Sabato si celebra la risurrezione di Lazzaro. La benedizione delle palme (o salice) ha luogo la domenica mattina, e tutti stanno in piedi con foglie di salice e candele accese durante i momenti importanti del servizio divino. La Divina Liturgia della Domenica delle Palme ricrea l'ingresso di Gesù a Gerusalemme. Le funzioni della Settimana Santa iniziano la notte della Domenica delle Palme, cambiano i colori liturgici.
Settimana Santa	Digiuno rigoroso da lunedì a sabato. L'astensione da tutti i cibi e	Durante la Settimana Santa ogni giorno ha un tema proprio, basato sulla lettura del Vangelo. Le funzioni del Mattutino per il Lunedì Santo fino al Giovedì

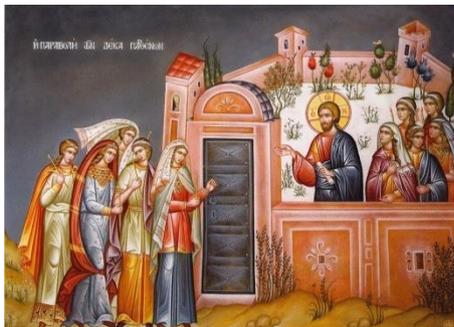
	bevande è consigliata il Venerdì Santo..	Santo sviluppano il tema "Cristo Sposo". L'icona spesso esposta in questi giorni raffigura Gesù con una corona di spine e una veste che suscita derisione.
--	--	--

Immagini



Icona della fine del XV secolo, icona ortodossa orientale di un maestro sconosciuto della scuola di Novogorod. Rappresenta la sofferenza di Cristo - la Flagellazione, i soldati romani che si prendono gioco di Cristo Sposo, la processione al Golgota, la salita alla croce.

Parabola delle dieci vergini



Interpretazione dell'Artista" - La scala della salita divina - Icona raffigurante la scala della salita divina (XII secolo, monastero di Santa Caterina).

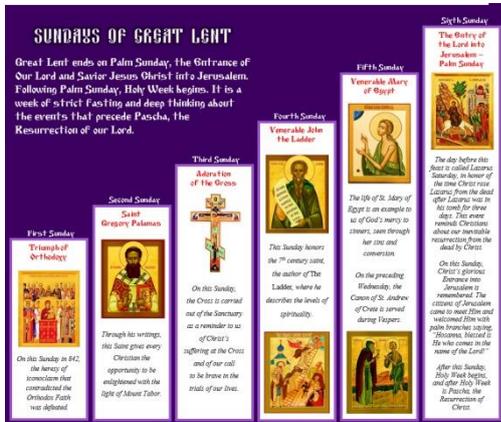
Liturgia dei doni dei presanctificati



Il venerdì della prima settimana della Grande Quaresima, dopo il servizio dei Vespri con la Liturgia dei Regali Presanctificati, si canta in chiesa un Moliben al Santo Gran Martire Teodoro Tiro e si benedice il koliva in suo onore - grano bollito o riso con miele.

Per gentile concessione della Chiesa ortodossa serba.

Le domeniche della Grande Quaresima



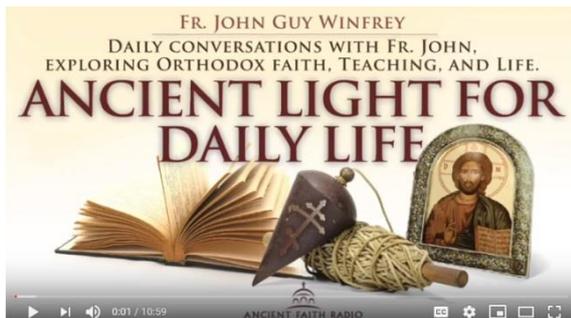
Per gentile concessione della Cattedrale Ortodossa Ucraina di San Vladimir, Parma

Le grandi feste



Icona russa che mostra la Resurrezione e le 12 Grandi Feste - 1903 ca.

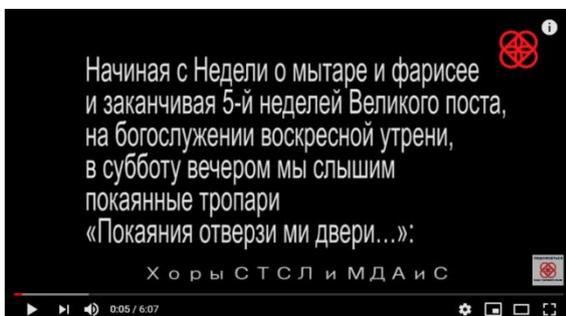
Video



Digiuno nella Grande Quaresima. Una conversazione con Padre John Guy Winfrey



Grande Quaresima - Grande Ingresso durante la Liturgia dei Presantificati - Grande Ingresso durante la Liturgia dei Presantificati il primo mercoledì del 2014 Grande Quaresima al Monastero della Santa Trinità a Jordanville,



Canti della Grande Quaresima - Chiesa Ortodossa Russa Canto della Chiesa Russa.



La Grande Quaresima. Canti Inni - Canto della chiesa ortodossa russa.

4.2. Il Digiuno degli Apostoli

Il Digiuno degli Apostoli, detto anche Digiuno di San Pietro, rende omaggio ai Santi Apostoli Pietro e Paolo emulando la loro rigorosa preparazione alle opere missionarie che hanno fondato la prima Grande Chiesa cristiana.

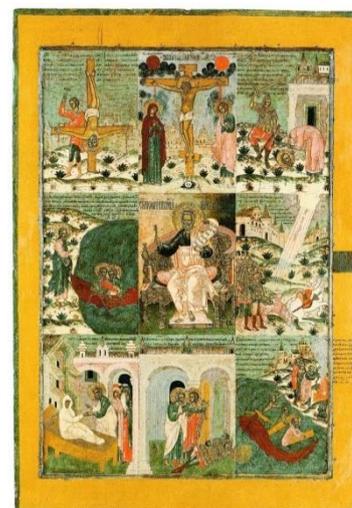
Dopo aver gioito per cinquanta giorni dopo la risurrezione di Gesù Cristo, gli Apostoli cominciarono a prepararsi alla loro partenza da Gerusalemme per diffondere la Buona Novella. Essi digiunarono e pregarono Dio di rafforzare la loro determinazione e di assisterli nella loro ricerca. Mentre erano ricolmi dello Spirito Santo, tra gli altri misteri celesti, gli apostoli adottarono anche la dottrina dell'astinenza spirituale.

La purificazione attraverso il digiuno fu stabilita nelle prime comunità cristiane come un modo per percepire i doni della grazia di Dio per sconfiggere le tentazioni. Dopo le feste della Risurrezione, dell'Ascensione e della Pentecoste, è necessario un periodo di astinenza per conservare la benedizione dei Santi Sacramenti. I credenti emulano la pratica spirituale degli apostoli e onorano la loro volontà e la loro perseveranza per continuare la loro missione anche se perseguitati.

L'inizio del digiuno degli apostoli è legato alla Pasqua e quindi la sua durata varia. Il Digiuno inizia il secondo lunedì dopo la Pentecoste (il giorno dopo la domenica di Ognissanti) che può cadere già dal 18 maggio o fino al 21 giugno. Il digiuno continua fino alla festa dei Santi Pietro e Paolo il 29 giugno. In anni diversi, la sua durata può variare da otto a quarantadue giorni.

Il digiuno degli apostoli non è severo come quello della Grande Quaresima o della Dormizione, ma comporta l'astinenza da carne, pollame, uova e latticini. Il mercoledì e il venerdì non è consentita la consumazione di pesce, vino e olio. Il digiuno è ridotto nella festa della Natività di San Giovanni Battista (24 giugno).

