

# LA DIETA KASHER

Storie, regole e benefici dell'alimentazione ebraica

A cura di Rossella Tercatin



Giuntina

Opera pubblicata per iniziativa di:  
AME - Associazione Medica Ebraica  
e grazie al contributo 8x1000 dell'UCEI



*Associazione Medica Ebraica*  
*Italia*

UNIONE COMUNITÀ EBRAICHE ITALIANE



Copyright © 2015 Casa Editrice Giuntina  
Via Mannelli 29 rosso, Firenze  
[www.giuntina.it](http://www.giuntina.it)

Grafica: Ada Rothenberg,  
[www.adarothernberg.com](http://www.adarothernberg.com)

ISBN 978-88-8057-584-9

# LA DIETA KASHER



## Indice

Presentazione di <i>Giorgio Mortara</i> .....	9
Prefazione di <i>Riccardo Di Segni</i> .....	13
Introduzione di <i>Jaqueline Fellus</i> .....	15
Victoria Acik, <i>La dieta di Adamo ed Eva</i> .....	19
Paolo Schiunnach, <i>L'alimentazione come stile di vita</i> ..	43
Alberto Moshe Somekh, <i>L'ebraismo e gli animali</i> ....	88
P.S. Pozzi, <i>Shechità e legislazione europea</i> .....	114
Renato Caviglia, <i>I benefici per la salute della dieta kasher</i>	134
Clara Wachsberger, <i>Dieta kasher: il punto di vista del tecnologo alimentare</i> .....	141
Giorgio Yehuda Giavarini, <i>Il cibo kasher tra mercato e certificazione</i> .....	158
Ariel Toaff, <i>Cucine ebraiche in Italia e in Europa</i> ....	170
Francesca Modiano, <i>La cucina ebraica: una cucina per molti mondi</i> .....	191
Giovanni Terracina, <i>Il vino e la salute</i> .....	213
Notizie sugli autori .....	225



## Presentazione

Il cibo è vita e non c'è vita senza cibo; esso è determinante nella nostra esistenza e assume un ruolo importante nella storia e nell'evoluzione dei popoli.

L'evoluzione e la capacità di elaborare idee e concetti possono svilupparsi efficacemente solo se i bisogni basilari dell'uomo sono soddisfatti.

L'alimentazione di un popolo è fondata in prima istanza sulle risorse del territorio nel quale vive e delle abitudini che adotta, subendo talora delle modifiche al mutarsi delle condizioni socio-economiche.

Come dice il filosofo Ludwig Feuerbach, in uno scritto del 1862 (*Il mistero del sacrificio: l'uomo è ciò che mangia*), l'alimentazione rende possibile il costituirsi e perfezionarsi della cultura umana; esiste un'unità inscindibile fra psiche e corpo; non è fuori luogo ritenere che per pensare meglio dobbiamo alimentarci meglio: un popolo può progredire anche migliorando la propria alimentazione.

Fino a quando l'uomo non dispone del cibo sufficiente per sopravvivere, difficilmente si porrà il problema della dieta, almeno come noi l'intendiamo modernamente.

Le regole dell'ebraismo invece disciplinano ogni momento della vita a cominciare dalle funzioni essenziali, compresa dunque l'alimentazione, per finire col modo di relazionarsi col prossimo.

Con il termine *kasherut* (letteralmente "adeguatezza") si indica, nell'accezione comune, l'idoneità di un cibo ad essere consumato dal popolo ebraico. La maggior parte delle leggi fondamentali della *kasherut* deriva dalla *Torà*, dai libri di Levitico e Deuteronomio. Dettagli e applicazio-

ne pratica, tuttavia, sono fissati nella Legge orale (in ultimo codificata nella *Mishnà* e nel *Talmud*) ed elaborati nella letteratura rabbinica successiva.

Come è noto, Il tempo per gli ebrei è scandito secondo il calendario lunare con un ritmico susseguirsi settimanale dello *shabbat* e delle festività che seguono l'alternarsi delle stagioni. In tutte queste circostanze svolge un ruolo importante il pasto comune di tutta la famiglia (è tradizione invitare chi è solo o indigente), preceduto dal *kiddush* (per la santificazione della festa) seguito da menu speciali tipici per ogni ricorrenza come per la cena pasquale (*se-der*) o quella di *Rosh Hashanà* (il capo d'anno) o i cibi che è usanza mangiare in *Sukkà* o la sera di *Shavuot* o i dolci per *Hannuccà* e *Purim*. Questo a conferma di come il cibo sia parte integrante della tradizione e del modo di vita ebraico.

In questo contesto è interessante notare come il trasferimento di generazione in generazione dell'identità di un popolo e delle sue tradizioni avvenga oltre che attraverso lo studio anche davanti a una tavola imbandita. È divertente notare come il riunire la famiglia intorno alle leccornie tipiche delle proprie tradizioni sia usanza condivisa dal popolo ebraico e da quello italiano e abbia fatto sì che per entrambi si siano create delle figure un po' stereotipate di mamme/cuoche intente a preparare buonissimi ma lunghissimi pranzi.

Ovviamente, dato che gli ebrei sono stati dispersi e sono venuti a contatto con popoli con abitudini e tradizioni diverse, la cucina ebraica si è andata differenziando e ha assunto come base dell'alimentazione i prodotti del territorio. Abbiamo assistito così a un fiorire di tradizioni culinarie differenti che però seguivano rigorosamente tutte le regole della *kasherut* nel tipo di alimento permesso e nelle modalità della sua preparazione e conservazione.

In Italia in particolare, abbiamo una dovizia di ricette che riprendono le tradizioni regionali adattandole alla *kasherut*. Inoltre alcuni piatti della cucina ebraica sono divenuti patrimonio comune.

Mi piace qui ricordare una storia familiare. Per noi è

tradizione mangiare per *Pesach* (la pasqua ebraica) il salame d'oca che veniva preparato a casa dalla nonna Marianna secondo la ricetta tramandata da secoli. Dopo la sua morte per alcuni anni lo ha preparato un pollivendolo ebreo con la ricetta di famiglia; quando costui ha smesso di lavorare, mio padre, accademico della cucina italiana, ha scovato un macellaio della Lomellina abituato a trattare l'oca, e gli ha insegnato la ricetta della nonna Marianna per confezionare il salame di pura oca con la carne tagliata a coltello e non macinata. Adesso questo salame, fatto però con carne d'oca non *shachtata*, viene venduto con successo come salame "ecumenico" ed è apprezzato anche dalla popolazione mussulmana e non della zona.

Molte volte mi è stato chiesto se le regole della dieta *kasher* abbiano un significato medico o per meglio dire se il divieto di alimentarsi con la carne di certi animali abbia lo scopo di prevenire possibili malattie o se la mescolanza di cibi contenenti carne e latte potessero avere effetti sulla digestione o sull'assorbimento dei nutrienti.

Limitandosi a un'analisi superficiale si possono trovare delle motivazioni ragionevoli nel divieto di mangiare alcuni molluschi o crostacei o altri animali al fine di evitare di ammalarsi di determinate malattie; ma tutto l'insieme delle regole della *kasherut* non trovano una esauriente giustificazione medico-scientifica e soprattutto non è questo il loro significato.

Le regole alimentari fanno parte di un più ampio gruppo di norme che riguardano il rispetto degli animali e la conservazione della natura perché l'uomo è considerato un collaboratore di Dio nella salvaguardia del creato.

La dieta *kasher* e le norme della *kasherut* hanno ricevuto una crescente attenzione negli ultimi decenni via via che si diffondeva un po' ovunque la convinzione che un continuo attento controllo di tutta la filiera alimentare, a partire dalla coltivazione fino alla raccolta, conservazione e messa in commercio, garantisca la qualità del prodotto; una rigorosa etichettatura certificata permette di essere sicuri della natura degli ingredienti e conservanti presenti nella confezione anche a distanza dal luogo di produzione.

Con il presente libro abbiamo voluto portare a conoscenza di un più vasto pubblico alcuni dei criteri informativi e aspetti della alimentazione *kasher* sia da un punto di vista dietologico che storico e religioso, visto che ai diversi tipi di dieta, soprattutto nel mondo occidentale, vengono attribuiti dei significati che esulano dallo scopo precipuo di una alimentazione sana che aiuti a prevenire malattie dovute a errati comportamenti alimentari.

Giorgio Mortara,  
*Presidente dell'Associazione Medica Ebraica*

## *Prefazione*

Secondo il racconto della Bibbia (Genesi 2:16-17) la prima regola data ai primi esseri umani (ad Adamo e indirettamente ad Eva) fu un divieto alimentare: “potrai mangiare da ogni albero, ma non da quello della conoscenza del bene e del male”; e si sa come continuò questa storia, con la trasgressione del divieto e la punizione conseguente. È notevole il fatto che per rappresentare il processo di maturazione umana, il mondo delle decisioni coscienti, del permesso e del proibito, della distinzione tra bene e male, la Bibbia si serva di un divieto alimentare, come se non ce ne fossero di più importanti, almeno in apparenza. Uno dei messaggi che deriva da questo racconto è che mangiare non è atto banale, senza significato; anzi il mangiare diventa la rappresentazione del rapporto umano con il mondo. Come per i lattanti in cui la percezione della realtà passa attraverso la bocca, ogni oggetto che afferrano lo portano alla bocca. In ogni regola alimentare, da questo punto di vista, c'è un richiamo primordiale alle origini della specie e alle origini della personalità individuale. Quanto tutto questo sia importante lo spiegano gli antropologi quando affermano che anche fuori da regole codificate, culturali o tradizionali, “nessuno mangia tutto”.

La regola ebraica disciplina ogni momento della vita a cominciare dalle funzioni essenziali e dalle relazioni. Per questo motivo le regole alimentari occupano un posto rilevante nel sistema religioso. Dalle origini bibliche, in cui l'apparato fondamentale delle norme è già delineato (animali permessi e proibiti, divieto del sangue e di alcuni grassi, modalità di macellazione e divieto di uso di animali sbra-

nati o morti di morte naturale, divieto del nervo sciatico, mescolanza di carne e latte) alla sistematizzazione rabbinica della complessa normativa. Mangiare *kashèr* (o *kòsher* nella pronuncia askenazita) rappresenta un elemento essenziale della identità ebraica con il quale anche gli ebrei più lontani dall'osservanza si misurano in qualche modo. È un mondo di divieti e di attenzioni, ma anche di valori, di idee e di messaggi, in una prospettiva trasversale che va dal rapporto con la natura all'igiene, passando per considerazioni ecologiche ed economiche, di storia delle religioni e di rigore morale. L'argomento è vasto quanto affascinante e ogni pubblicazione che ne affronti qualche aspetto, come quella che si presenta qui, è benvenuta.

Ringrazio l'AME per l'iniziativa presa e auguro buona lettura (prima ancora di buon appetito) ai lettori.

Riccardo Di Segni, *rabbino capo di Roma*

## Introduzione

Data la sua grande tradizione agro-alimentare, l'Italia è una nazione che alla qualità e riconoscibilità dei propri prodotti tiene in modo particolare. L'enfasi posta sul concetto di *Made in Italy* e le battaglie per tutelarlo e rafforzarlo ne sono una riprova.

Seguire un'alimentazione *kasher* (letteralmente “adatta”) è un adempimento fondamentale per un ebreo che intende osservare le regole stabilite nella *Torah* e nel *Talmud*. Questo sistema di leggi rappresenta una caratteristica sostanziale del popolo ebraico e fortifica il senso di appartenenza alla comunità. Maimonide afferma che alla base del divieto del consumo degli alimenti impuri vi siano ragioni igieniche, anche se molti non concordano. È tuttavia innegabile che i severissimi controlli da parte dei *mashgibim* (supervisori), che partono dall'analisi dei prodotti primari, che vietano l'uso di aromi e di conservanti a base di animali “impuri”, cioè proibiti secondo la legge ebraica, la costante presenza di un certificatore che segue la produzione nelle varie fasi, si traducano nella percezione collettiva in una garanzia di qualità e affidabilità del prodotto.

Emblematico è il caso americano. Recenti sondaggi dimostrano che un numero sempre crescente di consumatori, quasi il 40 per cento, scelgono di acquistare prodotti *kasher*, perché reputati affidabili, sicuri, controllati e sani. Stando alle stime pubblicate dalla Lubicom Marketing e Consulting, nel 2011 il fatturato del mercato dei prodotti *kasher* ha superato i 12,5 miliardi di dollari per oltre 135.000 prodotti di cui solo l'8% assorbito da ebrei. Un

grande traguardo, se si considera che nel 1977 erano disponibili solo 2000 prodotti certificati.

Inoltre, ben 7,5 milioni di americani affermano che “*kasher* è meglio”. Per questo più di 10.000 aziende hanno allineato la loro produzione per raggiungere questo pubblico, e ogni anno, a livello mondiale, sono disponibili oltre 8.000 nuovi prodotti certificati, per un giro d'affari degli ingredienti controllati che supera i 370 miliardi di dollari.

La giornalista Sue Fishkoff ha impegnato diversi anni a studiare il fenomeno della diffusione della crescente richiesta dei prodotti *kasher* in America. Il fatto che attentamente *mashgichim* effettuino rigorosi controlli partendo dagli ingredienti primari, che devono essere puri, assolutamente privi di parassiti o insetti, e poi sorvegliano la produzione assicurando quindi la totale assenza delle proteine del latte sui prodotti certificati *parve* (privi cioè di ingredienti a base di latte o di carne) e segnalino la presenza di qualsiasi ingrediente, anche solo a livello di tracce, rappresenta un fattore fondamentale nello spingere i consumatori a prediligere l'acquisto di prodotti *kasher*.

Scriva Maurizio Molinari, già corrispondente della Stampa dall'America:

A descrivere l'entità della nuova moda alimentare sono i numeri. Se in America le vendite di cibo annuali sommano a 500 miliardi di dollari la quota di prodotti confezionati secondo le norme alimentari ebraiche (*kosher* significa “permesso”) vanno da un terzo alla metà, con un considerevole balzo in avanti rispetto a quanto avveniva nel 1993 quando le vendite si fermavano a 32 miliardi. Se a ciò si aggiunge che gli ebrei compongono meno del 2 per cento dei 300 milioni di americani, e che in maggioranza non mangiano *kosher*, si arriva al boom di acquisti da parte dei non ebrei.

Molti sono gli enti certificatori; tra quelli maggiormente accreditati figura la *Orthodox Union*, fondata nel 1898, che oggi conta uno staff di oltre 50 coordinatori,

più di 500 ispettori e una banca dati che raccoglie oltre 200.000 ingredienti.

A partire dal 2010, l'Unione delle Comunità Ebraiche Italiane (UCEI) ha avviato un progetto per promuovere una certificazione agroalimentare a livello nazionale con l'obiettivo di diffondere e commercializzare i prodotti italiani, di elevata qualità e originalità, con il valore aggiunto della certificazione *kasher*, dando dunque vita a una fusione tra i benefici del *Made in Italy* e del marchio *kasher*: K.it, già registrato e di titolarità dell'UCEI, punta a ottenere un riconoscimento a livello internazionale, che possa in breve tempo conquistare la fiducia del mercato. L'obiettivo è di fidelizzare il consumatore finale, non solo quello di religione ebraica a prediligere il prodotto *kasher* perché più affidabile e sano e dunque di sollecitare le aziende italiane a ottenere la certificazione per aumentare le vendite sia sul mercato nazionale sia su quello estero. Il progetto è stato avviato nel 2012 insieme al Ministero dello Sviluppo Economico (MISE), che ha dimostrato fiducia nei benefici di incrementare i prodotti con marchio non solo *kasher* ma anche *halal* e Bio, come strumenti di ulteriore garanzia degli alimenti nei confronti del consumatore finale.

La diffusione dei prodotti *kasher* anche presso la grande distribuzione, supermercati, ipermercati, presenta anche il valore aggiunto di offrire a coloro che osservano le norme della *kasherut* maggiori possibilità di accesso a cibi permessi, in particolare a coloro che vivono in città diverse da Roma e Milano dove sono presenti comunità ebraiche numerose e organizzate. Un'opportunità che rappresenta anche un contributo a mantenere vive le regole della religione ebraica e poterle trasmettere alle generazioni future.

D'altro canto la certificazione di *kasherut* offre alle aziende agroalimentari italiane una facilitazione per penetrare i mercati esteri, e in particolare, come in precedenza sottolineato, quello nordamericano e grande è stato l'interesse riscontrato alle fiere di settore.

Il progetto va dunque a beneficio di tutti. È una ragione d'orgoglio poter offrire agli italiani, attraverso le regole della tradizione ebraica, una certificazione di qualità che garantisce i prodotti primari come genuini, affidabili e di provenienza certa.

Jaqueline Fellus,  
*Unione delle Comunità Ebraiche Italiane*

Victoria Acik

*La Dieta di Adamo ed Eva*

La salute è il bene più prezioso che abbiamo. Gli atteggiamenti che normalmente le persone dimostrano nei confronti della propria salute sono fondamentalmente due: da un lato ci sono i salutisti, ovvero coloro che fanno di tutto per preservarla, dall'altro i fatalisti, che ritengono non valga la pena morire sani e quindi si concedono stravizi vari.

L'approccio ebraico raccomanda impegno nel preservare la propria salute per meglio adempiere al servizio divino, senza però che questo comporti che l'attenzione al proprio fisico diventi l'unico obiettivo della persona.

La famosa frase di Hillel nelle *Massime dei Padri* (*Pirke Avoth* 1-14) «Se non sono io per me, chi sarà per me?» non è un inno all'egoismo, ma un invito a impegnarsi per noi stessi per poter poi essere d'aiuto agli altri. Infatti il testo prosegue: «E quand'anche io pensassi solo a me, che cosa sono io?», concludendo «E se non ora, quando?».

Dunque, assodato che dobbiamo prenderci cura di noi stessi, visto che la buona salute non è una vincita alla lotteria, ma è qualcosa che va coltivato e perseguito, la domanda è cosa sia necessario fare per cercare di mantenerci sani il più a lungo possibile.

Maimonide, chiamato "il guaritore del corpo e della mente", scrive: «Nella pratica della medicina, il primo e più importante regime è quello per i sani, poiché assicura che l'esistente stato di salute non vada perso. Un medico esperto, che vuole salvaguardare la salute del suo paziente, inizia migliorandone l'alimentazione».

Se poi andiamo a leggere il *Mishné Torah*, lavoro autorevole di Maimonide, che è parte essenziale della tradizione

ebraica, Maimonide afferma, senza mezzi termini: «A chi seguirà lo stile di vita, che ho esposto, garantisco che non si ammalerà nel corso della sua vita (...). Non avrà bisogno di un medico e il suo corpo sarà in perfetta forma restando sano per il resto dei suoi giorni».

Sembra impossibile: abituati come siamo a un mondo pieno di malati, l'obiettivo buona salute pare quasi irraggiungibile.

Però effettivamente, non possiamo che concordare con Maimonide quando ne *La Guida alla Salute (Hanagat ha-Briut)* afferma:

Se un uomo volesse trattarsi come tratta gli animali che calca, sarebbe al sicuro da molte serie malattie, nel senso che non si troverà nessuno che dia ai propri animali un eccesso di foraggio; piuttosto, lo si misurerà in funzione di quanto possa essere tollerato.

L'uomo tuttavia, mangia senza misura o ragionamento.

Inoltre egli considera con attenzione la necessità di movimento e di esercizio per i suoi animali, così che rimangano sani e non si ammalino.

L'uomo non fa questo per se stesso e non fa attenzione all'esercizio fisico, che è il principio fondamentale per il mantenimento della salute, e per respingere la maggior parte delle malattie».

È possibile confrontare il concetto di salute secondo i principi della tradizione ebraica e della *Torà*, con la definizione fornita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Nel primo caso, per salute si intende lo stato di benessere, inteso come pienezza spirituale, interiore, che si manifesta esteriormente come forza vitale, come integrità corporea, come l'essere in pace con il resto del creato.

L'OMS la definisce invece «uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia o infermità, e un diritto umano fondamentale».

La realtà, però, ci appare molto lontana da questo ideale e molte sono le malattie legate a uno stile di vita scorretto.

È stato calcolato che metà della popolazione

statunitense è in soprappeso o obesa, e di conseguenza molti soffrono delle patologie e complicanze connesse: ipertensione, ipercolesterolemia, diabete.

Inoltre da qualche decennio, le previsioni dell'incidenza e della morbilità dell'obesità sono in costante crescita.

Se da un lato aumentano i disordini alimentari, dall'altro ci troviamo continuamente bersagliati da pubblicità che ci spingono a consumare più cibo.

I supermercati stessi vengono strutturati, con abili strategie di marketing, in modo da far acquistare più prodotti.

Questa esortazione al consumo di cibo entra poi in conflitto con i canoni estetici della società, che vedono nelle persone snelle individui di successo e che piacciono maggiormente.

Ne deriva che medici e pazienti si ritrovano alla spasmodica ricerca di regimi alimentari che consentano di raggiungere l'obiettivo agognato (la perdita di peso) nel tempo più breve possibile con il minimo sforzo e che spesso si rivelano un mezzo inadeguato per arrivare allo stato di salute ottimale.

Seguendo poi una logica di mercato, il numero di aziende che producono alimenti dietetici si è moltiplicato in maniera esponenziale.

Ammesso che tutti questi prodotti siano validi, da soli non sono sufficienti a raggiungere lo scopo di far dimagrire e mantenere il risultato ottenuto nel tempo.

La verità è che non esistono alimenti particolari che senza sforzo o impegno possono risolvere il problema.

Allora cosa fare per raggiungere l'obiettivo "buona salute"?

Come si rapporta tutto ciò con la garanzia data da Maimonide?

Il punto è che l'essere umano, malgrado il passare dei secoli, è sempre l'essere umano e continua a rispondere a determinati principi validi in ogni tempo e in ogni luogo.

Scrive Maimonide:

Le abitudini e le regolarità rappresentano un principio fon-

damentale per il mantenimento della salute e la cura delle malattie.

Non è appropriato per una persona cambiare le proprie salutari abitudini tutte insieme, né per quanto riguarda il mangiare, né il bere, né i rapporti sessuali o nel fare il bagno o negli esercizi. Piuttosto in tutte queste attività, si dovrebbero mantenere le proprie abitudini.

Anche se le proprie consuetudini sono contrarie alla buona pratica medica, non ci si dovrebbe separare da loro, ma piuttosto adattarle a quelli che sono i principi della buona pratica medica, gradualmente e nel corso del tempo, così che il cambiamento non sia sentito.

Una persona non dovrebbe cambiare le proprie abitudini di colpo; se lo farà si ammalerà [...].

È impossibile passare di colpo da un estremo all'altro.

Perciò, non è possibile secondo la natura umana improvvisamente smettere tutto ciò a cui si è stati abituati [...]. La natura umana ama ciò a cui è abituata.

Tornando alla garanzia di Maimonide, possiamo riassumere, in base ai suoi scritti, i fattori principali che influenzano lo stato di salute in: aria, cibo e bevande, emozioni, attività fisica e riposo, sonno e veglia, escrezione e ritenzione, mentre secondari sarebbero bagni, massaggi, relazioni intime.

### 1. Aria

È necessario fare attenzione al miglioramento dell'aria, dopo di questo al miglioramento dell'acqua e dopo di questo al miglioramento dei cibi [...]. Con un piccolissimo cambiamento nell'aria, vi è un cambiamento riconoscibile nelle condizioni psichiche.

A causa di ciò, si possono trovare molte persone le cui attività psichiche declinano con l'inquinamento dell'aria, vale a dire che sviluppano confusione dei pensieri, debolezza della comprensione e perdita di memoria.

Confrontare l'aria della città con l'aria dei deserti, delle foreste è come confrontare le acque spesse e torbide con le acque pure e leggere.

## 2. *Cibo e Bevande*

Occorre che l'uomo allontani sé stesso dalle cose che distruggono il corpo, adottando invece quelle che lo risanano e lo guariscono.

Esse sono le seguenti:

- a) si abitui a mangiare soltanto quando ha fame e bere solo quando ha sete.
- b) non mangi fino a sentirsi pieno, ma lasci insoddisfatto di un quarto il suo senso di sazietà.
- c) non beva acqua durante il pasto se non in piccola quantità mescolata a vino.
- d) quando il cibo incomincia a digerirsi nel suo apparato digerente, beva ciò di cui ha bisogno di bere, ma non beva troppa acqua anche quando il cibo va digerendosi.
- e) non beva l'uomo acqua fredda quando esce dal bagno, né [...] beva durante il bagno stesso.
- f) non si dovrebbe bere acqua eccetto quando si ha vera sete.
- g) bere acqua dopo il pasto è e dannoso alla digestione eccetto che per uno che vi è abituato.
- h) non si dovrebbe bere durante il pasto, o subito dopo, dal momento che il cibo è ancora nello stomaco, al di fuori dell'acqua fredda, che non dovrebbe essere mescolata con alcunché.

## 3. *Emozioni*

Ecco alcuni punti dalla Guida alla Salute di Maimonide, che sorprendentemente anticipano di secoli la medicina psicosomatica.

- a) Se uno stress emotivo si prolunga per un lungo tempo, la persona finirà con l'ammalarsi.
- b) Uno stato di ansia costante danneggia l'organismo.
- c) Le esperienze emotive producono determinati cambiamenti nell'organismo [...].

Le emozioni sortiscono un effetto anche sulla circolazione

sanguigna e sul funzionamento degli organi della persona [...]. Le emozioni colpiscono l'organismo e per contro sono influenzate dalla costituzione di quest'ultimo.

Il medico dovrebbe prendere in considerazione il fatto che ogni persona malata ha un cuore oppresso, mentre le persone sane hanno uno stato di coscienza ampio. Pertanto il medico dovrebbe rimuovere (dal paziente) tutte le situazioni emotive che portano all'ansia. In questo modo viene preservata la salute del paziente. Questo principio ha la precedenza sulla cura di ogni paziente, in particolare se la sua malattia riguarda questo campo, tipo la depressione [...].

Bisogna fare attenzione e tenere conto costantemente dello stato emotivo del paziente. Mantenere lo stato emotivo in equilibrio sia durante lo stato di malattia che di salute, deve precedere ogni tipo di regime salutare.

Ci sono poi i consigli che Maimonide ha fornito al figlio di Saladino riguardo a come affrontare le sfide che la vita pone.

Il medico non dovrebbe pensare che il (solo) sapere medico possa risolvere le turbe emotive.

Sono necessarie anche la Psicologia e la Filosofia etica [...].

La meditazione di per sé riduce i pensieri negativi, l'ansia e lo stress.

La maggior parte dei pensieri che causano stress, dispiacere, tristezza o afflizione derivano da una di queste due cause:

- a) La persona pensa al passato e a una perdita economica o alla perdita di un affetto.
- b) La persona pensa a qualcosa che potrà accadere in futuro come una possibile perdita o incidente e quindi teme ciò che avverrà [...].

Ogni ansia che deriva dal pensiero di ciò che potrebbe accadere in futuro, non ha senso di esistere poiché ogni cosa possibile si trova nel mondo delle possibilità, forse accadrà o forse no.

La persona deve scambiare l'ansia con la speranza (dell'aiuto di D-o) e con questa speranza c'è la possibilità che accada

l'esatto opposto di ciò che si teme, poiché entrambe le cose, ciò che si teme e il suo opposto sono (egualmente) possibili secondo il calcolo delle probabilità”.

Comunque già a suo tempo Maimonide sosteneva che l'ansia e lo stress talvolta richiedono un trattamento medico.

#### 4. *Attività Fisica e Riposo*

Non vi è nulla che possa sostituire il movimento e l'esercizio fisico, in alcun modo, poiché i movimenti e gli esercizi accendono il calore naturale, producono scorie, e tutte le scorie vengono espulse.

Tuttavia (quando il corpo è a riposo), il calore naturale è soffocato e le scorie sono prodotte dal corpo, ma non possono essere espulse. [...]

L'esercizio respinge il danno fatto dalla maggior parte delle cattive abitudini che la gente ha.

È considerato esercizio [...] un movimento significativo a causa del quale la respirazione si modifica e la persona comincia ad aumentare il suo respiro.

Ciò che supera questo, si definisce sforzo [...]

Non tutti possono tollerare lo sforzo, né ne hanno bisogno.

È bene per il mantenimento della salute non fare esercizi prolungati.

Non è appropriato fare esercizio fisico, se non a stomaco vuoto e dopo aver fatto pulizia delle proprie scorie, vale a dire urina e feci.

Non si dovrebbe fare esercizio con il caldo intenso o con il freddo importante.

Il momento migliore per l'esercizio è l'inizio della giornata, quando una persona si è svegliata dal sonno e ha eliminato le proprie scorie.

[Il movimento] dopo i pasti è estremamente dannoso; vale a dire non metterti a fare movimenti energici, non avere rapporti sessuali, e non fare bagni perché il loro danno è grande, so-

prattutto per le persone con vasi naturalmente ristretti e sottili.

Tuttavia è appropriato fare un leggero esercizio dopo pranzo [...] così che il cibo si sistemi sul fondo dello stomaco e restando al caldo finché è digerito.

### 5. *Sonno e Veglia*

È sufficiente per l'uomo dormire [...] 8 ore, e ciò avvenga alla fine della notte, così che dall'inizio del sonno sino allo spuntar del sole siano 8 ore, in modo da potersi alzare prima che si levi il sole.

Non dorma né prono, né supino, ma su un fianco: all'inizio della notte sul fianco sinistro e alla fine della notte sul fianco destro.

Non si addormenti subito dopo aver mangiato, ma attenda dopo il pasto 3-4 ore.  
Non dorma di giorno.

Per coloro che sono abituati alla pennichella pomeridiana, Maimonide scrive:

Il sonno aiuta la digestione, specialmente per chi è abituato a dormire durante il giorno.

Una volta che l'uomo sia uscito dal bagno [...] aspetti fino a riprendersi: faccia riposare il suo corpo, e dopo mangi; se poi dorme un po', una volta uscito dal bagno e prima di mangiare, questo è molto, molto buono.

### 6. *Escrezione e Ritenzione*

C'è una benedizione nell'ebraismo che si usa recitare dopo aver soddisfatto i propri bisogni naturali:

Benedetto Tu, Signore Re dell'universo, che hai formato l'uomo con sapienza, e hai creato in lui molti orifizi e cavità.

È cosa rivelata e conosciuta dinnanzi al trono della Tua gloria, che se uno di questi si aprisse o se uno di quelli si chiudesse, sarebbe impossibile vivere e mantenersi davanti a Te [...].

Quindi la regolarità delle evacuazioni è una norma salutare che determina anche le reazioni morali, visto che la nettezza fisica si affianca alla purezza spirituale.

Tale ne è l'importanza, che nel Talmud, nel trattato di *Sanhedrin* (17b) è scritto:

Un discepolo dei saggi, non deve abitare in una città sprovvista di latrine.

A proposito di evacuazioni, scrive ancora Maimonide:

Cerchi sempre l'uomo di mantenere l'intestino morbido tutti i suoi giorni, al punto da essere un po' vicino alla diarrea. [...]

Ove la defecazione sia impossibile o avvenga con difficoltà, arriveranno malattie gravi.

Non si trattenga neanche per un attimo [l'uomo] nel fare i propri bisogni, ma quando sente necessità di urinare e di andare di corpo, si alzi subito.

## 7. La buona salute

Volendo mettere ulteriormente a fuoco i fattori più importanti per mantenersi in buona salute, possiamo restringerli a quattro elementi essenziali:

- a) Quantità del Cibo
- b) Attività Fisica
- c) Qualità del Cibo
- d) Espulsione delle Scorie

Tra le regole guida della salute vi è quella di non partecipare a pasti dopo pasti; di non mangiare se non avendo vera fame,

quando lo stomaco è vuoto e la saliva può essere prodotta in bocca e la fame si manifesta spontaneamente.

Questo è il momento in cui il mangiare è benefico.

Se l'uomo si stanca e si affatica molto, non si sazia e ha l'intestino morbido, non è soggetto a malattie, la sua forza va sempre irrobustendosi, anche se talvolta mangia cibi cattivi.

Un pranzo troppo abbondante per il corpo è come un veleno mortifero.

È questa la base di tutte le malattie.

La maggior parte delle malattie che sopravvivono all'uomo, derivano solo dai cibi cattivi o dal fatto che si riempie il ventre all'eccesso, anche se ha mangiato all'eccesso cibi buoni.

L'eccessiva quantità di cibo, anche se di ottima qualità, può essere più dannosa di un cibo di pessima qualità, ma in quantità minima.

Spiega ancora Maimonide:

Ciò perché la sazietà che è l'assunzione di cibo fino a che l'appetito è perduto,

necessariamente comporta il riempimento dello stomaco e la sua distensione.

Quando qualsiasi organo viene disteso, le sue connessioni si allentano e la sua forza fisica è percettibilmente diminuita, e lo stomaco non può più digerire il cibo in modo appropriato.

Colui che se ne sta inoperoso, senza faticare o chi trattiene i propri bisogni, o chi ha l'intestino indurito, anche se mangia cibi buoni e segue le regole della medicina, soffrirà sempre di dolori e la sua forza andrà indebolendosi.

## 8. *Forze interiori*

Scriva Maimonide nella lettera al suo discepolo Rabbi Joseph Ibn Aknin:

La perfezione spirituale dell'uomo consiste nel diventare un

essere intelligente, che conosca soprattutto la sua capacità di imparare.

Abbiamo visto che Maimonide inizia il suo capitolo sulla salute con il seguente consiglio:

Una persona dovrebbe mangiare soltanto quando è affamata, e dovrebbe bere solo quando ha sete.

Sembra ovvio e semplice. Dovremmo ascoltare le esigenze del nostro organismo, ma nella pratica quotidiana, diventa spesso molto difficile.

L'organismo è ormai talmente assuefatto alle nostre pessimi abitudini, che non può più essere considerato affidabile nei segnali che manda.

Quindi, secondo quanto suggerito da Maimonide, dovremmo riattivare il nostro sistema naturale di controllo del rapporto col cibo.

Allora mangeremo quando saremo affamati e smetteremo di mangiare prima di essere completamente sazi perché questo è ciò che faremmo istintivamente.

È curioso notare che Maimonide ha posto i suoi consigli su come mantenersi in buona salute, nella parte dei *Mishné Torà*, che si occupano dello sviluppo emotivo e della crescita personale.

Altrove egli dichiara esplicitamente che molte delle nostre scelte e abitudini alimentari scorrette, originano da percezioni acquisite.

Quindi, secondo Maimonide, la buona salute è data da un sistema complesso che va ben oltre la sola dieta ed esercizio fisico.

Molte delle diete odierne, si concentrano sul cibo e sul risultato esteriore.

Del resto, proprio quest'ultimo è l'obiettivo ricercato dalla maggior parte delle persone. Ma l'aspetto esteriore è la manifestazione fisica dell'attività di forze interiori quali per esempio la motivazione.

Ecco perché è necessario comprendere l'interazione tra la nostra mente e le nostre abitudini, in modo da ottenere il risultato desiderato, cioè la nostra buona salute.

### 9. *L'abitudine*

La formazione di abitudini, non è un fenomeno unicamente umano.

Anche nel mondo animale, l'accumulo di determinati stimoli nella memoria dà come risultato finale un insieme di decisioni.

Un cane, per esempio, può decidere, per esperienze precedenti, di correre verso una persona che lo farà giocare o di fuggire da chi lo minaccia con un bastone.

Allora qual è la differenza tra il ragionamento umano e quello animale?

L'animale è esclusivamente reattivo, mentre l'essere umano può scegliere di essere creativo.

Può sembrare che l'animale pensi, in realtà il suo ragionamento è solo una serie di reazioni a stimoli esterni che possono portare alla gratificazione o alla fuga da pericoli o dal dolore.

Quindi è l'istinto naturale, insieme alle esperienze acquisite, a determinare la risposta costituita dal comportamentale animale. Quando l'animale si trova ad affrontare due sensazioni opposte contemporaneamente, segue quella più forte in quel momento, poiché non ha la capacità di calcolare le conseguenze future.

L'istinto animale è dunque la cosiddetta mente reattiva. Una funzione che è presente anche negli esseri umani.

Maimonide afferma che mentre si sogna, si ha esclusivamente la possibilità di reagire ai diversi pensieri che affollano la nostra mente, non quella di essere creativi. Ecco perché ricordiamo solo immagini confuse di quella che è stata la nostra esperienza onirica.

Durante la veglia, la mente reattiva rimane attiva, ma quando l'uomo è cosciente può anche essere creativo.

Il nostro intelletto ha l'abilità di creare una sequenza di ragionamenti, indipendentemente da stimoli esterni. Possiamo cioè, scegliere come rispondere alle diverse situazioni, invece di essere schiavi dei nostri istinti.

Il nostro intelletto e la capacità di discernimento ci rendono unici rispetto alle altre creature viventi.

Viene a crearsi perciò una relazione dinamica tra l'istinto e l'intelletto.

L'armonia o il disaccordo tra questi due sistemi sono alla base della maggior parte delle nostre decisioni. Ma quando l'intelletto non esercita la sua influenza, allora il nostro pensiero si lascia dominare dall'istinto, quasi come nel pensiero animale.

Questa relazione determina la nostra risposta soprattutto nei confronti del cibo.

Possiamo decidere di far dominare il nostro intelletto e far sì che le sane abitudini diventino la nostra seconda natura oppure, se lasciamo che ci domini l'istinto, allora reagiremo cedendo alle varie tentazioni culinarie e le cattive abitudini avranno il sopravvento.

Il nostro intelletto ha la capacità di controllare il nostro istinto animale, ma per ottenere un risultato stabile e duraturo, bisogna agire lentamente e per gradi.

Un ottimo esempio è quello degli atleti di bodybuilding: possono sollevare pesi sorprendenti, ma anche questo è un risultato costruito gradualmente.

Parallelamente, se vogliamo riuscire a migliorare le nostre abitudini per raggiungere l'obiettivo buona salute, dobbiamo farlo al ritmo giusto.

Ci sono molte diete che promettono risultati straordinari entro breve tempo: sono proprio queste che sul lungo termine finiscono con l'essere dei fallimenti.

Questo perché non si può andare contro la natura umana, sia dal punto di vista fisico, sia emotivo, poiché l'essere umano è frutto delle proprie abitudini.

Maimonide afferma:

Le proprie abitudini sono fondamentali per mantenersi in salute [...]

