

Qualche nozione sulla cucina di digiuno dei cristiani ortodossi



Il regime alimentare dei cristiani ortodossi è complesso e poco conosciuto, ancor più perché ci sono tra gli stessi popoli ortodossi differenze di calendario (che condizionano i tipi di cibi da consumare in dati periodi) e di numerose usanze locali.

In linea generale, possiamo ricordare questi punti:

1) La Chiesa ortodossa suddivide l'anno in periodi di alimentazione libera (senza restrizioni, quella che oggi chiameremmo "onnivora") e in periodi detti "di digiuno" (che comportano l'astinenza dagli alimenti di origine animale, per arrivare piuttosto vicini all'alimentazione che oggi definiremmo "vegana").

2) Per la Chiesa ortodossa *non esistono alimenti impuri*, e anche l'astensione da certi cibi va sempre vista in chiave di un cammino di ascesi. L'unica eccezione, fatta per rispetto della tradizione neotestamentaria, è la norma di astenersi dal sangue nelle carni, secondo i dettami del concilio di Gerusalemme, descritto nel capitolo 15 degli Atti degli Apostoli (anche in questo caso, si tratta comunque di un atto di rispetto per le convinzioni di alcuni cristiani, e non di una dichiarazione di impurità). Inoltre, i

monaci e le monache sono tenuti a non mangiare carne di animali a sangue caldo (mammiferi e uccelli), in qualsiasi periodo, ma con qualche eccezione come la Pasqua, in cui consumano un poco di carne proprio per sottolineare che non se ne astengono perché considerano la carne ritualmente impura, ma per un cammino di ascesi. L'astensione dalla carne è generalmente seguita anche dagli ospiti nei monasteri.

3) Ci sono categorie di persone non obbligate all'astinenza nei periodi di digiuno, perché la pratica del digiuno è vista come un esercizio ascetico, e finché perdura uno stato di malattia o di debolezza la Chiesa non impone un cammino ascetico. Oltre ai malati in generale, non sono richieste astensioni particolari ai bambini, agli anziani, alle donne in gravidanza o in allattamento o a chi è tenuto a variare la propria alimentazione per ragioni mediche o a causa di lavori pesanti.

Pratica e periodi del digiuno ortodosso

In italiano si parla di "digiuno" ortodosso (e del suo equivalente nelle lingue europee occidentali: *fasting* in inglese, *jeûne* in francese, *ayuno* in spagnolo, *jejum* in portoghese, *Fasten* in tedesco, e così via) per indicare una pratica simile a quella che è invece detta "astinenza" (o più popolarmente, mangiare "di magro") nella pratica dei cattolici romani, ovvero la privazione di alcuni tipi di alimenti. Per quel che si intende come "digiuno" nella pratica cattolica (ossia la vera e propria sospensione del cibo solido), gli ortodossi parlano piuttosto di "digiuno totale".

Il termine per digiuno per i greci è *nistìa* (νηστεία), per i russi (e gli slavi in genere) e i romeni è *post* (in caratteri cirillici, пост), per i georgiani è *màrkhva* (მარხვა), per gli arabi è *ṣàwm* (صوم), per gli etiopi è *yets'om* (የጥም), per gli armeni è *pahk* (Քիչ, in senso di "Quaresima") o *tsom* (Ծոմ).

Fa eccezione l'ebraico, in cui *ta'anit* (תענית) significa astensione completa da cibo e bevande, inclusa l'acqua. Per trovare nel mondo ebraico qualcosa di simile al digiuno selettivo ortodosso, è più utile fare riferimento alle regole della *kasherut* (קשירות), o "adeguatezza" all'alimentazione umana.

I periodi del digiuno ortodosso sono i seguenti:

- I mercoledì e i venerdì di tutto l'anno (con l'eccezione di quelli tra il Natale e l'Epifania, quelli di due delle settimane prima della Quaresima e quelli delle settimane dopo la Pasqua e dopo la Pentecoste, che sono liberi da digiuno)
- Quattro periodi di digiuno prolungato: i quaranta giorni prima del Natale, il periodo della Quaresima (o nella terminologia ortodossa, la "Grande Quaresima") prima della Pasqua, il periodo tra l'ottava della Pentecoste e la festa dei santi Pietro e Paolo, e le due settimane prima della Dormizione (o nella terminologia cattolica, Assunzione) della Madre di Dio.
- Le vigilie di alcune delle più grandi feste, nonché alcune feste di carattere penitenziale, come la Decapitazione di san Giovanni Battista e l'Esaltazione della santa Croce.

- Per i monaci e le monache nei monasteri sono giorni di digiuno non solo tutti i mercoledì e venerdì dell'anno, ma anche tutti i lunedì (tranne quelli delle settimane libere da digiuno), anche se la regola è applicata strettamente solo all'interno dei monasteri, e lasciata facoltativa a monaci e monache che si trovano al di fuori.

Sommando tutti questi giorni, si vede che i cristiani ortodossi sono tenuti a seguire un'alimentazione da digiuno per quasi la metà dei giorni dell'anno, mentre i monaci e le monache la seguono per oltre la metà dell'anno.