I servizi divini nei giorni feriali durante il digiuno degli apostoli sono simili ai servizi durante la Grande Quaresima, con alcune variazioni.



Scene dalle vite degli Apostoli Pietro and Paolo- Fine XVII secolo.

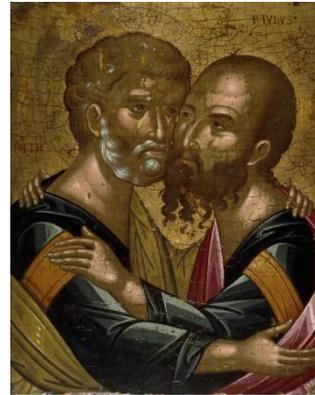
Immagini

Pilastrini della Chiesa



San Pietro e San Paolo raffigurati come pilastrini della Chiesa. Icona della scuola cretese del XVI secolo.

L'abbraccio degli Apostoli



Icona dell'abbraccio degli Apostoli Pietro e Paolo, 46.4 x 37 cm, Scuola cretese, Angelos Akotantos, prima metà del XV secolo 15th century.

Abbraccio di Vatopedi



Icona del XII secolo raffigurante l'abbraccio di San Pietro e San Paolo. Monastero di Vatopedi, Monte Athos. Secondo la tradizione, i due santi si abbracciarono prima di essere

Celebrazioni del digiuno degli apostoli



Chiesa ortodossa bulgara 2018.

Video

Il digiuno degli Apostoli



Un breve video informativo in inglese, che presenta i Santi Apostoli Pietro e Paolo, il loro operato, la loro commemorazione nonché la loro rappresentazione iconografica.

Tropario dei Santi Apostoli Pietro e Paolo (Grecia)



Canto di Archimandrite Nicodemus Kabarnos

4.3. Digiuno di Natale

Il digiuno della Natività è uno dei quattro grandi periodi di astinenza e penitenza praticati dai cristiani ortodossi orientali nel corso dell'anno. È stato istituito per aiutare i fedeli a diventare come Cristo, per purificarsi e prepararsi alla festa della Natività (25 dicembre). A volte il digiuno si chiama digiuno di Filippo, poiché inizia il giorno successivo alla festa di San Filippo Apostolo (14 novembre).

Il digiuno della Natività comprende 40 giorni - dal 15 novembre al 24 dicembre. Le esigenze alimentari non sono così severe come durante la Grande Quaresima o il digiuno della dormizione. L'astinenza da carne, pollame, uova, latticini, pesce, olio e vino è necessaria durante il periodo. Pesce, vino e olio sono ammessi il sabato e la domenica, mentre olio e vino sono ammessi il martedì e il giovedì. Le regole del digiuno consentono il pesce, il vino e l'olio in alcuni giorni festivi che si verificano durante il corso del digiuno: Evangelista Matteo (16 novembre), l'apostolo Andrea (30 novembre), la Grande Martire Barbara (4 dicembre), San Nicola (6 dicembre), San Spiridione e Sant'Herman (12 dicembre), Sant'Ignazio (20 dicembre), ecc.

La vigilia della Natività (24 dicembre) è un giorno di digiuno rigoroso, chiamato Paramonia, in cui non si deve mangiare cibo solido fino a quando la prima stella non appare nel cielo serale (o per lo meno, fino a dopo la Divina Liturgia Vespertina di quel giorno). Se la Paramonia cade il sabato o la domenica, il giorno non viene osservato come un digiuno rigoroso, ma un pasto con vino e olio è consentito dopo la Divina Liturgia, che si celebra al mattino.

Durante il digiuno, alcuni giorni di festa celebrano i profeti dell'Antico Testamento che predicavano l'Incarnazione. L'entrata della Theotokos nel tempio viene celebrata il 21 novembre. Dopo l'apodosi (congedo) di quella festa, si cantano gli inni della Natività la domenica e nei giorni delle feste importanti. La prima festività liturgica della Natività inizia il 20 dicembre e si conclude con la Paramonia il 24 dicembre. Durante questo periodo ogni giorno vengono cantati gli inni della Natività.

Due domeniche prima della Natività la Chiesa ricorda gli antenati della chiesa, sia prima della consegna della Legge di Mosè che dopo. La domenica prima del Natale ricorda tutti gli uomini e le donne giusti che compiaciuto Dio dalla creazione del mondo fino a San Giuseppe. Nella parte dei Vespri della Veglia notturna si leggono tre parabole dell'Antico Testamento: Genesi 14:14-20, Deuteronomio 1:8-17 e Deuteronomio 10:14-21. L'Epistola che si legge nella Divina Liturgia è una selezione da Ebrei 11:9-40; il Vangelo è la Genealogia di Cristo dal Vangelo di Matteo (1:1-25).

Immagini

Storia della Natività



Natività. Icona ortodossa dell'XI secolo. 36,3 × 21,6 × 1,6 × 1,6 cm. Santo Monastero di Santa Caterina, Sinai, Egitto.

Adorazione dei Magi (Gentile da Fabriano)



Questa pala d'altare del 1423 è considerata l'opera più bella di Gentile ed è ritenuta l'esempio più importante della pittura gotica internazionale in Italia.

Elemento da altare di Zanobi



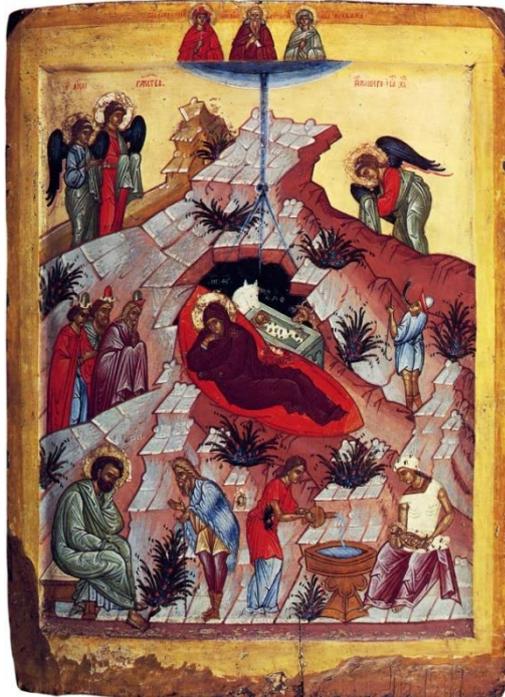
L'Adorazione dei Magi è un dipinto del maestro rinascimentale italiano Sandro Botticelli, risalente al 1475 o 1476, all'inizio della sua carriera.

Templon epistyle



Sinai, Egitto, seconda metà del XII secolo. L'Annunciazione. La Natività. La presentazione al tempio

La Natività con Santi



Icona russo-ortodossa, scuola Novgorod. Prima metà del XV secolo. Al centro della composizione, sullo sfondo di una grotta nera, sul letto scolpito nel cinabro, si trova la Madre di Dio reclinata. Nella grotta nella mangiatoia c'è un bambino fasciato, accanto a un bue e un asino. Ai lati, tra le cime montuose si trovano i Magi con doni e il pastore che suona il corno; in alto, tre angeli; in basso - Giuseppe, davanti a lui l'anziano - "lo spirito del dubbio", vestito con vestiti di lana di pecora, e la scena del bagno del bambino. Il campo superiore mostra tre figure : Evdokia, John Climacus e Uliana. Una gamma colorata di toni intensi: bluastro, verdastro, lilla, lilla, lilla scuro e cinabro. Lo sfondo è giallo chiaro con due campi gialli più scuri. Le iscrizioni sono rosse e bianche. Antonova, Mneva 1963

Video

Caffè con Sorella Vassa



Didascalie disponibili in Italiano, Russo, Tedesco, Ucraino, Serbo, Greco, Rumeno, Bulgaro, Inglese.