Una persona non dovrebbe cambiare le proprie abitudini tutte insieme [...] anche se le proprie consuetudini abituali sono contrarie alla buona pratica medica, non si dovrebbe separare da loro, ma piuttosto adattarle a quelli che sono i principi della buona pratica medica, gradualmente e nel corso di un periodo di tempo così che il cambiamento non sia sentito.

Una persona non dovrebbe cambiare le proprie abitudini di colpo, se lo fa si ammalerà [...].

È impossibile andare all'improvviso, da un estremo all'altro.

Perciò non è possibile, secondo la natura umana, smettere improvvisamente ciò a cui è stata abituata.

Ciò è ancora più vero nel campo dell'alimentazione. Siamo a contatto col cibo più volte al giorno, poiché ci serve per vivere. Non possiamo semplicemente smettere di nutrirci.

Spesso vogliamo cambiare e i nostri propositi sono sinceri, eppure non vi riusciamo.

Il fallimento non è dovuto a una mancanza di forza di volontà o all'assenza di una motivazione valida. Le nostre azioni esteriori seguono i nostri pensieri e le nostre motivazioni interiori più profonde.

Ecco perché bisogna partire dalla radice delle nostre azioni, che è nella parte più intima di noi stessi.

Se non lo facciamo, è solo questione di tempo, e le nostre vecchie abitudini riprenderanno il sopravvento, malgrado le migliori intenzioni.

Quindi se ignoriamo il rapporto corpo/mente, non è possibile raggiungere e mantenere risultati ottimali sul lungo termine, ed è così difficile cambiare, perché appunto, come ha spiegato Maimonide, siamo creature plasmate dalle nostre abitudini.

La buona notizia, però, è che, essendo esseri umani, abbiamo la capacità di cambiare, poiché siamo dotati di libertà di scelta.

Certo, per rendere il cambiamento possibile, bisogna prendere in considerazione il passaggio attraverso diversi stadi.

Per quanto riguarda il meccanismo dell'abitudine, Maimonide afferma:

Nella natura umana, c'è amore e inclinazione verso le proprie abitudini. Per esempio, le popolazioni che stanno nei deserti, malgrado le difficoltà del loro stile di vita, non amano la città e le sue comodità, perché sono abituati al loro stile di vita.

Parallelamente, la persona ama le idee cui è stata abituata e cerca di mantenere le opinioni con cui è stata allevata.

Questo però ostacola la persona dal riconoscere la verità, e normalmente cerca le opinioni che confermino ciò verso cui è incline.

Ciò può essere vero sia quando è frutto di una disposizione naturale, sia quando è una caratteristica acquisita.

Quindi dal punto di vista pratico, il motivo per cui molte diete finiscono col fallire è che troppo facilmente ricadiamo nelle vecchie abitudini, anche se siamo fortemente convinti: da motivi di salute, per l'avvicinarsi della prova costume, o da un'importante cerimonia cui dobbiamo partecipare nella miglior forma possibile.

Spesso i nostri propositi dietetici, pur partendo con grandi speranze, si sciolgono come neve al sole.

Altre volte, malgrado il supporto di una forte motivazione, anche se abbiamo perso peso, mantenere con successo i risultati ottenuti, è pressoché impossibile. Infatti molti riacquistano i chili persi durante la dieta e anzi, anche qualche chilo in più.

Maimonide, già nel XII secolo, ci suggerisce ciò che i nutrizionisti e psicologi più moderni consigliano:

Cambiare le nostre abitudini, non solo l'alimentazione!

Maimonide infatti ritiene che mantenere con successo la perdita di peso anche nel lungo termine, richieda non solo una forte motivazione, ma anche un lavoro sulla mente parallelo a quello sul corpo.

La perdita di peso e la buona salute non sono solo una questione di cibo e dieta. Bisogna cambiare le abitudini, i nostri comportamenti acquisiti. Ma affinché questo avvenga in modo efficace, è necessario compiere un processo graduale.

La motivazione si basa sulla forza di volontà, che deve perciò confrontarsi con le abitudini fortemente radicate in noi.

Quindi è essenziale modificarle per ottenere un cambiamento inconscio interiore.

Le nostre azioni esteriori, ripetute nel tempo, creano un accumulo di sensazioni inconsce, che si rinforzano ogni volta che le ripetiamo.

Alla fine di questo percorso le nuove sane abitudini, prenderanno il posto di quelle negative.

Maimonide propone un distinguo tra abitudine e motivazione e scrive:

Le caratteristiche comportamentali positive, non si acquisiscono compiendo un grande atto [positivo], ma piuttosto con la ripetizione di atti positivi.

Per esempio dare mille monete in elemosina in una volta non abituerà la persona a essere generosa, mentre donare una moneta a mille persone diverse stimolerà la caratteristica della generosità nella persona (che lo fa).

Il ripetersi dell'azione del donare, fa sì che la persona si abitui a donare.

Ripetendo numerose volte un determinato atto, si viene a formare un comportamento correlato a un determinato stato emotivo.

Al contrario, un grande atto di generosità, causerà un certo livello di bontà, ma la motivazione sparirà entro breve.

Ancora di più questo sarà valido per quanto riguarda la buona salute. Come visto sopra Maimonide afferma:

L'abitudine della persona è il principio fondamentale per mantenere la buona salute e per la cura delle malattie.

Una persona non dovrebbe cambiare le proprie abitudini all'improvviso.

Quindi Maimonide insegna che il sistema per cambiare le cattive abitudini è procedere a piccoli passi, lentamente nel tempo, introducendo una nuova sana abitudine alla volta. Solo in questo modo saremmo in grado di costruire con solide fondamenta la nostra buona salute.

10. *Ascoltare il proprio corpo*

Questo è un altro consiglio datoci da Maimonide:

Bisogna mangiare quando si ha fame e bere quando si ha sete.

Sembra semplice, ma in realtà sappiamo che talvolta passata la fame, abbiamo le cosiddette “voglie”, che non sono altro che il frutto delle nostre cattive abitudini alimentari.

Abbiamo visto che gli animali, invece, mangiano solo quando hanno fame.

Come si spiega tutto ciò alla luce del consiglio di Maimonide?

Ci può venire in aiuto il risultato di uno studio realizzato presso l'Università della Pennsylvania dove, in un esperimento su un gruppo di bambini di tre anni è stato verificato che sebbene fossero state servite grandi porzioni di pasta, i bambini avevano mangiato solo fino a quando ne sentivano il bisogno, fermandosi quando non avevano più appetito.

Un esperimento analogo su bambini di cinque anni, ha dimostrato invece, che questi continuavano a mangiare anche se non avevano più fame.

La conclusione di questo studio è che i comportamenti acquisiti dal punto di vista alimentare, sostituiscono l'istinto naturale nel lasso di tempo tra i tre e i cinque anni di età.

Il nostro corpo cioè, smetterebbe di per sé di mangiare una volta quasi sazio, ma impara a scegliere per esempio la fetta di torta più grande o di finire tutto quello che c'è nel piatto (ne deriva che semplicemente riducendo le porzioni, già otterremmo un risultato significativo nel conseguimento dell'obiettivo salute.

Ma allora come distinguere la fame dalle voglie?

Quando una persona ha fame, questa viene soddisfatta da qualsiasi tipo di cibo, perché essa costituisce una necessità, una richiesta fisiologica dell'organismo.

Dopo aver mangiato la persona sarà sazia e non avrà bisogno di nutrirsi ulteriormente. È per questo motivo che sia gli animali, sia i bambini piccoli istintivamente smettono di alimentarsi quando sono sazi (con sommo dispiacere delle *yiddishe mame*).

Ben di diversa natura è la voglia.

La voglia non è dettata dall'istinto. La voglia richiede un alimento ben specifico, che non è in realtà, veramente necessario.

La voglia è frutto di un comportamento acquisito che si forma nel tempo, attraverso un meccanismo complesso di formazione dell'abitudine, che crea una finta necessità, che serve solo a soddisfare le voglie, spesso contrarie alla nostra buona salute.

Quindi il punto chiave di quanto afferma Maimonide, è la necessità di riorganizzare il nostro sistema naturale di controllo interno, così mangeremo veramente solo quando avremo fame.

Ci sganceremo dalle nostre abitudini malsane e impareremo ad ascoltare il nostro corpo, tornando al nostro istinto.

Raggiungere e mantenere uno stato ottimale di salute sarà la conseguenza naturale delle nostre nuove e sane abitudini.

Il risultato di tutto ciò sarà visibile sia dal punto di vista fisico che emotivo.

### 11. *Il potere della tentazione*

Nel suo testo *Cheshbon ha-nefesh*, Maimonide sostiene che la forza di volontà, che è governata dall'intelletto, non può avere sopravvento quando si scontra con un desiderio intenso.

Quindi se c'è un confronto improvviso tra queste due forze, la forza di volontà verrà sconfitta facilmente.

Tuttavia una piccola parte della forza di volontà, non viene eliminata completamente, ma lascia una traccia di sé nella memoria, che nel tempo si accumula e alla fine, la

spinta della forza di volontà aumenta tanto da sopraffare persino i desideri più intensi.

Veniamo all'esempio di una deliziosa fetta tentatrice di Sacher Torte.

Abbiamo appena finito di cenare, abbiamo già mangiato anche il dolce, stiamo pensando di fare il bis.

Una vocina ci dice: «Ho proprio voglia di mangiarla! Adoro le torte al cioccolato e questa sembra veramente irresistibile» oppure «È il mio dolce preferito, ne voglio ancora una fetta. Nessuno mi vede»

Ma all'improvviso, un'altra vocina si intromette dicendo: «Ma tu lo sai che non dovresti! Ti sentirai in colpa subito dopo!».

Ci siamo passati tutti!

Se facciamo un'attenta analisi delle due vocine, possiamo notare che la voce tentatrice, che ci spinge a mangiare la torta è in prima persona. Io, io voglio la torta! Io adoro il cioccolato!

Per contro, la voce responsabile è in seconda persona. Tu. Tu sai che non dovresti! Tu lo sai, te ne pentirai!

Nello scontro tra la voce tentatrice, rappresentata dall'io, e la voce responsabile, rappresentata dal tu, l'io è fortemente in vantaggio, poiché rappresenta la voglia e le nostre abitudini.

Il tu rappresenta la forza di volontà, che in questo scontro, come ha detto Maimonide, sarà debole a meno che non venga rinforzata dalla formazione di una nuova sana abitudine a livello inconscio.

Questo può avvenire accumulando motivazione e tracce di forza di volontà, che nel tempo possono dar luogo ad una trasformazione, che porterà alla nuova abitudine desiderata.

Quando la nuova abitudine inizierà a essere attiva, ripetutamente nel tempo, riuscirà un po' alla volta a sconfiggere quelle che sono le abitudini negative e a quel punto avremo il vero cambiamento.

Così non sarà più una questione di forza di volontà, ma ci verrà naturale fare la scelta corretta.

Maimonide afferma:

È solo attraverso il ripetersi delle azioni che le caratteristiche comportamentali diventano parte fissa della nostra personalità. Se sono azioni positive, otterrai le caratteristiche comportamentali positive che hanno motivato queste azioni. Parimenti è vero per quanto concerne le azioni negative.

A quanto pare quindi si chiude il cerchio.

Attraverso un comportamento esterno, si può acquisire quella emozione particolare che ha motivato quella determinata azione all'origine.

Sembra complesso, ma l'antica saggezza di Maimonide ci suggerisce proprio questo:

Le azioni esteriori risvegliano emozioni interiori.

È interessante notare che Maimonide utilizza il termine "risvegliano" non "creano".

Quindi per poter ripetere un'azione, bisogna essere motivati all'origine.

Se continuiamo a ripetere l'azione, anche quando la motivazione inizia a scemare, lentamente la motivazione si rinforza e diventa la nuova abitudine che hai deciso di seguire.

Ogni volta l'azione esterna rende più facile il cambiamento nel tempo.

Cambiano i tuoi desideri, cambiano le tue emozioni.

Questo è dovuto al fatto che, sebbene l'abitudine abbia una forza enorme, tuttavia non ha la possibilità di perseguire una nuova strada. Può solo seguire la nostra motivazione interiore preesistente.

La motivazione deve però, essere presente, dopodiché potrà formare le abitudini che si rinforzeranno nel tempo.

Emerge un quesito: se una nuova abitudine non può avere inizio senza una nuova motivazione, come fare per creare una nuova motivazione?

Ma allora è possibile controllare i nostri pensieri e i nostri desideri?

L'antica saggezza ebraica sostiene che non si considera

desiderabile ciò che viene percepito totalmente fuori dalle proprie possibilità.

Maimonide sottolinea lo stesso principio affermando:

Dal momento che è assolutamente vietato [...] le persone non lo desidereranno e i loro pensieri volgeranno altrove.

In altre parole, una percezione ha il potere di dirigere le nostre emozioni e persino di controllare i nostri schemi mentali.

Facciamo un esempio pratico: un cliente sta assaporando un gustoso piatto al ristorante, ma se gli viene detto che hanno visto il cameriere sputarci dentro, ecco che all'improvviso, pur avendo lo stesso sapore, il piatto appare vomitevole.

Cos'è cambiato?

Non è cambiato il gusto, è cambiata la percezione!

Lo stesso piatto è divenuto da gustoso a immangiabile in un istante.

Molte volte però, la percezione non è sufficiente per spingerci al vero cambiamento.

Continuiamo a nutrirci con cibo malsano, anche se ne conosciamo l'effetto deleterio sulla nostra salute. Quante volte si sentono persone che si propongono ogni settimana di iniziare la dieta "da lunedì".

Allora per quale motivo talvolta la percezione riesce a farci cambiare sistema di vita e talvolta no?

Ci sono casi in cui il cambiamento della percezione è immediato, come quello del suddetto esempio del ristorante, perché in quel caso, non c'è il confronto con nessuna forza dell'abitudine.

Quando invece il cambiamento deve avvenire su una situazione personale, come quella del proprio atteggiamento verso il cibo, allora il passaggio deve essere coltivato e interiorizzato attraverso una nuova abitudine, altrimenti le vecchie abitudini preesistenti impediranno il formarsi della nuova percezione, cioè la visione salutistica del cibo.

Ecco perché è necessario insistere a lungo sulla formazione della nuova abitudine, affinché si giunga a un vero cambiamento.

Maimonide riassume questo processo:

Talvolta abbiamo un lampo di intuizione che rende la verità chiara come [la luce] del giorno. Ma poco dopo, la nostra natura e le nostre abitudini, oscurano la verità e torniamo nel buio.

Il vero cambiamento passa dalla percezione, ma è solo attraverso l'abitudine che possiamo interiorizzare le nuove percezioni e le nuove motivazioni.

L'abitudine fa da ponte verso il mutamento di percezione.

Il mutamento di percezione porta al cambiamento fisico, in questo modo si ottengono peso forma e salute ottimale, in quanto è stato decisivo il lavoro parallelo tra il corpo e la mente.

A trasformazione avvenuta, tornando alla Sacher, i soggetti Io e Tu si invertiranno.

La voce responsabile sarà l'Io: «Io non voglio rimpinzarmi di cibo malsano».

La voce tentatrice sarà il Tu: «Tu lo sai che ti piaceva tanto, era la tua preferita!».

La tentazione è ancora presente, ma ha una posizione più debole, perché è una forza esterna.

Quando la trasformazione è completamente avvenuta, la scelta corretta non è più compiuta tramite l'intelletto, ma di riflesso, perché la motivazione è quella alla base della scelta sana, e ciò grazie al cambio di percezione.

La reazione è ancora automatica, ma è in accordo con le motivazioni interiori positive che desideravamo.

Questo non significa rinunciare completamente al dolce, anzi Maimonide consiglia di assumere una piccola quantità di dolce ai pasti, per aiutare la digestione ma si raccomanda, con parsimonia!

## 12. Conclusioni

In conclusione il miglioramento del proprio carattere parte dal controllo di un impulso comportamentale interiore, per poi arrivare al punto di trasformare l'impulso in modo da non avere conflitti interiori.

Maimonide a questo riguardo menziona due livelli di sviluppo del carattere: il primo è il controllo visto come padronanza sul proprio spirito; il secondo, più elevato, è la trasformazione, vista come religiosità.

Ecco perché Maimonide ha chiamato la sezione del suo libro sui tratti caratteriali e sulle emozioni *La legge delle percezioni* ed ecco perché i suoi consigli alimentari sono anch'essi contenuti in questi stessi capitoli.

Riassumendo, non ha senso tentare di cambiare le nostre abitudini alimentari negative, come afferma Maimonide:

Molte delle nostre scelte e abitudini alimentari negative, sono frutto delle nostre percezioni acquisite.

Quindi il cambiamento di percezione è il miglior sistema per trattare un'abitudine negativa, perché così si affronta il problema alla radice, contrariamente a quanto accadrebbe con la repressione di un'emozione o di un'azione che porterebbe inevitabilmente alla loro espressione in altra forma.

Desidero terminare queste pagine di antica saggezza ebraica con una storiella popolare medioevale, frutto di un umorismo ebraico altrettanto antico.

Accadde un tempo che un uomo molto povero sognò di friggere del concime.

Andò da un indovino a farsi interpretare il sogno e a chiederne il significato.

L'indovino disse: «Ti interpreterò il sogno, al costo di un *zuz* (antica moneta)».

«Se possedessi un *zuza*, pensi che friggerei del concime?» rispose con rabbia il povero  
«Mi comprerei un pesce e friggerei quello!».

### *Bibliografia*

Giorgio Cosmacini, *Medicina e mondo ebraico*, Laterza, Roma, 2001.

Giuseppe Laras, *Il pensiero filosofico di Mosè Maimonide*, Carucci, Roma, 1985.

Giuseppe Laras e Michele Tedeschi, *Maimonide, un percorso verso il benessere*, GEM, Milano, 2010.

Mosè Maimonide, Giuseppe Laras (a cura di), *Immortalità e Resurrezione*, Morcelliana, Brescia, 2006.

Mosè Maimonide, *Gli otto capitoli. La dottrina Etica*, Giuntina, Firenze, 2001.

Mosè Maimonide, Suessmann Muntner (a cura di), *Regimen Sanitatis*, Mossad Harav Kook, Jerusalem, 1957 (prefazione e introduzione in inglese, testo in ebraico).

Fred Rosner, *Maimonides Medical Writings: The Regimen of Health*, The Maimonides Research Institute, Haifa, 1990.

David Zulberg, *The Life Transforming Diet*, Feldheim Publishers, New York, 2008.

Paolo Sciunnach

*L'alimentazione come stile di vita*

Questo lavoro è destinato esclusivamente a far conoscere ai lettori i principi generali della *kasherut*. A causa del gran numero di leggi che regolano la *kasherut* e la complessa casistica che le compongono, l'obbiettivo di questo breve lavoro è meramente divulgativo. Non si deve usare questo testo per risolvere questioni halachiche, poiché ci occuperemo degli aspetti più importanti e ne tralascieremo altri. Si raccomanda pertanto di non dedurre alcun aspetto prettamente pratico da questo breve testo.

*1. La tradizione ebraica e il rispetto per la natura e per gli animali*

Dio ha creato l'ordine naturale delle cose. La natura è nelle mani dell'uomo che deve custodirla. La sofferenza fisica, la malattia e la morte sono parte dell'ordine naturale delle cose.

Dio interviene nella storia e nella natura rispettando le scelte dell'uomo.

Nel *Midrash* è scritto:

«E Dio prese Adam e lo collocò nel giardino dell'Eden, per lavorarlo e custodirlo» (Genesi, 2:15). Quando Dio creò Adam lo condusse a fare un giro nel giardino dell'Eden. Gli disse: «Guarda le mie opere, quanto sono belle e meravigliose! Le ho fatte tutte per voi. State bene attenti a non spogliare e distruggere il mio

mondo; perché se lo farete, nessuno potrà porvi rimedio !»<sup>1</sup>.

Questo profetico *Midrash* investe direttamente sull'uomo la responsabilità di preservare la purezza e l'integrità dell'ambiente che lo circonda.

## 2. *L'Albero della conoscenza del bene e del male*

Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò<sup>2</sup>.

Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse. Il Signore Dio diede questo comando all'uomo: Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, perché, quando tu ne mangiassi, certamente moriresti<sup>3</sup>.

Il serpente era la più astuta di tutte le bestie selvatiche fatte dal Signore Dio. Egli disse alla donna: È vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di nessun albero del giardino? Rispose la donna al serpente: Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: Non ne dovete mangiare e non lo dovete toccare, altrimenti morirete. Ma il serpente disse alla donna: Non morirete affatto. Anzi, Dio sa che quando voi ne mangiaste, si aprirebbero i vostri occhi e diventereste come Dio, conoscendo il bene e il male. Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradito agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò<sup>4</sup>.

Per quale motivo l'albero della conoscenza del bene e del male si chiama in questo modo?

Solitamente si immagina che l'albero della "conoscenza del bene e del male" abbia avuto il potere di concedere

<sup>1</sup> Qoheleth Rabbah 7.

<sup>2</sup> Genesi 1, 27.

<sup>3</sup> Genesi 1, 15 - 17.

<sup>4</sup> Genesi 3, 1 - 6.

la conoscenza del bene e del male ad Adam e Eva. Ma se fosse veramente così sarebbe stato più logico chiamarlo “albero del bene e del male”.

Si potrebbe tuttavia interpretare l'albero della conoscenza del bene e del male come “l'albero di colui che possiede la conoscenza del bene e del male”. Non è l'albero che concede la “conoscenza del bene e del male”, ma colui che ne mangia il frutto “pretende di possedere la conoscenza del bene e del male”.

Adam e Eva ricevono un solo comandamento da parte di Dio: «Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, perché, quando tu ne mangiassi, certamente moriresti»<sup>5</sup>.

Questa *mitzvà* implica già il libero arbitrio dell'uomo: «potrai mangiare di tutti gli alberi», «ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare». L'uomo è libero di fare la sua scelta. Questo, in un certo senso, implica già la conoscenza della differenza tra il bene e il male: in questo caso il bene è l'osservanza del comandamento di Dio, il male è la trasgressione del comandamento di Dio. L'uomo è di fronte alla libera scelta tra il bene e il male. Su questa base si deduce che la conoscenza del bene e del male era già parte della vita del primo uomo e della prima donna.

Quale è il ruolo di questo albero simbolico?

Secondo un'interpretazione l'albero della conoscenza del bene e del male ha questo nome proprio per via del fatto che colui che ne mangia, attraverso l'azione di trasgredire il comandamento divino, si arroga il diritto di ignorare il comandamento e di mettere da parte la legge di Dio, di ritenersi detentore della conoscenza di che cosa sia giusto o sbagliato, di che cosa sia bene o male, indipendentemente dal volere di Dio. Come dire che l'uomo si arroga il diritto di sapere sempre cosa sia bene e cosa sia male per se stesso e per gli altri, indipendentemente dal comandamento di Dio.

---

<sup>5</sup> Genesi 2, 16 - 17.

Ed è proprio quando l'uomo pretende di conoscere in assoluto che cosa sia bene e che cosa sia male per se stesso e per il suo prossimo che iniziano i problemi. Proprio quando l'uomo crede di conoscere in assoluto il bene e il male, le conseguenze sociali si fanno pericolose. Ecco perché l'albero è chiamato "della conoscenza del bene e del male". Infatti, le conseguenze di questo umanesimo esasperato, al punto da ignorare il comandamento di Dio, non tardano a farsi vedere: «Il Signore vide che la malvagità degli uomini era grande sulla terra e che ogni disegno concepito dal loro cuore non era altro che male»<sup>6</sup>. «Ma la terra era corrotta davanti a Dio e piena di violenza. Dio guardò la terra ed ecco essa era corrotta, perché ogni uomo aveva pervertito la sua condotta sulla terra»<sup>7</sup>.

«Poi Avimelech disse ad Abramo: "A che miravi agendo in tal modo?". Rispose Abramo: "Io mi sono detto, certo non vi sarà timor di Dio in questo luogo e mi uccideranno a causa di mia moglie"»<sup>8</sup>.

Ecco che quando l'umanità si arroga il diritto di conoscere sempre che cosa sia il bene e che cosa sia il male per se stessa, ignorando il consiglio di Dio, la terra si riempie di violenza.

### 3. *Baal Tashchit: non distruggere la natura*

Quando in una guerra assedierai una città per molti giorni per combatterla, non dovrai distruggere i suoi alberi battendo la scure su di essi. Da essi potrai mangiare il frutto e pertanto non li dovrai abbattere perché l'albero del campo è forse un uomo che possa venire ad assediarti e tu lo debba punire per difenderti?<sup>9</sup>

Verso la fine della *parashà di Shofetim*, la *Torà* si rivolge

<sup>6</sup> Genesi 6, 5.

<sup>7</sup> Genesi 6, 11 - 12.

<sup>8</sup> Genesi 20, 10 - 11.

<sup>9</sup> Deuteronomio 20, 10 - 20

all'esercito di Israele, che sta assediando una città nemica "per molti giorni", ed è tentato, come mossa tattica, di distruggere gli alberi da frutto intorno alla città. «Non dovrai tagliare questi alberi» dice l'Onnipotente; e come motivazione per questo comandamento, afferma «perché l'uomo è albero del campo», che, secondo la tradizione ebraica, può anche significare «perché la vita dell'uomo dipende dagli alberi della campagna»<sup>10</sup>, un'affermazione di vasta portata. Come è noto, nonostante la *Torà* si riferisca solo ad alberi da frutto, la proibizione di non distruggere si estende a tutti gli atti di distruzione gratuita di qualcosa di utile o di valore nel creato.

Secondo la tradizione ebraica, in tempo di guerra, le persone sono inclini a ignorare le questioni morali, a maggior ragione quelle ecologiche. Ma anche la guerra non giustifica la distruzione dell'ambiente.

Maimonide stabilisce che è permesso tagliare un albero da frutto solamente se sta danneggiando altre piante più pregiate o se sta danneggiando la proprietà di un'altra persona<sup>11</sup>.

La *Torà* ci comanda di costruire il *Mishkan* (Tabernacolo) per Dio solo con legno di acacia: a maggior ragione quando un uomo è in procinto di costruire la sua casa, non deve farlo con legno proveniente da alberi da frutto<sup>12</sup>.

Il principio di *Baal Tashchit* (non distruggere), affonda le sue radici nel concetto che «a Dio appartiene tutta la terra e tutto ciò che è in essa, il mondo e i suoi abitanti»<sup>13</sup>. Include qualsiasi atto di distruzione: non solo tagliare gli alberi, ma anche danneggiare beni, strappare i vestiti, demolire un edificio, distruggere cibo o qualsiasi cosa che può essere utile per l'uomo. Ogni uomo dovrebbe essere educato a non essere distruttivo<sup>14</sup>.

<sup>10</sup> Si veda Rashi in loco.

<sup>11</sup> Mishneh Torah, Hilchoth Melachim 6, 8 - 9

<sup>12</sup> Shemoth Rabbah 35, 2

<sup>13</sup> *Salmi* 24, 1

<sup>14</sup> Mishneh Torah, Hilchoth Melachim 6, 10

#### 4. La Torà e la protezione della natura: ulteriori divieti

Altri esempi di come la Torà si interessi della protezione della natura e degli animali sono la proibizione del *Kilayim* (incroci)<sup>15</sup>, e del *Sirus*, (castrazione)<sup>16</sup>. La Torà introduce le leggi del *Kilayim* nella *Parashà* di *Kedoshim* con la frase: “E voi osserverete i miei statuti”. Ciò è spiegato nel *Midrash* come “gli statuti che io ho già imposto dall’antichità”, cioè le leggi di natura che richiedono che le specie non vengano mescolate tra loro, nel rispetto per i confini che Dio ha posto nella Sua Creazione nella sfera naturale come in quella morale<sup>17</sup>. Più di un maestro include le due suddette proibizioni, incroci e castrazione, tra le leggi universali che si applicano a tutto il genere umano (sette leggi dei figli di Noè<sup>18</sup>). Ciò sottolinea il significato universale di tale legislazione.

Nel pensiero ebraico tutta la creazione riflette la volontà di Dio e deve essere considerata con estremo rispetto. Rabbi Aryeh Levin, un amico di Rav Abraham Isaac Kook, primo Rabbino Capo della terra di Israele, ricorda un episodio : «Nel 1905, ho visitato Jaffa e sono andato a porgere i miei rispetti a il suo Rabbino Capo, Rav Kook. Mi accolse calorosamente e dopo la preghiera del pomeriggio, lo accompagnai mentre andava nei campi, come era sua abitudine, a meditare. Mentre stavamo camminando, ho colto qualche fiore da una pianta. Rav Kook tranquillamente mi disse che aveva sempre avuto molta cura di non cogliere mai tutto ciò che può crescere dal terreno, se non per necessità, perché tutto ciò che cresce dice qualcosa, ogni pietra sussurra un segreto, tutta la creazione canta una lode a Dio»<sup>19</sup>.

L’ebraismo, in contrapposizione al paganesimo e ad al-

<sup>15</sup> Levitico. 19, 19; Deuteronomio 22, 9

<sup>16</sup> Levitico 22, 24

<sup>17</sup> vedi S.R. Hirsch

<sup>18</sup> Sanhedrin 56b

<sup>19</sup> *Lachay Roì*, pag. 15

cuni ecologisti contemporanei radicali, si rifiuta di attribuire sacralità alla natura come tale. Il Dio della *Torà* è al di là, non all'interno, della natura: «In principio Dio creò il cielo e la terra»<sup>20</sup>. L'ecologia ebraica non si basa sul presupposto che non siamo diversi dagli altri esseri viventi, si fonda sull'idea opposta: abbiamo una responsabilità particolare proprio perché siamo diversi.

### 5. *Shabbat*

Anche i Dieci Comandamenti includono una legge sul trattamento della natura e degli animali:

Ricordati del giorno di Sabato per santificarlo: sei giorni lavorerai e farai ogni tua opera; ma il settimo giorno è Sabato in onore del Signore tuo Dio: tu non farai alcun lavoro [Melachà<sup>21</sup>], né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo schiavo, né la tua schiava, né il tuo bestiame, né il forestiero che dimora presso di te. Perché in sei giorni il Signore ha fatto il cielo e la terra e il mare e quanto è in essi, ma si è riposato il giorno settimo. Perciò il Signore ha benedetto il giorno di Sabato e lo ha dichiarato sacro<sup>22</sup>.

Lo *Shabbat* testimonia che Dio è il Creatore della natura. L'uomo è impegnato in una costante lotta per ottenere il dominio di quello che Dio ha creato, per porre la natura sotto il suo controllo; tende a dimenticare che la stessa potenza di cui dispone per dominare la natura deriva dal suo Creatore. Rinunciamo quindi in questo giorno a qualsiasi attività di controllo sulla natura; interrompiamo qualsiasi atto di potenza umana al fine di proclamare Dio come Creatore e padrone della natura.

<sup>20</sup> Genesi 1, 1

<sup>21</sup> Melachà: azione proibita durante lo *Shabbat*. È un atto che manifesta il dominio dell'uomo sulla natura, eseguito mediante l'uso costruttivo e/o distruttivo della sua intelligenza e abilità.

<sup>22</sup> Esodo 20, 8 - 11

## 6. Altre mitzvot

Tra i 613 comandamenti della *Torà*, molti altri richiedono il trattamento compassionevole degli animali:

Non devi arare con un bue e un asino aggiogati assieme<sup>23</sup>.

Dal momento che entrambi gli animali, essendo di dimensioni e di forza diverse, soffrirebbero.

Quando, cammin facendo, troverai sopra un albero o per terra un nido d'uccelli con uccellini o uova e la madre che sta per covare gli uccellini o le uova, non prenderai la madre sui figli; ma prima lascia andar via la madre e poi prendi per te le uova, perché tu sia felice e si allunghino in tuoi giorni<sup>24</sup>.

Non macellerete la madre lo stesso giorno con il suo piccolo<sup>25</sup>.

È vietato uccidere un animale e i suoi piccoli, per evitare che il piccolo venga ucciso sotto gli occhi di sua madre, perché il dolore degli animali in tali circostanze è molto grande. Non c'è differenza in questo caso tra il dolore dell'uomo e il dolore di altri esseri viventi, dal momento che l'amore e la tenerezza della madre per i suoi piccoli esiste non solo nell'uomo ma nella maggior parte degli esseri viventi. La stessa ragione vale per la legge che ci obbliga di lasciare andare via la madre quando prendiamo le uova. Se la *Torà* prevede che tale dolore non debba esser causato al bestiame o agli uccelli, a maggior ragione dobbiamo stare molto attenti a non causare dolore al nostro prossimo<sup>26</sup>.

Se si incontrano due animali, uno accovacciato sotto il suo peso e l'altro alleggerito perché il proprietario ha bisogno di qualcuno che lo aiuti a caricare, siamo obbligati a scaricare prima

<sup>23</sup> *Deuteronomio 22, 10*

<sup>24</sup> *Deuteronomio 22, 6 - 7*

<sup>25</sup> *Levitico 22, 28*

<sup>26</sup> *Guida dei perplessi 3, 48*

l'animale appesantito, per via del comandamento di evitare sofferenze agli animali<sup>27</sup>.

È proibito ostacolare un bue, o qualsiasi animale, e impedendogli di mangiare mentre lavora<sup>28</sup>.

Quando, di *Shabbat*, un animale è caduto in un pozzo e non può essere nutrito, si può aiutarlo a salire anche mettendo “cuscini” (anche se considerati “muktze”<sup>29</sup> in certe circostanze) sotto di esso. È consentito aiutare l'animale a causa della sofferenza dall'animale<sup>30</sup>.

Non vi è solo il divieto di causare dolore agli animali, in tutte le gradazioni di intensità, ma anche l'obbligo di alleviare il loro dolore, ove possibile.

Il pensiero ebraico presuppone che gli animali soffrano la fame più degli esseri umani (presumibilmente come un bambino piccolo) dal momento che non hanno idea se mai verranno nutriti: «è vietato mangiare fino a che prima non si sia nutrito il proprio animale»<sup>31</sup>.

Poiché gli animali spesso dipendono dagli esseri umani, il modo in cui una persona si comporta con loro è un banco di prova importante per valutare la sua integrità morale.

Una volta, mentre Mosè pascolava il gregge di suo suocero, Ythrò, una giovane pecora scappò. Mosè le corse dietro fino a che la pecora raggiunse un posto ombreggiato dove ha trovò

<sup>27</sup> Mishneh Torah, hilchot rotzeach ushmirat nefesh 13, 13

<sup>28</sup> Meiri, Baba Metzia 32b

<sup>29</sup> Oggetti che non sono destinati a essere usati di Shabbàth perché la loro natura li rende inadatti a essere maneggiati di Shabbàth o perché non vengono normalmente usati, o semplicemente perché non esistevano allorché lo Shabbàth è iniziato. Il significato della parola muktze è “messo da parte”, “escluso”, vale a dire escluso dalla nostra mente: ciò che non è nella nostra intenzione usare di Shabbàth.

<sup>30</sup> Talmud Bavli, *Shabbath* 128b

<sup>31</sup> *Talmud Bavli, Berachoth* 40a

una pozza d'acqua e cominciò a bere. Quando Mosè raggiunse la pecora disse: "Non avevo compreso che scappassi perché eri assetata. Ora devi essere esausta dalla marcia". Mosè mise la pecora sulle spalle e lo portò fino al gregge. Dio disse: "Dal momento che tratti le pecore con tanta misericordia, per la tua vita ti giuro che sarai il pastore delle mie pecore, Israele<sup>32</sup>."

Un uomo buono non vende il suo animale ad una persona crudele<sup>33</sup>.

Anche se la *Torà Scritta* consente la macellazione degli animali e il consumo di carne, nella *Torà Orale* i rabbini sono severamente critici verso chi manca di misericordia verso gli animali.

A Rabbi Yehudah HaNassi gli giunsero sofferenze a causa di un certo incidente. Qual è stato l'incidente che ha portato la sua sofferenza? Un vitello fu preso per essere macellato. Subito esso sfuggì e corse da Rabbi Yehudah, e nascose la testa sotto il suo mantello. Rabbi Yehudah lo spinse via e disse: «Vai! È per questo che sei stato creato!». Il Signore disse: «Dal momento che non ha pietà, cerchiamo di portare sofferenza su di lui». Per tredici anni Rabbi Yehudah soffrì di vari disturbi dolorosi. Un giorno, la sua cameriera stava spazzando la casa, e saltarono fuori alcuni topi. Ella stava per ucciderli fuori di casa quando Rabbi Yehudah la fermò e disse: «È scritto nei Salmi "la sua misericordia è su tutte le sue opere"<sup>34</sup>». E il Signore disse: «Dal momento che è stato misericordioso, cerchiamo di essere misericordiosi con lui» e Rabbi Yehudah fu immediatamente guarito<sup>35</sup>.

L'asina, vedendo l'angelo del Signore che stava sulla strada con la spada sguainata in mano, deviò dalla strada e cominciò ad andare per i campi. Bilam percosse l'asina per rimetterla sulla strada. Allora l'angelo del Signore si fermò in un sentiero infossato tra le vigne, che aveva un muro di qua e un muro di là. L'asina

<sup>32</sup> Shemoth Rabbah 2, 2

<sup>33</sup> Sefer Chasidim, 142

<sup>34</sup> Tehillim 145, 9

<sup>35</sup> Talmud Bavli, Baba Metzia 85a

vide l'angelo del Signore, si serrò al muro e strinse il piede di Bilam contro il muro e Bilam la percosse di nuovo. L'angelo del Signore passò di nuovo più avanti e si fermò in un luogo stretto, tanto stretto che non vi era modo di ritirarsi né a destra, né a sinistra. L'asina vide l'angelo del Signore e si accovacciò sotto Bilam; l'ira di Bilam si accese ed egli percosse l'asina con il bastone. Allora il Signore aprì la bocca all'asina ed essa disse a Bilam: «Che ti ho fatto perché tu mi percuota già per la terza volta?». Bilam rispose all'asina: «Perché ti sei beffata di me! Se avessi una spada in mano, ti ammazzerei subito». L'asina disse a Bilam: «Non sono io la tua asina sulla quale hai sempre cavalcato fino ad oggi? Sono forse abituata ad agire così?». Ed egli rispose: «No». Allora il Signore aprì gli occhi a Bilam ed egli vide l'angelo del Signore, che stava sulla strada con la spada sguainata. Bilam si inginocchiò e si prostrò con la faccia a terra. L'angelo del Signore gli disse: «Perché hai percorso la tua asina già tre volte?»<sup>36</sup>

Il Rambam<sup>37</sup> scrive che questa è la fonte della *Torà* che proibisce di causare dolore ad un animale (*Tzaar Baalè Chaym* in ebraico).