È difficile indicare in modo preciso le date dei giorni di digiuno, perché con il variare dei calendari variano anche i periodi di digiuno, in alcuni casi sensibilmente, come nel caso del Digiuno degli Apostoli, che inizia con la festa a data mobile (ma comune a tutti i calendari ortodossi) dell'ottava della Pentecoste, e termina con la festa a data fissa (ma diversa a seconda dei calendari) dei santi Pietro e Paolo.

Il modo più semplice per determinare le date dei periodi di digiuno è di ricavarle dai calendari (per fortuna consultabili e spesso scaricabili online, anche come app da cellulare) delle diverse Chiese ortodosse. In generale ricordiamo che il calendario "nuovo" è seguito in Italia dalle Chiese: greca (Patriarcato di Costantinopoli), bulgara e romena; il calendario "vecchio" è invece seguito dalle Chiese: russa (Patriarcato di Mosca), serba, macedone e georgiana. Tra gli ortodossi arabi, seguono il nuovo calendario quelli del Patriarcato di Antiochia, e il vecchio calendario quelli del Patriarcato di Gerusalemme. Ci sono eccezioni, sia all'interno di uno stesso patriarcato (tra gli ortodossi delle Chiese di Costantinopoli e della Romania ci sono minoranze che seguono il vecchio calendario) sia tra Chiese marginali, come i Vecchi Calendaristi (il cui stesso nome indica una distinzione basata su un calendario differente da quello in uso generale nel paese) della Romania e della Grecia o i Vecchi Credenti (ortodossi russi di rito antico).

Come accennato, la pratica di un giorno di digiuno non si discosta molto da quella che oggi si definirebbe "dieta vegana": sostanzialmente, in un giorno di digiuno ci si astiene da ogni tipo di carne, da latte e latticini, dalle uova, dal pesce e nei giorni di digiuno più stretto ci si astiene anche dal vino e dall'olio.

Il pesce è permesso in alcuni giorni di digiuno che coincidono con feste di un particolare rango, e che costituiscono un "digiuno mitigato" che in termini odierni si può definire, a grandi linee, come giorni di "dieta pesco-vegana". Altri giorni di digiuno con ricorrenze di rango minore, ma non importanti come quelli dei giorni di pesce, permettono solo l'uso di olio e vino.

Molluschi e crostacei (che nei primi secoli i cristiani non consideravano animali a pieno titolo, secondo le indicazioni della scienza di quei tempi) sono solitamente tollerati come cibo da digiuno, anche se non in tutti i paesi di tradizione ortodossa c'è l'abitudine di mangiarli nei giorni di digiuno. Il miele e i suoi derivati, spesso esclusi in un'alimentazione vegana, non sono invece esclusi dall'alimentazione di digiuno ortodossa, in quanto prodotti da insetti, che così come molluschi e crostacei non hanno lo status di alimenti animali a pieno titolo: questo significa che un'alimentazione da digiuno ortodossa non esclude gli insetti (un particolare che oggi - a meno di non voler mangiare locuste come Giovanni il Battista - non ha molta rilevanza sulle abitudini dei cristiani ortodossi, ma che potrà essere

ridiscusso in futuro alla luce del crescente interesse per l'alimentazione a base di insetti).

Le restrizioni sul vino e sull'olio hanno sfumature diverse a seconda dei paesi ortodossi: in zone mediterranee come la Grecia le restrizioni sono sul solo olio d'oliva (una lettura letterale del termine έλαιο) e sugli alcolici di certe gradazioni; nei paesi come la Romania e la Russia, dove non si produce olio d'oliva e dove sono sorti storicamente problemi di alcolismo, la restrizione nei giorni di digiuno "stretto" è su ogni tipo di olio o di bevande alcoliche, giungendo a quella che si potrebbe definire "dieta vegana senza grassi raffinati e senza alcolici".

Applicazioni pratiche

La cucina che vi propongo in questa sezione del sito è proprio quella del digiuno stretto della Chiesa ortodossa. Lo faccio in parte per sfatare i miti che vogliono questa cucina come uno stile di vita di ristrettezze (in realtà, i suoi componenti sono un tripudio di sapori, profumi, colori, freschezza, e possono essere molto più "festosi" di quanto si immagina), ma soprattutto perché è una cucina **sana**, e più la seguiamo, più avremo una vita lunga, serena e priva dell'incubo di cure mediche.

Non vi propongo di adottare la cucina di digiuno ortodossa a completa esclusione di ogni alimento di origine animale, di olio o di alcolici: chi ha proprio bisogno del panettone di Natale, dello spumante di Capodanno, dell'uovo o della colomba di Pasqua oppure della panna sulla torta di compleanno può farlo senza problemi, finché queste rimangono *eccezioni*. Se riuscissimo ad alimentarci in modo sano ed equilibrato per 360 giorni all'anno, forse ci importerebbe poco di cosa mangiamo nei 5 o 6 giorni rimanenti!