Riflessioni sulla Natività



Una raccolta di preghiere e inni ortodossi in slavo antico, immagini di chiese ortodosse orientali e icone.

Tropario della Natività di Cristo in diverse lingue



Inno cristiano ortodosso della festa della Natività di nostro Signore Gesù Cristo. In questo video è cantato in varie lingue e con diverse melodie: Chiesa slava, inglese, araba, francese, spagnola, albanese, ungherese, greca, ucraina, rumena e giapponese.

4.4. Digiuno Della Dormizione

La Dormizione è uno delle quattro Grandi Feste osservate durante l'anno liturgico nella tradizione ortodossa orientale. E' istituita in onore della Santa Madre Maria, che per tutta la sua vita e soprattutto prima della sua morte (Dormizione) si è consacrata al digiuno e alla preghiera.

Per due settimane (dal 1-14 agosto), i cristiani si preparano solennemente a celebrare la festa della Trasfigurazione - il 6 agosto - e l'Assunzione della Beata Vergine Maria, celebrata il 15 agosto. Questo è il periodo del digiuno della Dormizione.

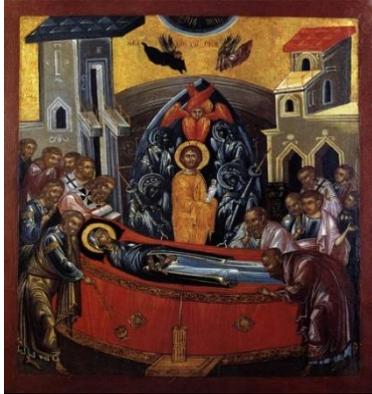
Durante questo periodo è proibito il consumo di carne, pesce, pollame, latticini, uova, alcool e olio. Il digiuno della dormizione è più severo del digiuno della Natività e del digiuno degli Apostoli, con solo vino e olio (ma senza pesce) nei fine settimana. Questa regola è mitigata solo nella festa della Trasfigurazione (6 agosto), in cui sono ammessi il pesce, il vino e l'olio. L'astinenza dai piaceri del mondo, la carità, il pentimento e la preghiera intensificata completano la pratica spirituale. Attraverso questo processo di purificazione i devoti cercano di diventare degni della grazia di Dio.

Il primo giorno del digiuno della Dormizione è un giorno di festa chiamato Processione della Croce (1 agosto), giorno in cui è consuetudine organizzare una processione all'aperto ed eseguire il rito della Benedizione dell'Acqua. I Sette Santi Maccabei - Martiri Abimus, Antonius, Gurias, Eleazar, Eusebonus, Alimus, Marcellus, la loro madre Solomonia e il loro maestro Eleazar - vengono festeggiati in questo giorno.

Le funzioni della Chiesa nei giorni feriali durante il digiuno sono simili a quelle della Grande Quaresima, con alcune variazioni. Nella tradizione russa, le funzioni quaresimali vengono celebrate almeno il primo giorno della Dormizione. Nella tradizione greca, durante il digiuno si celebra ogni sera il Grande Paraklesis (servizio di Supplicazione) o il Piccolo Paraklesis, eccetto il sabato e la Notte della Trasfigurazione e della Dormizione. Il Paraklesis include molti inni e preghiere dirette a Maria - l'essere umano più vicino a Dio - per chiederle di pregare Dio per noi.

Immagini

La dormizione della Theotokos



XVI CE Icona ortodossa di un artista sconosciuto.

La Dormizione e l'Assunzione della Vergine



Questa pala d'altare del pioniere del Rinascimento italiano Fra Angelico fu commissionata dalla famiglia Medici per il monastero di San Marco. Tempera con smalti ad olio e oro su tavola.

Prefesta della Dormizione



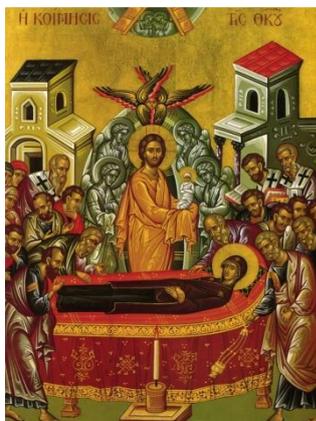
Grande Veglia con processione

L'icona della dormizione ortodossa



Artista sconosciuto della scuola di Novgorod, 1470-1480s.

Dormizione della Santa Madre



Icona ortodossa contemporanea

Video

La Dormizione della Theotokos - Esplorando le feste della Chiesa ortodossa cristiana



In questo video, ci focalizziamo sulla commemorazione della morte della Vergine Maria. Scopriamo la speciale stagione liturgica che circonda questo evento e i diversi elementi della sua commemorazione ortodossa che chiude l'anno della Chiesa.

Il ruolo della Vergine Maria nella Chiesa Ortodossa

Il digiuno della Dormizione



Digiuno della Dormizione, 7 Santi Giovani presentati da suor Vassa



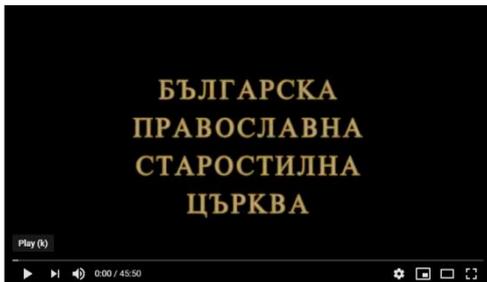
In questo video, "Il ruolo della Vergine Maria nella Chiesa Ortodossa", Frederica spiega come i cristiani ortodossi vedono la Vergine Maria e il suo ruolo nella Chiesa Ortodossa.

*Tropario della festa della Dormizione
della Theotokos in diverse lingue*



In questo video il troparion è cantato in greco, rumeno, arabo, slavo ecclesiastico, inglese e spagnolo.

*Успение на Пресвета Богородица,
2018 г.*



*Liturgia sacra e processione a lume di
candela, in occasione della festa del
tempio della Cattedrale dell'Assunta,*

*История на празника "Успение
Богородично"*



Documentario in bulgaro

*Молебен канон на Пресвета
Богородица*

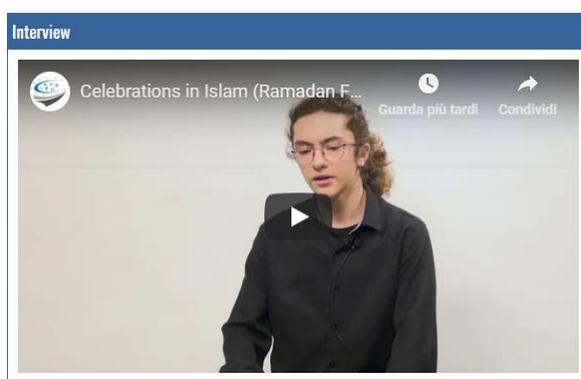


Йеродякон Юстин

5. Islam

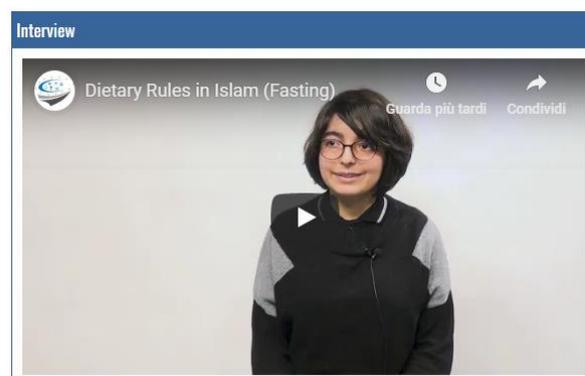
Nell'Islam, ci sono regole sulla dieta come in molte altre fedi. I cibi proibiti nell'Islam sono animali e uccelli morti per morte naturale, animali uccisi senza invocare il nome di Allah, animali strangolati a morte, la carne di maiale, animali che hanno mangiato animali selvatici, sangue. C'è anche un divieto severo sull'alcol. Il cibo proibito nell'Islam si chiama haram e il cibo che si può mangiare liberamente si chiama halal.