Ci sono molte altre fonti riportate dai *Rishonim*<sup>38</sup> e dagli *Acharonim*<sup>39</sup> che identificano l'origine del divieto di causare sofferenza agli animali altrove<sup>40</sup>.

Tuttavia, la fonte che il Rambam cita è più generale perché riguarda un *Ben Noach* (figlio di Noè). Perché Bilam è stato richiamato sul divieto di *Tzaar Baalè Chaym*, quando i *Bené Noach* non sono tenuti a rispettarlo perché non rientra nelle sette *mitzvot* dei *Bené Noach*? In realtà il *Pri*

<sup>36</sup> Numeri 22

<sup>37</sup> Moreh Nevuchim 3, 17

<sup>38</sup> Maestri che vissero dall'XI al XV secolo circa, nell'era prima che fosse scritto lo *Shulchan Arukh* (1563).

<sup>39</sup> Maestri successivi allo *Shulchan Arukh* (1563) fino ai giorni nostri.

<sup>40</sup> Rashi, in *Shabbat* 128b; Rabbeinu Peretz, in *Baba Metzia* 32b; Shittà Mekubetzet, in *Baba Metzia* 32b, cita un Raavad; *Sefer Charedim* 14, 1; Chasam Sofer, in *Baba Metzia* 32b.

*Megadim*<sup>41</sup> dice che i *Bné Noach* non sono obbligati a non causare sofferenza agli animali. Sembra che il Rambam, citando il caso dell'asina di Bilam come fonte, voglia sottolineare proprio l'universalità della proibizione di *Tzaar Baalè Chaym*.

Fino al tempo del Diluvio, le persone non erano autorizzate a uccidere gli animali, anche al fine di mangiarli. Dopo il Diluvio, Dio ha permesso a Noè e a tutte le generazioni future di uccidere animali per mangiare carne.

Danneggiare un animale, o causarne la sofferenza senza scopo violerebbe quindi il divieto originale che è stato dato ad Adamo. Dal giorno in cui Dio ha creato il mondo e messo l'uomo nel mondo, spetta all'uomo mantenere il senso morale della vita.

### 7. Il permesso di cibarsi di carne per i figli di Noè

Poi Dio disse: Ecco, io vi dò ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo. A tutte le bestie selvatiche, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde. E così avvenne<sup>42</sup>.

Quanto si muove e ha vita vi servirà di cibo: vi do tutto questo, come già le verdi erbe<sup>43</sup>.

Pare evidente una contraddizione tra questi due versetti della *Torà*, il primo nella *Parashà* di *Bereshit* e il secondo nella *Parashà* di *Noach*.

I maestri nel *Talmud* sollevarono il punto centrale della questione: «Disse Rav Yehudah a nome di Rav: ad Adam HaRishon non era permesso cibarsi di carne, ma all'epoca

<sup>41</sup> Orach Chaim 468:2

<sup>42</sup> Genesi 1, 29 - 30

<sup>43</sup> Genesi 9, 3

dei Beneh Noach fu permesso a loro»<sup>44</sup>. «Anche gli animali non mangiavano carne»<sup>45</sup>.

Secondo la tradizione ebraica, il cibarsi di carne non è un diritto acquisito dell'uomo, ma una concessione a posteriori soltanto in determinate condizioni.

In principio la carne era proibita ad Adamo ma più tardi fu permessa ai figli di Noè dopo il Diluvio.

I non ebrei hanno osservato questa tradizione, poiché fino a prima del Diluvio i figli di Adam non mangiavano carne<sup>46</sup>.

Non fu permesso ad Adam e sua moglie di uccidere una creatura per poter mangiare carne. Ma all'epoca dei Beneh Noach fu permessa a loro la carne. Dio pose sullo stesso piano dell'uomo e della donna, per quanto riguarda il cibo, gli animali e le bestie, e non permise ad Adam e a sua moglie di uccidere alcuna creatura per mangiarne la carne, ma tutti, allo stesso modo, avrebbero dovuto mangiare ogni erba verde<sup>47</sup>. Ma quando vennero i figli di Noach, Dio permise di mangiare carne, come è scritto: «Quanto si muove e ha vita vi servirà di cibo: vi do tutto questo, come già l'erba verde<sup>48</sup>, che ho già promesso al primo uomo<sup>49</sup>. Dio disse: Io non permisi ad Adam di mangiare carne, ma soltanto l'erba verde; ma a voi, come già l'erba verde che concessi ad Adam, a voi do tutto questo<sup>50</sup>.

Non è stata proibita la carne se non per via del divieto di uccidere le creature, poiché non era permesso all'uomo di togliere una vita.

---

<sup>44</sup> Sanhedrin, 59b; Bereshit Rabba e Yalkut Shimoni e molti altri commentatori: Rashi, Ramban, Rambam, Radak, Abravanel, Malbim, Hirsch

<sup>45</sup> Rashi in Bereshit 1, 29 come Ramban, Or HaChajim, Malbim; Radak in Bereshit 1, 25

<sup>46</sup> Em LaMiqra, Bereshit 9, 3

<sup>47</sup> Sanhedrin 69b

<sup>48</sup> Genesi 9, 3

<sup>49</sup> Rashi in Genesi 1, 29

<sup>50</sup> Sanhedrin 59b; Rashi in Genesi 9, 3

### 8. La proibizione di mangiare la carne di animale vivo

Quanto si muove e ha vita, vi servirà da cibo: vi do tutto questo, come già le verdi erbe. Soltanto non mangerete la carne con la sua vita, cioè con il suo sangue<sup>51</sup>.

L'interpretazione di questo verso è discussa nella *Torà Orale*, ma secondo la maggioranza dei Saggi qui è inclusa la proibizione di cibarsi di una parte di carne dell'animale ancora in vita.

Questa proibizione è unica nel suo genere tra le norme, per via del fatto che è valida sia per gli ebrei (*kasherut*) che per i non ebrei (in quanto costituisce una delle sette leggi noachidi).

### 9. Il permesso di mangiare carne per i figli di Israele

Anche al Popolo di Israele la carne fu concessa a posteriori nel deserto (direttamente dal Cielo) solo in condizioni particolari. Una volta entrati in terra di Israele le condizioni sono mutate e di conseguenza sono mutate anche le concessioni e le modalità di cibarsi di carne. E qui entra in gioco la macellazione rituale ebraica (*Shechità*).

Il Signore disse ancora a Mosè: «Parla ad Aronne, ai suoi figli e a tutti gli Israeliti e riferisci loro: Questo il Signore ha ordinato: qualunque israelita scanna un bue o un agnello o una capra entro il campo o fuori del campo e non lo conduce all'ingresso della tenda del convegno per presentarlo come offerta al Signore davanti alla Dimora del Signore, sarà considerato colpevole di delitto di sangue: ha sparso il sangue e questo uomo sarà eliminato dal suo popolo. (...) Ogni uomo, israelita o straniero dimorante in mezzo a loro, che mangi di qualsiasi specie di sangue, contro di lui, che ha mangiato il sangue, io volgerò la faccia e lo eliminerò dal suo popolo. Poiché la vita della carne è nel sangue. Perciò vi ho concesso di porlo sull'altare in espiazione per le vostre vite;

<sup>51</sup> Genesi 9, 3 - 4

perché il sangue espia, in quanto è la vita. Perciò ho detto agli israeliti: nessuno tra voi mangerà il sangue, neppure lo straniero che soggiorna fra voi mangerà sangue»<sup>52</sup>.

Queste sono le leggi e le norme, che avrete cura di mettere in pratica nel paese che il Signore, Dio dei tuoi padri, ti dà perché tu lo possedga finché vivrete sulla terra. [...] Quando il Signore, tuo Dio, avrà allargato i tuoi confini, come ti ha promesso, e tu, desiderando di mangiare la carne, dirai: «Vorrei mangiare la carne», potrai mangiare carne a tuo piacere. Se il luogo che il Signore tuo Dio avrà scelto per stabilirvi il suo nome sarà lontano da te, potrai macellare bestiame grosso e minuto che il Signore ti avrà dato, nel modo in cui ti ho prescritto; potrai mangiare entro le tue città a tuo piacere. (...) Ne potrà mangiare chi sarà immondo e chi sarà mondo; tuttavia astieniti dal mangiare il sangue, perché il sangue è la vita; tu non devi mangiare la vita insieme con la carne. Non lo mangerai, lo spargerai per terra come acqua. Non lo mangerai perché sia felice tu e i tuoi figli dopo di te: facendo ciò che è retto agli occhi del Signore. Ma quanto alle cose che avrai consacrate o promesse in voto, le prenderai e andrai al luogo che il Signore avrà scelto e offrirai i tuoi olocausti, la carne e il sangue, sull'altare del Signore tuo Dio; il sangue delle altre tue vittime dovrà essere sparso sull'altare del Signore tuo Dio e tu ne mangerai la carne. Osserva e ascolta tutte queste cose che ti comando, perché tu sia sempre felice tu e i tuoi figli dopo di te, quando avrai fatto ciò che è bene e retto agli occhi del Signore tuo Dio»<sup>53</sup>.

Il primo brano si riferisce al periodo di permanenza del popolo ebraico nel deserto con il *Mishkan* (Santuario portatile); il secondo brano si riferisce al periodo di permanenza del popolo ebraico nella Terra di Israele.

Nel *Talmud* c'è una discussione tra Rabbi Akiva e Rabbi Ishmael sul confronto e sull'interpretazione di questi due brani:

Rabbi Ishmael ha detto: qui si tratta di un *Etter MiChlal*

<sup>52</sup> Levitico 17

<sup>53</sup> Deuteronomio 12

*Issur* (un permesso derivante da un divieto), dal momento che quando i Figli di Israele si trovavano nel deserto era proibito loro cibarsi di carne (a piacere), il secondo brano quindi viene a permettere di cibarsi di carne (anche non esclusivamente consacrata come sacrificio) esclusivamente tramite la macellazione rituale. Rabbi Akiva ha detto: qui si tratta di un *Issur MiCblal Etter* (di una proibizione derivante da un permesso), dal momento che i Figli di Israele nel deserto potevano cibarsi della carne in qualsiasi modo, il secondo brano viene quindi a proibire di cibarsi di carne, al di fuori di quella macellata attraverso la macellazione rituale<sup>54</sup>.

Dal confronto dei due brani si evince che, in base a *Levitico 17*, durante la permanenza del popolo ebraico nel deserto, era proibito loro macellare carne che non venisse offerta esclusivamente come sacrificio a Dio. Successivamente, in base a *Deuteronomio 12*, in terra di Israele, è stata concessa la macellazione di carne non consacrata come sacrificio a Dio.

Nell'uccisione di animali c'è crudeltà e l'adeguare sé stesso alla cattiva abitudine di versare sangue innocente<sup>55</sup>.

Un uomo non dovrebbe mangiare carne a meno che non abbia una necessità speciale per questo<sup>56</sup>.

Le leggi della *Torà* vengono a insegnarci che la prima preferenza per un ebreo dovrebbe essere un pasto vegetariano. Se, tuttavia, non si può controllare il desiderio di carne, deve essere carne *Kasher* e macellata attraverso la macellazione rituale, per ricordare che l'animale è una creatura di Dio e che la morte di una tale creatura non può essere presa alla leggera.

<sup>54</sup> Chullin 16b; Midrash Vaikrà Rabba 22, 4

<sup>55</sup> Joseph Albo, Sefer HaYkarim 3, 15

<sup>56</sup> Talmud Bavli, Chullin 84a

10. *Shechità: la macellazione rituale e il rispetto della dignità della vita degli animali*

Le leggi della macellazione rituale (*shechità*) garantiscono che l'animale sia stato macellato con la minore sofferenza possibile. Qualsiasi prolungamento dell'agonia dell'animale lo rende proibito al consumo. Tutti gli animali abbattuti in modo differente o attraverso la caccia non sono *kasher*. La caccia rimane uno sport proibito tra gli ebrei. È consentito uccidere gli animali selvatici solo quando invadono insediamenti umani causando pericolo imminente.

La *Torà* prescrive norme assai precise per la macellazione di animali terrestri e uccelli, mentre non pone regole sulla macellazione dei pesci. La macellazione rituale ha lo scopo di macellare unicamente animali perfettamente sani; ridurre per quanto possibile le sofferenze dell'animale; privare rapidamente l'animale del sangue, che non può essere consumato, in quanto simbolo di vita.

Non mangerete la carne con la sua vita, cioè il suo sangue<sup>57</sup>. È una prescrizione rituale perenne per le vostre generazioni in ogni vostra dimora: non dovrete mangiare né grasso né sangue<sup>58</sup>. E non mangerete affatto sangue, né di uccelli né di animali domestici, dovunque abitate<sup>59</sup>. Non mangerete carne con il sangue<sup>60</sup>. Astieniti dal mangiare il sangue, perché il sangue è la vita; tu non devi mangiare la vita insieme con la carne<sup>61</sup>.

La macellazione rituale ebraica avviene mediante il taglio della trachea e dell'esofago tramite un coltello molto affilato, mettendo l'animale in condizioni tali da ridurre al minimo lo stato di coscienza dopo il taglio.

---

<sup>57</sup> Genesi 9, 4

<sup>58</sup> Levitico 3, 17

<sup>59</sup> Levitico 7, 26

<sup>60</sup> Levitico 19, 26

<sup>61</sup> Deuteronomio 12, 23

Molti si domandano come sia possibile che la *Torà*, promotrice dei valori universali di sensibilità e compassione verso tutte le creature, consideri la macellazione rituale ebraica come l'unico metodo di macellazione possibile, escludendone qualunque altro. La domanda acquisisce ulteriore peso se si considera che la *Torà* vieta esplicitamente la provocazione di dolore agli animali. Gli esempi che si potrebbero citare in proposito sono innumerevoli. Se la *Torà* considera la compassione un valore tanto essenziale, per quale motivo essa vieta, inoltre, di stordire l'animale in qualunque maniera prima di ucciderlo?

Secondo la tradizione ebraica le leggi della *shechità* garantiscono all'animale il minimo dolore e la minor sofferenza possibile. La *Torà*, infatti, richiede di eseguire la macellazione rituale per mezzo di un particolare coltello perfettamente affilato. La benché minima intaccatura della lama rende il coltello inadatto alla macellazione. È necessario, inoltre, che la macellazione venga effettuata con la massima velocità, con un rapidissimo movimento del coltello, affinché l'animale sia sottoposto al minor dolore possibile. Questa prospettiva tradizionale è stata ampiamente sostenuta anche da una serie di esperimenti concernenti la struttura dei vasi sanguigni e delle arterie del cervello dei mammiferi. Alla base della scatola cranica dei mammiferi si trova una comunicazione tra vasi sanguigni: "Rete Mirabile". Come è noto, un'improvvisa perdita di pressione sanguigna in questa parte centrale del cervello porta immediatamente a uno stato di incoscienza in assenza totale di dolore. Non appena il coltello recide le arterie carotidi responsabili di condurre il flusso sanguigno dal collo al cervello, viene interrotto il flusso sanguigno, la pressione cala bruscamente e l'animale perde conoscenza entro un tempo massimo di due secondi, nel corso del quale esso non prova alcun dolore. La macellazione rituale ebraica non provoca alcun dolore all'animale grazie all'affilamento del coltello, alla rapidità con la quale viene effettuato il taglio. Benché il corpo dell'animale sobbalzi in seguito alla perdita di conoscenza che segue il taglio, si tratta soltanto di un riflesso muscolare. Benché sia vero che tutti i mammiferi sono caratterizzati da arterie an-

teriori e posteriori, in tutti i ruminanti con lo zoccolo fesso, ossia gli animali *kasher* che la *Torà* ci consente di consumare, le arterie posteriori presentano una struttura diversa. Mentre in tutti i mammiferi non *kasher* le arterie posteriori si immettono direttamente nella Rete mirabile del cervello, negli animali *kasher*, esse si collegano a quelle anteriori prima di raggiungere il cervello. Pertanto, la *Shechità* eseguita sugli animali *kasher* esclusivamente sulla parte anteriore del collo, interrompe istantaneamente tutto il flusso del sangue al cervello e il sangue nelle arterie vertebrali esce immediatamente dall'apertura creata dal taglio, allontanandosi dal cervello, fatto questo che implica un calo immediato di pressione e la perdita di conoscenza da parte dell'animale. Il flusso sanguigno nell'arteria vertebrale raggiunge quello frontale della carotide. Ciò implica un'assoluta assenza di dolore nel corso della macellazione rituale. Esistendo anche la possibilità che un esemplare sia più sensibile al dolore di altri, la tradizione ebraica vieta l'uccisione di un animale in presenza di un suo simile, al fine di risparmiare la benché minima pena a quello ancora in vita.

Le *Mitzvot* furono date al solo scopo di rendere puro l'uomo. Che importa al Santo Benedetto se la nuca di un animale viene tagliata dietro o davanti? I precetti servono alla purificazione dell'uomo<sup>62</sup>.

La macellazione rituale ci rammenta costantemente quale è l'obiettivo etico dell'umanità.

### 11. La redenzione futura e la pace universale

Secondo il pensiero ebraico nel mondo a venire (*Olam HaBah*) non ci si ciberà più di carne e non si ucciderà.

Il lupo dimorerà insieme con l'agnello, la pantera si sdraierà

---

<sup>62</sup> Bereshith Rabba 44, 1

accanto al capretto; il vitello e il leoncello pascoleranno insieme e un fanciullo li guiderà. La vacca e l'orsa pascoleranno insieme; si sdraieranno insieme i loro piccoli. Il leone si ciberà di paglia, come il bue. Il lattante si trastullerà sulla buca dell'aspide; il bambino metterà la mano nel covo di serpenti velenosi. Non agiranno più iniquamente né saccheggeranno in tutto il mio santo monte, perché la saggezza del Signore riempirà il paese come le acque ricoprono il mare<sup>63</sup>.

Il tempo del Messia verrà quando tutta la Creazione vivrà in pace e le creature non si uccideranno più a vicenda. L'obiettivo è proprio quello di ripristinare la Creazione alla condizione di quando l'uomo era nel Giardino dell'Eden. Ma tutto è nelle mani dell'uomo.

## *12. Kasherut, il sistema di regole alimentari ebraiche: le proibizioni di origine biblica*

*Kasherut*, letteralmente “adeguatezza”, “idoneità”. Con il termine *kasherut* si indicano le regole alimentari ebraiche, stabilite nella Torah e interpretate nel Talmud. Il cibo che risponde ai vari requisiti è definito *kasher*, adatto a essere consumato.

### *12.1 Gli animali impuri<sup>64</sup>*

Il Signore disse a Mosè e ad Aronne: «Riferite agli israeliti: “Questi sono gli animali che potrete mangiare fra tutte le bestie che sono sulla terra. Potrete mangiare ogni quadrupede che ha l'unghia completamente bipartita, divisa da una fessura, e che ruminava. Ma fra i ruminanti e gli animali che hanno l'unghia divisa, non mangerete i seguenti: il cammello, perché ruminava, ma non ha l'unghia divisa, lo considererete immondo; il coniglio, perché ruminava, ma non ha l'unghia divisa, lo considererete immondo; la lepre, perché ruminava, ma non ha l'unghia divisa, la considererete

<sup>63</sup> Isaia 11, 6 - 9

<sup>64</sup> non entriamo nel merito del significato del termine “purità” o “impurità”.

immonda; il porco, perché ha l'unghia bipartita da una fessura, ma non ruminava, lo considererete immondo. Non mangerete la loro carne e non toccherete i loro cadaveri; li considererete immondi»<sup>65</sup>.

La *Torà* proibisce di mangiare qualsiasi animale terrestre (compresi tutti i suoi derivati, o qualsiasi sostanza prodotta derivante da animali proibiti)<sup>66</sup> che non abbiano due segni distintivi precisi che rendono l'animale *Behemah Teborah* (animale *kasher*): l'animale deve essere pienamente ruminante e avere lo zoccolo fesso. Questi segni devono essere necessariamente entrambi presenti, la mancanza di uno dei due rende l'animale *Behemah Temeah* (animale non *kasher*). Per esempio: il maiale possiede lo zoccolo fesso ma non è ruminante; il cammello è ruminante ma non possiede lo zoccolo fesso. Entrambi questi animali non sono considerati *kasher*. La mucca, invece, è ruminante e possiede lo zoccolo fesso, di conseguenza è considerata *kasher*. La tradizione ebraica stabilisce che il possesso di entrambi i segni deve necessariamente essere accompagnato da una tradizione di commestibilità dell'animale<sup>67</sup>.

### 12.2 I volatili impuri

Fra i volatili terresti in abominio questi, che non dovrete mangiare, perché ripugnanti: l'aquila, l'ossifraga e l'aquila di mare, il nibbio e ogni specie di falco, ogni specie di corvo, lo struzzo, la civetta, il gabbiano e ogni specie di sparviere, il gufo, l'alcione, l'ibis, il cigno, il pellicano, la folaga, la cicogna, ogni specie di airone, l'upupa e il pipistrello<sup>68</sup>.

La *Torà* stabilisce anche la distinzione tra volatili *kasher* e volatili non *kasher*. Diversamente dal caso degli animali terrestri non vengono definiti segni distintivi specifici. La

<sup>65</sup> Levitico 11, 1-8

<sup>66</sup> Rambam, *Hilchot Machalot Asurot* 3, 1.

<sup>67</sup> *Shach* 80, 1; *Chochmath Adam* 36, 1; *Darceih Tshuvah* 80, 3; *Chazon Ish*, *Yoreh Deah* 11:4, 5.

<sup>68</sup> Levitico 11, 13-19

*Torà Scritta*<sup>69</sup> si limita ad elencare ventiquattro specie di volatili proibite. In questo caso la *Torà Orale*<sup>70</sup> ci trasmette i criteri per distinguere i volatili permessi da quelli proibiti (compresi i loro derivati). Sono considerati *kasher* solo quei volatili dei quali esiste espressamente una tradizione di commestibilità. La tradizione orale stabilisce vari criteri: sono proibiti i volatili rapaci (*dores*). Il volatile è considerato rapace quando: divide le quattro dita della zampa due anteriormente e due posteriormente quando si appoggia ad un supporto; prende al volo il cibo; presenta il becco a punta. Non è considerato rapace quando: presenta le dita delle zampe riunite da una membrana; ha il becco arrotondato. Se il volatile non è rapace, è *kasher* quando ha uno dei seguenti segni: un dito della zampa diretto posteriormente; ha il gozzo; ha il ventricolo avvolto da una membrana che può essere tolta con facilità con le sole mani. Questi segni, da soli, non sono decisivi. È necessaria comunque una specifica tradizione in base alla quale alcune specie sono considerate commestibili e altre no.

### 12.3 Altri esempi di animali non macellati secondo le regole

Voi sarete per me uomini santi: non mangerete la carne di una bestia sbranata nella campagna, la getterete ai cani<sup>71</sup>.

Non mangerete alcuna bestia che sia morta di morte naturale..., perché tu sei un popolo consacrato al Signore tuo Dio. Non farai cuocere un capretto nel latte di sua madre<sup>72</sup>.

Se il luogo che il Signore tuo Dio avrà scelto per stabilirvi il suo nome sarà lontano da te, potrai macellare bestiame grosso e

<sup>69</sup> Pentateuco.

<sup>70</sup> La Tradizione Orale, tramandata oralmente da Mosè fino all'epoca del Secondo Tempio di Gerusalemme e trascritta nella *Mishnah* e nella *Ghemarab* (Talmud) tra il II e il VI secolo e.v., e sviluppata in seguito nella letteratura rabbinica fino ai giorni nostri.

<sup>71</sup> Esodo 22, 30

<sup>72</sup> Deuteronomio 14, 21

minuto che il Signore ti avrà dato, come ti ho prescritto; potrai mangiare entro le tue città a tuo piacere. Soltanto ne mangerete come si mangia la carne di gazzella e di cervo; ne potrà mangiare chi sarà immondo e chi sarà mondo; tuttavia astieniti dal mangiare il sangue, perché il sangue è la vita; tu non devi mangiare la vita insieme con la carne<sup>73</sup>.

La carne di un animale terrestre o di un volatile, *kasher*, che non sia stato macellato secondo le leggi della *shechità*<sup>74</sup>; un animale macellato non nel modo prescritto o morto per cause diverse, non può essere mangiato. La *Torà* afferma che gli animali devono essere macellati «come ti ho prescritto» ma nessuna delle pratiche della macellazione rituale viene descritta nella *Torà* Scritta. Tali pratiche sono invece tramandate della *Torà* Orale. Per adempiere correttamente alla macellazione rituale, la trachea e l'esofago del mammifero devono essere incisi completamente per mezzo di un coltello affilatissimo, la cui lama non deve avere imperfezioni, attraverso un movimento orizzontale, senza violare uno dei cinque movimenti proibiti e altre regole più dettagliate. Tali cinque movimenti comprendono: *shehiyà*, ritardo, esitazione o pausa, *derasà*, pressatura, pressione, *haladà*, perforazione o copertura, *hagramà*, slittamento; *iq-qur*, lacerazione. Un piccolo errore nella procedura rende la carne non *kasher*.

Qualunque persona, nativa del paese o straniera, che mangerà carne di bestia morta naturalmente o sbranata, dovrà lavarsi le vesti, bagnarsi nell'acqua e sarà immonda fino alla sera; allora sarà monda<sup>75</sup>.

Si intende un animale con imperfezioni congenite o sopraggiunte in seguito, esteriori o interiori, malformazioni, difetti o lesioni, fratture, malattie o infiammazioni. La tradizione orale precisa nel dettaglio quali siano le carat-

<sup>73</sup> Deuteronomio 12, 21-23

<sup>74</sup> Macellazione Rituale Ebraica

<sup>75</sup> *Levitico* 17, 15

teristiche specifiche di tali difetti e in che misura queste si identifichino. La carne in questi casi è considerata *Trefah*, ed è proibita. Gli animali, prima di essere selezionati per la macellazione rituale vengono sottoposti ad una serie di controlli. Per le stesse ragioni, a seguito della macellazione rituale, si esegue un controllo degli organi interni dell'animale, con particolare attenzione ai polmoni.

#### 12.4 Il caso degli insetti

Sarà per voi in abominio anche ogni insetto alato, che cammina su quattro piedi... Ogni altro insetto alato che ha quattro piedi lo terrete in abominio<sup>76</sup>. Ogni essere che striscia sulla terra è un abominio; non se ne mangerà. Di tutti gli animali che strisciano sulla terra non ne mangerete alcuno che cammini sul ventre o cammini con quattro piedi o con molti piedi, poiché sono un abominio. Non rendete le vostre persone abominevoli con alcuno di questi animali che strisciano; non vi rendete immondi per causa loro, in modo da rimaner così contaminati. Poiché io sono il Signore, il Dio vostro. Santificatevi dunque e siate santi, perché io sono santo; non contaminate le vostre persone con alcuno di questi animali che strisciano per terra<sup>77</sup>.

La *Torà* proibisce di cibarsi di ogni tipo di animale che “genera disgusto”: ogni tipo insetto, ogni tipo di animale brulicante e strisciante, siano essi vermi, rettili, piccoli mammiferi o invertebrati in generale. Siano essi terrestri, acquatici (diversi da pesci) o volatili. Non rientrano in questa proibizione una specifica specie di Locusta del Deserto (della quale si è persa la tradizione) e i prodotti delle api (prodotti dal nettare come il miele e la propoli; ma non la pappa reale, in quanto derivante direttamente dall’ape). Per questo motivo qualsiasi alimento deve essere accuratamente lavato e controllato. In modo particolare frutta e verdura. Tutti gli insetti o vermi devono essere “espulsi”, immergendo la verdura in acqua salata o in aceto, oppure mettendo particolari prodotti esistenti sul mercato su un

<sup>76</sup> Levitico 11, 20 - 23

<sup>77</sup> Levitico 11, 41 - 44

panno e strofinando delicatamente la foglia, il tutto seguito da un accurato controllo.

### 12.5 *Gli animali acquatici*

Questi sono gli animali che potrete mangiare fra tutti quelli acquatici. Potrete mangiare quanti hanno pinne e squame, sia nei mari, sia nei fiumi. Ma di tutti gli animali, che si muovono o vivono nelle acque, nei mari e nei fiumi, quanti non hanno né pinne né squame, li terrete in abominio. Essi saranno per voi in abominio; non mangerete la loro carne e terrete in abominio i loro cadaveri. Tutto ciò che non ha né pinne né squame nelle acque sarà per voi in abominio<sup>78</sup>.

La *Torà* permette di cibarsi esclusivamente di pesci che possiedono le pinne e le squame. Se manca una delle caratteristiche, il pesce è proibito. Vengono esclusi così tutti gli altri animali acquatici che non rientrino in queste caratteristiche (compresi i mammiferi o i molluschi). Le squame, secondo la tradizione orale, devono essere sempre evidenti e permanenti, a pettine o a cerchio, legate solo agli strati più superficiali della pelle e facilmente rimovibili (questo, per esempio, esclude il pesce spada, lo squalo, lo storione e altri...). È necessaria una tradizione in base alla quale alcune specie sono commestibili e altre no.

Poiché io sono il Signore, che vi ho fatti uscire dal paese d'Egitto, per essere il vostro Dio; siate dunque santi, perché io sono santo. Questa è la legge che riguarda i quadrupedi, gli uccelli, ogni essere vivente che si muove nelle acque e ogni essere che striscia per terra, perché sappiate distinguere ciò che è immondo da ciò che è mondo, l'animale che si può mangiare da quello che non si deve mangiare<sup>79</sup>.

### 12.6 *Altre proibizioni*

È una prescrizione rituale perenne per le vostre generazioni in ogni vostra dimora: non dovrete mangiare né grasso né

<sup>78</sup> Levitico 11, 9-12

<sup>79</sup> Levitico 11, 45-47

sangue<sup>80</sup>. E non mangerete affatto sangue, né di uccelli né di animali domestici, dovunque abitate. Chiunque mangerà sangue di qualunque specie sarà eliminato dal suo popolo. Ogni uomo, israelita o straniero dimorante in mezzo a loro, che mangi di qualsiasi specie di sangue, contro di lui, che ha mangiato il sangue, io volgerò la faccia e lo eliminerò dal suo popolo. Poiché la vita della carne è nel sangue. Perciò vi ho concesso di porlo sull'altare in espiazione per le vostre vite; perché il sangue espia, in quanto è la vita. Perciò ho detto agli israeliti: nessuno tra voi mangerà il sangue, neppure lo straniero che soggiorna fra voi mangerà sangue. Se uno qualunque degli israeliti o degli stranieri che soggiornano fra di loro prende alla caccia un animale o un uccello che si può mangiare, ne deve spargere il sangue e coprirlo di terra; perché la vita di ogni essere vivente è il suo sangue, in quanto sua vita; perciò ho ordinato agli israeliti: Non mangerete sangue di alcuna specie di essere vivente, perché il sangue è la vita d'ogni carne; chiunque ne mangerà sarà eliminato<sup>81</sup>. Astieniti dal mangiare il sangue, perché il sangue è la vita; tu non devi mangiare la vita insieme con la carne. Non lo mangerai, lo spargerai per terra come acqua. Non lo mangerai perché sia felice tu e i tuoi figli dopo di te: facendo ciò che è retto agli occhi del Signore<sup>82</sup>.

Alcune parti di grasso negli animali (bovini, ovini, caprini; volatili esclusi) sono proibite dalla *Torà*. Il divieto riguarda specificatamente gli animali offerti in sacrificio, tuttavia, sulla base dell'interpretazione della Tradizione Orale il divieto si estende alla alimentazione comune tramite la macellazione rituale. Alcuni interpretano il divieto in modo puramente simbolico, altri ne danno ragioni sanitarie ritenendo questo tipo di grassi interiori non adatti all'alimentazione.

La *Torà* proibisce di mangiare il sangue di ogni genere di essere vivente, anche di un animale *kasher* macellato attraverso la macellazione rituale. Per questa ragione, subito dopo la macellazione, è necessario il completo dissangua-

<sup>80</sup> Levitico 3, 17

<sup>81</sup> Levitico 7, 26 - 27; 17, 10 - 14

<sup>82</sup> Deuteronomio 12, 23 - 25

mento della carne. In aggiunta alla macellazione rituale è prescritto il rito della copertura del sangue con la terra e nascosto alla vista (limitatamente agli animali selvatici e agli uccelli). Il motivo del precetto è da vedere in linea con le ragioni della proibizione del sangue, in quanto simbolo della vita.

Dopo la macellazione, l'animale deve essere sottoposto a un accurato controllo (*Bedikà*), per verificare che non abbia difetti che lo renderebbero non *kasher*. I polmoni vengono sempre controllati. È qui che entra in gioco l'espressione *Glatt Kasher*: se il polmone è privo striature, di fori o mucose cicatrici, viene definito "*glatt*" ("liscio"). Se invece ve ne sono, l'animale può comunque essere *kasher* anche se non *Glatt Kasher*, purché quando vengono rimosse, tali mucose cicatrici non lascino buchi nei polmoni.

In seguito la carne deve essere sottoposta ad alcuni procedimenti (*nikùr*) che comportano la rimozione degli organi, delle vene e delle arterie, dei nervi, in special modo del nervo sciatico<sup>83</sup>, delle interiora e dei grassi vietati<sup>84</sup>. Poiché la procedura di rimozione nel quarto posteriore dell'animale è notevolmente complessa, solitamente non viene effettuata del tutto in queste parti della bestia, che vengono cedute al mercato non ebraico.

In seguito la carne deve essere privata dei resti di sangue, la cui consumazione è strettamente vietata. Essa deve perciò essere messa a bagno e poi sotto sale grosso e risciacquata più volte prima di essere cucinata (*melichà*). Oggi, la maggior parte della carne viene salata dal macellaio.

Il cuore, il fegato e il cervello non sono considerati commestibili. Un caso particolare è però il fegato: essendo imbevuto di sangue, non può essere reso commestibile con

<sup>83</sup> Genesi 32, 33: per questo gli Israeliti, fino ad oggi, non mangiano il nervo sciatico, che è sopra l'articolazione del femore, perché quegli aveva colpito l'articolazione del femore di Giacobbe nel nervo sciatico.

<sup>84</sup> Levitico 3, 17; Si veda Shulchan Aruch, Yoreh Deah 64, 1.

il normale processo illustrato sopra, ma può essere preparato a diretto contatto con una fiamma.

Il sangue del pesce non è tecnicamente proibito dalla Scrittura. Tuttavia deve essere rimosso con un'accurata lavatura, in quanto non può essere consumato per decisione rabbinica (*marith ayn* "somiglianza", "apparenza") per via del fatto che può facilmente venir scambiato per il sangue di un animale.

Per quanto riguarda le uova, a causa dei divieti sul sangue, esse devono essere aperte e controllate prima di essere cucinate, per eliminare quelle che contengono piccole macchie di sangue (che rendono vietato l'uovo).

### 12.7 Il caso del vino

Perché il Signore farà giustizia al suo popolo e dei suoi servi avrà compassione; quando vedrà che ogni forza è svanita e non è rimasto né schiavo, né libero. Allora dirà: «Dove sono i loro dei, la roccia in cui cercavano rifugio; quelli che mangiavano il grasso dei loro sacrifici, che bevevano il vino delle loro libazioni? Sorgano ora e vi soccorrano, siano il riparo per voi! Ora vedete che io, io lo sono e nessun altro è Dio accanto a me. Sono io che dò la morte e faccio vivere; io percuoto e io guarisco e nessuno può liberare dalla mia mano»<sup>85</sup>.

La *Torà* proibisce di consumare o di trarre giovamento da vino consacrato ad altri culti. Non si può godere in alcuna forma di tutto ciò che viene dedicato o anche solo utilizzato per atti di culto estranei.

Per estensione la *Torà* Orale proibisce di consumare o di trarre giovamento dal semplice vino (*Stam Yenam*) prodotto (o anche semplicemente toccato) da non ebrei (o ebrei non osservanti), anche se non consacrato a culti estranei.

Tutti i derivati del frutto della vite come alcool, vino o succo d'uva, aceto o brandy devono essere esclusivamente prodotti da un ebreo osservante (dalla raccolta all'imbottigliamento) e sotto controllo rabbinico.

<sup>85</sup> Deuteronomio 32, 36 - 38

La produzione di vino *kasher* può richiedere un notevole dispendio di tempo e denaro, poiché richiede la scrupolosa “kasherizzazione” dell’attrezzatura precedentemente impiegata per la produzione di vino non *kasher* e la presenza di un’intera équipe di personale ebraico osservante e competente. Ingredienti non *kasher* potrebbero infiltrarsi nella produzione di vini *kasher* (per esempio si usava aggiungere sangue di toro per la colorazione o più comunemente un agente di raffinamento proveniente dallo storione): questi rischi sottolineano l’importanza di un controllo rabbinico molto accurato.

Se un vino *kasher*, prodotto e controllato, viene sottoposto a cottura (*Yayn Mevushal*) a una temperatura almeno pari a 88 gradi centigradi, il vino resta comunque *kasher*. Questa particolarità è fondata sul fatto che un vino le cui proprietà e il proprio gusto vengono alterati dalla cottura non viene più considerato valido (dai gentili) per essere consacrato a culti estranei. La maggior parte dei vini *kasher* commercializzati fuori da Israele viene sottoposta alla cottura come procedura standard.

### 12.8 Il divieto di mescolare la carne con il latte

Il divieto di mescolare carne e latte deriva dal versetto della *Torà* «Non cuocerai il capretto nel latte di sua madre»<sup>86</sup>, scritto tre volte in tre contesti differenti: dopo le norme di Pesach; dopo le norme relative alle Primizie; dopo il divieto di mangiare carni di carogne animali. Questa triplice ripetizione viene posta alla base dell’interpretazione talmudica, dalla quale derivano tre proibizioni diverse:

- a) Cucinare carne insieme al latte: è proibito cucinare carne e latte insieme, anche se non si intende cibarsene, l’operazione stessa della cottura è proibita in sé, in tutti i modi e con qualsiasi fonte di calore.

