



Il pane

Rosanna Supino

Presidente dell'Associazione Medica Ebraica (AME).

IL PANE NELLA TORAH E NELLA PRATICA RELIGIOSA EBRAICA

(Alberto Sermoneta - Bologna)

Il pane è un simbolo in tutte le tradizioni religiose, in particolare in quella ebraica, sia nella tradizione scritta sia in quella orale nelle quali viene stabilito come e quando si mangia.

Quando viene celebrato qualcosa di positivo ci sono sempre il vino, simbolo della gioia, e il pane, simbolo del benessere.

Nel libro della Genesi, il re-sacerdote di Gerusalemme *Melkisedek* (primo figlio di Noe) per ringraziare Abramo, lo benedice porgendogli pane e vino e, in un altro passo della **Torah**, Abramo corre incontro agli inviati divini e per manifestare la sua ospitalità, dopo aver lavato loro i piedi, offre del pane ed altro cibo.

Il pane deve essere presente in un vero pasto: prima di mangiarlo occorre lavarsi le mani e pronunciare una benedizione in ringraziamento al Padrone dell'universo che "fa uscire il pane dalla terra". Il pane è l'elemento fondamentale del pasto, si deve mangiare almeno un pezzo di circa 35 grammi altrimenti il pasto non è considerato un vero pasto.

LA TORTA DEGLI HEBBREI

(Marina Marini - Bologna)

È detta anche *Tortagrassa* o *pane grasso*; si tratta di una specie di millefoglie con formaggio in uso nel 1600 presso gli ebrei di Finale Emilia, la cui ricetta, segreta per secoli, è stata divulgata a metà del 1800 da un ebreo convertito.

L'uomo non vive di solo pane ma anche della parola di Dio, tuttavia pur nella sua tensione verso l'alto è bene che resti con i piedi sulla terra e quindi bisogna anche mangiare... il pane che è anche la materialità, il frutto del nostro lavoro.



IL PANE NEL VANGELO

(Elisabetta Cammelli - Bologna)

La parola "pane" compare quarantuno volte nel Vangelo. Pane di vita, sia come alimento, sia come parola, buona notizia.

Il pane accumulato è il pane del demonio, mentre il pane condiviso è il pane di Dio per i suoi figli.

Gesù afferma che la parola divina detta ed ascoltata è, come il pane, il nutrimento necessario dell'uomo; nella preghiera si dice "dacci oggi il nostro pane" non il mio pane per ricordarci di non trascurare gli altri. Il tema della condivisione è sempre presente nel

Vangelo e Gesù condivide il pasto con persone di ogni ceto, con peccatori e giusti e anche quando il pane è poco, se viene condiviso, basterà per tutti.

IL PANE NEL CORANO

(Rasmea Salah - Bologna)

Per i mussulmani il pane è fatto dalla mano dell'uomo, ma è un dono di Dio e come ogni cibo ha una valenza spirituale, simboleggia la ricchezza e come dono divino è degno di ogni rispetto e non va mai sprecato. Prima di mangiare si recita la formula "in nome di Dio clemente e misericordioso" e alla fine del pasto si ringrazia il Signore che ci ha saziato.

Tutte le regole alimentari sono desunte dal **Corano** o dalla **Sunna** che raccoglie i detti e gli atti del profeta **Muhamad** il quale prediligeva il pane integrale che è quello composto da varie farine.



IL PANE NEL MONDO E NELLA STORIA

(Giovanni Ballarini - Parma)

Per molti popoli dell'antichità il consumo del pane, quasi sempre preparato dalle donne, era collegato al progresso civile. Tanti sono stati i tipi di pane nel corso dei secoli, il migliore è quello fatto con il lievito di vino. Purtroppo il consumo del pane in Italia è in continua diminuzione ed è il più basso d'Europa.

LA RISCOPERTA DEI GRANI ANTICHI

(Asa Somekh Coen - Bologna)

Le ricerche sul grano selvatico hanno offerto un importante contributo al fine di aumentare la produzione e combattere la fame.

Il grano selvatico aveva dei caratteri di resistenza alle situazioni climatiche avverse e alle malattie per cui oggi sono in atto in vari paesi del mondo diverse ricerche sulle sue caratteristiche genetiche per migliorare il grano coltivato.



Sono sorti dei consorzi internazionali per scoprire la genetica cromosomiale dei grani; sono anche attuati degli studi sul grano tenero per renderlo inattaccabile dalla malattia "ruggine gialla".

VALORE NUTRIZIONALE DEL PANE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

(Giulio Marchesini Reggiani - Bologna)

Il pane contiene anche proteine e possiede meno calorie di grissini e crackers.

I celiaci allergici o ipersensibili al glutine, eliminando il pane dalla dieta, finiscono per mangiare troppi cibi ricchi di grasso e proteine; inoltre la dieta gluten-free dei celiaci provoca anche carenze di calcio, zinco, magnesio, selenio.

IL PANE DEL FUTURO/IL FUTURO DEL PANE

(Sandro Santolin- Carpi)

Essendo in aumento le persone con problemi digestivi è necessario mangiare pane integrale preparato con lievito di vino, ricco di batteri adatti, capaci di pre-digerire il prodotto. Invece del pane privo di glutine sarebbe bene mangiare pane ben fermentato.