Poiché è ampiamente consumata nel mondo non musulmano, la carne di maiale diventa un problema per un musulmano che viaggia o vive in un paese non musulmano. Con l'aumento del numero di musulmani che vivono in Europa, è diventato abbastanza normale avere un cartello che indica che il cibo servito è "halal" sulle vetrine di ristoranti o fast-food.



Anche se la gente ama il cibo nella vita quotidiana, la fede detta alcune regole come il digiuno in certi periodi dell'anno. Questo incoraggia i cristiani ad astenersi da certi cibi durante la settimana o la Quaresima, l'Islam impone un digiuno totale dall'alba al tramonto durante un intero mese di Ramadan. L'intero mese diventa un periodo di purificazione spirituale, e la giornata di digiuno è ricompensata con una cena piuttosto ricca.

Il cibo rappresenta alcuni valori. Il decimo giorno del primo mese del calendario islamico lunare è celebrato con un particolare budino chiamato Ashura, che viene preparato con cereali, zucchero, frutta secca e noci. Diventa un segno di solidarietà sociale perché se ne distribuiscono delle coppe ai vicini, ai parenti, ma il significato cambia a seconda delle diverse sette dell'Islam.



5.1. Halal food

Il cibo nell'Islam ha un posto importante nella vita quotidiana come nelle altre fedi, ma ci sono restrizioni sul tipo di cibo da consumare. Il cibo e la ricerca del cibo sono accuratamente codificati sia nel Corano che nell'Hadith. Gli alimenti sono haram (proibito) o halal (permesso). Il Corano proibisce

specificamente sei alimenti o categorie di alimenti: sangue, carogne, carne di maiale, bevande alcoliche preparate con uva, farmaci stupefacenti e alimenti precedentemente dedicati o offerti agli idoli. L'Hadith, ovvero le tradizioni e i detti raccolti attribuiti al profeta Maometto, contiene una vasta gamma di passaggi legati al cibo.

Per quanto riguarda la carne suina, i prodotti derivati, come la gelatina, sono considerati haram. Tutti gli alimenti a base vegetale sono halal.

Al momento della macellazione degli animali permessi, deve essere menzionato il nome di Dio, in particolare la frase: "Nel nome di Dio, il compassionevole e misericordioso", o Bismillah er Rahman er Rahman er Rahim. La gola dell'animale deve essere tagliata nella parte anteriore con un coltello, con l'eccezione di due alimenti consentiti: i pesci, perché la loro gola è già tagliata (cioè le branchie), e le locuste, perché hanno la tendenza a salire verso l'alto.



Il cibo halal è quello che si conforma alla legge islamica, come definito nel Corano.

Se la carne è macellata correttamente, ma non lasciata sanguinare, viene designata haram. La carne macellata da cristiani ed ebrei può essere consentita o meno; la carne di animali macellati da atei è sempre vietata. Poiché i musulmani conservatori che vivono oltre i confini del Medio Oriente spesso non conoscono l'orientamento religioso dei macellai che preparano la carne per la vendita nei mercati, alcuni si ripiegano sul vegetarianismo durante la loro permanenza all'estero o macellano i propri animali in occasione di determinate feste. Anche le tradizioni locali impongono divieti alimentari.

L'Hadith delinea anche specifici tipi di animali da evitare come cibo. Tra questi ci sono tutti i quadrupedi che si impadroniscono delle loro prede con i denti. Sono espressamente identificati iene, volpi ed elefanti. Tutti gli uccelli con artigli sono proibiti. In particolare è proibito il pellicano anche se non ha artigli.

Immagini



I musulmani possono mangiare carne di vitello, di pollo, di capra, di agnello, ma la carne di maiale non è consentita nel Corano, il che significa Haram.



La carne e il pollame sono considerati halal solo se gli animali sono coscienti al momento della macellazione e si dissanguano prima di morire.



Secondo la legge islamica, non sono ammessi: sangue, alcool e altri prodotti alcolici, carne suina, carne di animali carnivori come il lupo o il coyote, rapaci come avvoltoi, anfibi, serpenti e animali che vivono sulla terra e nell' acqua come le rane.



Quando acquistano prodotti a base di carne in paesi non musulmani, i musulmani di solito cercano il certificato o il logo "helal food" sui prodotti.

Video



Un breve video su cosa mangiare, cosa è Halal.

5.2. Il Digiuno

Il digiuno è una pratica abituale in diverse fedi, compreso l'Islam. I musulmani digiunano durante il Ramadan, il nono mese del calendario islamico. Poiché si tratta di un calendario lunare, ogni anno il Ramadan inizia circa 11 giorni prima rispetto all'anno precedente. Il digiuno durante il mese del Ramadan è anche uno dei cinque pilastri dell'Islam.

Secondo un detto del profeta Maometto, "chi digiuna durante il Ramadan con fede e cerca ricompensa da Dio avrà il perdono dei peccati del passato".

Il digiuno regola l'ingresso nel corpo di tutte le sostanze



Un paio di sorsi d'acqua e dei datteri sono usati per rompere il digiuno.

estranee. Durante il digiuno non è consentito mangiare, bere, fumare o assumere medicinali (comprese le iniezioni). È inoltre vietato qualsiasi tipo di attività sessuale.

Il digiuno quotidiano è compreso tra il primo barlume dell'alba, e può partire da un paio d'ore prima dell'alba vera e propria, fino al tramonto completo. Questi due momenti di inizio e fine del periodo di digiuno giornaliero sono segnalati da colpi di cannone durante il Ramadan nelle città di molti paesi islamici e da programmi televisivi e radiofonici.

La cena servita dopo il digiuno si chiama iftar. La tradizione vuole che una volta terminato il digiuno si debba rompere il digiuno con uno spuntino leggero come un dattero. Questa era abitudine del Profeta Maometto ed è tradizione iniziare a mangiare con i datteri. Dopo questo spuntino leggero si dovrebbe eseguire la preghiera serale e poi viene servita la cena principale.

Il mese del Ramadan è in realtà una festa di un mese per i musulmani. Invitare parenti e amici per iftar è abbastanza comune. Dopo cena la gente va alle moschee per l'ultima preghiera del giorno e



Pide a special flat bread sprinkled with sesame and black cumin is sold in bakeries during the month of Ramadan. Pide is eaten at the iftar dinners.

anche per le preghiere tarawih che sono preghiere speciali extra per il Ramadan.

Concluse le preghiere, la maggior parte della gente rimane sveglia fino al mattino presto (colazione prima dell'alba) e le piazze principali delle grandi città si trasformano in un centro di intrattenimento. Le persone si godono queste ore tarde del vecchio giorno e le prime ore del nuovo giorno bevendo tè, caffè e trascorrendo del tempo con la famiglia e gli amici.

Si incoraggiano i bambini a cercare di seguirli per qualche giorno quando si avvicinano alla pubertà.

Durante il mese i musulmani leggono il Corano e svolgono opere di beneficenza. Si dovrebbe anche astenersi dall'essere maleducati, litigiosi e dal vedere spettacoli indecenti, film, programmi e simili.

Poiché il Ramadan si basa sul calendario lunare, il tempo di digiuno durante il giorno cambia a seconda della stagione, ed è più breve in inverno e più lungo in estate.