<sup>86</sup> *Esodo* 23, 19; 34, 26; *Deuteronomio* 14, 21

- b) Mangiare carne insieme al latte: è proibito mangiare carne e latte insieme, anche se la cottura è avvenuta per errore. La proibizione si estende a tutti i derivati della carne e del latte.
- c) Trarre qualsiasi giovamento dalla mescolanza di carne e latte: non è proibito soltanto mangiare la carne cucinata nel latte, ma anche trarne vantaggio o goderne. Questa proibizione vale in tutti gli aspetti (per esempio venderlo o darlo in pasto ad animali).

Capretto: La *Torà* parla del “Ghedì” e con questo termine si impara che è proibito cucinare nel latte la carne di animali domestici (ovini, caprini, bovini); per analogia, a questo divieto i Maestri hanno aggiunto la proibizione della carne degli animali selvatici e dei volatili (a esclusione del pesce), al fine di creare una “siepe” intorno alla norma.

Latte di sua madre: Il testo non si riferisce soltanto alla madre effettiva, ma a qualsiasi femmina che produca latte.

I Maestri del *Talmud* hanno stabilito delle norme supplementari a proposito della carne e del latte: hanno proibito di mangiare la carne di volatili e animali selvatici cucinata nel latte<sup>87</sup>; hanno vietato anche di mangiare carne che sia stata soltanto mescolata al latte; i divieti rabbinici riguardano soltanto l’alimentazione, ma non la semplice cottura, o trarre un vantaggio da quanto cucinato.

L’intervallo tra la carne e il latte: sulla base dell’interpretazione dei Maestri, la proibizione di mescolare carne e latte e di trarne giovamento (anche solo percepirne il gusto) implica anche che le due specie differenti vengano necessariamente consumate in pasti differenti e separati da uno specifico intervallo di tempo, accompagnato da alcuni accorgimenti specifici. Vi sono tuttavia diverse interpretazioni e opinioni (che vanno oltre quanto ci proponiamo di

---

<sup>87</sup> Rambam 9, 4

illustrare in questo breve lavoro) in merito alla distanza di tempo che deve intercorrere tra un pasto e l'altro, in base al tipo di cibo che è stato mangiato per primo.

### 12.9 Le interpretazioni del divieto di mescolare carne e latte

La proibizione biblica di mescolare la carne con il latte è soggetta a numerosi tentativi di interpretazione all'interno della letteratura rabbinica nel corso dei secoli. Resta però fermo il principio interpretativo che considera, a priori, la norma come un decreto divino e come tale inspiegabile:

Nel mondo a venire, il Santo e Benedetto Egli Sia, rivelerà al popolo di Israele per quale motivo la *Torà* ha proibito la mescolanza di carne e latte, il rito della "vacca rossa" e del "capro espiatorio"<sup>88</sup>.

Ci sono stati vari tentativi tradizionali di trovare una spiegazione a tale divieto, ne riportiamo solo i principali:

- a) Si tratterebbe di una proibizione legata alle pratiche idolatriche, un importante sostenitore di questa interpretazione è stato Maimonide<sup>89</sup>.
- b) Alcuni sottolineano l'aspetto etico: sarebbe considerato una crudeltà cucinare il "capretto" nel "latte di sua madre", questa interpretazione risalirebbe, tra gli altri, già a Filone di Alessandria<sup>90</sup>.
- c) Altri sottolineano l'analogia tra il divieto di mescolare carne e latte con la proibizione biblica generale delle mescolanze di specie differenti (*Kilayim*, incroci)<sup>91</sup>.

<sup>88</sup> Midrash Tanchumà, Chukat

<sup>89</sup> Maimonide, Guida dei Perplexi III, 48

<sup>90</sup> De Virtutibus 143 - 144

<sup>91</sup> Levitico. 19, 19; Deuteronomio 22, 9

La tradizione mistica ebraica vede nel divieto di mescolare carne con latte una simbologia particolare legata alla mescolanza della parte materiale (atto di macellare la carne come alimento cruento, derivante dal toglierne la vita; attributo della giustizia) con quella spirituale (attributo della misericordia; il latte come alimento non cruento, innocente). Il fine della proibizione quindi sarebbe la necessità educativa di tenere sempre presente la differenza simbolica tra i due alimenti dal punto di vista etico e spirituale.

Alcuni commentatori contemporanei sostengono interpretazioni legate alla salute, specificando che le proteine del latte e della carne non andrebbero mescolate tra loro perché i tempi digestivi sarebbero di per sé molto lunghi.

### 13. *Alimenti proibiti di origine rabbinica*

Il latte e i suoi derivati sono *kasher* se derivati da animali *kasher*. La produzione di latte deve quindi essere effettuata e controllata da un ebreo osservante e competente sotto supervisione rabbinica dalla mungitura fino al confezionamento, per escludere totalmente la possibilità che venga mischiato con altro latte proveniente da animali proibiti.

Il formaggio, sotto qualunque forma e provenienza, deve essere prodotto e controllato da un ebreo osservante e competente, sotto supervisione rabbinica, dal momento che il caglio di origine animale deve essere estratto (con una particolare procedura) dallo stomaco di un animale *kasher* (vitello) subito dopo la macellazione rituale. I saggi hanno quindi decretato che tutti i formaggi debbano provenire da fonti controllate, anche quando il caglio è vegetale, chimico o microbico. Inoltre, il formaggio deve essere cagliato da un ebreo osservante e competente, così come tutti gli alimenti che hanno bisogno di cottura.

I Maestri hanno proibito la consumazione di cibi non cucinati da ebrei, in modo particolare il pane, considerato dalla tradizione ebraica alimento alla base di ogni pasto completo, sul quale fare la benedizione della *HaMotzi*. I

prodotti da forno o altri cibi cucinati, in genere, possono contenere grassi o emulsionanti di origine animale o non identificata; vi è la possibilità che emulsioni o gelatine vengano spalmati sulla crosta o che le teglie vengano oliate con grassi non *kasher*; vi è il rischio che venga cotto da un non ebreo negli stessi forni di pane o dolci non *kasher*. Di fatto, pane non prodotto e controllato da un ebreo osservante e competente sotto supervisione rabbinica, non può essere considerato *kasher*<sup>92</sup>. Un'ulteriore motivazione di carattere sociale sta alla base di queste proibizioni di origine rabbinica<sup>93</sup>.

### 13.1 Il caso dei medicinali

Ben prima dell'era moderna, gli ebrei hanno lavorato come medici nelle città in tutta Europa e nel Medio Oriente. Maimonide e molti altri filosofi ebrei del Medioevo erano medici, tanto che la professione del medico appare ad alcuni una delle professioni tradizionalmente ebraiche.

Amerai il tuo prossimo come te stesso<sup>94</sup>.

Non rimarrai inerte di fronte al sangue del tuo prossimo<sup>95</sup>.

Quando alcuni uomini rissano e uno colpisce il suo prossimo con una pietra o con il pugno e questi non è morto, ma debba mettersi a letto, se poi si alza ed esce con il bastone, chi lo ha colpito sarà ritenuto innocente, ma dovrà pagare il riposo forzato e procurargli le cure<sup>96</sup>.

Da questi versi i maestri nel *Talmud* interpretano: «da qui si impara che l'autorizzazione è stata concessa [da Dio] al medico di poter curare»<sup>97</sup>.

<sup>92</sup> Aruch HaShulchan 113, 2

<sup>93</sup> Rambam 17, 9; Avodah Zarah 35b - Rashi in loco

<sup>94</sup> Levitico 19, 18

<sup>95</sup> Levitico 19, 16

<sup>96</sup> Esodo 21, 18 - 19

<sup>97</sup> *Talmud Bavli, Baba Kamma 85a*

In assenza di una fonte biblica esplicita in merito al ruolo del medico e della medicina, il pensiero ebraico stabilisce che la malattia e sofferenza fisica devono essere curate da Dio in collaborazione con l'intervento umano del medico autorevole, come è scritto: «non si può fare affidamento su un miracolo»<sup>98</sup>. Così, il pensiero ebraico vieta a una persona di dipendere da Dio per curare se stesso o curare gli altri, quando sono disponibili trattamenti medici.

Tutto è nelle mani del *Cielo*, ma la prevenzione è tutto: «chi è un medico saggio? Colui che è capace di istruire il suo paziente su come evitare di ammalarsi. Mentre chi non sa istruire, anche se guarisce le persone, non è un medico saggio»<sup>99</sup>.

D'altra parte è precisato anche che «anche il migliore dei medici è destinato a farsi curare»<sup>100</sup>. Anche il migliore dei medici è nelle mani di Dio e di altri medici. Il medico non è infallibile: «Siccome era impegnativo per l'Angelo della Morte uccidere chiunque in tutto il mondo, incaricò i medici ad assisterlo»<sup>101</sup>.

Rabbi Ishmael e Rabbi Akiva stavano camminando attraverso le strade di Gerusalemme, quando un malato si avvicinò a loro lamentandosi della sua malattia e chiedendo loro un rimeDio : «Maestri, come posso curarmi?» Gli risposero: «Fai questo e fai quello e guarirai!». Egli domandò a loro: «Chi è la causa della mia sofferenza?» Gli risposero: «Il Santo e Benedetto Egli sia». Egli quindi replicò loro dicendo: «In questo modo voi interferite in un campo che non è di vostra competenza. Egli mi ha afflitto e voi pretendete di guarirmi, non state forse andando contro la Sua volontà?». I due maestri gli chiesero: «Quale è il tuo mestiere?». Egli rispose: «Sono un coltivatore di vigne, ho gli attrezzi in mano». Gli dissero: «Ma chi ha creato la vigna?». Rispose: «Il Santo e Benedetto Egli sia». Gli dissero: «Tu stai interferendo su un campo che non è il tuo. Egli ha creato la vigna e tu la poti e ne ricavi i frutti?».

<sup>98</sup> *Talmud Bavli, Pesachim 64b*

<sup>99</sup> *Sefer Hasidim, 592*

<sup>100</sup> *Mishnah, Kiddushin 4, 14*

<sup>101</sup> Rabbi Nachman di Bratzlav

Egli replicò: «Non vedi gli attrezzi nella mia mano? Se io non coltivassi la vigna, non la curassi, non la potassi, essa non produrrebbe i suoi frutti!». Gli dissero: «Stolto, non hai imparato allora dal tuo lavoro? Come è scritto: i giorni dell'uomo sono come l'erba, egli fiorisce come il fiore dei campi<sup>102</sup>; l'uomo è come l'albero del campo<sup>103</sup>. Così come l'albero se non lo curi e non lo poti non può crescere e dare frutti, così è anche il corpo umano. La medicina è come il fertilizzante e il medico e come l'agricoltore. È volontà del Creatore che il medico sia il suo collaboratore nel prendersi cura delle creature»<sup>104</sup>.

Dal punto di vista normativo ebraico il ruolo del medico è fondamentale: egli ha il dovere di curare e di alleviare le sofferenze; così come ha il dovere di salvare una vita.

Nessuna dicotomia inoltre tra spirito e corpo: «la purezza fisica porta alla purezza spirituale»<sup>105</sup>.

Lo stesso approccio di buon senso caratterizza l'insegnamento talmudico sul compenso del medico: «Quali sono state le gesta di Rabbi Abba il chirurgo? Quando eseguiva un intervento, aveva due studi medici separati, uno per gli uomini e uno per le donne. Fuori dal suo studio aveva messo una scatola per le offerte nella quale i suoi pazienti potevano liberamente depositare le parcelle. Coloro che avevano denaro lo versavano lì. Coloro che non avevano abbastanza soldi potevano uscire senza essere in imbarazzo»<sup>106</sup>. D'altra parte è precisato anche che: «un medico che guarisce per nulla, non vale nulla»<sup>107</sup>. Un buon medico ha diritto a un giusto compenso: «La porta che non si apre per la Tzedakah, si aprirà per il Medico»<sup>108</sup>.

Data l'importanza attribuita dalla tradizione ebraica

<sup>102</sup> *Salmi 103, 15*

<sup>103</sup> *Deuteronomio 20, 19*

<sup>104</sup> *Midrash Shmuel 4, 7; Zohar 3*

<sup>105</sup> *Avodah Zarah 20b*

<sup>106</sup> *Talmud Bavli, Taanit 21b*

<sup>107</sup> *Talmud Bavli, Bava Kamma 85a*

<sup>108</sup> *Shir HaShirim Rabbah 6, 2*

alla salute fisica e spirituale, i maestri insegnano: «È severamente proibito abitare in una città sprovvista di almeno un medico»<sup>109</sup>.

In base alla *Halakhà*<sup>110</sup> la protezione della vita e la tutela della salute sono obbligatorie. Questo obbligo, se è in gioco la vita dell'uomo, prevale su tutte le *mitzvot*<sup>111</sup> della *Torà*. Il rispetto dell'igiene è una norma imposta dalla *Halakhà* stessa. Qualsiasi sostanza potenzialmente nociva, che possa mettere anche indirettamente in pericolo la salute è proibita (droghe e simili). È proibito non esser sobri, desti e lucidi. Non ci si deve ubriacare<sup>112</sup>. Molte autorità rabbiniche proibiscono il fumo, alla luce delle recenti acquisizioni sulla sua nocività.

Può capitare che le medicine possano contenere sostanze proibite. In questi casi è necessario considerare alcuni aspetti:

Il modo di assunzione del farmaco: in generale il problema si pone solo per i farmaci che devono essere assunti per via orale. In genere è proibito trarre godimento dal sapore di una sostanza proibita. Di conseguenza, se la sostanza proibita contenuta nel farmaco è diluita in una quantità tale che non se ne può percepire il gusto; se il farmaco ha un sapore sgradevole; se viene assunto in un modo da non poter percepire alcun sapore (capsule, purché non siano fatte di gelatina animale), non vi è in linea di massima alcun divieto.

La gravità della malattia: la gravità della malattia (generalmente sulla base di un parere medico) giustifica l'assunzione di sostanze proibite. Quando la vita è in pericolo, o può esserci il rischio di pericolo, ogni norma può (e deve) essere trasgredita. Nei casi in cui la malattia non mette in pericolo la vita, in generale, le norme alimentari vanno

<sup>109</sup> Talmud Bavli, Sanhedrin 17b; Talmud Yerushalmi, Kidushin 66b

<sup>110</sup> Legge Religiosa Ebraica

<sup>111</sup> Precetti della Torah

<sup>112</sup> ad eccezione della festa di Purim

rispettate e si deve, a priori, assumere farmaci privi di sostanze proibite.

*Il significato dell'osservanza delle regole alimentari ebraiche*

Il problema della spiegazione delle regole alimentari ebraiche è una questione molto controversa, dibattuta da secoli all'interno della letteratura rabbinica, senza mai arrivare a una conclusione definitiva.

Questo rientra poi nel problema più generale della spiegazione di tutte le altre leggi non razionalmente comprensibili della *Torà*.

L'ebraismo si fonda sulle leggi della *Torà*<sup>113</sup> attraverso l'interpretazione e la saggezza dei Rabbini, senza i quali il testo della *Torà* è spesso incomprensibile. In tal modo l'ebraismo si fonda su un minimo di rivelazione, *Torà Scritta*, e un massimo di interpretazione, *Torà Orale*.

Non ci sono parole che riescano a esprimere pienamente il valore che l'adempimento delle *mitzvot* conferisce alla vita dell'individuo o della comunità. L'osservanza ebraica ci dà purezza e ciò che è ancora di più: misericordia. Ci dà salute e ciò che è ancora di più: santità. Ci dà forza e ciò che è ancora di più: un mondo interiore. Il mondo che spesso è squallido e spaventoso diventa dolce e incantevole<sup>114</sup>.

È possibile affermare che per l'ebraismo non esistono atti non religiosi perché in ogni momento della sua vita l'ebreo osservante si deve domandare: «Come devo comportarmi per conformare la mia azione alla volontà di-

---

<sup>113</sup> Il termine *Torah* ha molteplici significati: c'è una *Torah Scritta* ed una *Torah Orale*. Con il termine *Torah* (insegnamento) nel giudaismo non si intende solo il Pentateuco ma anche tutto il *Ta-NaCh* (Antico Testamento) formato da *Torah* (Pentateuco), *Neevim* (Profeti) e *Ketuvim* (Agiografi) e anche tutta la *Torah Orale* (*Mishnah*, *Talmud*, ecc.).

<sup>114</sup> Heschel, *G-d in Search of Man. A Philosophy of Judaism*

vina?». Portando avanti il perfezionamento del mondo e santificandolo, l'uomo perfeziona e santifica se stesso realizzando così il fine per il quale è stato creato. Questo compito non va al di là delle sue forze; egli è libero e responsabile e tutto dipende da lui, il suo destino è nelle sue mani. Dalle sue azioni sgorga la fonte dei suoi meriti, esse sono la condizione stessa della sua salvezza.

Del resto, quando parliamo di *mitzvot* poco importa che si tratti di opere buone o di atti puramente religiosi senza un apparente significato morale. Tutte queste leggi sono espressione della volontà divina e anche se il loro senso resta in parte incomprensibile, devono comunque essere rispettate. In questa prospettiva, santificare lo *Shabbat* è un dovere importante quanto quello dell'assistenza ai poveri; l'osservanza delle regole alimentari stabilite dalla *Torà* ha un valore religioso pari a un comportamento improntato sulla misericordia.

In tutti i casi colui che non osservi il precetto per amore di Dio è lontano dalla piena osservanza. «Poiché il Signore scruta tutti i cuori e comprende ogni piega dei pensieri»<sup>115</sup>. «Il Misericordioso desidera il cuore»<sup>116</sup>. Al Santo e Benedetto Egli Sia non basta soltanto che le azioni siano conformi alla *Halakhà*. Ai suoi occhi è essenziale la *kavanà* (intenzione), è essenziale che il cuore sia puro e tutto orientato all'autentico servizio divino. Dobbiamo servire il Signore con amore e gioia. Non c'è nessuna dicotomia tra fede e opere.

#### 14. Fare per essere

La nostra adesione alla *Torà* non può dipendere dal trovarla soddisfacente o comprensibile per noi stessi. Questo è il principio di *Naasé veNishmà* (faremo e ascolteremo), la dichiarazione di impegno che ha preceduto la ri-

<sup>115</sup> *I Cr.* 28, 9

<sup>116</sup> *Sanhedrin* 106a

cezione della *Torà* stessa. Come è scritto: «Tutto il popolo rispose insieme e disse: “Quanto il Signore ha detto, noi lo faremo!”»<sup>117</sup>, «Quindi prese il libro dell'alleanza e lo lesse alla presenza del popolo. Dissero: “Quanto il Signore ha ordinato, noi faremo e ascolteremo!”, i Maestri commentano: “Faremo e capiremo”»<sup>118</sup>. Cosa significa “faremo e capiremo”? Solo compiendo le *mitzvot* ne capiremo il significato profondo. Solo compiendo le *mitzvot* saremo santi. La comprensione passa necessariamente attraverso l'azione.

L'accettazione di questo principio, l'impegno incondizionato alla volontà di Dio, è il presupposto per l'accettazione della *Torà*. Colui che mette i comandamenti di Dio sotto esame per valutare la loro realizzazione non sta sostanzialmente accettando i dettami del Signore, ma piuttosto quelli del suo raziocinio. Egli non riconosce alcuna autorità superiore a quella del suo giudizio razionale. L'accettazione della *Torà* comporta la subordinazione alle sue leggi, indipendentemente dal fatto che non si riesca a comprenderne intellettualmente la logica.

Un esame del significato delle *mitzvot* sembra quindi superfluo. Perché preoccuparsi di spiegare qualcosa che non richiede la razionalizzazione?

Le vie di Dio sono impenetrabili. Certamente. Non avrei mai accettato, in alcun modo, di servire un Dio le cui vie fossero state alla portata della comprensione umana<sup>119</sup>.

Qualsiasi interpretazione che possiamo offrire è un prodotto della comprensione umana. In effetti, qualunque ragione possiamo accampare per la nostra fedeltà all'ordine di vita della *Torà* non fa altro che indicare solo una delle sue numerose sfaccettature. Dire che le *mitzvot* sono dotate di un significato è meno preciso che affermare che esse ci conducono a molteplici sorgenti di significati.

<sup>117</sup> *Shemot* 19,8

<sup>118</sup> *Shemot* 24, 7

<sup>119</sup> Rabbi Menachem Mendel di Kotzk

Le *mitzvot* non sono significative per l'uomo, ma sono significative per Dio. Compiere una *mitzvà* significa oltrepassare noi stessi.

### 15. Il gusto delle *mitzvot*

Le *mitzvot* generalmente possono essere classificate in due principali categorie: *chukim*, statuti la cui logica di fondo rimane sconosciuta per l'essere umano; e *mishpatim*, leggi comprensibili razionalmente per l'uomo.

È molto significativo che il termine ebraico per dare una spiegazione alle *mitzvot* sia *taam*, *Taamè* haMitzvot. *Taam* significa gusto; perché un individuo, quando compie una *mitzvà* che non è comprensibile razionalmente, sente appunto il sapore della *mitzvà* stessa. Essa gli trasmette il suo significato. L'atto redime. Il significato vero e proprio non potrà essere scoperto in un concetto razionale, fisso e stabilito una volta per sempre. Questo binomio esclusivo di significato e sapore non può essere raggiunto attraverso semplici formulazioni; esso nasce dall'atto stesso dell'adempimento e, quanto più crescerà la nostra esperienza, tanto più grande sarà in noi il riconoscimento del suo valore. Le *mitzvot* non sono soltanto l'espressione di un significato dato una volta per sempre; ma sono un modo di evocare continuamente nuovi significati. È per questo motivo che *taam* ha, nella tradizione ebraica, un duplice significato: gusto e significato. La *mitzvà* è "gustosa" per il cuore e l'anima, non solo per la mente razionale, in modo che non solo il corpo, ma la totalità dell'essere (corpo, mente, anima e emozioni) serva Dio.

Nella battaglia per la supremazia dello spirituale, due strategie sono a disposizione dell'uomo. L'uomo può praticare l'astinenza, cercando di eliminare totalmente il desiderio innato per il consumo di cose materiali; oppure può cercare di reindirizzare l'inclinazione naturale sublimandola con la giusta intenzione (*kavanà*) l'azione materiale per uno scopo più alto (*tiquin*).

Prima di compiere una qualsiasi *mitzvah*, preghia-

mo: «Benedetto sii Tu... che ci hai santificati con le tue *mitzvot*...». Il significato di una *mitzvà* sta appunto nel suo potere di santificare; un modo di vivere in associazione con Dio. Su questa base anche l'azione di mangiare è un atto sacro.

L'idea di fondo è che tutto ciò che Dio ha creato ha un ruolo fondamentale nella sinfonia celeste, e l'uomo è il conduttore principale. Mangiare per vivere, non vivere per mangiare.

Su questa linea, in quanto espressione mistica della religiosità ebraica, il chassidismo si inserisce all'interno della tradizionale linea esegetico-spirituale ebraica, assumendo le idee fondamentali e la terminologia teologica dalla *Qabbalah* secondo il rabbino Isaac Luria: non c'è nulla al mondo che sia privo della luce divina, neppure il male, che esiste proprio per la presenza in esso di questi frammenti di bene. Dio, che è la ragion d'essere di ogni cosa creata, non si identifica con l'universo, ma lo riempie e lo circonda. Infatti, «tutta la terra è piena della sua gloria»<sup>120</sup> e non c'è luogo in cui egli sia assente. La sua gloria è in tutto ciò che esiste e, allo stesso modo, lo circonda come un manto: così immanenza e trascendenza di Dio, anziché contrapporsi dualisticamente l'una all'altra, formano un'unità indissolubile. Dio volle disperdere intenzionalmente la sua luce per commisurarla alla scarsa capacità di assorbimento del mondo creato, per rivelare se stesso nel mondo.

È possibile da queste premesse far derivare in modo convincente la teoria della dispersione delle scintille divine nel regno del creato, che è basilare in tutta la letteratura esegetico-speculativa del chassidismo.

Lo scopo del creato è quello di attuare la redenzione morale e spirituale del mondo attraverso il *Tiqun Olam* (aggiustamento del mondo): ogni uomo, con la sua azione, deve liberare le scintille divine rimaste “nascoste” nelle

---

<sup>120</sup> Isaia 6, 3

*qlipot*, cioè nei “gusci” che costituiscono il grado inferiore del creato, il mondo materiale. Per realizzare la redenzione, alla fine della quale, secondo Luria, apparirà il Messia, l'ebreo deve in primo luogo adempiere a tutti i precetti della *Torà*, perché a ciascuno di essi corrisponde l'elevazione spirituale di determinate scintille divine: anche il rispetto per il precetto più piccolo e apparentemente insignificante si caratterizza come essenziale nel processo della redenzione storico-mistica.

### 16. *Un cuore puro: l'aspirazione a un alto livello morale*

Secondo alcune interpretazioni, nelle *mitzvot* legate alla *kasberut* si cela un insegnamento morale al quale la *Torà* intende educarci: l'uomo deve raggiungere prima di tutto un alto livello morale nei confronti del suo prossimo per poi estenderlo anche al regno animale; porre una distinzione fra la morte e la vita, a non essere crudeli, ipocriti e cinici. Nell'era messianica l'umanità avrà raggiunto un livello di consapevolezza morale così elevato che nessuno più si ciberà di carne.

Rabbi Yshmael diceva: «Il peccato offusca il cuore, come è detto: non diventerete impuri attraverso di esse (specie vietate), così da rendervi contaminati a causa loro»<sup>121</sup>. Non si legga *venitmeitem* (“diventerete contaminati, impuri”), ma *venitamtem* (“diventerete duri di cuore”). La parola *venitmeitem* è scritta senza la lettera aleph, quindi può essere letta in modo diverso, cioè *tintum*, che differisce dalla parola *tumah* con la lettera aleph<sup>122</sup>.

Il cibo che si mangia influenza profondamente la propria natura morale. Non si tratta, però, qui del concetto di *Tameh e di Taor*, di puro e di impuro dal punto di vista

<sup>121</sup> Levitico 11, 43

<sup>122</sup> Talmud Bavli, Yoma 39a

rituale. Le leggi della *kasherut* legate ai cibi permessi o proibiti sono distinte dalle leggi sulla purità e impurità rituale. L'aspetto spirituale e morale delle leggi è quello che conta. L'obiettivo è solamente il servizio di Dio. Le leggi della *kasherut* vanno sempre di pari passo con il resto delle leggi della *Torà*, in special modo con la proibizione della *Rechilut* e della *Lashon HaRà*: la proibizione della maldicenza.

Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio<sup>123</sup>.

Che cosa è più importante della carne dei sacrifici? Le nostre labbra con cui preghiamo<sup>124</sup>.

Chiunque non è sincero nella parola è come se adorasse gli idoli. Ogni persona in cui si trova maldicenza e ipocrisia porta collera sul mondo e la sua preghiera rimane inascoltata, è maledetto anche dagli embrioni nel seno della madre, è impuro e immondo e cadrà nel Gheinnom<sup>125</sup>.

Chiunque è dedito all'ipocrisia e alla menzogna è ripugnante come una cosa impura e immonda e andrà in esilio<sup>126</sup>.

L'esigenza di un cuore puro è fondamentale: «Formami, o Dio, un cuore puro, e infondi in me un nuovo spirito costante» dice il Salmista. Questo grido attraversa l'intera *Torà* e impregna di sé tutta la liturgia ebraica.

I Maestri sottolineano che così come si deve fare attenzione a tutto ciò che entra nella bocca dell'uomo, così anche bisogna stare attenti a tutto quello che esce dalla bocca dell'uomo: queste cose bisogna praticare, senza omettere quelle.

---

<sup>123</sup> Deuteronomio 8, 3

<sup>124</sup> Pesikta 165b

<sup>125</sup> Gheenna

<sup>126</sup> Talmud Bavli, Sotah 41b

### 17. Una questione di salute?

Secondo la *Halakhà* la protezione della vita e la tutela della salute sono obbligatorie. Questo obbligo, se è in gioco la vita dell'uomo, prevale su tutte le *mitzvot* della *Torà*. Questo principio comporta il divieto di assumere sostanze che mettono in pericolo la salute; comporta l'obbligo di stabilire condizioni di vita in cui la salute non sia messa a repentaglio. Lo scopo della *Torà* non è la fuga dal mondo materiale, ma la santificazione della vita qui e ora.

Secondo Rambam non solo è lecito meditare sul significato delle *mitzvot*, ma è opportuno farlo.

Ci sono stati vari tentativi di attribuire alle leggi della *kasherut*, vari significati legati alla salute dell'uomo. Rambam, nella sua *Guida dei Perplexi*<sup>127</sup>, fa notare che gli alimenti proibiti dalla *Torà* sono malsani e insalubri.

Altre interpretazioni sostengono che la carne di maiale potrebbe essere infestata da parassiti; che i crostacei e i molluschi spesso sarebbero portatori batteri. È stato anche suggerito che il divieto di mescolare carne con latte sarebbe basato sulla loro modalità differente di digestione.

Tuttavia, la maggior parte dei Maestri ha sempre respinto queste teorie: attribuire alle leggi della *kasherut* motivi di salute, rende la *Torà* un semplice "testo di medicina". Questo ovviamente non è lecito in campo religioso. Inoltre, anche volendo seguire questa linea interpretativa, c'è da considerare il fatto che, per esempio, vi sono molte erbe velenose che non sono affatto vietate dalla *Torà*. Se lo scopo della *kasherut* non fosse altro che una questione di salute, per quale motivo queste erbe velenose non sono state incluse nelle proibizioni? E riguardo poi ai non ebrei che non sono soggetti a queste proibizioni, non necessiterebbero anche loro di queste preziose indicazioni salutari? Se infatti le leggi della *kasherut* si pongono l'obiettivo della salute dell'uomo, la *Torà* non dovrebbe distinguere

<sup>127</sup> *Moreh Nevuchim* 3, 48

tra ebreo e non ebreo. Perché quindi le leggi della *kasherut* non sono incluse nelle sette leggi di Noè?

La conoscenza medica è una scienza in continua evoluzione, e pertanto è confutabile; mentre la *Torà* è verità di fede, e pertanto è immutabile. Attribuire alla *kasherut* spiegazioni che potrebbero essere smentite rischia di svuotare la *Torà* della sua dimensione religiosa.

Rambam ha sentito la necessità di sostenere interpretazioni legate alla salute dell'uomo solo come mezzo per spiegare la *Torà* a coloro che sono ormai intrisi di filosofia aristotelica e desiderano soltanto spiegazioni razionali.

Rav Alberto Moshe Somekh

*L'ebraismo e gli animali*

*1. Principi introduttivi*

È nota nella cultura occidentale l'antitesi fra la concezione autonomistica dell'etica e quella eteronomistica. Mentre quest'ultima ritiene che in ultima analisi l'uomo non è in grado di reperire ed elaborare da sé tutte le norme di comportamento necessarie al vivere morale e civile e di conseguenza deve dipendere da fonti di ispirazione superiore, la prima concezione ritiene viceversa che l'uomo abbia in se stesso tale capacità. L'eteronomia è tipica del pensiero etico legato alle religioni rivelate, nella fattispecie quello cristiano, allorché l'autonomia ha la sua matrice nel moderno pensiero giusnaturalista e liberale, da Kant (il quale peraltro ancora postulava la necessità di principi dati *a priori*) in poi.

L'ebraismo si colloca a metà strada fra queste due concezioni. Esso postula una verità di fondo d'ordine rivelato come nelle altre religioni positive, ma nello stesso tempo ammette, come fatto strutturale del proprio sistema teologico, che l'interessato vi si accosti con le modalità tipiche del libero ricercatore: quest'ultimo non si muove infatti fra professioni di fede enunciate una volta per tutte, ma mira piuttosto all'affinamento del pensiero religioso attraverso un'analisi attenta delle fonti. L'eteronomia si giustifica solitamente con il fatto che determinati dilemmi possono essere costruttivamente affrontati dall'uomo solo sulla base di principi dati, altrimenti si perderebbe. Ma egli è continuamente chiamato a confrontare tali principi con una realtà in costante divenire, in un'attività di studio nella quale

l'originaria «intuizione» spirituale si accompagna sempre a un acume di tipo intellettuale. Gli antichi Rabbini solevano sintetizzare questa visione nella massima: «Fa' che la tua volontà coincida con la Sua»<sup>1</sup>, dove l'azione umana cui si allude intende evitare ogni supina accettazione della Volontà Divina che non sia passata al vaglio della riflessione umana.

Va inoltre sottolineata nel pensiero etico ebraico un'ulteriore particolarità. Come tutte le grandi religioni positive, anche l'ebraismo distingue fra una «teologia dottrinale» e una «teologia morale», note rispettivamente in ebraico come *haggadà* e *halakhà*. Più esattamente, appartiene all'ambito della *haggadà* (lett. esposizione) quel filone della letteratura rabbinica che raccoglie tutti gli insegnamenti di natura omiletica, sapienziale o filosofica, ai quali non si attribuisce valore normativo. Si definisce altresì *halakhà* (lett. procedura) la regola di comportamento, che il diritto rabbinico desume direttamente dal testo biblico attraverso un'attenta esegesi. Come ben evidenziava rav Travers Herford, elemento peculiare della tradizione ebraica è il fatto di porre l'accento sull'aspetto morale rispetto a quello dottrinale, esigendo il consenso dei fedeli non tanto sull'accettazione di una determinata dottrina quanto piuttosto sulla norma di comportamento, che diviene, sia pure a seguito di un lungo processo di discussione interna e di affinamento da parte dei Maestri, vincolante e caratterizzante per tutti.

Ecco dunque che alla base dell'ebraismo noi non troviamo dei dogmi, delle idee o pensieri-guida, bensì delle azioni-guida, i precetti, le *Mitzvot*. La tradizione rabbinica enumera nel Pentateuco 613 precetti, di cui 248 obblighi e 365 divieti (*Mekhilta'* a Es. 20,2; TB *Shabbat* 87a; *Makkot* 23b). La prima elencazione a noi nota è il *Sefer Halakhot Ghedolot* (Libro delle Grandi Regole) di R. Shim'on Qairo (VIII sec.). La più autorevole è tuttavia quella contenuta nel *Sefer ha-Mitzvot* (Libro dei Precetti) del Maimonide,

<sup>1</sup> *Avot* 2,4

il massimo filosofo ebreo e talmudista che la redasse nel 1170. Ma ciò non significa affatto che la sfera del pensiero non abbia rilevanza. Importanti sono le parole di un'altra autorità rabbinica del Medioevo, il *Sefer ha-Chinnukh* (lett. Libro dell'Educazione, attribuito in genere a R. Aharon ha-Levy da Barcellona, della scuola di Maimonide, sec. XIII). L'autore vuole istruire il proprio figlio all'osservanza dei 613 precetti. Di ogni precetto fornisce, secondo uno schema fisso:

- a) una definizione dell'essenza;
- b) la fonte nella *Torà*;
- c) una speculazione di tipo razionalista sulle «ragioni» per cui la Divinità avrebbe comandato il precetto.

Egli scrive che «i cuori vanno dietro alle azioni» (comm. al Precetto n. 17). L'ebraismo segue dunque un'evoluzione opposta a quella indicata nella cultura occidentale, nella quale il pensiero ispira l'azione. Qui è piuttosto l'azione che ispira il pensiero, inteso essenzialmente come *forma mentis* dell'uomo. I 613 precetti hanno lo scopo di costruire nell'uomo una forma mentale attraverso la guida del suo operato pratico : una gestualità che investe gli aspetti etici del vivere comune quanto i mutamenti più intimi dell'esistenza, quelli che richiedono il sostegno del simbolo e del rito.

Tale premessa è importante nel discorso che stiamo per affrontare per almeno due motivi. Anzitutto, interrogando la tradizione talmudica sul nostro come su tutti gli altri temi, noi ci imbattemmo in testi dove l'elemento giuridico ha decisamente la prevalenza su quello filosofico in senso stretto. Il diritto ebraico ha come base fondamentale la Bibbia ebraica. Da essa si estende al *Talmud*, ai rispettivi commentari, fino ai codici rabbinici e ai responsi, le «risposte» rituali che illustri Rabbini del passato e anche di oggi hanno dato a quesiti posti loro relativamente all'osservanza pratica delle norme: queste fonti sono imprescindibili al fine di ricostruire un quadro del pensiero ebraico sulla questione in oggetto. Il secondo motivo è l'assenza di una trattazione

sistematica del problema, derivante dall'impostazione casuistica della tradizione rabbinica. Non ci illudiamo di aver esaurito l'argomento: ci siamo proposti soltanto di accennare ad alcuni motivi che riteniamo fondamentali nell'accostamento ebraico a una questione tanto importante.

## 2. Ecologia

A volte ci sembra che l'unica creatura che con la sua azione non sa instaurare un'influenza reciproca con le altre sia proprio l'uomo. L'uomo dà l'impressione di essere una creatura avulsa dall'ambiente che lo circonda e si interroga su come garantire l'equilibrio con la natura. Come scrive Joseph Isaac Lifshitz, «fu la sapienza dell'Uomo all'indomani della trasgressione dell'Albero della Conoscenza a mettere a repentaglio l'equilibrio naturale». Quella stessa sapienza che fa dell'Uomo il gioiello della Creazione, è in realtà un'arma a doppio taglio. Dal momento che la sapienza fa dell'uomo una creatura a sé, egli vede se stesso come il fine e il mondo come uno strumento. Si identifica con la propria capacità intellettuale e perde il senso di quell'equilibrio che il Santo Benedetto ha creato per poi affidarglielo. Nel *Qobelet* (7, 29) è scritto: «Dio ha fatto l'uomo retto, ma essi hanno escogitato una quantità di sotterfugi». I nostri Maestri, che hanno interpretato questo versetto in relazione al primo uomo, sostenevano che l'uomo era retto prima della trasgressione e ha escogitato molti sotterfugi dopo che si era preso per sé ciò che non gli spettava, assaggiando dall'Albero della Conoscenza (cfr. *Rashi* ad loc.).

Da qui derivano due possibili vie d'uscita. La prima consiste nell'auto-limitarsi, come suggeriscono di fare le culture che educano al mantenimento dell'equilibrio. Queste culture tendono a ridurre l'importanza della conoscenza giungendo talvolta a predicarne la soppressione, come avviene in alcuni casi nell'Estremo Oriente. Esse glorificano il mondo e rimpiccioliscono l'uomo: non è un caso che si tratta per lo più di culture idolatriche. Ma c'è un'altra via: mettersi in relazione con il mondo attraverso un dia-

logo responsabile, attraverso la consapevolezza che questo mondo è stato consegnato all'Uomo dal Creatore. Questa è la via raccomandata dai nostri Maestri: «Osserva l'opera di Dio, perché chi mai potrebbe raddrizzare ciò che (l'Uomo) distorce?» Allorché il Santo Benedetto ha creato il primo Uomo gli ha fatto fare il giro di tutti gli alberi dell'Eden dicendogli: «Guarda quanto sono belle e pregevoli le mie opere; sappi che tutto ciò che ho creato l'ho fatto per te. Fa' attenzione a non rovinare e tanto meno distruggere il mio mondo, perché se lo rovini nessuno lo metterà a posto dopo di te»» (*Midrash Qohelet Rabbà* 7, 13).