Immagini



E' una tradizione che i batteristi si aggirano per le strade per svegliare la gente per il momento del Suhur. Questa tradizione viene dai tempi in cui non c'erano sveglie né smartphone.



Le tende Iftar sono costruite in quartieri poveri in cui le persone possono mangiare gratuitamente e collettivamente insieme all'ora dell'iftar.



Durante il Ramadan, i musulmani cucinano piatti speciali per la cena Iftar e invitano i parenti.

Video



Una narrazione a fumetti sul Ramadan per

5.3. Ashura (Tr. Aşure)

E' il nome del decimo giorno del primo mese del calendario islamico, Muharram, nonché il nome di un certo tipo di piatto preparato in questa occasione.

Il giorno di Ashura è festeggiato da tutti i musulmani, ma per i musulmani sciiti è una delle principali celebrazioni religiose che commemora il martirio a Karbala di Hussein, nipote del Profeta Maometto Muhammad. Per gli altri è il giorno in cui Noè lasciò l'Arca e il giorno in cui Mosè salvò gli ebrei dall'esercito egiziano dividendo le acque del Mar Rosso. L'uccisione di Hussein a Karbala è stato un evento importante che ha portato alla divisione dell'Islam, lasciando il posto a due grandi sette che sono sunniti e sciiti.

Nella tradizione è anche legato a Noè che, dopo lo sbarco dell'arca sul monte Ararat dopo il diluvio, festeggiò la sua sopravvivenza con un piatto preparato con quello che restava da mangiare.

Project Number: 2017-1-IT02-KA201-036784

In Turchia, la giornata è celebrata da un dolce speciale chiamato aşure, che è piuttosto ricco di ingredienti.

L'Ashura è un'occasione per i musulmani sunniti per digiunare e praticare la carità. C'è anche una sorta di giorno carnevalesco dei morti tra i sunniti del Maghreb.

I musulmani sciiti hanno aggiunto una forte dimensione di penitenza ad Ashura, in segno di lutto per il martirio di Hussein.

Il budino all'Ashura è un dessert di cereali, frutta e noci. Sono cucinati in grandi quantità a casa e poi distribuiti tra vicini, parenti, amici, conoscenti, ecc. In Turchia, è possibile vedere nei mercati la vendita degli ingredienti in confezioni pronte per la cottura.

Immagini



Ashura non ha una ricetta specifica, ci sono centinaia di diverse varianti della stessa ricetta. Questo budino può essere fatto con qualsiasi cosa disponibile a casa. Gli ingredienti principali sono cereali integrali, frumento o orzo, albicocche, uva passa, ribes, fichi, pinoli, noci, nocciole, nocciole, ceci e fagioli.



L'Ashura viene cotta in grandi pentole e la maggior parte di esso viene distribuito a vicini e parenti.



L'Ashura viene cotta in grandi pentole e la maggior parte di esso viene distribuito a vicini e parenti.

Project Number: 2017-1-IT02-KA201-036784



È scortese restituire la coppa Ashura del vicino di casa vuota, quindi di solito viene restituita piena di Ashura o altro tipo di dessert.



Talvolta i comuni distribuiscono l'Ashura per le strade.

Video



(Ricetta) video per cucinare l'Aşura

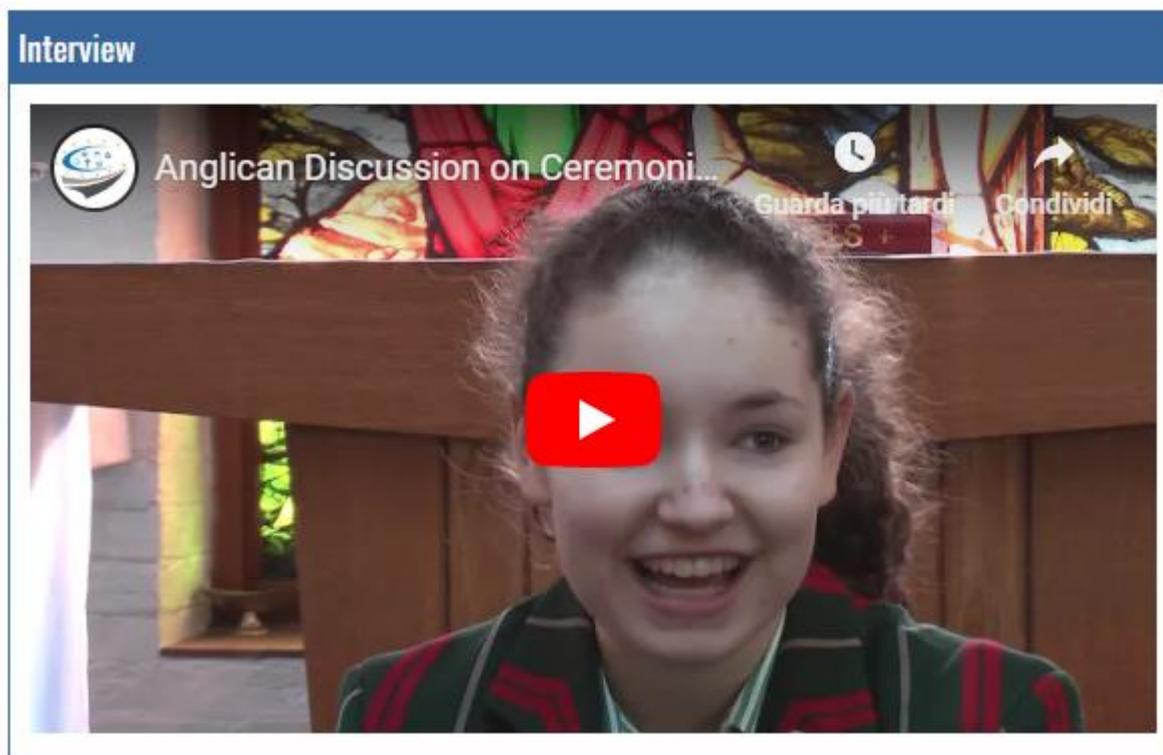
6. Anglicani e Protestanti

6.1. Anglicanesimo (Chiesa Inglese)

La Chiesa Inglese non segue regole dietetiche.

6.2. Protestanti

Alcune chiese protestanti come l'Avventista del Settimo Giorno e l'Esercito della Salvezza si astengono dall'alcol, ma non ci sono altre leggi alimentari come nella Chiesa d'Inghilterra.



6.2.1. Absence from Alcohol – A Salvation Army view

Assenza da alcool - Una spiegazione sull' 'Esercito della Salvezza

Quando l'Esercito della Salvezza iniziò nel 1865 la sua attività, il consumo di alcol in Inghilterra era in aumento, raggiungendo nei 10 anni successivi il consumo pro capite più alto di tutti i tempi. When The Salvation Army began, in 1865, alcohol consumption in England was on the rise, reaching an all-time peak per head of population just 10 years later.

Immaginate un luogo dove

- l'unica acqua potabile disponibile era mescolata con liquami e i rifiuti industriali che causano malattie come il tifo e il colera
- l'alcool era considerato una soluzione sicura e salutare
- il Public House era spesso l'unica luogo di attività ricreative ed era anche un luogo dove le persone potevano stare al caldo e asciutte.

- i poveri vivevano in ambienti affollati e disgustosi.
- i bambini iniziavano a lavorare nelle miniere a cinque anni di età e venivano venduti loro in modo legale gli alcolici
- i salari erano bassi o discontinui e la disoccupazione era elevata
- il sostegno sociale o sanitario era minimo

In un tale momento e luogo l'Esercito della Salvezza aveva cominciato la sua attività. Le prime azioni dell'Esercito della Salvezza, focalizzate sulle condizioni dei poveri, iniziarono, quindi, in un periodo in cui

- gli effetti dell'abuso di alcol erano evidenti;
- le chiese tradizionali non erano disposte a lavorare con i poveri e ad accettarli nè come membri allo stesso pari di quelli delle loro congregazioni nè come membri del Regno di Dio.