Nella Bibbia ebraica ci sono fonti rilevanti a proposito del rapporto uomo-ambiente. I versetti: «Riempite la terra e assoggettatela» (*Gn.* 1,28) e «[...] il Creatore della terra [...] non per farne un deserto l'ha creata, ma l'ha formata perché sia abitata» (*Is.* 45, 18) sono interpretati non come un invito all'astensione, ma piuttosto allo sfruttamento responsabile delle risorse: «[Dio] ha dato loro (agli uomini) la forza e l'autorità sulla terra di fare degli animali, dei brulicanti e di tutti gli striscianti secondo la loro volontà, di costruire, di sradicare ciò che è stato piantato, di estrarre il rame dai monti e ogni operazione consimile» (*Nachmanide, comm. a Gn.* 1,28). Riguardo al tema della protezione della natura leggiamo: «Quando assiederai una città [...] non distruggere i suoi alberi colpendoli con la scure, perché solo i suoi frutti potrai mangiare, ma l'albero non lo dovrai tagliare [...] Soltanto l'albero che tu saprai non essere albero da frutto potrai tagliarlo e costruire strumenti da assedio [...]» (*Dt.* 20, 19-20). Commenta Maimonide: «Gli alberi da frutto che crescono in campagna non devono essere abbattuti, né devono essere privati dell'acqua d'irrigazione sì che secchino e avvizziscano. Chiunque li abbatta è passibile di flagellazione, non solo durante periodi di assedio, ma ogni volta che siano distrutti deliberatamente (*derekh hashchatab*). È però permesso abatterli se danneggiano altri alberi o il terreno del vicino, o perché sarebbe troppo costoso mantenerli. La *Torà* proibisce unicamente la distruzione deliberata» (*derekh hashchatab*; - *Hil. Melakhim*, 6,18).

Possiamo ricondurre alla preoccupazione di evitare l'inquinamento ambientale la prescrizione seguente: «Avrai un posto fuori dell'accampamento dove tu uscirai e un pio- lo avrai attaccato alla tua armatura in modo che quando ti ritirerai scaverai con esso e quindi ricoprirai i tuoi escrementi. Poiché il Signore tuo Dio cammina in mezzo al tuo accampamento per salvarti e per consegnarti i tuoi nemici, il tuo campo dovrà essere come cosa sacra. Egli non dovrà vedere in te alcuna cosa sconcia perché si ritrarrebbe da te» (*Dt.* 23, 15). A questa norma biblica ne fanno eco altre nella *Mishnà* e nel *Talmud*: «Si deve allontanare per 50 cubiti dalla città un'aia permanente. Non si deve attrezzare un'aia permanente sul proprio terreno a meno che non vi siano 50 cubiti in ogni direzione. Cadaveri, tombe e conciapelli vanno allontanati dalla città per 50 cubiti» (*Mishnà, Bavà Batrà* 2,8-9). «Chi avesse attrezzato un'aia sul proprio terreno, o costruito una latrina o un'industria che sollevasse polvere ecc. deve prendere le distanze affinché la polvere o l'odore non raggiungano il prossimo e lo danneggino» (*Maimonide, Hil. Shekhenim*, 11,1). E così «dieci prescrizioni sono state fatte riguardo a Gerusalemme: [...] non vi si costruiscono fornaci [...] per via del fumo» (*Bava Qammà* 82b). «Chi scava cisterne per il pubblico si può lavare in esse viso, mani e piedi, purché questi non siano sporchi di fango e sterco, nel qual caso è vietato. Se si tratta di un pozzo o una fonte (da cui si beve) è proibito comunque» (*Toseftà, Bava Metzià* 11,14).

La fonte seguente rivela un'attenzione per l'inquinamento acustico: «Si devono allontanare le macine dal muro almeno tre spanne in caso di macina piccola, almeno quattro se si tratta di macina grande affinché non lo faccia vibrare e affinché non lo spaventi il rumore della macina stessa» (*Shulchan 'Arukh, Hil. Nizqè Shekhenim* 155,7) «e lo stesso vale per ogni altro tipo di danno, come chi lavorando all'arcoliaio infastidisce il prossimo con i colpi che emette in corso d'opera» (*Remà ad loc.*). Infine le prescrizioni seguenti sono volte a tutelare l'arredo urbano: «Ordina ai Figli d'Israele che diano ai Leviti, dal territorio in loro possesso, delle città da abitare, e un'area libera attorno alle

città darete ai Leviti» (*Nm* 35,2), «[...] per la bellezza della città (*le-noy ha'ir*); lì non è permesso edificare, né piantare vigne né seminare» (a scopo di raccogliere frutta; *Rashì* ad loc.); «[...]e lo stesso vale per tutte le altre città d'Israele» (*Maim. Hil. Shemittah* 13,5). Infatti «è proibito abitare in una città ove non vi sia un giardino o del verde» (*Talmud Yerushalmi, Qiddushin* 4, 12).

Solo se l'uomo – conclude Lifshitz, – si rende conto di non essere una creatura come tutte le altre e di avere una responsabilità verso il mondo, egli si mette in condizione di evitare danni a quest'ultimo. D'altronde l'uomo non vive fuori dal mondo. Anche se si dedica solo alla custodia e non vede se stesso come parte del mondo può essere fonte di danno. L'uomo è comunque parte della struttura complessiva, dalla quale non può staccarsi. Per questo la *Torà* ci ha dato due precetti: «lavorarla e custodirla» (*Gn* 2,15), dei quali uno è attivo («lavorarla»), l'altro passivo («custodirla»). Nel precetto attivo l'uomo dà libertà alla sua creatività, mentre nel precetto passivo egli si pone dei limiti, onde non danneggiare l'ambiente in cui vive. In questo doppio precetto di «lavorarla e custodirla» consiste precisamente l'equilibrio che la *Torà* ci comanda.

### 3. Esiste un'etica "animale"?

Fino a non molto tempo fa l'etica prendeva in considerazione solo gli esseri umani. Relativamente pochi filosofi e quasi nessuno fra i teologi metteva in discussione la visione tradizionale secondo cui l'uomo è lo scopo della creazione. Secondo le fonti ebraiche, la Bibbia e il *Talmud*, l'uomo è stato destinato a dominare sugli animali (*Gn.* 1, 26-28), i quali furono a loro volta destinati al servizio dell'uomo. Ma nello stesso tempo, come vedremo, i testi insistono sul fatto che il vero dominio implica anche prendersi cura di coloro che dipendono da te e difendere i diritti dei deboli e dei vulnerabili. Non possiamo trattare gli animali come ci pare, altrimenti diventiamo dei despoti.

Prima dell'inizio dell'età moderna l'idea degli anima-

li come creature sensibili era per lo più respinta. Cartesio definiva la coscienza animale un pregiudizio al quale siamo stati abituati fin da bambini (cfr. *Philosophical Letters*, Oxford, 1970, p. 65). Diversamente dagli uomini forniti di anima, egli sosteneva che gli animali fossero semplici *autòmata*, incapaci di qualsiasi sensazione incluso il dolore. D'altro canto Spinoza lo contesta nell'*Etica*, sostenendo che gli animali, in quanto esseri sensibili, hanno alcuni diritti morali. Kant distingue fra la semplice coscienza, patrimonio del regno animale in genere, e l'autocoscienza tipica dell'uomo. Solo l'uomo è un fine in se stesso. Egli sostiene invece che non abbiamo obblighi diretti per quanto riguarda gli animali. Essi sono privi di autocoscienza: come tali sono piuttosto un mezzo per raggiungere il fine, che è appunto l'uomo. Ne consegue che i nostri vincoli verso gli animali sono solo doveri indiretti che hanno per scopo l'umanità. In altre parole, si deve evitare la crudeltà verso gli animali per evitare che questa ingeneri crudeltà anche nei confronti del nostro prossimo (cfr. *Lectures on Ethics*, N.Y./London, 1930, p. 239-240).

La debolezza dell'argomentazione kantiana consiste nell'impossibilità di dimostrare l'affermazione per cui gli animali esistono soltanto come mezzi e non come fini. È vero invece che nella Bibbia si fa spesso riferimento a una simpatia di Dio per il benessere degli animali. Peraltro la negazione cartesiana e kantiana di un'autocoscienza animale giungeva a negare un'impostazione ancora più antica, secondo cui era ammesso portare un animale colpevole di violenza in tribunale e condannarlo a morte. La fonte è anche in questo caso la Bibbia: «Se un toro cozza contro un uomo o una donna provocandone la morte, il toro sarà lapidato e anche il suo padrone sarà messo a morte» (*Es.* 21, 28). Il versetto è stato per lo più oggetto di un'interpretazione letterale come se attribuisse la medesima responsabilità all'animale e all'uomo. In realtà, l'esegesi rabbinica afferma anzitutto che la morte del padrone è solo per mano celeste e che questi è in ogni caso tenuto ad un risarcimento in denaro agli eredi della vittima (Rashì ad loc.). Inoltre nella *Mishnà* è detto esplicitamente che, a differenza del toro,

se a commettere l'omicidio fosse stato uno schiavo (caneano) il padrone non sarebbe stato punito, perché lo schiavo è passibile di responsabilità: proprio questo argomento fu oggetto di controversia fra i Farisei e i Sadducei (*Yadaim* 4, 7; cfr. anche *Sanhedrin* 19a).

Posta in termini cruciali, la questione è la seguente: in cosa esattamente consiste la distinzione morale fra vita umana e vita animale? Samuel David Luzzatto sosteneva che il diverso trattamento attribuito nella *Torà* ai servi ebrei rispetto a quelli cananei fosse essenzialmente dovuto al fatto che ciascuno di noi si preoccupa di più per la propria famiglia o nazione rispetto alle altre. Perché dunque non estendere il ragionamento anche alla specie? Ma la spada di Damocle è in questo caso inevitabile. Si rischia infatti di arrivare a sostenere che i bianchi siano superiori ai neri, o comunque degni di maggiori attenzioni da parte nostra, aprendo le porte a distinzioni di stampo razziale. E in effetti, i razzisti del XIX secolo hanno spesso fondato le loro teorie sui rapporti uomo-animale. Perciò la tesi della specie è debole a sua volta, nonostante le migliori intenzioni dei suoi sostenitori.

Non resta che ammettere che laddove uomini e animali condividono analoghe caratteristiche, come la sensibilità al dolore, essi vadano trattati in modo simile. Fra i maggiori filosofi, solo Schopenhauer ha sostenuto espressamente l'esistenza di norme etiche nei confronti degli animali. Ma la sua visione era condita di accuse ingiustificate nei confronti dell'ebraismo, che a suo dire predicava nella Genesi il dominio sugli animali: «Quanto si suppone sull'assenza di diritti degli animali, l'illusione che il nostro trattamento nei loro confronti non abbia implicazioni morali e che non abbiamo doveri verso di loro, è il prodotto di una disgustosa barbarie dell'Occidente, la cui fonte prima è nell'ebraismo». Per quanto certo lodevole in se stessa, la difesa degli animali di Schopenhauer non era dunque immune da pregiudizi e i movimenti animalisti che trassero origine da essa non furono considerati da noi ebrei senza sospetto. Non è un caso che proprio in questi gruppi emersero abbastanza presto tendenze antisemite. Essi si opposero in genere alla

*Shechità*, considerata una forma crudele di macellazione. Anche se l'accusa è scientificamente infondata, la *Shechità* fu messa fuori legge in Svizzera nel 1892, in Norvegia nel 1930 e, ovviamente, nella Germania nazista.

#### 4. *Tza'ar Ba'alè Chayim* (Sofferenza degli animali)

Il concetto legale di “sofferenza degli animali” (*Tza'ar Ba'alè Chayim*) appare come tale nel *Talmud* (*Bavà Metzi'á* 31a). Ma indicazioni del principio secondo cui gli animali sono parti della Creazione Divina verso cui l'uomo ha delle responsabilità emergono con chiarezza in vari passi biblici: questi mettono in luce non solo il divieto di infliggere atti crudeli agli animali, ma anche il dovere di usare misericordia e bontà nei loro confronti. Dio disse al Profeta Giona: «Forse che Io non dovrei risparmiare Ninive dove vive [...] tanto bestiame» (*Gio.* 4, 1), il quale bestiame, peraltro, si era pentito al pari degli umani (3, 8). Già nella storia del Diluvio Dio aveva punito «tutti quelli che avevano respiro nelle loro radici sulla terraferma, compresi gli animali (solo i pesci si salvarono), salvando poi una sola coppia per ogni specie, come per il genere umano (cfr. *Sal.* 36, 7). Dio si prende cura di tutte le creature (*ibidem* 145, 9) provvedendo a tutte il rispettivo cibo (*ibidem* 104, 14; 145, 16; 147, 9, *Gb.* 38, 39-41). Alcuni di questi animali si riferiscono a specie che non servono gli interessi dell'uomo, come i conigli (*Sal* 104, 18) o le bestie feroci. Allo stesso modo l'ingiunzione ad allontanare la madre dal nido prima di impadronirsi dei piccoli (*Dt.* 22, 6-7) è da molti intesa come un gesto di rispetto per i “sentimenti” dell'animale.

Gli obblighi dell'uomo nei confronti degli animali sono a loro volta uniti da un filo conduttore che attraversa tutta la Bibbia. Essi derivano dall'assunto generale che «il giusto conosce l'animo dei suoi animali» (*Prv.* 12, 10). Di *Shabbat* è prescritto il riposo anche per loro (*Es.* 20, 10; 23, 12; *Dt.* 5, 14). Anche la prescrizione dell'Anno Sabbatico ha fra le sue preoccupazioni quella che «il tuo bestiame e gli animali che si trovano nel campo possano mangiare

liberamente dal prodotto naturale» (Lv. 25, 7). Mosè nel deserto fece sgorgare l'acqua dalla roccia perché potessero bere «la comunità e il suo bestiame» (Nm. 20, 8). D'altro canto Bil'am fu redarguito dall'angelo perché aveva percosso la sua asina (Nm. 22, 32). Fra le *Mitzvot* legate a considerazione nei confronti dell'animale vi è la proibizione di mettere la museruola al toro mentre esegue il lavoro di trebbiatura (Dt. 25, 4): in questo caso la norma è perfino più severa nei confronti dell'uomo che della bestia; di macellare un animale e il suo piccolo nello stesso giorno (Lv. 22, 28) e di aggiogare insieme un toro e un asino, animali dalle caratteristiche decisamente diverse (Dt. 22, 10): il bue, più forte, finirebbe per far soffrire l'asino (*Ibn Ezra ad loc.*).

La più significativa di tutte è forse la prescrizione di aiutare l'asino che soccombe sotto il suo peso a scaricarlo, anche se si trattasse dell'asino del nemico (Es. 23, 5): Maimonide aggiunge esplicitamente che da qui si evince che lo *tza'ar ba'alè chayim* ha valenza biblica, che la regola vale anche per l'animale di un non ebreo (*Hil. Rotzeach* 13, 1, 8-9) e che si applica anche se è già cominciato *Shabbat* (*Hil. Shabbat* 21, 9-10). Di *Shabbat* si può chiedere a un non-ebreo di mungere la mucca allo scopo di alleviarne la sofferenza, ma il latte non può essere adoperato. Sempre di *Shabbat* è permesso, per la stessa ragione, aiutare un animale a partorire (*Shab.* 117b, 128b). Dal versetto dello *Shemà*: «darò erba nel tuo campo per il tuo bestiame e (poi) mangerai e ti sazierai» (Dt. 11, 15) si deduce nel *Talmud* che non ci si può sedere a tavola finché non si è dato il cibo agli animali (*Ber.* 40a; *Git.* 62b), perché l'animale è nominato per primo e questa regola è stata codificata nella *halakhà* (*Maim. Hil. 'Avadim*, 9, 8). Inoltre non è permesso acquistare animali a meno che non si sia in grado di provvedere a essi (*TJ Yev.* 15, 3; *Ket.* 4, 8).

La proibizione di consumare membra tratte da animali vivi è considerata nel *Talmud* una delle «sette leggi dei figli di Noè» che formano la base dell'etica universale (*Sanhedrin* 56a-57a; *Tosseftà A.Z.* 8, 4-6 sulla base di *Gn.* 9, 4 e *Dt.* 12, 23). La *halakhà* recepisce l'opinione di Resh Laqish

(*Chullin* 102) secondo cui è sufficiente staccare e mangiare un solo boccone per trasgredire la Legge (Maimonide, *Hil. Melakhim* 9). «Tra le varie ragioni che stanno all'origine di questo precetto – scrive il *Sefer ha-Chinnukh* – vi è quella che per esso sarà possibile evitare di acquisire l'aspetto della crudeltà, difetto indice di grande perversione. Non vi è, indubbiamente, esempio più grande di crudeltà di quando si stacca un arto o un'altra parte delle carni dell'animale vivo che ci si trovi di fronte e se ne fa cibo per sé» (*Prec.* 182, 464). Discuteremo più avanti il permesso di mangiare carne: qui basterà osservare che i Maestri raccomandavano di farlo con moderazione (Rashì a *Lv.* 17, 13; Nachmanide a *Lv.* 19, 2).

Il principio di benevolenza verso gli animali trova non meno spazio nel *Midrash*. Un esempio riguarda lo stesso Mosè “nostro Maestro”. Narra il *Midrash* che mentre pascolava le greggi di Yitrò suo suocero nel deserto, «un agnellino gli sfuggì. Egli lo rincorse fino a Hasuah. Giunto che fu a Hasuah, l'agnellino si accorse di una pozza d'acqua e si fermò a bere. Quando Mosè lo raggiunse, disse: “Non sapevo che correvi via perché avevi sete. Devi essere stanco”. Se lo mise sulle spalle e cominciò a camminare. Il S.B. disse: “Hai tanta compassione nel condurre greggi che appartengono agli uomini. Ti giuro che nello stesso modo condurrà il mio Gregge, Israel”» (*EsR.* 2, 2).

Tutto ciò premesso, non è lecito dedurre da nessuno dei passi citati l'esistenza nel diritto ebraico di un obbligo generale di essere sempre buoni con gli animali o di astenersi in ogni caso da atti di crudeltà nei loro confronti. Queste regole sono state intese dai Saggi del *Talmud* come prescrizioni specifiche, non come espressioni di un obbligo generale. Né è dimostrabile in assoluto che le singole prescrizioni di cui abbiamo parlato abbiano come scopo primario quello di promuovere il benessere degli animali. Anche la *Mitzvà* di aiutare l'asino a scaricare il peso sotto cui soccombe, da alcuni intesa effettivamente come un atto di riguardo verso l'animale, da altri è intesa diversamente, come un gesto di preoccupazione per la perdita economica che subirebbe il padrone qualora l'animale non dovesse

resistere sotto la soma. Ecco come la spiega il *Sefer ha-Chinukh*: «La ragione del precetto è educare il nostro spirito alla compassione, che è lodevole. Non è necessario ribadire che abbiamo l'obbligo della compassione verso la persona che soffre dolore fisico; allo stesso modo abbiamo il dovere di usare compassione e di soccorrere anche la persona che sia in angustia per aver perso del suo denaro» (*Prec.* n. 80). Un'interpretazione del genere spiegherebbe di fatto alcuni dettagli della *halakhà*. L'obbligo in questione si ha soltanto se il carico sul dorso dell'animale era commisurato. Ma dal momento che il padrone è stato imprudente nel sovraccaricare l'animale, non c'è in tal caso nessun obbligo di venire in suo aiuto. Peraltro, lo *tza'ar ba'alè chayim* ci obbliga comunque a intervenire in favore dell'animale, ma se solo questa è la ragione, è lecito esigere dal padrone un pagamento per il soccorso.

Con ogni probabilità, il principio di *tza'ar ba'alè chayim* è più da intendersi come preoccupazione per il benessere morale del padrone che non per quello fisico dell'animale: più esattamente, si vuole sradicare ogni istinto di crudeltà nell'uomo e instillarvi il senso della compassione. Maimonide tratta del problema sul piano filosofico nella *Guida dei Perplexi*. Mentre numerosi versetti biblici documentano che la Provvidenza Divina si estende su tutti gli individui umani, vegliando su tutte le loro azioni ed esaminando la loro condotta, ciò non è mai provato a proposito degli animali. In tutti i brani in cui si parla del mondo animale – argomenta, richiamando Aristotele – «si fa riferimento a una Provvidenza che veglia sulla specie ma non sugli individui, descrivendosi in essi, per così dire, la bontà divina che appronta per ciascuna specie il nutrimento che le è necessario ed i mezzi di sussistenza... Se i Maestri affermano che «far soffrire gli animali è cosa proibita dalla *Torà* (*Bavà Metzi'* à 32b; *Shabbat* 154b), ciò è solo in funzione del nostro perfezionamento morale e al fine di non contrarre abitudini crudeli.

È per questo che noi non dobbiamo far soffrire gli animali, senza alcun motivo o utilità ma, al contrario, ci dobbiamo atteggiare con bontà e misericordia nei confronti

di ognuno di essi, meno che in caso di necessità, «quando la tua anima desidererà mangiare della carne» (*Dt.* 12, 20), e non dobbiamo ucciderli per crudeltà o per gioco. Credo che la Provvidenza sia collegata necessariamente con l'intelletto, dal momento che la Provvidenza non può derivare che da un Essere intelligente, la cui intelligenza costituisce il massimo grado di perfezione; dal che consegue che colui al quale si unisce qualche cosa di quell'emanazione, parteciperà della Provvidenza, nella misura in cui parteciperà dell'Intelletto» (III, 17). In modo simile Sa'adyah Gaon aveva affermato che chi mostra compassione verso gli animali riceve una ricompensa in questo mondo (*Emunòt we-De'ot*, 5). Anche Yossef Albo, il filosofo spagnolo del Quattrocento, nel suo *Sefer ha'Iqqarim* (III, 15) sostiene la stessa tesi argomentando che fu proprio l'errore di mettere sullo stesso piano uomini e animali commesso da Caino quando intenzionalmente si astenne dal sacrificare a Dio un animale, a scatenare per la prima volta nell'umanità la furia omicida. Anche per Albo, dunque, uccidere animali è negativo in quanto può sviluppare la crudeltà, in altre parole più per le ripercussioni sul carattere umano che non sul benessere delle bestie.

### 5. Vegetarianesimo

C'è un ulteriore passo talmudico al quale abbiamo appena accennato e che merita qualche considerazione in più nel nostro contesto. Narra il *Talmud*: «Diceva Rav Yehudah a nome di Rav: «Ad Adamo non era stato permesso di mangiare carne, come è scritto: «(Ecco Io ho dato a voi ogni erba [...] ed ogni albero [...] per voi sarà di cibo e per tutti gli animali della terra» (*Gen.* 1, 29) – ma non gli animali per voi. Ma quando giunsero i figli di Noè, Dio permise loro (la carne), come è scritto: «Al pari dell'erba del campo, Io vi ho dato tutto» (9, 3)» (*Sanhedrin* 59b). Le spiegazioni che la Tradizione ha cercato di dare a questo brano sono molteplici. Secondo il Nachmanide fu una concessione a Noè per aver preservato la specie animale durante il diluvio; il

*Or haChayim* aggiunge il merito di aver stretto, attraverso il sacrificio offerto da Noè appena uscito dall'Arca, un patto fra Dio e l'umanità, per cui quest'ultima sarebbe stata gratificata con il permesso di cibarsi di carne. Abrabanel mette invece l'accento sulla necessità di un'alimentazione più sostanziosa per l'uomo in relazione alla cacciata dall'Eden e alla riduzione della durata della vita.

La più significativa, tuttavia, fra le interpretazioni che parlano più o meno esplicitamente di "concessione", e anche quella che merita una maggiore riflessione, è quella che ritiene il permesso di mangiare carne dopo il Diluvio come una sorta di "valvola di sfogo" all'umanità corrotta. Avendo questa dimostrato di non essere in grado di rispettare la vita dei propri simili, Dio le concederebbe la possibilità di uccidere gli animali purché, si sottintende, la natura violenta dell'uomo cessi di scaricarsi sugli uomini stessi. Unica limitazione nei confronti degli animali sarebbe il divieto, di consumarne il sangue, sede dell'anima e, nell'interpretazione rabbinica, ogni membro tratto da bestia viva (*Gn.* 9, 4). Questa teoria è stata sostenuta in epoche diverse da autori differenti ciascuno nel suo proprio linguaggio, ma trova i suoi accenti più originali negli scritti dei qabbalisti di Safed (sec. XVI).

Ritengo che valga la pena di riportare integralmente quanto scrive R. Moshe Cordovero.

L'universo intero assomiglia a un Tempio in cui tutto canta la Gloria di Dio (*Sal.* 29, 9). Su tutti i gradini della scala che porta dalle profondità della vita terrestre alle regioni più sublimi dello spirito, tutti gli elementi anelano verso le cime e cercano di avvicinarsi alla fonte divina consacrata, da cui emanano la vita e la benedizione. Esiste in effetti nella natura un ordine gerarchico che si estende fino agli elementi inorganici, differenziati secondo la misura di vitalità che essi ricevono dalla fonte suprema della luce divina. Questa concatenazione delle sfere della creazione comprende il mondo minerale, vegetale, animale e umano e l'ascesa permanente degli elementi si effettua grado per grado. Così, l'acqua della pioggia scende sulla terra, irriga la terra, fa fruttificare il grano che trasforma e assimila gli elementi del suolo per diventare in seguito una pianta. Questa servirà da cibo agli

animali cosicché l'elemento vegetale accederà, grazie a questa trasmigrazione, a un grado di vita in cui l'anima comincia a irradiarsi al di sopra del mondo puramente fisico. Ma ulteriormente, allorché l'uomo consumerà la carne dell'animale, questa farà corpo con l'uomo stesso ed essa si avvicinerà ancor più alla fonte di luce contenuta nell'anima spirituale. Così i diversi elementi della natura si elevano fino alla soglia del mondo metafisico, in cui l'anima umana affrancata raggiungerà la sfera celeste della santità assoluta. (*Pardes Rimmonim* 24, 10)

La generazione antediluviana si era abbassata al livello degli animali? Si instauri un corrispondente moto cosmico in senso contrario, elevatorio. Nelle parole di R. Mosheh Cordovero il mondo è immaginabile come un grande Tempio. L'intero universo è un ordine gerarchico che si estende dal regno minerale a quello vegetale, fino a quello animale e all'uomo. In quest'ordine, tutto tende verso l'Alto: la pioggia nutre le piante che servono poi di cibo agli animali. A loro volta gli animali, nutrendo con le loro carni le facoltà intellettuali e spirituali dell'uomo, elevano se stessi al mondo metafisico.

Per R. Isaac Luria all'inizio della Creazione il piano Divino prevedeva l'espansione della santità per la via che conduce dal cielo alla terra. Spandendosi dalla fonte suprema, essa doveva penetrare fin nelle falde più profonde delle sfere d'emanazione. È così che il sacrificio offerto da Adamo consacra tutta la specie animale e le imprime il suo sigillo di santità. Ma dal momento in cui gli animali «corrupperò i loro comportamenti» si rese necessario istituire una nuova via d'accesso alla santità! Era quella che avrebbe segnato l'epoca post-diluvio e che riguardava tutte le creature che si erano liberate dalla scostumatezza. Essa consiste nella ricerca della santità percorrendo la via infinitamente più ardua che porta dal basso verso l'alto, arrampicandosi per i pioli della Creazione, gradino per gradino.

Nel XX secolo il concetto è stato ripreso in modo molto profondo dal Rav Avraham Isaac Kook. Dopo che la terra si era riempita di violenza dell'uomo contro l'uomo, non

fu più richiesto a quest'ultimo il supremo sforzo morale di rinunciare a uccidere gli animali, fintanto che doveva dar prova della capacità di evitare l'omicidio. Scrive Rav Kook: «Ma dal momento in cui l'umanità è degradata dopo aver raggiunto la completezza e, non potendo più reggere lo splendore della Grande Luce «si sono rotti i suoi vasi», si è verificato il suo distacco dalla comunità degli esseri animati sui quali si innalza in modo potente e ora ci si attende da essa una concentrazione della forza della giustizia e della rettitudine nell'ambito della sua specie, affinché il fuoco divino, che arde di una luce molto scura, possa riscaldare il cuore che si era raffreddato a fronte del turbine e degli intrichi della vita. I mutamenti di opinione e di tendenza, dei comportamenti e dei loro limiti hanno richiesto di concentrare tutto l'imperativo morale esclusivamente sull'uomo.

Peraltro il processo di sviluppo degli ideali non rimane chiuso per sempre. Come l'aspirazione democratica esteriore si manifesterà attraverso il perfezionamento intellettuale e morale nella sua interezza, allorché «gli uomini non dovranno più insegnare l'uno all'altro a conoscere il Signore perché tutti Mi conosceranno già dal più piccolo al più grande», così uscirà dalla sua custodia l'aspirazione interiore alla giustizia verso gli animali a suo tempo [...]. Non potrai dominare il tuo istinto se non attraverso il freno morale, ma questo freno non si è ancora realizzato, te lo si richiede nei confronti di circoli più vicini a te. Allo stesso modo anche il perfezionamento a lungo termine richiede, dopo la sua caduta, un rinforzo materiale, un pieno di forze che può richiedere talvolta la consumazione della carne, che è il pedaggio dovuto per passare a un periodo più schiarito dal quale gli animali non sono esenti. Questo è il vantaggio della moralità quando è collegata alla sua sorgente divina che conosce il momento esatto per ogni cosa e talvolta trattiene la propria fonte per radunare forze in vista di tempi successivi, cosa che invece la moralità staccata dalla sua sorgente, avendo il fiato corto, non può reggere. Allorché l'istinto animale prevaleva esigendo la consumazione della carne in tempi in cui ogni tipo di carne era proibita, la rovina morale, sempre pronta a balzar fuori quando le cose vanno bene, non distingue affatto fra uomini, animali domestici e selvatici, volatili e brulicanti. Il coltello, la scure, la ghigliottina e la corrente elettrica passa su tutti indistin-

tamente allo scopo di riempire lo stomaco vorace dell'umanità acculturata (*Talelè Oròt, cap. 8*).

Sebbene la *Torà* prescriva i sacrifici animali nel Santuario, scrive Rav Kook nel suo commento alla *Tefillah 'Olat Reiyah*, in epoca messianica «l'effetto della conoscenza si diffonderà anche fra gli animali [...] e i sacrifici nel Tempio consisteranno solo di offerte vegetali, e ciò sarà gradito a Dio come gli animali nei tempi antichi» (I, p. 292).

## 6. Uccidere gli animali

Dal momento che la preoccupazione per la salute morale e spirituale dell'uomo è superiore a quella per la protezione degli animali, non sorprende affatto che l'estensione del principio di *tza'ar ba'alè chayim* nella *halakhà* è tutt'altro che assoluta. La più evidente eccezione è rappresentata dalla *shechità* allo scopo di consumare la carne: essa consiste, come è noto, in un taglio perpendicolare della gola effettuato senza esitazione fino a recidere l'esofago e la trachea, tramite un coltello affilatissimo, privo di punta e senza la minima intaccatura. Maimonide, peraltro, insiste sul fatto che la maggior parte delle complesse regole che governano la nostra macellazione rituale hanno principalmente lo scopo di limitare per quanto possibile le sofferenze dell'animale. «Dal momento che è talvolta necessario mangiare gli animali, la *Mitzvè* ha lo scopo di provocare la morte più veloce nel modo più veloce ... E perché la morte sia effettivamente più veloce, ci è stato imposto come condizione che il coltello sia affilatissimo» (*Guida*, III, 26). «Il nutrimento naturale dell'uomo viene solo dai vegetali che crescono dai semi piantati in terra e dalla carne degli animali... Ora, dal momento che la necessità di disporre di buon cibo richiede che gli animali siano uccisi, lo scopo è di farlo nel modo più veloce possibile, mentre è stato proibito di tormentare gli animali infilzando la parte inferiore della gola o asportando uno dei membri da vivi, come già abbiamo spiegato» (III, 48).

A sua volta il *Sefer ha-Chinnukh* commenta: «È stato anche affermato che la ragione per cui si macella l'animale alla gola con un coltello verificato (da ogni eventuale intaccatura) è evitare di provocargli dolori più del necessario. La *Torà* ha infatti permesso gli animali all'uomo in virtù della sua statura per sostenersi e per tutte le sue necessità, ma non per infliggere loro sofferenze senza scopo» (*Prec.* n. 451). È evidente nel pensiero di questi autori che la preoccupazione alla base di un certo tipo di macellazione è la stessa che sta alla base della proibizione del *tza'ar ba'alè chayim*. Aggiungiamo qui che si richiede alla personalità dello *shochet* un alto standard morale per compensare l'esposizione a uno scarso rispetto per la vitalità animale inerente alla sua professione. Se egli sbaglia nel condurre la *shechità* è passibile per danni e per aver ucciso inutilmente l'animale. Per di più, dal momento che la *shechità* è consentita solo per aver carne da consumare, questa deve essere preservata da tutti gli agenti di decadimento, eliminando anzitutto il sangue. Non c'è dubbio che, fra i vari metodi di macellazione, la *shechità* è quella che garantisce al meglio il raggiungimento di questo scopo.

Se dunque la *shechità* è l'unico mezzo possibile per procurarsi carne da mangiare, non è però questo l'unico sistema di macellazione di cui la *Torà* parli con riferimento ad altri scopi. Nel rito sacrificale degli uccelli è prevista la *meliqà* (*Lv.* 1, 15; 5, 8): il *kohen*, senza ausilio di lame ma con le sue sole unghie, pratica un'incisione alla base della testa dalla parte della nuca, tagliando la cervicale fino a recidere l'esofago e la trachea (Rashì ad loc.; R. Akiva Eiger a *Y.DIO* 20, 3). In altri due casi è prescritta invece la '*arifab*': nel caso del primogenito dell'asino non riscattato (*Es.* 13, 13; 34, 20) e in quello della giovenca uccisa nel letto del torrente per spiare un omicidio di cui non si può risalire al colpevole (*Dt.* 21, 4-6). Per '*arifab*' si intendeva accoppiare l'animale con un colpo d'ascia alla nuca (Rashì a *Es.* 13, 13).

Nella letteratura rabbinica vi è controversia fra i Decisori se è permesso mettere a morte un animale in modo diverso dalla *shechità* quando lo scopo sia differente dall'alimentazione. Alcuni sostengono che l'atto stesso di

sopprimere l'animale costituisce violazione del principio di *tza'ar ba'alè chayim*, anche se perpetrato con il metodo più indolore. Altri invece ritengono che i divieti connessi con il *tza'ar ba'alè chayim* riguardano il trattamento dell'animale in vita, ma non precludono l'uccisione dell'animale con qualsiasi metodo. Il principale autore di Responsi sull'argomento in epoca moderna è R. Ezechiel Landau, l'eminente Rabbino Capo di Praga (m. 1793) considerato il difensore dell'ortodossia dinanzi al nascente Illuminismo in Boemia. Non insensibile alle esigenze della modernità, tenne un atteggiamento conciliatorio soprattutto sul piano dell'istruzione, che permise all'ebraismo praghese di vivere quel delicato momento storico senza soverchi contrasti.

Il tema della liceità della caccia era stato già toccato qualche decennio prima da R. Shimshon Morpurgo (1681-1740), Rabbino Capo di Ancona, che aveva espresso parere negativo (*Resp. Shemesh Tzedaqah*, Y.DIO n. 18 e 57). Alle stesse conclusioni era arrivato al termine di un lungo Responso anche R. Itzhak Lampronti di Ferrara (m. 1756, Pachad Itzhak s.v. *Tzedab*). Ora un ricco Ebreo praghese tornò a domandare a R. Landau se fosse permesso andare a caccia nei boschi per divertimento. R. Landau gli risponde che la caccia deve essere proibita in quanto crudeltà gratuita verso gli animali e fonte di pericolo per l'uomo che la pratica e «non è modo di fare dei Figli di Abramo, Isacco e Giacobbe» ma sotto il profilo del divieto di *tza'ar ba'alè chayim* non ci sarebbe problema per due motivi: 1) se la violenza all'animale è utile all'uomo non si incorra nel *tza'ar ba'alè chayim*; 2) si infrange il divieto di *tza'ar ba'alè chayim* solo se si fa soffrire l'animale lasciandolo in vita, ma nell'ucciderlo non c'è infrazione sotto questo aspetto (*Nodà' bi-Yehudah*, II, n. 10). Il concetto era stato al centro di altri due Responsi (I, nn. 82-83), che riguardano il caso se è permesso uccidere un animale primogenito per evitare che diventi fonte di trasgressione. È noto infatti che dopo la distruzione del Tempio di Gerusalemme il primogenito, che è animale consacrato, non può essere offerto, ma non è neppure lecito derivare da esso alcun beneficio né adoperarne le carni, la lana o i derivati in alcun modo. Esso serve

solo da fonte per trasgressioni e la sua eliminazione, se la *halakhà* la permette, sarebbe opportuna.

Il Responso di R. Landau prende le mosse da un passo del *Talmud* in cui si racconta che R. Yehudah ha-Nassi invitò R. Pinechas ben Yair a desinare con lui. Ma quando R. Pinechas giunse a casa di R. Yehudah si imbatté in alcune mule di una razza considerata pericolosa per l'uomo. R. Pinechas fece per tornare indietro, ma R. Yehudah provò a convincerlo con una discussione halakhica serrata: «Le vendo» disse, ma R. Pinechas gli rispose: «Non mettere un inciampo di fronte al cieco» (*Lv.* 19, 14). «Allora le abbandono». «Spanderesti il pericolo». «Allora le sgarretto» «Provocheresti *tza'ar ba'alè chayim*». «Allora le uccido» «No: la distruzione senza motivo è proibita (*Dt.* 20, 19).