I fondatori dell'Esercito della Salvezza scelsero di combattere la povertà sia materiale che spirituale, per migliorare anche le condizioni igieniche-sanitarie e quelle sociali; fecero pressione per cambiare la legge a favore dei lavoratori, sostenendo i diritti delle donne e chiamando gli individui a vivere nel Regno di Gesù Cristo; decisero di essere solidali con gli alcolisti scegliendo di non bere per dare il buon esempio, sebbene in tal modo si opponevano al pensiero medico predominante di quel periodo ed erano oltraggiati dai rivenditori di alcolici per il loro operato.

Catherine Booth, una delle fondatrici, guidò il movimento ed operò per convincere i membri ad astenersi dall'uso dell'alcool, compreso il marito Williams, avendo lei stessa vissuto l'esperienza di un genitore alcolista.

La parola "temperanza" è associata alle virtù cristiane della moderazione e dell'autocontrollo e a uno stile di vita disciplinato. Anche se la Bibbia non dice esplicitamente di non bere, si esprime contro l'ebbrezza:



L'obiettivo dell'Esercito della Salvezza è aiutare gli altri senza giudicare.

Non guardare il vino quando è rosso, quando luccica nella coppa, quando scende dolcemente! Alla fine morde come un serpente e avvelena come una vipera. I tuoi occhi vedranno strani scorci e la tua mente immaginerà cose confuse. Sarai come uno che dorme in alto mare, sdraiato in cima all'attrezzatura. Mi hanno colpito", dirai, "ma non sono ferito! Mi picchiano, ma non lo sento! Quando mi sveglierò posso ancora bere. (Proverbi 23:3-35). I primi membri dell'Esercito della Salvezza scegliendo di astenersi dall'alcol non volevano però nell'esercizio di questo diritto "diventare un inciampo per i deboli" (1 Corinzi 8: 7-

12) - ovvero per coloro che era affetto da dipendenza da alcool.

Questo ha influenzato la loro scelta di astenersi dall'alcool. Questa scelta ha superato la prova del tempo e continua a essere un modo per molti per superare l'abuso e la dipendenze dall'alcool e dalle droghe. L'Esercito della Salvezza continua ancora in questa convinzione anche se non giudica coloro che scelgono di bere.

7. Altre Religioni Maggiori

7.1. Buddismo

Come accade in molte delle principali religioni del mondo, la filosofia buddista implica alcune regole che ogni singolo buddista può praticare o meno. Le leggi riguardanti la dieta sono basate sui Cinque precetti, le linee guida buddiste di base per vivere, e l'obiettivo finale della pratica buddista: l'eliminazione della sofferenza, limitando l'attaccamento alle cose del mondo. Anche se le leggi alimentari si applicano più strettamente ai monaci e alle monache buddiste, anche coloro che vivono in un monastero possono adattare le loro pratiche alimentari, in base alla disponibilità di un alimento e a necessità personali.

7.1.1. Benevolenza verso gli animali/vegetarianesimo

Il buddismo ci impone di trattare gli animali con gentilezza:

- I buddisti cercano di non nuocere (o di nuocere il meno possibile) agli animali.
- I buddisti cercano di mostrare amorevolezza a tutti gli esseri, compresi gli animali.
- La dottrina del giusto sostentamento insegna ai buddisti ad evitare qualsiasi lavoro legato all'uccisione degli animali.
- La dottrina del karma insegna che ogni comportamento scorretto dovrà essere pagato in futuro - quindi gli atti crudeli verso gli animali dovrebbero essere evitati.
- I buddisti trattano la vita di esseri umani e non umani con pari rispetto.
- I buddisti vedono gli esseri umani e gli animali come strettamente correlati:
- entrambi possiedono la natura di Buddha
- entrambi hanno la possibilità di diventare perfettamente illuminati
- un'anima può rinascere in un corpo umano o nel corpo di un animale

I buddisti credono che sia sbagliato ferire o uccidere gli animali, perché tutti gli esseri hanno paura delle ferite e della morte.

Vegetariani

I cinque precetti sono linee guida buddiste per aumentare il bene nel mondo, secondo Geoff Teece, docente di educazione religiosa all'Università di Birmingham, Inghilterra, e autore del libro "Buddhism. Il primo precetto, per evitare di danneggiare qualsiasi cosa vivente, comporta che molti buddisti considerano sbagliato uccidere animali a scopo alimentare. Come risultato, molti buddisti si rivolgono al vegetarianesimo. In alcune culture, tuttavia, la dipendenza dal pesce o dalla carne come importante fonte di cibo si traduce in elaborate reinterpretazioni del significato che sta dietro il Primo Precetto, osserva Ravindra S. Khare, professore di antropologia all'Università della Virginia, nel suo libro "The Eternal Food: Idee gastronomiche ed esperienze di



The Five Precepts

- I. **Pāṇātipātā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from killing any living beings.)
- II. **Adinnādānā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from taking what is not given.)
- III. **Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from sexual misconduct.)
- IV. **Musāvādā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from saying what is not true.)
- V. **Surā-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi.**
(I abstain from taking in drinks and drugs that are intoxicating and cause forgetfulness.)

I cinque precetti sono le linee guida per le quali i buddisti vivono la loro vita e che li guidano verso ciò che può e non può essere mangiato.

indù e buddisti". Nei villaggi di pescatori cingalesi, il karma negativo generato dall'uccisione dei pesci è compensato dalla donazione di una parte di ogni cattura ai monaci ed evitando di pescare nei giorni festivi

7.1.2. La purezza del cibo

Il quinto precetto, evitare droghe e alcool, e coltivare una mente pura e chiara, è alla base dell'abitudine buddista di mangiare cibo semplice o leggero. Nel suo libro "Buddismo Umanistico", il Venerabile Maestro Hsing Yun, fondatore nel 1967 dell'Ordine Buddista Fo Guang Shan in Cina, sostiene che il modo corretto di considerare cibo e bevande è quello di considerarli veicoli di nutrimento, e nient'altro. Egli raccomanda le verdure rispetto alla carne, la frutta rispetto allo zucchero e una masticazione completa rispetto al consumare più cibo. L'eccesso di cibo causa letargia e inibisce la chiarezza della mente che i precetti buddisti mirano a coltivare.

Mescolare il cibo

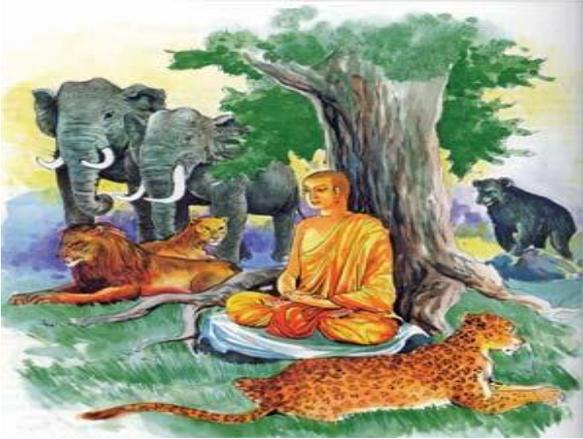
Un altro modo per aderire al quinto precetto è quello di mescolare il cibo. Lo scopo di mescolare il cibo è quello di cancellare il sapore di ogni singola parte del piatto o della ciotola, così tutto ciò che si trova nel piatto o nella ciotola diventa semplicemente cibo. Ravindra Khare nota che mescolare il cibo è particolarmente importante per i monaci delle culture buddiste, che vanno di porta in porta per prendere i loro pasti. Nel mescolare il cibo tutti insieme, il monaco mescola le offerte succulente dei ricchi con le offerte umili dei poveri. Khare osserva inoltre che, in alcuni casi, mescolare il cibo potrebbe migliorare il sapore, ed è in alcune culture un modo per aumentare il piacere.