Analizzando la successione delle battute R. Landau osserva che R. Yehudah propone di uccidere gli animali dopo aver appreso che sgarrettarli è proibito per *tza'ar ba'alè chayim* e ne deduce che mettere a morte un animale di per sé non rientra nella proibizione di *tza'ar ba'alè chayim*. Resta tuttavia vietato uccidere l'animale in un modo che gli infligga sofferenze fintanto che è ancora in vita e pertanto R. Landau proibisce di privarlo di cibo e acqua come forma di eliminazione fisica. Nel XX secolo, la discussione sulla possibilità di uccidere un animale primogenito per evitare di incorrere in trasgressione è stata ripresa e ampliata da R. Ya'akov Yechiel Weinberg nei suoi *Responsi Seridè Esh* (II, 91). Weinberg cita un altro passo del *Talmud* in *Avodah Zarah* 13b, dove si dice che un animale consacrato dopo la distruzione del Santuario deve essere lasciato morire e non può essere sottoposto a *shechità*, per evitare il rischio che si arrivi a mangiarlo. Il *Talmud* domanda allora: «Perché non sezionarlo in due parti», provocando una morte immediata che eviti sofferenze all'animale e nel contempo eviti il rischio di mangiarlo? È evidente da questa domanda – argomenta R. Weinberg – che nell'uccidere l'animale non c'è *tza'ar ba'alè chayim*.

Possiamo ulteriormente aggiungere che se anche l'uccisione dell'animale dovesse comportare l'infrazione del divieto di *tza'ar ba'alè chayim*, come altri Decisori sosten-

gono, questo divieto risulterebbe sospeso dinanzi a un'esigenza umana, come quella di tutelarsi dal rischio di una trasgressione. Tanto più se la persona stessa rischia la vita: il Peri Chadash riferisce l'abitudine da lui osservata a Livorno di fare assaggiare i funghi al gatto (Note a *Y.DIO* 84, n. 19). Da questa discussione si può perciò evincere il principio condiviso da tutti che sopprimere un animale per uno scopo che serva un'esigenza umana non comporta infrazione al divieto di *tza'ar ba'alè chayim*. Voglio solo citare a questo proposito altri due Responsi contemporanei. Tanto R. Ovadia Yosef, scomparso alcuni mesi fa, già Rabbino Capo sefardita dello Stato d'Israele (*Resp. Yechawweh Da'at*, III, n. 66) che il defunto Rabbino Capo di Tel Aviv, R. Chayim David ha-Levy (*Resp. 'Asseh lekha Rav*, I, n. 69) proibiscono su questa base la visione di corride o battaglie fra animali nelle arene perché si tratta di spettacoli crudeli, mentre permettono di rinchiudere gli animali nei giardini zoologici, in quanto lo *tza'ar ba'alè chayim* è qui compensato da un beneficio per l'uomo: quello di «poterne studiare la natura e il comportamento», o anche soltanto di poter ammirare le meraviglie della Creazione.

### 7. *Tza'ar ba'alè chayim* fra beneficio dell'uomo e compassione per l'animale

La *halakhà* presa alla lettera afferma dunque che è permesso infliggere sofferenze agli animali quando ciò risponde ad una finalità legittima per l'uomo. Questo principio è evidente da due regole riportate nello *Shulchan Arukh*. Una regola dice che prima di sottoporre una pecora a *Shechità* è lecito rimuovere la lana che ricopre il collo dell'animale per consentire il regolare svolgimento della macellazione (Remà a *Y.DIO* 24, 8). Il *Shakh* estende lo stesso requisito alla macellazione del pollame, richiedendo la rimozione delle piume. Lo stesso Remà (*Even ha-'Ezer* 5, 14) afferma chiaramente: «Qualunque cosa sia necessaria per cura o per altri scopi non comporta infrazione al divieto di *tza'ar*

*ba'alè chayim*. Perciò è lecito asportare le piume dalle oche (per farne penne da scrittura) senza preoccuparsi del *tza'ar ba'alè chayim*, ma cionondimeno la gente se ne astiene perché l'atto è crudele».

Questa regola ha la sua fonte in un passo del *Talmud* in *Avodah Zarah* 11a, in cui si afferma che durante i funerali di un re è permesso sgarrettare il cavallo su cui il re aveva cavalcato: sebbene questa prassi abbia la sua origine in usi pagani essa è permessa in questo frangente perché è intesa come atto di omaggio al re defunto. Il commento delle *Tosafòt* (a *Bavà Metzì'à* 32b) aggiunge che questa ragione consente l'atto anche sotto due ulteriori profili: non vi è infrazione al divieto di spreco (*Dt.* 20, 19) né al divieto di *tza'ar ba'alè chayim*, dal momento che l'onore del re è un proposito legittimo. Dello stesso parere era anche R. Itzhak Lampronti (Pachad Itzhak s.v. *Tza'ar Ba'alè Chayim*), citando il fatto che una persona anziana è dispensata dal sollevare il carico dell'asino se reputa la cosa al di sotto della propria dignità. In altre parole, infliggere sofferenze a un animale è permesso dove l'atto viene compiuto a beneficio dell'uomo: che si tratti semplicemente di onore, come si è visto, o di guadagno.

Il Ben Ish Chay di Baghdad (m. 1909) trova supporto a questo principio nella *Mishnà*, *Avodah Zarah* 13b. È proibito vendere un uccello a un idolatra per il timore che possa adoperarlo per il suo culto. Ma dal momento che nessuno offrirebbe in sacrificio un uccello mutilato, la *Mishnà* permette al venditore di privare l'animale di un dito prima di cederlo, sebbene certamente questa operazione provochi dolore (*Resp. Rav Pe'alim Y.DIO* I, 1). Al suo Maestro, il fratello del mio bisnonno Ch. 'Abdallah Somekh di Baghdad (m. 1889), fu domandato se si infrange il divieto di *tza'ar ba'alè chayim* uccidendo un topo che guasta le vivande e gli abiti. Egli rispose che in questo caso non c'è rigore di *tza'ar ba'alè chayim* per due motivi rilevanti. Anzitutto perché l'animale danneggia, anche se non attacca l'uomo direttamente: se ne evince che non è necessaria una situazione di pericolo di vita dell'uomo per consentire la soppressione dell'animale. In secondo luogo,

perché il divieto di *tza'ar ba'alè chayim* riguarda solo gli animali da lavoro, utili all'uomo, «mentre la *Torà* non prescrive alcuno scrupolo nei confronti degli animali inutili, e tanto meno di mosche pulci e altri insetti» (*Resp. Zivchè Tzedek*, III, 1).

Senza soffermarci su tutta l'abbondante letteratura che esiste sull'argomento, riassumeremo dicendo che alcuni esprimono riserve sulla possibilità di consentire *tza'ar ba'alè chayim* dove sono semplicemente in gioco questioni di profitto, permettendolo solo a scopo terapeutico, mentre altri distinguono anche nel beneficio medico dell'uomo fra sofferenze gravi e sofferenze lievi. Ma la maggior parte dei Decisori è allineata sulla posizione per cui il guadagno economico (e tanto più il beneficio clinico) è, almeno per la lettera della legge, giustificazione sufficientemente legittima per derogare al *tza'ar ba'alè chayim*. Il già citato *Rav Pe'alim*, peraltro, ritiene che si possa permettere *tza'ar ba'alè chayim* per guadagno, soltanto se detto guadagno non è procurabile altrimenti. Lo deduce da un precedente Risponso di R. Menachem 'Azaryah da Fano (n. 102) che proibisce di far covare le uova appartenenti a una specie da uccelli di una specie diversa. Dal momento che il Ben Ish Chay acconsente che *tza'ar ba'alè chayim* è permesso a scopo di profitto, ne ricava che la limitazione di R. da Fano si riferisce esclusivamente a situazioni in cui è disponibile per la covata un uccello della stessa specie.

Benché il Remà abbia stabilito che è permesso strappare le piume a un uccello per farne penne da scrittura, conclude con le parole significative: «ma cionondimeno la gente se ne astiene perché l'atto è crudele». Tale conclusione merita qualche riflessione. Secondo alcuni commentatori essa ha la sua fonte in un celebre *Midrash* che il *Talmud* racconta a proposito di R. Yehudah ha-Nassì, il redattore della *Mishnà*. Mentre egli camminava al mercato un vitellino, sfuggito alla macellazione, venne presso di lui a nascondersi. Ma R. Yehudah lo respinse e lo restituì ai macellai dicendo: «Va', perché per questo fosti creato». Per questo gesto crudele, continua il *Talmud*, R. Yehudah fu punito con i dolori di ventre di cui soffrì per molti anni

(*Bavà Metzì' à 85a*). Ma i commentatori si domandano: se la *Torà* permette la *Shechità*, che cosa ha fatto di tanto male R. Yehudah? I *Gheonim* osservano che R. Yehudah aveva semplicemente mancato di compassione. Al di là di ogni altra considerazione, l'animale si era rivolto a lui per ricevere aiuto.

Il *Talmud* ci insegna qui che esiste una differenza fra legge normativa e condotta etica *lifnim mi-shurat ha-din*, «aldilà della lettera della legge». In genere attraverso la legge normativa l'ebraismo codifica standard applicabili alla persona comune, ma nello stesso tempo riconosce che idealmente l'uomo è tenuto ad aspirare a un livello superiore di condotta. Si tratta in questo caso certamente di un *desideratum*, che non è esigibile nei tribunali. Il tribunale degli uomini non è infatti in grado di distinguere fra livelli diversi di perfezione morale individuale. Non tutti gli esseri umani, in effetti, sono in grado di elevarsi a tal punto: ma chi ci arriva è obbligato, almeno agli occhi del Tribunale Celeste, che è in grado di operare questa distinzione e giudicare la persona di conseguenza, ad attenersi a questo livello più alto.

Peraltro R. Y. Weinberg esclude dalla conclusione più rigorosa del Remà tutto ciò che attiene alle sperimentazioni mediche, per tre ragioni: 1) Una persona può accettare rigori non prescritti dalla legge per sé, ma non può imporli ad altri; 2) L'eliminazione della sofferenza fisica nell'uomo ha la precedenza su quella degli animali; 3) Si può porsi il problema della sofferenza dell'animale soltanto se controbilanciata dal beneficio di un uomo singolo, ma non se si tratta del benessere collettivo. Egli argomenta a questo proposito che l'onore del re, di cui parla il *Talmud*, per cui è lecito sgarrettare i cavalli, equivale all'onore dell'intera comunità. Un altro grande Decisore, R. Eliezer Waldenberg, invece, sulla base del principio della compassione, pur permettendo anch'egli le sperimentazioni animali, ritiene che in questi si debba minimizzare il dolore, facendo ricorso dove possibile all'anestesia (*Resp, Tzitz Eli'ezer XIV, n. 68*).

## Bibliografia

Travers Herford, *I Farisei*, Laterza, Bari, 1925, p. 90 (trad. di *The Pharisees*, 1924).

Nachum Rakover, «Ecology in Judaism», in *Encyclopaedia Judaica – Decennial Book 1973-1982*, col. 227-229, 1994.

Joseph Isaac Lifshitz, *The Secret of the Sabbath* (ebr.), Shalem Center, Gerusalemme, 2010, p. 50-52.

Zeev Levy, «Ethical Issues of Animal Welfare in Jewish Thought», in «*Judaism*» 177, 45, 1996, p. 47-57.

Zvi Kaplan, «Animals, Cruelty to», in *Encyclopaedia Judaica*, III, col. 5-7.

I.M. Levinger, *Shechitah in the Light of the Year 2000 – Critical Review of the Scientific Aspects of Methods of Slaughter and Shechita*, Maskil le-David, Gerusalemme, 1995.

Alfred S. Cohen, «Vegetarianism from a Jewish Perspective» in *Halacha and Contemporary Society*, Ktav, New York, 1984, p. 292-317.

J. David Bleich, *Contemporary Halakhic Problems – Vol. III*, Ktav, Yeshiva University Press, New York, 1989, spec. cap. IX *Animal Experimentation* e X *Vegetarianism and Judaism*, p. 194-250.

Il paragrafo 2 di questo articolo è già stato pubblicato sulla rivista Karnenu del Keren Kayemet le-Israel, n. 2/5774 (2014); i paragrafi 3-7 sono stati oggetto di pubblicazione sulla rivista *Filosofia e Teologia* (Edizioni Scientifiche Italiane S.p.A.), gennaio 2011, p. 83 sgg. con il titolo: «Quale etica animale? Un contributo dall'Ebraismo».

P. S. Pozzi

## *Shechità e legislazione europea*

### *1. Introduzione*

La *shechità* è il metodo di uccisione o abbattimento degli animali a fini alimentari secondo la tradizione ebraica. L'obbligo della *shechità* si deriva da una *mitzvà* (comandamento) contenuto nel libro di Devarim 12:21

«Allora macellerai, nel modo in cui ti ho prescritto, dal tuo bestiame e dal tuo gregge che l'Eterno ti avrà dato, e ne mangerai entro le tue città a tuo piacimento».

Dal testo scritto non è possibile dedurre una metodologia particolare di abbattimento, ma essa viene derivata dalla Legge Orale, la quale regola in modo dettagliato sia la tecnica stessa di macellazione sia l'idoneità a metterla in pratica. In linea di principio, ognuno può praticare la *shechità*, ma è invalso l'uso che non si macelli se non si abbia ottenuta l'autorizzazione da un Maestro. Il Maestro non autorizza a effettuare la *shechità* se non è sicuro che lo *shochet* (macellatore) conosca nel dettaglio le regole necessarie.

Lo *shochet* stesso, anche se ha ricevuto l'autorizzazione a macellare, ha l'obbligo di ripassare le regole della *shechità*, affinché non corra il rischio di far mangiare cibo non kasher. Non è scopo di questa relazione entrare nel dettaglio delle regole della macellazione rituale, ma vale comunque la pena di sottolineare che, essa non possa essere considerate un'attività di tipo avventizio o dequalificante quanto piuttosto una vera professione (serve un'adeguata preparazione) regolata (serve la necessaria autorizzazione) e controllata (sia lo *shochet* sia la sua *shechità* sono soggette a verifica).

Prendendo in considerazione le norme sulla *shechità*, così come spiegate dai Maestri, ci si accorge della definitiva importanza data sia allo strumento con il quale si pratica la *shechità*, il coltello, sia all'atto stesso (che comporta l'agire deciso dello *shochet* nell'effettuare il taglio).

Volendo dare un'interpretazione di tipo strettamente veterinario alle suddette norme, queste possono essere riassunte in tre concetti fondamentali: adeguatezza dello strumento per l'abbattimento (rispetto all'animale); precisione anatomica (posizione del taglio); decisione del gesto (rapidità, precisione, determinatezza).

Senza alcun dubbio, quanto spiegato concorre all'esecuzione di un abbattimento che può essere considerato il "meno doloroso possibile" o "indolore" (su questo concetto si tornerà più avanti) nel rispetto della tradizione ebraica che è contemporaneamente attenta al concetto di benessere animale e a quello di adeguatezza (*kasberut*) dell'alimento.

Non va infatti trascurata, e anzi va fortemente messa in luce, l'importanza attribuita dalla tradizione ebraica al benessere animale, nel senso di evitare sia sofferenze di tipo fisico sia situazioni oggi comunemente definite stressanti.

## 2. *Gli animali sono esseri senzienti ed hanno dei diritti di base*

Nel 1965, in Gran Bretagna, a seguito della pubblicazione di un rapporto tecnico sulle condizioni degli animali allevati in regime intensivo, furono delineati i principali "diritti di base" degli animali domestici, più precisamente indicati come "libertà" degli animali stessi. Esse furono poi chiaramente ridefinite, sempre in Gran Bretagna, dal *Farm Animal Welfare Advisory Committee*, diventato successivamente *Farm Animal Welfare Council* (FAWC) nel 1979, e sintetizzate nelle *Cinque libertà degli animali* oggi conosciute (libertà dalla fame, dalla sete e dalla malnutrizione; libertà dalla costrizione di vivere in ambiente disagevole; libertà dal dolore, dalle lesioni, dalle malattie;

libertà di esprimere un comportamento normale; libertà dalla paura).

Esse andarono a costituire la pietra miliare della legislazione britannica prima e, successivamente, europea e un punto di riferimento per Paesi terzi. Secondo il FAWC le cinque libertà rappresentano uno stato ideale, piuttosto che uno standard di benessere, e vanno applicate nell'allevamento così come durante il trasporto e la macellazione, ed il concetto di "benessere" implica sia uno stato fisico che mentale degli animali.

L'articolo 13 del *Trattato sul funzionamento dell'Unione Europea* (30/03/2010) si riferisce agli animali quali "esseri senzienti".

L'Unione e gli Stati membri tengono pienamente conto delle esigenze in materia di benessere degli animali in quanto esseri senzienti, rispettando nel contempo le disposizioni legislative o amministrative e le consuetudini degli Stati membri per quanto riguarda, in particolare, i riti religiosi, le tradizioni culturali e il patrimonio regionale.

La legislazione riconosce dunque un certo ambito di autonomia locale (nazionale e/o regionale) in riferimento a tradizioni e valori religiosi e culturali.

Nello stesso modo si esprime il Regolamento 1099/2009 relativo alla protezione degli animali durante l'abbattimento.

In particolare nella Premessa 15 si specifica:

«[...] è la necessità di rispettare le disposizioni legislative o amministrative e le tradizioni degli Stati membri in materia in particolare di riti religiosi, tradizioni culturali e patrimonio regionale [...]».

Ancora, nella Premessa 19:

«Esistono prove scientifiche sufficienti a dimostrazione del fatto che gli animali vertebrati sono esseri senzienti, i quali dovrebbero pertanto essere inclusi nell'ambito di applicazione del presente regolamento».

*3. Le problematiche legate al benessere degli animali nelle fasi della macellazione*

Fatti salvi i problemi, non indifferenti ma per ora non strettamente inerenti all'argomento trattato, relativi al trasporto e alle condizioni di attesa degli animali da macello, le problematiche relative al "benessere animale" in sede di macellazione si focalizzano su:

- a) Contenimento dell'animale pre-abbattimento
- b) Tecniche di stordimento e relative deroghe all'obbligo di stordimento
- c) Tecniche di abbattimento/giugulazione
- d) Gestione del dolore
- e) Valutazione dei tempi di incoscienza
- f) Morte dell'animale e inizio della operazioni successive

In linea di massima e salvo poche eccezioni – comunque non applicabili effettuando macellazioni rituali senza stordimento – la vigente legislazione obbliga una preventiva immobilizzazione dell'animale prima dell'abbattimento.

L'immobilizzazione ha diverse finalità.

L'immobilizzazione degli animali è necessaria per la sicurezza degli operatori e la corretta applicazione delle tecniche di stordimento. Tuttavia, l'immobilizzazione può provocare ansia negli animali e dovrebbe pertanto essere applicata per il periodo più breve possibile. (Reg. 1099/2009, premesse, 32)

Qualsiasi sistema inteso a limitare i movimenti degli animali, che risparmi loro qualsiasi dolore, paura o agitazione evitabili, mirante a facilitare uno stordimento e un abbattimento efficaci. (Reg. 1099/2009, art.2,p)

Gli operatori garantiscono che tutti gli animali che sono abbattuti conformemente all'articolo 4, paragrafo 4, senza essere precedentemente storditi siano immobilizzati individualmente; i ruminanti sono immobilizzati meccanicamente. Sono vietati i sistemi di immobilizzazione dei bovini che prevedano il capovol-

gimento o qualsiasi altra posizione innaturale, a meno che non si tratti di animali macellati conformemente all'articolo 4, paragrafo 4, e tali sistemi non siano provvisti di un dispositivo che limiti i movimenti laterali e verticali della testa dell'animale e siano adattabili alle dimensioni dell'animale. (Reg. 1099/2009, art. 15, 2)

Sostanzialmente, quindi, la vigente legislazione, in relazione al contenimento dell'animale riconosce un criterio di eccezionalità ai sistemi di immobilizzazione che forzano l'animale a posizioni innaturali (per esempio il capovolgimento sul dorso) solo se finalizzati alle macellazioni di tipo religioso. L'innaturalità della posizione di immobilizzazione già costituisce il primo motivo d'attrito tra la *shechità*, come praticata in alcuni paesi, e le posizioni pro-animaliste.

Nell'esecuzione della *shechità* è previsto il contenimento dell'animale e, nei tempi passati – così come per i normali abbattimenti per la macellazione non kasher – questo avveniva attraverso l'abbattimento dell'animale sul dorso.

A partire dal XIX secolo cominciarono a essere introdotti sistemi di contenimento di tipo meccanico, più sicuri (per gli operatori dei macelli) e in grado di assicurare una velocizzazione delle operazioni.

Il concetto di “benessere animale” è sicuramente soggetto a continua evoluzione, tale per cui ciò che appariva come immensamente innovativo a fine 1800 e negli anni '30, già nel dopoguerra richiedeva ulteriore riflessione e cambiamenti, affermazione che è sicuramente valida anche oggi.

In ambito scientifico e tecnico vengono compiuti regolarmente progressi riguardo al maneggiamento e all'immobilizzazione degli animali nei macelli. È quindi importante autorizzare la Commissione a modificare le prescrizioni applicabili al maneggiamento e all'immobilizzazione degli animali prima della macellazione, mantenendo nel contempo un livello uniforme ed elevato di protezione degli animali. (Reg. 1099/2009, Premesse, 44)

A partire dagli anni '50, negli Stati Uniti, su iniziativa

di Rav Joseph Soloveitchik, la Orthodox Union (OU) Americana ha iniziato ad adottare la gabbia ASPCA (*American Society for the Prevention of Animal Cruelty*) con le evoluzioni che essa ha subito nel tempo, e ha progressivamente optato per la “*shechità* in piedi” in alternativa alla “*shechità* sul dorso”.

Fondata nel 1866 da Henry Bergh, la ASPCA è stata la prima organizzazione del mondo occidentale avente come obiettivo «di procurare mezzi efficaci per la prevenzione della crudeltà sugli animali in tutti gli Stati Uniti».

La OU è guidata da Rav Menachem Genack, già allievo di Rav Joseph Soloveitchik, ed è considerato molto vicino, ideologicamente, a Rav Moshe Shmuel Shapiro e Rav Shmuel Berenbaum. L'organizzazione supervisiona la *kasherut* di 6000 impianti in 83 paesi.

La progressiva adozione della *shechità* in piedi negli USA si inserisce nel più ampio contesto della progressiva ricerca di un punto d'incontro tra salvaguardia del benessere animale – compresa la riduzione di stress e panico da posizioni forzate innaturali – e salvaguardia dei principi halachici. Nell'Est Europa non era raro assistere a *shechitot* sul dorso, e tentativi successivi compiuti negli USA per introdurre questo tipo di macellazione ebbero conseguenze negative sul piano di immagine della *shechità*. La OU, sotto la guida di Rav M. Genack, supporta fortemente la *shechità* in piedi laddove il collo dell'animale sia sostenuto, così come dai progetti della Dr.ssa T. Grandin o da precedenti progetti realizzati dalla ASPCA insieme a Rav J. Soloveitchik e Rav M. Feinstein.

L'evoluzione della gabbia ASPCA richiesta dalla OU per assicurare la *kasherut* nella *shechità* in piedi è quella relativa alla soluzione, tra gli altri, del problema di *drassà* cioè pressione/schiacciamento (del coltello sul collo; ovvero di un taglio ottenuto “tramite pressione o schiacciamento”, così come si taglierebbe una cipolla su un tagliere); ciò si ottiene attraverso il blocco della testa e del collo verso l'alto per evitare che il collo “ricada” sul coltello e lo blocchi, e/o induca così lo *shochet* a forzare il taglio.

Secondo Rav M. Genack, oggi la *shechità* preferita

dalla OU è quella in piedi e, all'opposto, viene garantita la *kasherut* di *shechitot* sul dorso «solo se sono state prese misure per assicurare il benessere dell'animale».

Da tener presente che, contrariamente ai Paesi dell'Unione Europea, negli USA è possibile, nel caso dei piccoli ruminanti (pecore, capre, vitelli giovani) immobilizzare “a mano” la testa dell'animale (in piedi e già bloccato e veicolato al punto di macellazione da un sistema di contenimento/veicolamento, o “restrainer”, automatico) e procedere con la *shechità*. Nella UE tutte le macellazioni rituali senza stordimento devono avvenire previa immobilizzazione completa dell'animale.

Da un punto di vista halakhico, quindi, è possibile conciliare *shechità* e contenimento dell'animale in “posizione naturale” ovvero in piedi.

In Europa l'uso della gabbia rotante è proibito in Austria e Gran Bretagna. Di recente la Commissione Europea ha bandito un concorso (*Call for tender* n° SANCO/2012/10357) per uno studio, da effettuarsi in Paesi in cui si pratica la *shechità*, allo scopo di comparare la fattibilità della *shechità* con apparecchi da immobilizzazione “in piedi” rispetto a quelli “sul dorso”.

Le tecniche di stordimento degli animali prima della giugulazione sono varie (pistola a proiettile captivo, stordimento elettrico solo testa, stordimento elettrico cuore-testa, stordimento con gas CO<sub>2</sub>, Argon, o altro, bagno elettrificato per volatili, etc. Non è scopo di questa relazione dettagliare tecnicamente ognuno di questi sistemi. Piuttosto lo scopo è quello di evidenziarne alcune lacune: ogni tecnica presenta vantaggi e svantaggi, nonché percentuali di fallimento, ovvero necessità di intervenire una seconda volta. Negli USA, studi sin dagli anni '90 quantificano gli stordimenti del bovino non riusciti tra l'1% (stordimento elettrico) e l'1%-5% (proiettile captivo), sino a punte del 15%. Report redatti da gruppi animalisti in Gran Bretagna riportano percentuali di fallimento negli ovini tra il 12 e il 14% nel caso di stordimento elettrico; e intorno al 5% (2,6% – 6,6%) nei bovini (proiettile captivo); sino a punte del 36% nel maiale (stordimento elettrico). Si tenga pre-

sente che nella UE si macellano annualmente all'incirca 350 milioni di mammiferi (bovini, ovi-caprini, suini) e se ne traggono le conseguenze dovute.

Le deroghe all'obbligo di stordimento, ovvero la possibilità di macellare senza stordimento sono così previste:

Reg. 1099/2009 , art.4, co.4 «Le disposizioni di cui al paragrafo 1 non si applicano agli animali sottoposti a particolari metodi di macellazione prescritti da riti religiosi, a condizione che la macellazione abbia luogo in un macello».

In questa deroga rientra dunque anche la possibilità di effettuare la *shechità*.

La morte dell'animale è determinata dalla sua giugolazione:

«In caso di semplice stordimento o di macellazione in conformità dell'articolo 4, paragrafo 4, deve essere eseguita la recisione sistematica di entrambe le carotidi o dei vasi sanguigni da cui esse si dipartono» (Reg. 1099/2009, ALLEGATO III- co.3. Dissanguamento degli animali)

essendo il dissanguamento obbligatorio a prescindere dal preventivo stordimento o meno.

Maggiori cautele sono richieste per le macellazioni senza stordimento:

«La macellazione senza stordimento richiede un taglio preciso della gola con un coltello affilato al fine di ridurre al minimo le sofferenze». (Reg. 1099/2009, premesse, 43)

Le tecniche di *shechità* rispondono a entrambi i requisiti: la *shechità* comporta la recisione di trachea ed esofago e, per contiguità, di entrambe le giugulari (ed ancora per via della profondità del taglio, anche delle due carotidi) ed è eseguita con un coltello particolarmente affilato chiamato *chalaf*. Il *chalaf* da *shechità* è innanzitutto proporzionale alla grandezza dell'animale, arrivando a una lunghezza di circa 45-48 cm per un vitello e di circa 55-60 cm per un bo-

vino adulto, in quanto la halakha prescrive una “lunghezza almeno doppia rispetto allo spessore del collo dell’animale”. Queste misure, oltre allo spessore della lama e alla perfetta affilatura, permettono la recisione in un unico gesto di entrambe le giugulari e delle carotidi assicurando una rapidissima e massiva emorragia anche arteriosa. Da notare che tale profusa emorragia non risente del posizionamento dell’animale in piedi (adeguatamente contenuto) o sul dorso.

Il Reg 1099/2009, all’ ALLEGATO IV, in relazione alle macellazioni senza stordimento richiede inoltre:

*Uso e manutenzione adeguati dei coltelli per il dissanguamento.*

In effetti il *chalaf* da *shechità* viene obbligatoriamente riaffilato e ricontrollato prima di ogni singola macellazione e gli *shochatim* sono sempre provvisti di un set di diversi coltelli e dell’affilatore allo scopo di assicurarsi sempre la disponibilità di uno strumento adatto.

*Controllo dell’assenza di segni di vita* prima di procedere alle successive operazioni sull’animale.

Esistono pratiche considerate dolorose o particolarmente stressanti per l’animale e sicuramente una di queste è quella di intervenire sull’animale dopo la giugulazione ma prima che abbia raggiunto lo stato di incoscienza.

Molti metodi utilizzati per abbattere gli animali sono dolorosi. Lo stordimento è dunque necessario per indurre uno stato di incoscienza e di insensibilità prima o nel momento stesso in cui l’animale viene abbattuto. Il rilevamento dell’incoscienza e dell’insensibilità in un animale è un’operazione complessa che richiede l’impiego di metodi scientifici riconosciuti. È opportuno tuttavia effettuare un controllo per mezzo di indicatori al fine di valutare l’efficacia della procedura in condizioni reali. (Reg. 1099/2009, Premesse, 20)

Il confronto serrato e la battaglia a difesa o contro la *shechità* – superato il problema del contenimento in

posizione innaturale – si svolgono su questa linea molto sottile:

- a) I difensori della *shechità*, tra cui la più grande esperta mondiale di benessere animale, Dr.sa T. Grandin, sostengono, dagli anni '80 e sino a oggi, che «quando lo *shochet* opera un taglio deciso, il 95% degli animali collassa quasi immediatamente» mentre in caso di tagli non caratterizzati da sufficiente decisione e nettezza, sino al 30% dei vitelli mostrava segni di coscienza fino a 30 secondi dal taglio.
- b) I detrattori della *shechità* basano la propria tesi e la dolorosità del metodo sulla base di esperimenti da loro effettuati – senza alcuno *shochet* presente o partecipante e utilizzando:
  - a. coltelli generalmente non adatti (lunghezza media di 24-26 cm per la macellazione di vitelli)
  - b. affilatura non adatta/non tradizionale (o addirittura ritenuta non corretta da T. Grandin)
  - c. sistemi di misura (l'elettroencefalografia, o EEG, cioè la registrazione dell'attività elettrica dell'encefalo) che sono invece contestati da altri colleghi nella loro finalità (ci si propone di effettuare la misurazione “del dolore” oppure quella dello “stato di insorgenza dell'incoscienza”?)
- c) non manca chi, nell'esecuzione di “prove di macellazione rituale” (con strumenti non adatti, cui sopra) nota comunque: «Durante il taglio non vi sono reazioni di indietreggiamento e nessun riflesso di difesa: evento improvviso e inaspettato? Repertorio comportamentale? La cosa fondamentale è il modo di maneggiamento della ferita prima della perdita di coscienza in quanto le terminazioni non sezionate sono in grado di veicolare informazioni dolorifiche». Ciò sia pure in una situazione in cui: «La perdita di coscienza nei bovini e nei vitelli in seguito a

resezione del collo è piuttosto lunga rispetto alle altre specie (... 19 – 680 sec.)».

L'EFSA (*European Food Safety Authority*) spiega come, in seguito alla giugulazione senza stordimento, si instauri un "graduale stato di incoscienza" seguito dalla morte per ischemia cerebrale. Questo stato di incoscienza va valutato prima di procedere a successive operazioni: «qualora, ai fini dell'articolo 4, paragrafo 4, "gli animali siano abbattuti senza essere precedentemente storditi, le persone responsabili della macellazione effettuano controlli sistematici per garantire che gli animali non presentino segni di coscienza o sensibilità prima di essere liberati dal sistema di immobilizzazione e non presentino segni di vita prima di subire la preparazione o la scottatura» (Reg. 1099/2009, art. 5,2).

Secondo T. Grandin, nel caso di *shechitá* ben praticata, l'intervallo di tempo tra il taglio e lo stato di incoscienza ha una durata di 2-5 secondi negli ovini e 7-20 secondi nei bovini, differenza di tempo dovuta a differenze di circolazione del SNC tra bovini ed ovi-caprini (si veda il richiamo bibliografico a S.D. Rosen).

La gestione di questo intervallo di tempo è di tassativa importanza, per una *shechitá* efficace e indolore, per portare l'animale a uno stato di incoscienza irreversibile.

Nel rapporto DIALREL (progetto finanziato dall'Unione Europea dedicato alla macellazione religiosa, al dialogo fra parti coinvolte e all'adozione di nuove pratiche) allo stato di "incoscienza" viene fornita una definizione simile a quanto sostenuto dagli anestesisti: «Uno stato di incoscienza (perdita di coscienza) nella quale vi sia una rottura temporanea o permanente della funzione cerebrale. In conseguenza l'individuo è incapace di rispondere a normali stimolazioni, incluso il dolore».

E ancora: «La cosa fondamentale è il modo di maneggiamento della ferita prima della perdita di coscienza in quanto le terminazioni non sezionate sono in grado di veicolare informazioni dolorifiche».

La questione è se, da un punto di vista fisiologico, un taglio rapido, netto, indotto da una lama tipo chirurgica

o rasoio se non ulteriormente stimolato o toccato per diversi secondi trasmetta o meno stimoli dolorifici al sistema nervosa centrale. La sensibilità di un animale è essenzialmente la sua capacità di percepire il dolore. In generale si può presumere che un animale sia insensibile quando non mostri riflessi o reazioni a stimoli quali suoni, odori, luce o contatto fisico. Osservazioni<sup>1</sup> condotte da T. Grandin su circa 3,000 animali sottoposti a *shechità* in tre diversi macelli USA (*shechità* in piedi) hanno dato i seguenti risultati:

- a) gli animali generalmente non hanno mostrato alcuna reazione, alcuni animali hanno dimostrato una lieve reazione, inferiore a quella indotta dall'applicazione di una marca auricolare.
- b) la *shechità* ha comportato il taglio di entrambe le carotidi.
- c) alcuni animali, nella gabbia ASPCA, erano contenuti in modo così blando che avrebbero potuto reagire (muoversi).
- d) il taglio ha provocato meno reazioni che non il passaggio (del personale) entro la zona visuale chiamata "via di fuga" (che induce l'animale a reagire).
- e) l'osservazione ha coinvolto bovini di razza Holstein, Angus e Charollais.

T. Grandin nota anche, in comparazione con altre osservazioni sulla *shechità* in altri macelli, come siano fondamentali una contenzione non stressante (le contenzioni stressanti inducono reazioni più vigorose negli animali) e una *shechità* "ottimale", cioè che comporti il taglio di entrambe le carotidi in un unico rapido e deciso gesto.

Da notare che il numero di osservazioni condotte rispetto alla *shechità* da T. Grandin è enormemente superiore al numero delle osservazioni condotte da altri studiosi e a fronte di simulazioni di *shechità* da loro effettuati con strumenti non adatti.

---

<sup>1</sup> Vedi <http://www.grandin.com/ritual/kosher.slaugh.html>

In seguito alla *shechità*, eseguita in modo professionale e con lo strumento adatto, la ferita non va più toccata per i (pochi) secondi necessari all'animale per passare allo stato di incoscienza irreversibile. Nello stesso arco di tempo l'animale va tenuto completamente immobilizzato, la testa e il corpo completamente bloccati dalla gabbia. Le gabbie ASPCA permettono alcune variazioni della pressione esercitata sul corpo dell'animale ancora bloccato, e immediatamente dopo il taglio, allo scopo di favorire il rilassamento muscolare e una più profusa e rapida emorragia. È importante sottolineare che le indicazioni del costruttore vanno correttamente e pedissequamente eseguite.

#### 4. Conclusioni

Le mie conclusioni si articolano su due diversi concetti:

Da un punto di vista tecnico:

- a) La corretta gestione della *shechità* comporta (senza entrare nei requisiti halakhici ma solo in quelli legali-veterinari):
- b) immobilizzazione non stressante per l'animale:
  - a. possibile immobilizzazione “in piedi” (ASPCA, OU) in alternativa a quella “sul dorso” (Weinberg e simili).
  - b. sospensione automatica con blocco del collo.
  - c. immobilizzazione di brevissima durata: 10 secondi tra immobilizzazione del collo e taglio.
    - i. non si introduce nella gabbia e si immobilizza un animale se lo *shochet* non è pronto.
- c) taglio rapido, netto, deciso:
  - a. di entrambe le carotidi.
  - b. taglio effettuato all'altezza della 1<sup>a</sup>-2<sup>a</sup> vertebra cervicale (allo scopo di abbattere il rischio di “retrazione delle carotidi” con formazione di falsi aneurismi e rallentamento del dissanguamento). Il taglio effettuato a questo livello comporta

- anche il taglio delle terminazioni nervose al polmone, rendendo insensibile l'eventuale inspirazione di sangue.
- i. cambio di *shochet* in caso di ripetuto mancato taglio di entrambe le carotidi (5% dei casi).
    1. in alternativa, immediato secondo taglio o, a seconda dell'impianto di macellazione.
    2. preventivo accordo per immediato susseguente stordimento meccanico, anche a costo di rendere non kasher l'animale.
  - ii. attenta verifica del posizionamento del piedistallo per lo *shochet* (altezza, lato del collo, eccetera) allo scopo di favorire un'operazione rapida e corretta.
- d) divieto assoluto di ulteriori manualità sull'animale sottoposto a *shechità*, sino alla verifica dell'avvenuta incoscienza, da controllarsi non prima di 30 secondi dal taglio (riflesso corneo-palpebrale) allo scopo di non indurre alcuna reazione nell'animale per un tempo ottimale.
- a. divieto di toccare i margini del taglio.
  - b. mantenimento dell'immobilizzazione per un tempo minimo ritenuto sufficiente e sicuro per il raggiungimento dello stato di incoscienza irreversibile (circa 20-30 secondi). La *bedikat hasimanim* (controllo halakhico della correttezza della shechità) verrà fatta a partire da questo momento, senza aver interrotto il controllo visuale dell'animale.
  - c. divieto di attivare e/o aprire l'apparecchio di immobilizzazione.
  - d. eventuale rilascio dei meccanismi di pressione su posteriore e fianchi, solo secondo le raccomandazioni del produttore.
    - i. eventuale stordimento meccanico in seguito a *shechità* difettosa.
- e) riaffilatura e verifica del coltello prima di ogni animale.
- a. disponibilità di più coltelli.