7.1.3. Donazioni di cibo

In molte culture buddiste, la gente dona cibo ai monaci come mezzo per costruire un buon karma e coltivare la generosità. Il Secondo Precetto del Buddhismo non è quello di prendere ciò che non è stato dato, ma di dare liberamente, secondo Teece. In Thailandia, come in molte culture buddiste, la circolazione quotidiana dei monaci con le loro ciotole offre alle persone l'opportunità di offrire cibo e sviluppare l'abitudine di condividere, spiegano i collezionisti thailandesi Supaporn Vathanaprida e Margaret Read MacDonald in "Thai Tales". In Occidente, si può partecipare alla distribuzione di cibo a chi ne ha bisogno, donando a una banca del cibo o facendo volontariato in una mensa dei poveri



Dare cibo ai monaci buddisti è parte integrante dell'essere buddisti praticanti



Disegni e dipinti buddisti raffigurano spesso il Buddha in armonia con gli animali. I buddisti vogliono affermare questo aspetto della loro fede.

Videos



Buddismo e vegetariano - video che spiega perché un buddista è vegetariano



Dare cibo ai monaci buddisti - video che spiega perché il cibo viene dato ai monaci

7.2 Induismo

Le regole dietetiche dell'Induismo sono complesse e ci sono regole diverse che si riferiscono agli dei e alle dee a cui un induista adora e a quale denominazione appartengono

7.2.1. Complessità delle regole dietetiche induiste

Le leggi alimentari nell'Induismo variano a seconda delle diverse tradizioni. Sono influenzate dal territorio, dal folklore, dalle divinità seguite, dalla classe e dalla forma di Induismo seguita. I testi indù antichi e medievali non proibiscono esplicitamente il consumo di carne, ma raccomandano fortemente l'ahimsa ovvero la non-violenza contro tutte le forme di vita, compresi gli animali. Molti indù preferiscono uno stile di vita vegetariano o lacto-vegetariano e metodi di produzione alimentare che siano in sintonia con la natura, rispettosi di altre forme di vita.

I cibi e le bevande che gli Indù evitano includono carne, uova, pollame, pesce, caffeina, alcool e cibi molto piccanti e gli Indù rigorosi non mangiano neppure funghi, cipolle, porri e aglio. Non tutti gli indù evitano la carne, ma la maggior parte di loro cercano di evitare la carne di manzo. La fede indù promuove una serie di pratiche alimentari che nascono dalla convinzione di rispettare la creazione di Dio e di vivere in pace con la natura.

Secondo le credenze indù, il cibo che una persona mangia determina il suo stato mentale e fisico. Si ritiene che mangiare cibi puri aiuti le persone ad essere pulite e naturali. Gli indù credono che mangiare cibo intossicante e cibo animale può indurre una persona a sviluppare qualità animali. Uccidere gli animali a scopo alimentare è considerata una cattiva pratica e chiunque vi la pratici può avere conseguenze negative.

In indù, il nome della mucca è "aghnaya", che si riferisce a "non essere uccisi". Durante il culto vengono utilizzati prodotti di mucca, tra cui latte, letame, ghee, urina e cagliata. Questo è uno dei motivi particolari per cui gli indù evitano di mangiare carne bovina. Il maiale e la carne di manzo sono severamente proibiti, ma alcuni indù mangiano carne di altri animali.

Agli indù è vietato mangiare la maggior parte degli alimenti prodotti dagli animali o derivati da essi, come uova, pesce, pollame o carne bovina. Gli indù più rigorosi non includono nella loro dieta alcool, caffeina e altri stimolanti.

Gli alimenti a base animale non sono approvati dai testi religiosi e non sono considerati adatti al consumo umano, quindi, una buona parte degli indù sono vegetariani. Le mucche sono considerate creature sacre perciò il consumo di carne bovina è completamente proibito e l'uccisione di una mucca è visto come un peccato. Il cibo è una parte fondamentale della religione indù e ciò che viene consumato viene mangiato per onorare sia il corpo che gli dei. Le restrizioni dietetiche dipendono anche dal territorio, in quanto in alcune parti dell'India è permesso agli indù di



Il cibo gioca un ruolo importante nelle feste e nelle cerimonie, come le carni dolci tradizionalmente servite durante il Diwali.

mangiare pesce come "frutti di mare" mentre in altre zone è vietato. I praticanti più rigorosi evitano anche funghi, aglio, cipolle, alcool, caffè o tè se contiene caffeina. Si dice che venga evitato l'aglio e le cipolle perché l'odore offende il dio Krishna e i funghi perché vengono coltivati in terreni impuri. Nel caso un fedele ingerisca alcol, deve fare il bagno prima di entrare nel tempio poiché religione e dieta sono unite tra loro.

7.2.2. Induisti e vegetariani



Alcuni cibi induisti come cipolle, aglio e zenzero sono vietati e questo si riflette sulla preparazione dei cibi.

I devoti seguaci della religione induista seguono una dieta vegetariana che si basa sul principio del "sattvico", che significa "puro" o "buono". Essi credono che seguire questo tipo di dieta vegetariana equilibrata prolunghi la vita e mantenga la mente pulita mentre mangiare la carne promuova l'ignoranza.

La religione induista vieta di mangiare qualsiasi tipo di carne, uova e pesce non soltanto perché promuovono l'ignoranza, ma anche perché le malattie. Anche se non tutti gli induisti sono rigorosamente vegetariani, quasi tutti evitano di mangiare carne bovina perché credono che le mucche sino animali sacri e non devono essere uccisi.

Alcuni induisti seguono una dieta puramente sattvica che vieta anche di mangiare cipolle, aglio, porri e funghi, così come bevande contenenti alcool o caffeina. I funghi sono vietati perché si ritiene che promuovano l'ignoranza allo stesso modo della carne mentre le cipolle e l'aglio sono vietati perché incitano alle passioni. Infine, gli induisti credono che l'uso dell'alcool e quello della caffeina inquinano la coscienza e impediscono agli individui di avere una mente e pensieri chiari.

Anche se molte persone tendono ad associare l'India con cibi piccanti, i principi sattvici che regolano la dieta induista suggeriscono anche di non mangiare cibi troppo piccanti o troppo acidi.

7.2.3. Mucche sacre



L'immagine mostra il ruolo fondamentale delle mucche presso gli induisti, che spesso le addobbano con ghirlande e le ricoprono con immagini della dea madre.

Milioni di induisti venerano le mucche. L'induismo è una religione che eleva lo status di Madre al livello di Dea. Pertanto, la mucca è considerata un animale sacro, in quanto ci fornisce il latte che sostiene la vita. La mucca è vista come una figura materna, che si prende cura del suo popolo. La mucca è il simbolo della divina bontà della terra.

Il dio Krishna, una delle divinità induiste più conosciute, è spesso raffigurato mentre suona il flauto tra le mucche e le Gopis (giovani mandriane) danzano. È cresciuto come pastore di mucche. Krishna si chiama anche Govinda e

Gopala, che letteralmente significa "amico e protettore delle mucche". E' considerato di grande auspicio per un vero devoto sfamare una mucca, anche prima di fare colazione.



Una donna indù prega davanti a una mucca.