- f) verifica dei riflessi.
  - a. assenza di riflesso corneo-palpebrale; prolasso della lingua; flaccidità della coda
- g) all'inizio delle operazioni successive:
  - a. eventuale verifica della zona di taglio.

In generale, l'uccisione di un essere vivente non è mai un evento piacevole e ogni sistema di uccisione presenta dei margini di imprecisione e, quindi, di probabile induzione di sofferenze all'animale. Nel mondo ebraico è possibile affermare che le uccisioni di animali avvengano esclusivamente per necessità alimentari.

Da un punto di vista di onestà intellettuale dobbiamo porci il problema se conti l'intenzione (secondo una visione e approccio tipici del mondo cristiano) oppure contino l'azione e il risultato (secondo una visione e approccio tipici del mondo ebraico e islamico).

Il Regolamento 1099/2009 così recita nelle premesse:

(14) Le attività venatorie o di pesca ricreativa si svolgono in un contesto caratterizzato da condizioni di abbattimento degli animali molto diverse rispetto a quelle relative agli animali da allevamento e la caccia è disciplinata da normative specifiche. È pertanto opportuno escludere dall'ambito di applicazione del presente regolamento gli abbattimenti che hanno luogo nel quadro delle attività venatorie o di pesca ricreativa.

(16) Le tradizioni culturali si riferiscono inoltre a un modo di pensare, a un modo di agire o a un comportamento ereditato, stabilito o consuetudinario che include di fatto il concetto di qualcosa che è stato trasmesso o acquisito da un predecessore. Esse contribuiscono al mantenimento di vincoli sociali duraturi tra le generazioni. A condizione che tali attività non incidano sul mercato dei prodotti di origine animale e non siano determinate da finalità produttive, è opportuno escludere dal campo di applicazione del presente regolamento l'abbattimento di animali effettuato nel quadro di tali eventi.

(17) La macellazione di volatili da cortile, conigli e lepri per consumo domestico privato non è effettuata in proporzioni tali

da incidere sulla competitività dei macelli commerciali. Analogamente, l'impegno necessario da parte delle autorità pubbliche per individuare e controllare tali operazioni non sarebbe proporzionato ai possibili problemi da risolvere. È quindi opportuno che tali operazioni siano escluse dal campo di applicazione del presente regolamento.

Se a ciò aggiungiamo anche la macellazione rurale e casalinga del maiale nei Paesi dell'Europa centro-orientale (fino a pochissimi anni fa anche in Italia), o degli ovi-caprini nei Paesi del Sud ed Est Europa, – di fatto incontrollate e incontrollabili – diventano difficili da capire limiti e obiettivi della sempre più restrittiva politica nei confronti della *shechità*, sino alla pretesa della sua abolizione.

Non esiste per gli ebrei l'alternativa della macellazione di volatile da cortile in quanto, pur ammesso che ci fosse una simile realtà rurale ebraica, ciò non comporterebbe una autorizzazione al privato a svolgere, sia pure per sé, la *shechità*.

Né esiste attività venatoria, non solo in ragione di una cultura generale, ma anche perché la cacciagione non potrebbe in ogni caso essere kasher.

Le tradizioni culturali ebraica e islamica dovrebbero rientrare nell'ambito previsto dalla premessa 16 del Regolamento 1099/2009, anche considerando che l'esiguità della domanda e i maggiori costi correlati sicuramente non incidono sul mercato dei prodotti di origine animale (la stima della domanda è di circa l'1/1000 nei Paesi della EU) pur rimanendo attività produttive.

Da un punto di vista emozionale l'obbligo allo stordimento dell'animale comporta una sorta di auto-assoluzione al gesto dell'uccisione, il sostenere che «è stato fatto tutto il possibile per non indurre inutile sofferenze».

I dati, invece, dimostrano una fallacità intrinseca del sistema: una percentuale d'errore del 5-10% su 350 milioni di capi macellati all'anno in Europa (15-17 milioni in Italia tra bovini e suini) comporta la necessità di un secondo intervento su 17-35 milioni di capi sofferenti (750,000 – 1,500,000 in Italia) con tempi di reazione degli operatori

e/o di ricarica di una pistola a proiettile captivo di alcune decine di secondi. Episodi che si verificano in numero enormemente superiore rispetto a quanto avviene per quanto riguarda i capi sottoposti a *shechità*.

D'altra parte il sistema dello stordimento non sembra permettere un'ulteriore evoluzione e, in molti casi, non è nemmeno previsto un efficace o totale monitoraggio delle attività di salvaguardia del benessere degli animali da macello:

(47) I macelli di piccole dimensioni che si dedicano principalmente alla vendita diretta di alimenti al consumatore finale non richiedono un sistema complesso di gestione al fine di attuare i principi generali del presente regolamento. In tal caso l'obbligo di disporre di un responsabile della tutela del benessere animale risulterebbe dunque sproporzionato rispetto agli obiettivi perseguiti e il presente regolamento dovrebbe consentire di conseguenza una deroga a tale disposizione per i macelli di questo tipo.

Le finalità della macellazione convenzionale e della *shechità* solo apparentemente sono sovrapponibili:

- a) la *shechità* ha come obiettivo finale quello di ottenere carne, attraverso una procedura antica ma altamente specializzata, la quale ha un'implicazione diretta su ogni singolo animale macellato (nella procedura di verifica routinaria e per ogni singolo capo degli strumenti di macellazione) per la quale alcuni aspetti economici e industriali sono sacrificabili e passano in secondo piano (utilizzo di *shochatim* a costi superiori rispetto a normali operatori di macello; riduzione della velocità delle catene di macellazione; etc.)
- b) l'abbattimento non rituale ha come obiettivo finale la fornitura di carne quanto più possibile a basso costo, con l'utilizzo di tecniche e di controlli sulla *maggioranza* delle produzioni (e non sulla totalità) con margini d'errore a priori non sanabili; che non implicano – viste anche le premesse e le finalità di

economia – ulteriori sforzi per il loro ulteriore miglioramento; che quasi sicuramente – visti i limiti della standardizzazione rispetto alla variabilità della biologia – non sono ulteriormente migliorabili.

Ma in Ma in ogni caso tale relativa inadeguatezza è a priori tollerata rispetto a una crescente intolleranza, sempre a priori, della *shechità*. Nuovamente, la domanda filosofica che si pone è se debba contare il risultato finale su ogni singolo capo macellato, oppure una generale buona/ottima intenzione, ritenendosi comunque accettabile un margine d'errore.

### 5. Una riflessione

Bisogna domandarsi, con estrema serietà, se, inoltre, nel più vasto ambito del rispetto delle cinque libertà di base degli animali e nel rispetto del loro essere senzienti, alcune diffuse pratiche nella cultura europea ma, in ogni caso, non ebraica, non debbano perlomeno essere oggetto di riflessione (se non di critica e/o di censura assoluta) o se invece vengano recepite ed accettate quali pratiche compatibili con la tradizione culturale dominante.

Riporto a titolo d'esempio quanto meticolosamente descritto dal *Mirror* britannico<sup>2</sup> sul routinario utilizzo in Danimarca (paese che ha vietato la *shechità* nel febbraio 2014) da parte dell'esercito britannico (paese ipercritico nei confronti della *shechità* e che ha invocato un'etichettatura *ad hoc* per la riconoscibilità della carne macellata praticando la *shechità*, allo scopo di scoraggiarne il consumo), di maiali vivi quale bersaglio di esercitazioni dell'esercito britannico e degli staff medici dell'esercito britannico stesso.

Tale pratica è eseguita, a detta del personale coinvolto, perlomeno due volte all'anno «anche allo scopo di

---

<sup>2</sup> Vedi <http://www.mirror.co.uk/news/uk-news/pigs-strung-up-shot-train-3157055> 18/02/2014

esercitare lo staff medico-militare alle procedure di ferite di guerra». I paesi che la applicano sono Gran Bretagna, Danimarca e Norvegia (questi ultimi due Paesi hanno proibito la *shechità*).

Eventuali commenti in merito, di tipo strettamente tecnico/veterinario risulterebbero qui privi di senso.

### Bibliografia

Moise Levy (a cura di), *La Torà e le Haftaròt*, Lamed, 2004.

«Report of the Technical Committee to Enquire into the Welfare of Animals kept under Intensive Livestock Husbandry Systems», in *Brambell Report*, 1965 (HMSO London, ISBN 0 10 850286 4).

*Trattato sul Funzionamento dell'Unione Europea*, 2010, <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2012:326:FULL:IT:PDF>

*Regolamento (CE) N. 1099/2009, relativo alla protezione degli animali durante l'abbattimento.*

Rav I. M. Levinger, *Shechita and cruelty to animals*, 2004.

K. E. Belk, J. A. Scanga, G. C. Smith, T. Grandin, *The Relationship Between Good Handling / Stunning and Meat Quality in Beef, Pork, and Lamb* 2002, Meat Science Program, Department of Animal Sciences, Colorado State University, Fort Collins, CO.

A. Chizzoniti, M. Tallacchini (a cura di), «Cibo e religione – diritto e diritti» in *Quaderni Dipartimento Scienze Giuridiche*, Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza, 2010.

T. Grandin, *Kosher Box Operation, Design, and Cutting Technique Will Affect the Time Required for Cattle to Lose Consciousness*, Department of Animal Science, Colorado State University Fort Collins, CO, 2012.

P. Candotti, G. Diegoli, «Il difficile tentativo di conciliare principi religiosi, benessere animale e sanità nella

macellazione rituale» in *La globalizzazione, aspetti sanitari e socio-culturali derivanti: la macellazione rituale*, convegno, Reggio Emilia, 2009.

T. Grandin, J. Regenstein, «Religious slaughter and animal welfare: a discussion for meat scientists» in *Meat Focus International*, CAB International, 1994, pp. 115-123.

S. D. Rosen, «Physiological insights into Shechita», in *Veterinary Record*, 154, 2004, pp. 759-765.

*Siti web o documenti su web*

ASPCA Pen, Updated September 2010, <http://www.aspc.org>

<http://www.vosizneias.com/98200/2012/01/04/new-york>

*The Humane slaughter myth – An Animal Aid Investigation into UK Slaughterhouses*, Published by Animal Aid – August 2009, ISBN: 978-1-905327-19-5 <http://www.animalaid.org.uk/images/pdf/slaughterreport.pdf>

P. Stevenson, *Animal Welfare problems in UK slaughterhouses: a report by compassion in world farming trust*, 2001. [https://www.ciwf.org.uk/includes/documents/cm\\_docs/2008/a/animal\\_welfare\\_problems\\_in\\_uk\\_slaughterhouses\\_2001.pdf](https://www.ciwf.org.uk/includes/documents/cm_docs/2008/a/animal_welfare_problems_in_uk_slaughterhouses_2001.pdf)

Study comparing systems restraining bovine animals by inversion or other unnatural position with systems maintaining animals in the up-right position taking into account the welfare aspects as well as the socio-economic implications.

[http://ec.europa.eu/food/animal/welfare/financing/docs/call\\_2012\\_10357\\_tor\\_rotating\\_box\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/food/animal/welfare/financing/docs/call_2012_10357_tor_rotating_box_en.pdf)

Scientific Opinion on monitoring procedures at slaughterhouses for bovines, EFSA Panel on Animal Health and Welfare (AHAW), EFSA Journal 2013;11(12):3460

<http://www.efsa.europa.eu/it/efsajournal/doc/3460.pdf>

DIALREL Glossary (1/2008), <http://www.dialrel.eu/glossary>

Renato Caviglia

*I benefici per la salute della dieta kasher*

1. Introduzione

La *kasherut* è la parte della legge ebraica che ha a che fare gli aspetti alimentari della religione ebraica, cioè con gli alimenti che a un ebreo è permesso o meno mangiare e come essi debbano essere preparati e consumati. Il termine *kasherut* deriva dalla radice ebraica Kaf-Shin-Resh, che significa appropriato, adatto o corretto. È la stessa radice della parola più comunemente nota *kasher*, che descrive il cibo che soddisfa questi standard.

Oltre all'aspetto legato alla pratica religiosa, non c'è dubbio che alcune delle leggi alimentari abbiano degli effetti benefici sulla salute.

Tuttavia, la salute non è l'unica ragione per le leggi alimentari ebraiche. Molte delle leggi della *kasherut* non hanno alcun legame noto con gli aspetti clinico-sanitari. Infatti, al meglio della nostra conoscenza scientifica moderna, non vi è alcuna evidenza che la carne di cammello o di coniglio (entrambi *taref* cioè vietati) sia meno sana di quella di mucca o di capra. Inoltre, alcuni dei benefici per la salute derivati dall'osservanza della *kasherut* sono stati superati dall'introduzione dei frigoriferi e del surgelamento degli alimenti.

Tuttavia, esistono alcune prove scientifiche del fatto che mangiare carne e latticini insieme (una commistione che la legge ebraica proibisce) interferisca con la digestione e riduca l'assorbimento del ferro: nessun moderna tecnica di preparazione del cibo è in grado di riprodurre l'effetto benefico del consumo dei due alimenti in pasti separati, co-

me prescritto secondo la *kasherut*.

A questo proposito, Hallberg in un suo articolo pubblicato nel 1992<sup>1</sup>, dimostra che i risultati della sua ricerca indirettamente supportano l'ipotesi iniziale che l'effetto inibitorio del calcio sull'assorbimento del ferro si svolge all'interno delle cellule della mucosa intestinale. Le implicazioni nutrizionali pratiche dell'effetto inibitorio di calcio sono notevoli poiché l'aggiunta di latte o formaggio ai pasti comuni come la pizza o l'hamburger riduca l'assorbimento del ferro del 50-60%.

In sintesi però, come scrive Rabbi Kalman Packouz in un suo articolo su AISH.com<sup>2</sup>, se ci si chiede perché la ha leggi dietetiche, la risposta più semplice è che il motivo sta nel fatto che, ai suoi tempi, Mosè non aveva né un Ufficio di Igiene né i NAS (il comando carabinieri per la tutela della salute) che potessero controllare la genuinità degli alimenti o la loro corretta conservazione.

In realtà, la risposta più corretta al perché si osservano queste leggi consiste semplicemente nel fatto che così richiede la *Torà*. La *Torà* non rende esplicita alcuna motivazione e per un ebreo ortodosso e osservante non esiste la necessità di ulteriori spiegazioni. Alcuni hanno suggerito che le regole della *kasherut* rientrano nella categoria dei *chukkim*, i precetti per i quali non vi è alcuna ragione se non quella di dimostrare la nostra obbedienza a Dio. Altri, invece, hanno cercato di accertare motivazioni diverse per l'imposizione di queste leggi.

## 2. I cibi kasher

La distinzione tra cibi *kasher* e non *kasher* risale a mol-

---

<sup>1</sup> Hallberg L., *Iron requirements. Comments on methods and some crucial concepts in iron nutrition*, Biol Trace Elem Res. 1992 Oct;35(1):25-45. Review.

<sup>2</sup> Rabbi Kalman Packouz, *Why Kosher? Keeping kosher offers a variety of spiritual and practical benefits*, <http://www.aish.com/jl/m/48945306.html>.

te migliaia di anni fa. La selezione degli animali permessi o vietati rappresenta una parte delle regole alimentari ebraiche che fanno riferimento anche al modo in cui gli animali vengono allevati e uccisi prima di essere consumati.

Oggi, queste linee guida continuano a essere rigorosamente seguite dagli ebrei ortodossi ma, sempre più, anche da persone non vincolate ai precetti dell'ebraismo che tuttavia decidono di seguire una "dieta *kasher*" a causa dei suoi numerosi benefici per la salute.

Gli effetti positivi che gli alimenti *kasher* hanno sul nostro organismo possono essere numerosi. Le persone che praticano una rigorosa dieta *kasher* tendono a essere più sane di quelle che mangiano cibi che non sono *kasher*. Ad esempio, è stato dimostrato che i livelli di colesterolo plasmatico sono generalmente inferiori, principalmente a causa del fatto che una delle linee guida alimentari *kasher* non consente di mischiare nello stesso pasto carne e derivati del latte. Ciò significa, banalmente, che chi segue un'alimentazione *kasher* non può mangiare cheeseburger, lasagne o altri alimenti simili. L'effetto immediato è quello di eliminare circa il 90% di ciò che normalmente la gente consuma in un fast-food. Viceversa quando le due componenti alimentari (cioè carne e latte) sono presenti nello stesso pasto contemporaneamente l'apparato digerente trova estrema difficoltà a sviluppare i suoi meccanismi digestivi.

Un altro potenziale effetto salutare insito nella dieta *kasher* è quello di vietare l'assunzione di carne di maiale. Questo tipo di "carne bianca" infatti presenta molti più allergeni alimentari rispetto ad altri tipi di carne e la maggior parte dei consumatori di non ne ha consapevolezza.

### 3. La preparazione dei cibi *kasher*

La scelta di seguire una alimentazione *kasher* non si basa solo sul consumare o evitare determinati cibi, ma anche sul modo in cui essi vengono preparati.

I dettami della macellazione rituale, la *shechita*, preve-

dono che gli animali vengano uccisi secondo certe regole e linee guida. Per esempio è importante che l'animale non si renda conto di essere in procinto di venire abbattuto, e la morte deve essere immediata e indolore.

La ragione principale è semplice: gli animali, come gli esseri umani, rilasciano sostanze chimiche nel corpo quando sono sotto stress psico-fisico e soprattutto quando temono per la vita. Tra le varie sostanze rilasciate l'adrenalina (della famiglia delle catecolamine) è la più importante ma, al primo segno di pericolo, vengono rilasciati anche ormoni quali cortisolo, catecolamine, endorfine, ferormoni, che rimangono nella carne in elevate concentrazioni anche dopo che l'animale stesso è stato ucciso. Tale secrezione ormonale anomala può essere dannosa per la persona che ingerisce questa carne perché le sostanze in questione vanno ad accumularsi nei suoi tessuti.

La seconda questione inerente la macellazione rituale ha a che fare con la modalità in cui l'animale viene macellato in relazione al divieto biblico per gli ebrei di consumarne il sangue. La *shechitá* viene attuata con una procedura specifica attraverso il taglio della carotide, l'arteria principale che fornisce sangue al cervello, determinandone il drenaggio immediato. A causa della improvvisa perdita di tale quantità di sangue che smette di raggiungere il cervello, e della conseguente ipotensione marcata, l'animale viene reso insensibile quasi immediatamente: studi scientifici hanno dimostrato che lo stato di incoscienza sopraggiunge nel giro di pochi secondi.

Pertanto, se eseguita correttamente la macellazione rituale *kasher* determina poca o nessuna sofferenza per l'animale. La quasi totale assenza di stress emotivo prima e durante la macellazione influenzano positivamente la qualità nutrizionale e la sicurezza di queste carni.

Al contrario, alcuni ricercatori hanno verificato che con tutti i metodi di stordimento propri della macellazione convenzionale si determina inevitabilmente una secrezione massiccia di adrenalina e altri ormoni potenzialmente dannosi.

E mentre molti consumatori sono al corrente delle pro-

blematiche correlate alle carni di animali a cui sono stati dati ormoni nel corso dell'allevamento, solamente una piccola percentuale di essi è consapevole dei rischi legati alla presenza di anomale concentrazioni ormonali nelle carni di animali stressati e impauriti. Una situazione che può portare all'inizio precoce della pubertà nelle ragazze e a un aumento dei casi di impotenza maschile non imputabili ad altre cause.

Un dato allarmante che emerge da uno studio effettuato in Gran Bretagna consiste nel fatto che più alta è la concentrazione di cortisolo nella carne consumata da madri in stato di gravidanza, maggiore è il livello dell'ormone riscontrato nei bambini.

Un'ulteriore ricerca scientifica ha mostrato che gli animali che hanno sperimentato uno stress emotivo per un periodo di almeno dieci ore prima della macellazione, hanno ridotte riserve di glicogeno muscolare nelle loro carni. Inoltre, queste carni presentano un elevato pH e minore capacità di conservazione.

L'importanza di alti livelli di glicogeno nelle carni è legata al fatto che il glicogeno nei muscoli porta ad aumentare il livello di acido lattico che, a sua volta, ritarda la crescita di batteri che causano deterioramento della carne stessa durante macellazione e la lavorazione.

Anche l'Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura delle Nazioni Unite ha dichiarato che gli animali devono essere trovati in una situazione priva di stress e non subire infortuni prima della macellazione affinché le riserve di glicogeno non si esauriscano, sottolineando in questo modo, l'efficacia della macellazione rituale *kasher*.

#### 4 L'alimentazione *kasher* è sicura?

Molti consumatori ritengono che il cibo *kasher* sia più sano perché è controllato e analizzato in modo più accurato rispetto agli alimenti non *kasher*. Questa impressione è probabilmente corretta. Infatti, in un'intervista al *Wall Street Journal*, Joe Regenstein, professore di scienza

dell'alimentazione presso la Cornell University, afferma che, ad esempio, poiché agli ebrei è proibito mangiare insetti, tutte le verdure e la frutta vengono accuratamente lavate e controllate per verificare che non vi siano presenze estranee.

Inoltre, al fine di ottenere il certificato di *kasherut* una azienda deve accettare di essere sottoposta a ispezioni casuali da parte dell'autorità religiosa locale per verificare che siano seguiti tutti gli aspetti legati alle leggi alimentari. Inoltre, dal momento che le norme alimentari *kasher* inerenti la macellazione sono estremamente rigorose, gli animali prima di essere macellati devono essere controllati accuratamente al fine di escludere che vi siano malattie o ferite (in caso contrario l'animale non sarà macellato).

Dopo la macellazione rituale, tutte le carni *kasher* sono sottoposte a salatura prima di essere vendute, procedura che riduce anche il rischio di contaminazione batterica.

Poiché la legge alimentare *kasher* vieta la miscelazione di carne e prodotti lattiero-caseari, l'etichettatura degli alimenti è particolarmente rigorosa. Gli alimenti sono classificati come contenenti carne, latticini o *parve* (cioè una categoria neutra che non contiene né carne né latticini). La meticolosa etichettatura ha contribuito a determinare un costante incremento del consumo dei prodotti *kasher*. Infatti, sia i vegani sia i vegetariani possono tranquillamente mangiare alimenti etichettati come *parve* o di latte e non preoccuparsi di trovare piccole contaminazioni di carne o pollame, così come coloro che sono intolleranti al lattosio possono consumare cibi *parve* oppure di insaccati essendo sicuri che in essi non troveranno la benché minima presenza di derivati del latte.

In conclusione, si può correttamente affermare che, sebbene manchino chiare evidenze scientifiche di supporto all'idea della superiorità della alimentazione *kasher* rispetto a quella non *kasher* nella prospettiva dei benefici per la salute, le regole alimentari e nutrizionali ebraiche forniscono delle indicazioni di buon senso facilmente accettabili. Infatti, in molte condizioni cliniche, intolleranze e/o allergie alimentari la "dieta *Kasher*" fornisce un valido supporto

alle terapie tradizionali e migliora le funzioni digestive del nostro organismo.

### *Bibliografia*

Hallberg L., *Iron requirements. Comments on methods and some crucial concepts in iron nutrition*, Biol Trace Elem Res. 1992 Oct;35(1):25-45. Review.

Rabbi Kalman Packouz, *Why Kosher? Keeping kosher offers a variety of spiritual and practical benefits*, <http://www.aish.com/jl/m/48945306.html>.

Clara Wachsberger

*Dieta kasher: il punto di vista del tecnologo alimentare*

In campo alimentare, le prescrizioni contenute nella *Torà* sono chiare e definitive. I successivi testi rabbinici hanno approfondito ed esteso sempre più il bagaglio di conoscenze necessario agli ebrei per essere sicuri, quando mangiano, di rimanere in pace con la propria coscienza per aver ottemperato a quello che Dio comanda loro. Finché si consumavano alimenti provenienti dall'agricoltura e dall'allevamento in modo diretto, o al massimo con la mediazione dei bottegai, ed erano le donne di casa che provvedevano alla loro trasformazione in cibi, l'osservanza era del tutto normale, e non presentava particolari problemi: al massimo, in caso di dubbi, c'era sempre la possibilità di formulare un quesito al rabbino. Qualche difficoltà si creava quando gli ebrei si trasferivano in altri paesi, non sempre per volontà propria, ed entravano in contatto con alimenti insoliti rispetto a quelli cui erano abituati, e cucine diverse. Ma la solidità della tradizione consentiva di adattarsi anche a queste novità e presto o tardi si produceva un'evoluzione della cucina per travaso reciproco di ricette e usanze tra la gente del luogo, ebrei e non ebrei, e i nuovi arrivati. La maggior parte degli italiani oggi non sa che certi cibi tipici di un luogo, per esempio Venezia, Roma, Ferrara, Livorno, Pitigliano e così via, provengono in realtà da località più o meno lontane, "importati" dagli ebrei nei loro trasferimenti, oppure semplicemente da nuove interpretazioni, sempre in rigoroso rispetto dei dettami della *kasherut*, di alimenti locali, in qualche caso addirittura precedentemente negletti dalla popolazione del luogo. Alcuni alimenti erano prodotti o comunque tra-

sformati al di fuori dei focolari domestici, sia da parte di ebrei e, qualora ammesso, anche di non ebrei. Per esempio si pensi alla produzione di latte, cioè la mungitura e la successiva raccolta e distribuzione, la vinificazione, la produzione di formaggi e via via altre trasformazioni ed elaborazioni artigianali. Tutte queste erano sottoposte alla continua sorveglianza da parte di ebrei a ciò incaricati dai rabbini e dalle istituzioni ebraiche<sup>1</sup> Si trattava ancora di un'alimentazione "a Km 0".

La capacità e la fantasia degli ebrei nel fare lo slalom tra i numerosi divieti garantiva loro l'appagamento del gusto a una tavola che non veniva percepita come soggetta a privazioni. Questo è vero al punto che, anzi, la cucina alla "hebraica" era apprezzata anche dai non ebrei, che non disdegnavano di frequentare le botteghe dei quartieri ebraici, mentre nelle altre questi cibi venivano spesso copiati. Questa fantasia aveva anche talvolta interessanti valenze positive da un punto di vista nutrizionale: possiamo oggi osservare infatti quanto la varietà dei cibi rappresenti un cardine della moderna scienza dell'alimentazione.

In altri casi la sostituzione di alimenti proibiti con altri simili ma permessi non ha le stesse valenze salutari. Si può per esempio citare l'attuale uso della margarina al posto del burro, con il suo corredo di abbondanti nocivi "acidi grassi trans" formati durante la sua produzione a partire da olii liquidi, anche se vegetali: la margarina viene impiegata per cucinare alimenti *parve*, neutrali, che possono essere cioè consumati sia insieme ad alimenti di carne sia insieme ad alimenti di latte. Ecco perché la margarina è considerata la regina dei dolci.

Il controllo da parte dei sorveglianti delle produzioni alimentari artigianali nei tempi passati, per secoli, poteva

---

<sup>1</sup> Anche mio padre mi raccontava che da ragazzo ricambiava l'ospitalità di una famiglia ebraica di Gorizia, quando studiava alla Yeshivah di quella città, andando all'alba alle stalle a fare questi controlli.

comprendere tutte le fasi dei processi, dal campo alla tavola, perché tutti gli ingredienti provenivano dal circondario. Diversa la situazione oggi, quando i prodotti che consumiamo si sono moltiplicati a dismisura e provengono in larga prevalenza dall'industria alimentare, non più a tiro di schioppo per eventuali sorveglianti, bensì sparsa per il paese, fino a qualche decennio fa, e quanto mai sparsa per il globo ai tempi attuali.

Duecento anni fa la maggior parte delle attività legate all'alimentazione si realizzava all'interno della cascina, che costituiva al tempo stesso un'unità di produzione e di consumo, e gli scambi con l'esterno erano molto limitati.

L'industrializzazione ha portato con sé l'incremento della popolazione mondiale e il grande sviluppo delle città a scapito delle campagne, con conseguente riduzione della produzione per autoconsumo, e una separazione sempre più netta tra il momento della produzione e quello del consumo. Nascevano così i mercati e l'esigenza di spostare le merci e di cambiare i processi di produzione. Modificandosi le modalità di approvvigionamento degli alimenti sono diventate necessarie organizzazioni sempre più complesse per favorire l'incontro tra il produttore e il consumatore. L'allargarsi della forbice temporale tra la produzione e il consumo ha imposto una necessità realistica di aumentare la conservabilità degli alimenti, al fine di permettere loro di mantenersi commestibili più a lungo. A questo si è associata la tendenza graduale a elaborare gli alimenti in modo sempre più sofisticato per renderli il più possibile simili, quanto a sapore, odore e consistenza, agli alimenti preparati in modo tradizionale. Questi e altri elementi, non da ultimo l'affannosa corsa a sempre minori costi di produzione, hanno aperto la strada all'introduzione di una miriade di sostanze inesistenti nei cibi famigliari o artigianali.

Ricordo per esempio un gelato industriale su stecco con un'anima al centro, stretta e lunga, a base di crema alla nocciola. Si impiegarono settimane e settimane di sperimentazione per arrivare a formulare una crema, assai gradevole, che aveva stessi sapore, colore e consistenza della crema alla nocciola, e stessa fluidità nonostante la tempera-

tura molto bassa. Senza contenere neanche un grammo di nocciola. Era dunque una crema che costava un po' meno, ed era questo il principale obiettivo dell'operazione: poche lire di risparmio su uno stecco, moltiplicato per milioni di stecchi.

La tecnologia ha offerto brillanti possibilità di aumentare la conservabilità dei cibi con il solo ausilio del freddo (refrigerazione/congelazione) o del caldo (pastorizzazione/sterilizzazione). Queste innovazioni sono utilissime per evitare lo spreco di alimenti semplici, di base, abbondanti in certi periodi dell'anno e assenti in altri. Tuttavia ben presto le nuove esigenze di cosiddetti *convenience foods*, cioè alimenti la cui preparazione richiede tempi brevi o addirittura nulli, hanno anche determinato la necessità di ingredienti e additivi atti a mascherare l'inevitabile perdita di caratteristiche originali (sapori, odori, colori, consistenze, sostanze nutritive) causate dai trattamenti fisici. Le ciliegie destinate a essere conservate in lattine o a far parte di macedonie pronte, giungono allo stabilimento con il loro bel colore naturale. Vengono trattate per sbiancarle completamente e poi vengono ricolorate di rosso (non proprio uguale a quello di partenza, glielo si legge subito in faccia che provengono da una lattina) mediante un colorante artificiale, di quelli classificati con la E seguita da un numero: il rosso naturale delle ciliegie non reggerebbe alla sterilizzazione delle lattine e alla lunga conservazione prima del consumo, si trasferirebbe nello sciroppo macchiando inoltre gli altri frutti, con un pessimo risultato.

Un altro esempio di questo fenomeno è costituito dai preparati in fiocchi o in polvere per fare il purè di patate, nei quali, almeno fino a ora, risulta impossibile non aggiungere additivi che ne consentano una rapida e omogenea amalgamazione al latte e che ne evitino l'alterazione in breve tempo. Se si vuole approfittare dell'opportunità data da questo semplice ed economico prodotto per confezionare in tempi rapidissimi un gradevole e nutriente purè, con ingredienti di cui è facile avere sempre scorta in dispensa, bisogna accettare di consumare anche quegli additivi, peraltro innocui.

Ad alcune formulazioni e additivazioni indispensabili per ottenere molti degli alimenti-servizio, non è possibile dunque sfuggire, anche se la tecnologia alimentare è sempre in evoluzione e pronta a formulare soluzioni sempre più salubri e sostenibili a livello ambientale per consumatori la cui attenzione cresce costantemente. Diverso è invece il caso dell'uso di additivi e ingredienti particolari per mascherare l'assenza o la troppo modesta presenza di materie prime di valore, per di più spesso esaltate dall'immagine e dagli slogan sulla confezione, o ancora l'uso di materie prime di qualità scadente. La legislazione è rigorosa anche in questi casi ma ancora più determinata e fantasiosa è la maestria di molti produttori nel destreggiarsi tra norme e divieti per riuscire a captare, e tradire, la fiducia dei consumatori.

Oggi anche la ristorazione, sia istituzionale sia commerciale, fortemente sviluppata rispetto a qualche decennio fa a causa dello spostamento "fuori casa" di molti pasti, soprattutto per chi studia o lavora, fa largo uso di prodotti quasi pronti al consumo, di semilavorati, di additivi e di ingredienti particolari volti esclusivamente a ridurre i costi e poter così praticare prezzi più attrattivi per la clientela in un mercato sempre più competitivo. La riduzione dei costi nella ristorazione, con l'evidente esclusione dell'alta ristorazione, non è ottenuta soltanto tramite tagli sulla qualità delle derrate alimentari, ma soprattutto agendo sulla riduzione del personale, limitandolo numericamente il più possibile e accontentandosi di elementi molto meno qualificati rispetto al passato. Il risparmio deriva così dall'eliminazione in cucina di molte lavorazioni sui cibi freschi, che richiedono tempo e professionalità. La possibilità di scaldare o cuocere rapidamente certi piatti sollo al momento della richiesta da parte dei clienti consente inoltre di ridurre notevolmente gli sprechi dovuti a rimanenze di cibi preparati e rimasti invenduti. Semilavorati e preparazioni pronte soddisfano brillantemente queste esigenze.

Il colpo finale, per chi si occupa di alimentazione e di controllo degli alimenti, e per chi si nutre in modo consapevole e segue con profondo interesse le tematiche qui

solo accennate, lo ha sferrato la globalizzazione. Quantità incredibili di materie prime alimentari, di semilavorati, di prodotti pronti, di additivi si muovono in un vortice di commerci, di viaggi da un capo all'altro del mondo, a cui si è aggiunto negli ultimi anni l'ingresso sul mercato di attori dalla modestissima cultura igienico-sanitaria e troppo recente esperienza industriale, come per esempio la Cina. L'incertezza sul cibo sta crescendo. Ed ecco ricomparire il Km 0, diventato una chimera, un obiettivo difficile e costoso da raggiungere, una moda, una pretesa da parte di chi può permettersi di pretendere.

L'industria s'è orientata alla ricerca di tecnologie e di sostanze idonee alla produzione di un numero sempre crescente di novità, di prodotti più gustosi, di sapori nuovi, di alimenti sempre più performanti dal punto di vista del risparmio di tempo e di competenza culinaria. Analogamente s'è dimostrata centrale la ricerca dei prezzi più bassi nell'acquisto delle materie prime per un sempre più stringente controllo dei costi di produzione volto a tener testa alla concorrenza. Tutte queste tendenze e pressioni hanno trasformato molti alimenti, anche apparentemente semplici, in un campionario di ingredienti dalla quanto mai varia origine. E questo, con un crescendo nel tempo, ha reso sempre più complicata un'attività di controllo totale, dettagliato e scrupoloso sui prodotti alimentari quale è quello sulla loro conformità alle regole dell'alimentazione ebraica. Le stesse considerazioni, *mutatis mutandis*, valgono anche per quella islamica.

La valutazione della conformità richiedeva fino a qualche anno fa complesse operazioni di verifica e tempi lunghi, tanto più lunghi quanto più numerosi erano gli ingredienti e i processi a monte del prodotto in esame. Nel 2005, invece, vi è stata una svolta epocale: l'entrata in vigore di una direttiva dell'Unione Europea che ha introdotto l'obbligo per ogni azienda alimentare, dal bar all'angolo alla multinazionale, di mettere in atto sistemi di "tracciabilità/rintracciabilità" di qualsiasi sostanza componente un alimento. Questa tracciabilità si estende a monte a partire dall'inizio della catena, cioè dal mangime degli animali d'al-

levamento e dai fertilizzanti impiegati nelle colture fino, a valle, agli ingredienti e additivi utilizzati per la produzione e il confezionamento degli alimenti destinati al consumatore finale, con tutti i numerosi passaggi intermedi. Una novità che ha dunque dischiuso un mondo di possibilità per qualunque tipologia di controllore, istituzionale o privato, e in particolare la possibilità di ricostruire nel dettaglio la sempre più complessa e internazionalizzata filiera di ciascuna sostanza.

La rintracciabilità è sempre stata un cardine delle certificazioni kasher, ma non era tenuta in conto in nessun'altra situazione fino alla sua introduzione obbligatoria, né dalle normative né dagli operatori economici del settore alimentare.

Gli ebrei non hanno dovuto imparare granché di nuovo. La novità, che viceversa è rilevante in sé per la generalità dei consumatori, è costituita dal fatto che ora sono messi nelle condizioni migliori per esercitare la rintracciabilità con maggiore efficienza e rapidità e soprattutto in condivisione con gli operatori, che spesso, in precedenza, ne ostacolavano piuttosto l'applicazione, non vedendo di buon occhio queste intrusioni nei loro segreti aziendali.

Per chiarezza: "rintracciabilità" (scopo della Direttiva comunitaria) è la possibilità di risalire, a partire da un certo alimento – per esempio potrebbe essere un prodotto che ha causato una tossinfezione alimentare- a tutta la catena dei fornitori degli ingredienti e dei vari processi (produzione, confezionamento, stoccaggio, vendita) al fine di individuare la causa del problema. Per poter rintracciare tutto quanto è intervenuto nella storia del prodotto è necessario che tutti i passaggi siano stati "tracciati", siano state fatte cioè opportune registrazioni su documenti cartacei o informatici. Ma la storia del prodotto e della sua tracciabilità/rintracciabilità non è finita. Quanto descritto racconta la storia a monte dell'alimento incriminato, mentre la catena delle registrazioni tracciate dagli attori a valle dell'alimento una volta prodotto e confezionato (grossisti, commercianti al dettaglio, grande distribuzione, ristorazione) può a sua volta consentire in tempi rapidi di blocca-

re il consumo del prodotto ovunque sia stato consegnato, dopo tutti i suoi infiniti passaggi commerciali, prima che faccia altri danni.

Quest'obbligo ha dunque come scopo la tutela della salute pubblica, soddisfacendo esigenze di carattere igienico sanitario e trae la sua origine nei diversi gravissimi casi di allerte alimentari verificatesi negli anni '80 e '90 del secolo scorso, quali il "vino al metanolo", "la mucca pazza" e molti altri, che avevano fatto cadere verticalmente la fiducia dei cittadini nei prodotti alimentari.