In tutte le scritture vediche ci sono versi che sottolineano che la mucca deve essere protetta e curata. E' considerato un peccato uccidere una mucca e mangiarne la carne. Ancora oggi in India ci sono molti stati in cui la macellazione delle mucche è illegale. Per questo motivo le mucche si possono trovare liberamente in giro per l'India, anche lungo le trafficate strade di Delhi e Mumbai.

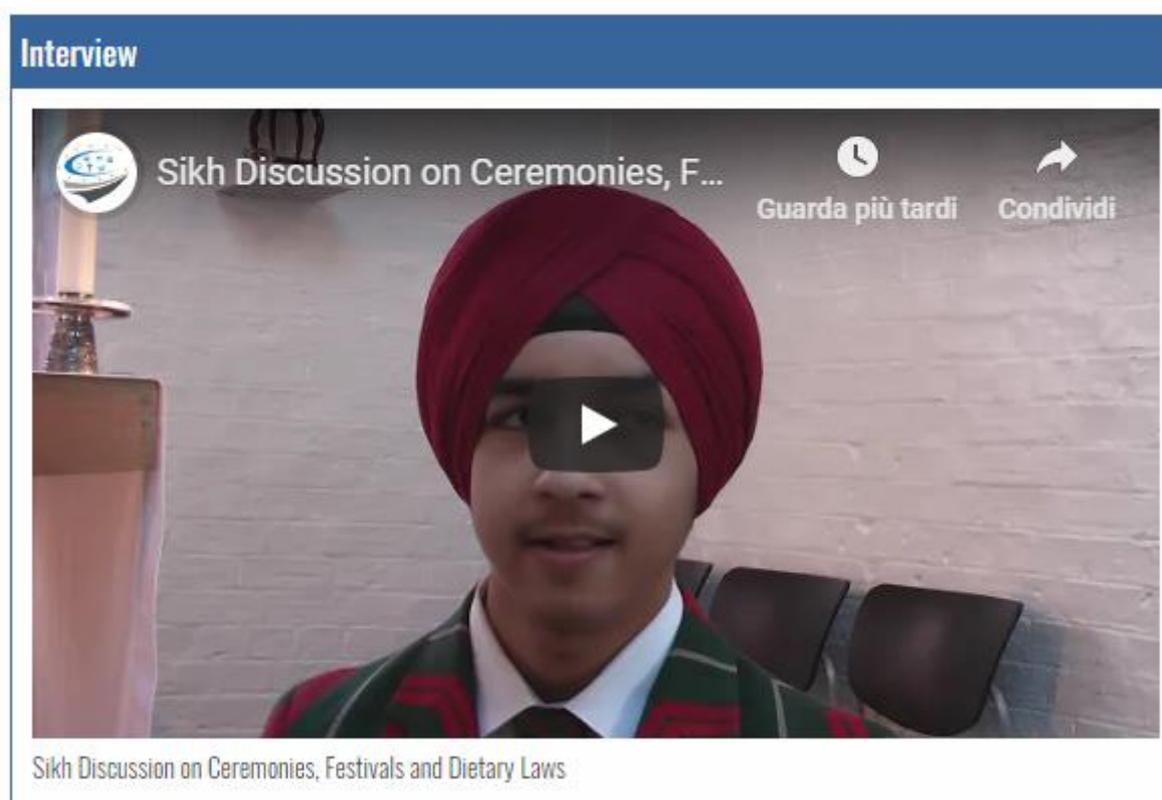
L'Ayurveda è un grande sostenitore delle qualità sattviche del latte e dei prodotti lattiero-caseari.

Questo è il motivo per cui la maggior parte degli indù sono vegetariani, ma non vegani. Latte fresco e biologico, yogurt, latticello, paneer (formaggio fatto in casa) e ghee, sono tutti considerati altamente nutrienti e parte importante della dieta. Non solo questi prodotti caseari forniscono proteine e calcio importanti per l'organismo, ma sono anche fonti di Ojas, che dà al nostro corpo forza e immunità.

Oltre al latte, le mucche servono anche a scopi pratici e, quindi, sono considerate una vera benedizione per la comunità rurale. Nella fattoria, i tori sono usati per arare i campi e come mezzo di trasporto merci. Anche il veicolo di fiducia del dio Shiva è Nandi, il toro sacro.

7.3. Sikhism

Non mangiare carne è una regola molto importante nella fede dei sikh, scritta nel loro codice di condotta, anche se non tutti la seguono. Comunque la carne non viene mai acquistata o consumata in un Gurdwara (tempio).



7.3.1. I sikh e l'essere vegetariani Regole dietetiche nel Gurdwara

Il cibo è una parte importante della tradizione e della vita dei Sikh nel Gurdwara (edificio Sikh Holy) quindi ci sono regole alimentari rigorose a cui si attengono tutti i sikh. Queste regole o leggi formano il codice di condotta dei Sikh, noto come Sikh Rehat Maryada. Si basa sugli insegnamenti del Guru Granth Sahib e sulle tradizioni e convenzioni dei Sikh. Queste regole servono per lo svolgimento di cerimonie religiose e per far rispettare la disciplina della fede in modo uniforme in tutto il mondo. Nessun individuo o organizzazione, per quanto



Langar è un pasto semplice offerto in tutti i Gurdwara's. Tutti mangiano insieme, non importa chi sono.

importante sia, ha il diritto di modificare queste regole o di elaborarne di nuove. Questo potere spetta al Panth (l'intera comunità) che agisce attraverso il Panj Pyare (cinque persone care). Ogni regola che prevale sugli insegnamenti di base della Fede viene ignorata.

Tutti gli intossicanti come alcool e tabacco oppure il taglio dei capelli (kesha) come il consumo della carne sono proibiti. L'adulterio e i rapporti prematrimoniali sono considerati peccato. Un Sikh dovrebbe considerare la moglie di un altro uomo come sua sorella o madre e la figlia di un altro uomo come sua figlia. La stessa regola si applica anche alle donne.

Nel sikhismo, nel Gurdwara viene servito solo cibo lacto-vegetariano. Nel Gurdwara servono langa. Langar, a volte chiamato anche Mahaparasada, è il termine usato nel sikhismo per la cucina comunitaria in un Gurdwara dove viene servito un pasto gratuito a tutti i visitatori, senza distinzione di religione, casta, sesso, stato economico o etnia. Il pasto gratuito è sempre vegetariano. Le persone si siedono sul pavimento e mangiano insieme e la cucina è curata e gestita dai volontari della

comunità Sikh. Al langar, tutte le persone mangiano un pasto vegetariano come pari.



Il pasto è sempre vegetariano in modo che tutti possano mangiarlo indipendentemente dal fatto di essere

Il motivo per cui la carne non viene servita al langar nei Gurdwaras è perché il langar dovrebbe essere un simbolo di uguaglianza dell'umanità, dove tutte le persone, indipendentemente dalla razza, religione o casta, possono mangiare insieme in un'atmosfera di fratellanza. Indù, Sikh, musulmani, non importa chi sono. Le diverse religioni hanno diverse restrizioni alimentari. Gli indù non possono mangiare mucche, i musulmani non possono mangiare carne di maiale e mangiano solo carne halal. Gli ebrei mangiano solo carne kosher, gli altri non possono mangiare pesce o uova. Ma in un gurdwara langar, non importa quali siano i loro tabù alimentari o le loro credenze religiose, il cibo è preparato in modo che tutti possano mangiare insieme e nessuno si offenda o non sia in grado di partecipare al pasto.

Successivamente molti sikh scelgono di continuare ad essere vegetariani e di non consumare carne o carne nel resto della loro vita quotidiana e quindi di continuare a rispettare il Codice di Condotta Sikh.

Immagini



Il cibo è fatto in grandi cucine sia da uomini che da donne, in quanto entrambi sono visti come pari.



Quando Langar viene servito è offerto a tutta la comunità.