Ma del tutto involontariamente, questo approccio alla problematica di una maggior garanzia di salubrità dei cibi, pressantemente richiesta dai cittadini/consumatori, ha di fatto dato un grosso contributo allo sviluppo dell'organizzazione della certificazione *kasher*, introducendo da una parte sempre maggior cultura tecnica e consapevolezza negli interlocutori e dall'altra strumenti di verifica sempre più efficaci ed efficienti ai fini delle varie forme di controllo. E tra queste, appunto, la certificabilità o meno di ogni singolo prodotto alimentare secondo i dettami della *kasherut*. Con conseguenti risvolti positivi per il mondo dei consumatori di prodotti *kasher*, di cui accennerò più avanti.

Nel frattempo con la globalizzazione è notevolmente progredito non solo il trasporto delle merci ma anche il trasferimento in tempo reale, grazie all'informatica, di merci immateriali, cioè le informazioni. La rintracciabilità a ritroso degli ingredienti, degli additivi, delle tecnologie impiegate nella filiera agro-alimentare è un sistema basato sul coinvolgimento obbligatorio di ogni soggetto che ha contribuito alla formazione del prodotto. Si crea così un gigantesco network di informazioni potenzialmente in grado di far interagire tutti gli attori che ruotano intorno al mondo alimentare, portatori di interessi diversi: produttori, commercianti e ristoratori, interessati a gestire al meglio le loro attività; le autorità sanitarie, per la verifica della salubrità degli alimenti; i consumatori e le associazioni che li rappresentano, al fine di controllare che sia completa e corretta l'informazione sull'esatta natura degli alimenti, con particolare enfasi su quelli che potrebbero causare al-

lergie; i membri delle commissioni mensa nelle scuole o nelle fabbriche per accertare, a tutela dei commensali, che sia corretto il comportamento delle società fornitrici dei pasti, e così via fino al vasto mondo delle “certificazioni volontarie” (di qualità, di sicurezza igienica, di sostenibilità ambientale, di sicurezza dei lavoratori, del biologico, di aspetti etici e altre) e quindi, finalmente, le certificazioni religiose.

Organismi e agenzie transnazionali pubbliche già sono attivi nel coordinarsi per agire in tempo reale su problemi di varia natura a tutela dei cittadini, grazie alla rete di informazioni che si è andata creando, quali per esempio i *Sistemi Rapidi di Allerta per Alimenti e Mangimi* per il ritiro immediato dal mercato di prodotti di cui sia emersa una qualsivoglia criticità.

Allo stesso modo si moltiplicano anche le organizzazioni di tipo privato che interagiscono per scambiarsi informazioni, garanzie, allarmi e quant'altro per i loro portatori di interesse. Nel campo alimentare un'anche breve navigazione in Internet ci fa scoprire quanto accade nei più disparati microcosmi in cui è articolato il vasto campo dell'alimentazione: vegetariana, vegana, biologica, *gluten free*, *halal*, *kasher*... Il settore è in grande fermento e sviluppo e importanti sinergie vengono studiate, promosse, implementate. Così è in fase di pieno sviluppo anche un sistema integrato, stratificato su più piani di intervento, relativo al mondo della *kasherut*, evidentemente a partire da quello già consolidato del Nord America e dei paesi europei a maggior presenza ebraica, ma previsto in arrivo a breve anche sui nostri lidi.

La rintracciabilità degli ingredienti non si limita a indicare i fornitori di ogni singolo ingrediente ma, informazione particolarmente importante nel settore specifico di nostro interesse, è che l'obbligo di legge si applica a *ogni singolo lotto di produzione*: non sarebbe la prima volta che un abituale ingrediente viene temporaneamente sostituito da altro simile per esaurimento momentaneo dello stock, in buona o mala fede che sia. Un esempio riferito a un'esperienza personale di diversi anni fa: un amido di mais abi-

tualmente e dichiaratamente utilizzato per supportare dello zucchero al velo per biscotti, fu sostituito in produzione da amido di frumento, per una sola giornata, in attesa di una nuova consegna allo stabilimento dell'amido di mais. E proprio quel lotto risultò essere destinato a un fornaio che doveva preparare biscotti per *Pesach* per una comunità Ebraica! L'ingrediente anomalo, protagonista principale dei divieti della pasqua ebraica, fu scoperto in tempo utile per evitare il danno agli inconsapevoli clienti, ma solo casualmente, il tutto nella massima buona fede del fornitore. Oggi, in presenza di un sistema di tracciabilità aziendale correttamente implementato e mantenuto, il ritrovamento non sarebbe stato casuale.

L'attenzione degli organismi che continuano a emettere leggi e regolamenti per aumentare la protezione dei consumatori, si specializza sempre di più. Le etichette dei prodotti alimentari diventano così via via più lunghe non solo per l'aumento esponenziale del numero di ingredienti e additivi, come detto finora, ma anche per la volontà delle istituzioni di aumentare l'informazione anche più minuziosa e quindi la trasparenza totale sui prodotti. Si crea così il paradosso che per accrescere le garanzie per il consumatore, se ne aumenta l'ansia e la diffidenza. Provare per credere: basta leggere le etichette dei prodotti più diffusi i cui fabbricanti hanno adeguato le informazioni e le modalità della loro esposizione ai dettami del nuovo Regolamento dell'Unione Europea sull'etichettatura degli alimenti in vigore in tutto il continente dal 14 dicembre 2014. La decisione di rimettere sullo scaffale il prodotto dopo averne esaminata l'etichetta è simile a quella di non assumere certe medicine, potendolo fare, dopo averne letto il "bugiardino". A questo eccesso di informazioni concorrono non poco il numero elevatissimo di testate giornalistiche, di trasmissioni televisive, di siti web che ruotano intorno alla cultura del cibo, in senso salutistico (più o meno correttamente), troppo spesso allarmistico, ma anche in senso edonistico. E tra l'altro, nell'ambito del dilagare del turismo eno-gastronomico per trovare rifugio da tutto ciò, torna di moda anche la cucina all'"hebra".

Del progresso verso una maggior sicurezza alimentare è stato comprimario, insieme allo sviluppo dell'impianto legislativo e sulla spinta delle medesime motivazioni di reazione alle crisi alimentari, tutto il sistema delle "certificazioni volontarie" i cui bollini di garanzia (ISO le più famose) ormai fanno bella mostra di sé in tutte le forme di comunicazione di moltissime aziende industriali o di servizi.

I cosiddetti Sistemi Qualità sono costituiti da metodologie organizzative di gestione delle attività aziendali e dei processi produttivi in direzione della soddisfazione del consumatore, secondo principi e criteri studiati e condivisi a livello internazionale. Enti indipendenti appositi si incaricano di certificare l'effettiva adesione delle imprese ai principi stabiliti.

Sono definite certificazioni volontarie perché non rispondono a nessuna legge, bensì testimoniano volontà aziendali che vanno al di là della mera produzione a norma di legge: rispecchiano piuttosto un impegno maggiore per far risultare i propri prodotti di più alto livello qualitativo, più sicuri e affidabili rispetto alla concorrenza.

Per definizione, la "certificazione volontaria di prodotto" attesta la conformità del prodotto a determinati requisiti preventivamente specificati e definiti in una norma o in un regolamento tecnico e che possono riguardare sia le caratteristiche finali del prodotto sia la modalità di produzione e commercializzazione. Nel nostro caso il regolamento tecnico è costituito nientemeno che dalla *Torà* e dall'*Halakbà*.

In effetti la certificazione *kasher* potrebbe essere classificata, secondo le definizioni in uso, come una "certificazione volontaria in ambito regolamentato", quella tipologia di certificazione in cui gli standard non sono fissati dai produttori, più o meno in condivisione con la clientela, bensì da enti o istituzioni nazionali o internazionali, quali, nel campo alimentare, le certificazioni del biologico, quelle dell'assenza di OGM (organismi geneticamente modificati), quelle relative ai prodotti di qualità particolare DOP, IGP, STG e altre.

Con un conseguente processo evolutivo, si è verifica-

to che ogni produttore il cui Sistema Qualità è certificato, è tenuto a pretendere le medesime certificazioni ai propri fornitori, per coerenza, e questi a loro volta ai loro fornitori e così via: che sinergia si può intravedere con le metodologie di controllo dei certificatori *kasher*!

Il mercato dei prodotti alimentari *kasher* è molto cresciuto negli anni recenti, superando ampiamente le capacità di assorbimento da parte della popolazione ebraica mondiale, anche se tutti gli ebrei esistenti mangiassero *kasher*.

I dati dicono che il 40% di tutti i cibi in vendita negli USA è bollato *kasher*, con 7000 imprese coinvolte e una gamma di ben 40.000 prodotti alimentari diversi sfornati. E che solo il 15% di tale mercato è coperto dai consumi di clienti ebrei. In Italia le aziende dotate di certificazione *kasher* sono oltre 200, a dire il vero spesso più interessate alla penetrazione nei mercati israeliano e americano che a soddisfare le esigenze del mercato interno.

L'avvicinamento del consumatore non ebreo ai prodotti *kasher* si manifesta innanzitutto nel settore delle carni, alimenti sempre tra i più critici sotto il profilo igienico sanitario. Le problematiche da cui prese avvio quasi silente l'acquisto di carne *kasher* al di fuori dell'ambiente ebraico, per quanto decisamente più costosa della carne non *kasher*, furono probabilmente quelle relative al tema del trattamento ormonale degli animali da allevamento. Un fenomeno che è poi dilagato a seguito soprattutto dello scoppio della già citata grave epidemia della BSE, la cosiddetta "mucca pazza", che ci ha tenuto col fiato sospeso dalla seconda metà degli anni '90 fino ai primi anni del nuovo millennio.

All'origine della diffusione degli acquisti di carne *kasher* da parte di non-ebrei, stava probabilmente la divulgazione della notizia che mentre presso i macelli il controllo delle carcasse (per la verifica di eventuali residui di estrogeni nelle carni) veniva effettuato a campione, uno su tot bestie, sulle carcasse del reparto dove veniva effettuata la *shechità* lo stesso controllo (più altri) veniva invece effettuato su ogni singolo capo della partita, accadendo spesso che venissero esaminate più carcasse prima di trovarne di

idonee alla commercializzazione con il timbro *kasher*, e restituendo al fornitore le altre.

La normativa alimentare ebraica non tiene in considerazione la statistica, né mai lo farà. Per il consumatore di alimenti possiamo assumere che valga il sentire di un fruitore di interventi sanitari e cioè che la statistica, sulla propria pelle, sia una disciplina molto difficile da accettare, molto meglio affidarsi a chi controlla tutto.

La fiducia nel prodotto *kasher* è poi cresciuta, estendendosi pian piano a tutto il comparto alimentare, scandalo dopo scandalo, arrivando così ai dati di mercato riportati più sopra.

Lo scopo fondamentale del controllo *kasher* di ciascun ingrediente, additivi compresi, non è quello di stabilirne l'aderenza alle norme igienico-sanitarie, bensì di determinarne l'origine, se animale o vegetale, di verificare l'assoluta assenza delle specie proibite e delle mescolanze vietate. Diventa dunque estremamente complicato il controllo completo dei prodotti alimentari oggi sul mercato, data la numerosità di ingredienti e additivi ed estrema varietà delle loro provenienze anche all'interno di un singolo prodotto, come illustrato fin qui.

I controlli sulle aziende alimentari di vario genere da parte delle autorità pubbliche sono, di necessità, programmate con frequenze determinate su base statistica (di nuovo!), essendo il numero di aziende del comparto alimentare elevatissimo. Mentre per contro le visite di controllo dei rabbini o dei loro incaricati alle aziende cui hanno conferito il bollino *kasher* sono molto più frequenti, le verifiche assai minuziose, su prodotti, macchinari, ambienti, la revoca della certificazione non è un evento raro. Tutto ciò spiega il crescente successo globale ottenuto dai prodotti *kasher*, cui molti consumatori associano caratteristiche di maggior sicurezza, salubrità e trasparenza rispetto agli analoghi non *kasher*, mentre altri vi attribuiscono generiche caratteristiche di maggior qualità, che forse trascendono per ora il dato reale, ma ci si sta avviando sempre più velocemente verso progetti che possano dare consistenza anche a queste convinzioni.

La scrupolosità dei controlli attrae anche un pubblico di persone con esigenze particolari, per le quali è forte l'ansia anche per minime contaminazioni con sostanze indesiderate, quali gli intolleranti ai derivati del latte, di cui sanno di non trovare tracce nei prodotti *kasher* di carne e nei prodotti dichiarati *parve*, poi naturalmente i vegetariani e, ancora, i celiaci, che si sentono sicuri quando comprano prodotti certificati come idonei per *Pesach*. E c'è anche chi è interessato ad azzerare il rischio di trovare insetti e altri ospiti sgraditi (che non sono *kasher*) in conserve di verdure o frutta.

Come motivazione per l'interesse per i prodotti con il bollino *kasher*, al di là della ricerca del prodotto più controllato, ha visto di recente affacciarsi anche l'attenzione verso alimenti prodotti con sistemi eticamente sostenibili, che salvaguardino l'ambiente, che garantiscano il benessere degli animali da allevamento, che rispettino i diritti umani, sull'onda di una tendenza generale sempre più sentita. Queste tipologie produttive sono identificate, internazionalmente, dalle attestazioni degli enti indipendenti già citati: la certificazione biologica e quella *kasher* relativamente al benessere animale, la certificazione etica in relazione allo sfruttamento della manodopera nei paesi in via di sviluppo (*Fair Trade*, – Commercio equo e solidale) in particolare quella infantile e la certificazione di *sostenibilità ambientale* attestante l'attenzione al rispetto dell'ambiente.

È interessante e vivace il dibattito nel mondo rabbinico internazionale sul tema se la purità di un alimento possa permettersi di dipendere solo da fattori intrinseci al pezzo da “bollare” o piuttosto non debba tenere in debito conto altre prescrizioni di origine biblica che afferiscono alla sfera etica, alla condivisa interpretazione etica di prescrizioni pratiche, presente in tutti i campi del vivere ebraico. Destinare una precisa quota dei raccolti ai poveri ne è un esempio. O ancora si pensi alle prescrizioni che si addentrano dettagliatamente nella pratica agricola, stabilendo tutta una serie di norme atte a mantenere in buono stato l'ambiente naturale da cui dipende l'agricoltura, anno sabbatico per i terreni compreso. Alla

base vi è la consapevolezza che, per garantire un futuro di raccolti certi e abbondanti per le generazioni a venire, è necessario rispettare i ritmi naturali della vita delle piante. Manifestando così un'incredibile vicinanza agli attualissimi temi della sostenibilità ambientale.

E il benessere animale? Non c'è solo l'obbligatorietà di uccidere gli animali nel modo "più umano possibile", compatibilmente coi mezzi e le conoscenze disponibili al tempo dell'emanazione della direttiva. Entra addirittura all'interno dei Dieci Comandamenti, che impongono l'obbligo di far rispettare il riposo sabbatico anche agli animali. Ed è severamente proibito mangiare parti di animali tolte a bestie ancora vive. È infine prescritto addirittura di assicurare il nutrimento agli animali prima di passare al proprio.

Sempre più di frequente infatti capita di sentir parlare di rifiuto a conferire la certificazione *kasher* da parte di organizzazioni rabbiniche a prodotti di cui non risulta certificato il non sfruttamento di lavoratori bambini, o a prodotti a base di carne nei cui allevamenti d'origine non è dimostrata alcuna sensibilità nei confronti degli animali.

Rispetto all'evoluzione del mercato dei prodotti certificati *kasher*, ancora più largo è il fenomeno dei prodotti con la certificazione *halal*, in larga espansione. Gli obiettivi nei confronti dei clienti istituzionali di tali prodotti, cioè i consumatori musulmani, non si discostano da quelli basilari della certificazione *kasher*, che sono di fornire agli ebrei sempre più alimenti con garanzia di conformità alla Halachà. Essi offrono un vantaggio economico in più per le aziende produttrici, e non da poco: in diversi paesi arabi, le dogane non ammettono importazioni di prodotti alimentari – ma anche di altri settori, come quello della cosmetica – che non siano dotati di certificazione Halal.

A partire dagli anni '80 fino a non molto tempo fa, i prodotti certificati secondo gli standard islamici erano confinati nei modesti punti vendita etnici; oggi si trovano molto facilmente nella grande distribuzione organizzata, essa stessa direttamente interessata al grande bacino dell'immigrazione islamica, in costante aumento, apporto di notevoli vantaggi economici.

Assistiamo a una singolare asimmetria: fino a qualche anno fa la scarsità di prodotti *halal* sul mercato portava musulmani osservanti a rivolgersi ai prodotti *kasher*, dove li trovavano. Ora la proporzione si è invertita e i prodotti certificati secondo gli standard islamici sono sempre più numerosi e facilmente reperibili, sia in Italia sia soprattutto nel resto dell'Europa. È tuttavia importante rilevare che la circostanza in cui ebrei osservanti si rivolgano al mercato *halal*, non si produrrà mai.

Se il mondo *halal* potrebbe anche non essere interessato a un generico ampliamento del mercato ai non musulmani, tanto ampio è già in sé il mercato dell'islam (più di 1,5 miliardi nel mondo contro i 12 milioni di ebrei...) per il mondo *kasher* invece questo interesse è rilevante. Al di là del valore economico tout court dell'eventuale sviluppo, questo determina importanti ricadute proprio sul mercato interno delle Comunità ebraiche. Trovare al supermercato vicino casa, o almeno nella stessa città, prodotti *kasher* – per di più a prezzi calmierati dalle economie di scala e dalla razionalizzazione organizzativa che sono attuabili con l'espansione dell'offerta nei mercati – può far conseguire alle Comunità ebraiche risultati cui possono e devono puntare: permettere il mantenimento dell'alimentazione tradizionale alle numerose famiglie messe in difficoltà economiche dall'attuale crisi, venire incontro agli ebrei delle piccole Comunità e facilitare l'avvicinamento all'osservanza dei precetti della vita ebraica a un pubblico sempre più numeroso.

Anche se le motivazioni di fondo delle norme di purità *kasher* e *halal* sono profondamente diverse, i principi applicativi delle due tipologie di processi di certificazione dei prodotti alimentari si possono in un certo modo sovrapporre in più punti. Questi sono gli stessi che li vedono potenzialmente sovrapponibili anche agli schemi e alle metodologie operative dei sistemi di certificazione volontaria internazionali. I principi della rintracciabilità di filiera, per esempio, sono analoghi a quelli esplicitati nella norma ISO 22005; la norma ISO 9001 che si basa su elementi di

assicurazione di qualità, è una certificazione di sistema il cui impianto organizzativo sarebbe assolutamente adatto ai processi di certificazione *halal* e *kasher*. Anche le norme internazionali relative alla certificazione etica e a quella di sostenibilità ambientale hanno un impianto metodologico che si rifà a quelli già citati, tanto è vero che moltissime aziende hanno ormai più certificazioni opportunamente integrate tra loro.

Questo significa che un'azienda già certificata a fronte di una o più di queste norme, sarà facilitata nell'ottemperare ai requisiti richiesti dalla certificazione *kasher*, come peraltro pure da quella *halal*.

Si possono prevedere operazioni congiunte tra enti di certificazione e organizzazioni rabbiniche o comunitarie, purché anch'esse ben strutturate, in cui l'aggiunta della certificazione della conformità del prodotto alla normativa alimentare ebraica, o meglio la sua integrazione con altre più note e diffuse attestazioni di conformità del prodotto a determinati requisiti e norme può dare un particolare valore aggiunto a ciascuno dei due cointeressati: a prodotti dell'eccellenza alimentare offre un ampliamento di mercato in grado di raggiungere una clientela di dimensioni estremamente interessanti, sostanzialmente ebraica in Israele, ed ebraica e non-ebraica in America ed Europa, e la possibilità per gli ebrei di usufruire di un incremento della gamma di prodotti *kasher* facilmente accessibili e a prezzi ragionevoli, per di più di alta qualità. E ovviamente ancora più vantaggioso economicamente, per pure questioni demografiche, è lo stesso percorso per il campo *halal*.

Giorgio Yehuda Giavarini

*Il cibo kasher tra mercato e certificazione*

*1. La marcatura kasher: certificazione o tassa occulta?*

La *kasherut* (termine con cui si indica l'insieme delle regole alimentari ebraiche) costituisce un complesso e affascinante sistema di riti e di prescrizioni in controtendenza rispetto alla concezione di una dimensione religiosa del vivere relegata alla sola sfera spirituale. A ciò si aggiunge che, benché seguire una dieta *kasher* sia sostanzialmente una scelta individuale, tale scelta non può essere seguita se non in un quadro collettivo, in quanto la produzione (e talvolta anche la vendita) di un alimento *kasher* richiede necessariamente l'intervento di una pluralità di soggetti a garanzia che tutte le norme della *kasherut* siano effettivamente rispettate.

L'affermarsi dell'industria alimentare e la conseguente globalizzazione del mercato ha inevitabilmente rivoluzionato gli antichi schemi di produzione e controllo del cibo *kasher* che in origine riguardavano essenzialmente la carne ed il vino. Nel mondo moderno, in cui il consumo di alimenti preparati industrialmente è prevalente, sarebbe estremamente difficoltoso se non addirittura impossibile alimentarsi in modo *kasher* se non esistessero autorità rabbiniche e corrispondenti organizzazioni religiose ebraiche che si occupano, solitamente a titolo oneroso, di vigilare e controllare l'intera filiera produttiva al fine di garantire al consumatore finale che il prodotto può essere consumato senza trasgredire i precetti della *Torà*, la Bibbia ebraica. Di norma il prodotto *kasher*, prima di essere immesso sul mercato, viene quindi contrassegnato mediante l'apposizione di

uno speciale marchio di certificazione (detto *hechsber*) rilasciato da chi ha effettuato i controlli. Tale marcatura riporta anche altre informazioni essenziali per il consumo *kasher* quali ad esempio la presenza di carne o latticini, o di nessuno dei due (*parve*), se il prodotto è senza lieviti (*kasher-le-Pesach*), se il prodotto è stato cotto da un ebreo (*pas yisroel* o *bishul yisroel*), se il latte è stato munto sotto supervisione (*cholor yisroel*) e altro ancora. Come vedremo nel seguito queste declinazioni ulteriori della marcatura rendono talvolta i cibi *kasher* appetibili anche al di fuori del contesto esclusivamente ebraico. La marcatura *kasher*, alla stregua di tutti gli altri schemi di certificazione, comporta necessariamente oneri aggiuntivi sia per l'attuazione pratica delle prescrizioni richieste, sia per le royalties versate dal produttore ai certificatori. Questi maggiori costi, se non riassorbiti dalla crescita del mercato, vengono ribaltati sul consumatore finale. Una percentuale variabile del prezzo di vendita dei prodotti *kasher* è pertanto finalizzata a coprire i costi delle organizzazioni religiose preposte alla certificazione.

Se da un lato è evidente che il ricorso a un'autorità (rabbinica) garante è essenziale per la marcatura *kasher* di un prodotto, dall'altro l'esistenza nel mondo ebraico di una molteplicità di tradizioni e ortodossie fa sì che il concetto di *kasherut* non sia univocamente determinato ma rimandi inevitabilmente il consumatore a una verifica ulteriore del livello di affidabilità (relativamente alla propria "ortodossia") delle varie marchature *kasher*. La *kasherut* quindi, oltre ad essere un potente legame tra l'ebreo e Dio, è per sua natura un potente meccanismo di affermazione di potere e di controllo comunitario da parte delle diverse autorità rabbiniche. Non è quindi sorprendente che la *kasherut* costantemente nel corso dei secoli abbia originato una fitta relazione di rapporti di collaborazione e talvolta anche di accessi conflitti.

In conseguenza degli imprescindibili risvolti finanziari che comporta, la *kasherut* è storicamente un potenziale strumento di controllo sociale ed economico delle attività delle comunità ebraiche. Ad esempio l'autorità religiosa mediante la *kasherut* stabilisce e assegna in ambito comunitario i

numerosi posti di lavoro dei vari controllori (*mashgichim*) necessari ai processi di certificazione e quindi parallelamente realizza e controlla un potente e fitto network di relazioni interpersonali e lavorative. Inoltre gli oneri che la *kasherut* comporta si prestano facilmente a trasformarsi in un sistema di tassazione indiretta. È istruttivo ricordare il caso della *korobka*, tassa sulla carne *kasher* applicata nel XVII secolo in Europa dell'Est versata all'autorità statale dalle comunità ebraiche per affrancarsi. Nel corso degli anni la *korobka* divenne un formidabile sistema di tassazione interno ed esterno alle comunità ebraiche che fu soppresso solo con la rivoluzione d'ottobre. La *korobka* tuttavia aveva mostrato ai poteri pubblici razzisti ma soprattutto ai dirigenti delle comunità ebraiche il fascino quasi irresistibile della tassazione indiretta ottenuta dall'alimentazione *kasher*.

Anche al giorno d'oggi le entrate per attività di *kasherut* sono una delle voci più importanti dei bilanci di importanti organizzazioni comunitarie ebraiche. È il caso ad esempio della cosiddetto "diritto di coltello", una tassa versata dai macellai alla *Association Concistoriale Israélite de Paris* che costituisce il 50% delle entrate di questo ente. In questo sistema è quindi la *kasherut* che finanzia in larga misura altre attività fondamentali per la sopravvivenza della comunità ebraica stessa, quali ad esempio l'educazione religiosa. Nonostante ciò numerosi sono gli attacchi a questo modello di finanziamento da parte di coloro (sia internamente sia esternamente al mondo ebraico) che percepiscono nella *kasherut* un sistema di tassazione iniquo che colpisce prevalentemente le classi più deboli.

In Gran Bretagna il sistema è invece completamente diverso: le quattro organizzazioni religiose più importanti, *United Synagogues*, *Federation of Synagogues*, *Sefardim* e *Kedassia*, hanno costituito un sistema unificato di macellazione concepito come un'agenzia di servizio pura, volta a minimizzare il prezzo della carne *kasher* senza imporre alcuna forma di tassazione indiretta. Queste organizzazioni si affidano piuttosto ad altre forme di finanziamento che tengano maggiormente in considerazione le possibilità economiche dei loro aderenti.

La differenza tra questi due modelli di funzionamento di comunità ebraiche ha probabilmente le proprie radici nei modelli di organizzazione statale della nazione di riferimento e dal relativo sistema di imposizione fiscale che viene preso e accettato quale modello comportamentale anche dalle organizzazioni ebraiche che lo ripropongono ai propri iscritti. In questo senso la *kasherut* è anche il riflesso della cultura e delle istituzioni politiche di una nazione. Di conseguenza un sistema di *kasherut* ci fornisce non solo un quadro del funzionamento delle comunità ebraiche ma è anche un indicatore della visione e della percezione da parte dei cittadini del ruolo delle istituzioni ebraiche e secolari. Per questo motivo il modello francese centralizzato esercita un notevole fascino sulle comunità ebraiche dell'Europa continentale (e particolarmente in Italia) in cui l'amministrazione pubblica ama intervenire pesantemente nel dominio privato.

## 2. Il mercato *kasher*

Negli ultimi decenni il mercato degli alimenti *kasher* si è esteso oltre il (relativamente) esiguo contesto delle comunità ebraiche per comprendere anche una grande e sempre più importante componente di consumatori non ebrei. Si tratta sia di gruppi religiosi per i quali l'alimentazione *kasher* può essere una risposta, a volte anche solo parziale, ai propri codici dietetici (musulmani, avventisti del settimo giorno, induisti ecc..) oppure di consumatori che ricercano i prodotti *kasher* per motivi legati alla sicurezza alimentare e all'affidabilità che la certificazione *kasher* comporta. Spesso la scelta del consumatore non ebreo è motivata dalla percezione che al cibo *kasher* corrispondano caratteristiche di sicurezza e di qualità. Senza realmente conoscere che cosa renda effettivamente un cibo *kasher* tale consumatore ha tuttavia la consapevolezza che tale cibo è sottoposto a regole e controlli più rigorosi di quelli imposti dal legislatore. Vi sono poi consumatori che scelgono i prodotti con certificazione *kasher* per motivazioni esclusivamente dietetiche

in quanto, come accennato in precedenza, alcuni prodotti a marcatura *kasher* possono essere adatti per vegani, vegetariani o per consumatori con particolari intolleranze alimentari (lattosio, glutine ecc.). La grande industria alimentare ha da tempo scoperto questa grande potenzialità della certificazione *kasher* soprattutto in quelle nazioni (tipicamente negli USA) dove le organizzazioni ebraiche hanno saputo “sghettizzare” il cibo *kasher* conducendo nel tempo capillari campagne di informazione verso il mondo non ebraico relativamente alle caratteristiche e alle virtù del “mangiare *kasher*”. I dati relativi al consumo *kasher* negli Stati Uniti sono riportati in appendice: si tratta di un enorme mercato, soprattutto non ebraico, in costante aumento che ha coinvolto sia il mondo della produzione che quello della grande distribuzione. A titolo puramente esemplificativo si calcola che negli USA, a fronte di una popolazione ebraica di circa cinque milioni di ebrei, i consumatori *kasher* siano oltre 12 milioni, di cui meno del 10% è spinto dal rispetto religioso della *kasherut*.

I vantaggi di cui le comunità ebraiche possono godere grazie alla diffusione su vasta scala del consumo di cibi *kasher* sono enormi. Anzitutto al consumatore *kasher* viene offerta una gamma sempre più ampia e diversificata di prodotti più accessibili sia in termini di reperibilità sia di prezzi di vendita. D'altra parte le organizzazioni religiose preposte alla certificazione possono contare sui sempre maggiori proventi da reimpiegarsi nelle attività di certificazione o da utilizzare per altre finalità istituzionali (vedi sopra).

### 3. *Quale modello di certificazione kasher italiana? Una proposta*

Si può avere una percezione della enorme proliferazione dei marchi *kasher* semplicemente consultando il sito internet [www.hechshers.info](http://www.hechshers.info) in cui sono elencate centinaia di autorità religiose che in tutto il mondo svolgono attività di certificazione. In parte questa situazione si giustifica semplicemente con la necessità pratica di fare ricorso a

un'autorità di certificazione geograficamente vicina al luogo di produzione e/o di consumo dei prodotti. Tuttavia una verifica più accurata mostra che in realtà nello stesso territorio operano molto frequentemente diverse autorità religiose con evidente sovrapposizione di competenze. Uno schema tipico in molte nazioni (tra cui l'Italia) è quello in cui, oltre alle autorità rabbiniche locali, operano, in modo assolutamente indipendente e autonomo grandi organizzazioni di certificazione straniere (di norma statunitensi o israeliane). È questo uno degli effetti dell'assenza di un'unica gerarchia rabbinica, ed è inoltre riflesso inevitabile della esistenza di diverse correnti dell'ebraismo e di differenti livelli di rispetto delle norme: dall'ebreo assolutamente non osservante che quindi non segue per nulla le regole della *kasherut*, all'ebreo strettamente ortodosso (una minoranza) che segue la *kasherut* meticolosamente in ogni dettaglio, passando attraverso un ampio e variegato spettro di modelli comportamentali. Lo stesso mercato ortodosso non è monolitico essendo molto frammentato secondo regole che variano a seconda delle varie correnti (citiamo a solo titolo di esempio la macellazione secondo rito *chassidico* o il consumo di *cholov yisroel*).

Il caso dell'Italia è emblematico. In assenza di un'autorità centralizzata per il rilascio delle certificazioni *kasher*, la maggior parte dei rabbini capo delle comunità ebraiche italiane svolge attività di certificazione nel proprio territorio in modo del tutto autonomo e indipendente e senza che questa attività si inserisca nel quadro delle attività svolte per conto della stessa comunità ebraica di riferimento. Di conseguenza le comunità ebraiche frequentemente non godono in alcun modo dell'attività di certificazione svolta dal proprio rabbino né in termini di maggiori proventi finanziari, né in termini di disponibilità di prodotti *kasher* per il consumo locale.

D'altro canto lo sviluppo della certificazione *kasher* segue quello dell'industria alimentare che oggi è sempre più internazionalizzato e globalizzato. A causa della esiguità numerica della popolazione ebraica italiana (circa 25.000 unità) e del fatto che la certificazione *kasher* è prati-

camente ignota al consumatore italiano non ebreo è naturale che l'interesse dei produttori italiani sia rivolto principalmente alla esportazione verso nazioni con grandi comunità ebraiche o comunque con un grande mercato *kasher* (USA, Francia, Israele ecc.). Ne consegue che il mercato potenziale dei prodotti certificati dai rabbini delle comunità italiane risulti molto circoscritto e limitato poiché il consumo dei prodotti *kasher* dipende imprescindibilmente dall'autorevolezza e dal riconoscimento da parte dei consumatori dell'autorità religiosa certificatrice. È un dato di fatto che anche le più grandi comunità italiane siano pressoché sconosciute fuori dai confini nazionali e che quindi le certificazioni rilasciate dai loro rabbini non sono industrialmente interessanti perché non aprono nuovi mercati.

È piuttosto raro che la grande industria alimentare e le multinazionali si rivolgano a rabbini capo di comunità italiane per certificare i propri prodotti. La scelta ricade invece o sulle citate grandi organizzazioni straniere (OU, OK, Star K ecc.) oppure su autorità religiose operanti in Italia ma con un indiscusso riconoscimento a livello internazionale (*Lubavitch*). Poiché il mercato finale di questi prodotti non è quello italiano, l'operato di questi organismi non è censurabile in quanto non vi sarebbe di fatto *massig gevul*, la norma di rispetto dei confini (e quindi del territorio) richiamata in *Devarim* (Deuteronomio).

In questo contesto in rapida evoluzione le autorità rabbiniche italiane che garantiscono *la kasherut* si trovano divise tra la tentazione di imporre un protezionismo senza speranze a tutela del proprio territorio e la tentazione del libero scambio che tuttavia impone nuove regole da conciliarsi con quelle imposte dalla *Torà* e dalla propria tradizione.

Da un punto di vista puramente tecnico-industriale le certificazioni *kasher* rientrano a tutti gli effetti nell'ambito delle cosiddette certificazioni volontarie di prodotto, alla stregua di altre certificazioni riguardanti ad esempio la qualità, la sicurezza, il rispetto dell'ambiente. Queste certificazioni, per loro natura, si distinguono e si differen-

ziano quindi dalle certificazioni cogenti imposte da legislazioni o da regolamenti nazionali o internazionali alle quali non è possibile sottrarsi. La vera motivazione che spinge una organizzazione industriale ad aderire ad uno schema di certificazione volontario è quindi la precisa volontà di informare e mettere in evidenza alcune particolari e significative caratteristiche del prodotto che lo differenziano e lo valorizzano rispetto ad altri prodotti concorrenti allo scopo di raggiungere un numero sempre più ampio di consumatori. In questo modo la certificazione volontaria di prodotto da un lato consente al consumatore di conoscere quello che acquista e dall'altro costituisce per l'organizzazione industriale un mezzo per rafforzare la propria immagine e ampliare il proprio mercato acquistando la fiducia del consumatore. In questo processo di comunicazione/informazione è della massima importanza per i due soggetti coinvolti, organizzazione industriale e consumatore, la scelta di un organismo di certificazione che a sua volta affidabile e riconosciuto che apporrà il proprio marchio in etichetta.

Oggi la quasi totalità dei prodotti alimentari industriali contiene additivi (coloranti, addensanti, conservanti ecc.) e il processo di produzione fa uso di tecnologie nuove e sempre più sofisticate. Di conseguenza le autorità religiose devono affrontare una situazione senza precedenti: la produzione dei prodotti alimentari ha raggiunto una tale complessità che le sole conoscenze talmudiche non sono più sufficienti per evitare valutazioni errate nel corso della certificazione. Il consumatore ebreo che sceglie un prodotto *kasher* ricerca tuttavia non solo l'affidabilità tecnica ma anche e soprattutto delle risposte di carattere morale. Così in ambito ebraico il valore della certificazione *kasher* dipende in massima parte dalla reputazione del certificatore: l'autorità di certificazione deve godere di un indiscussa notorietà e riconoscimento.

Dalle argomentazioni che precedono consegue che le autorità rabbiniche di certificazione debbano necessariamente essere espressione di una triplice competenza: talmudica, chimica e tecnologica.

Questi semplici presupposti, che stanno alla base del successo della certificazione *kasher* in altre nazioni, portano alla conclusione che il tradizionale modello italiano di *hechsberim* di modesta estensione territoriale affidati esclusivamente al rabbino del luogo, con le proprie virtù ma soprattutto con i propri limiti, sia destinato a tramontare a favore dell'introduzione di un sistema centralizzato di controllo delle certificazioni *kasher* e della possibilità da parte delle comunità ebraiche italiane di avere un ruolo di protagonista nel mondo della certificazione *kasher* della grande industria alimentare italiana.

D'altra parte l'introduzione di un eventuale sistema di certificazione centralizzato, espressione dell'ebraismo italiano, dovrebbe anzitutto rispettare e preservare le attività fino a oggi svolta dai diversi rabbini sul territorio, stabilendo sinergie nella loro possibile unificazione per trasformarle in un valore apprezzato su una scala più ampia di quella attuale.

Ovviamente non è né sensata né percorribile l'abolizione d'ufficio degli attuali marchi di certificazione *kasher* e la loro sostituzione con un nuovo marchio, ignoto al mondo della produzione e del consumo. A parere di chi scrive è invece possibile attuare uno schema di unificazione del sistema di certificazione *kasher* (non dei marchi) in analogia a quanto vige nell'ambito delle certificazioni volontarie di prodotto: si tratta del meccanismo detto di "accreditamento" degli enti di certificazione. In pratica ogni ente di certificazione (nel nostro caso una organizzazione o una autorità rabbinica) per acquisire un maggiore riconoscimento sia all'interno che all'esterno del mondo ebraico dovrebbe essere a propria volta certificata o meglio "accreditata" da parte di un organismo terzo indipendente. L'autorità rabbinica certificatrice, che quindi manterrebbe a tutti gli effetti inalterata la propria visibilità, apporrà quindi oltre al proprio marchio di certificazione *kasher* anche il marchio di accreditamento che costituisce un moltiplicatore dell'affidabilità della certificazione rilasciata.

Il nuovo Ente di accreditamento per la *kasherut* dei prodotti italiani per potersi affermare sia nel mondo ebrai-

co che in quello industriale e politico dovrebbe avere le seguenti caratteristiche:

- a) essere espressione dell'Unione delle Comunità Ebraiche Italiane e dell'Assemblea Rabbinica Italiana;
- b) essere governato da un comitato di controllo che preveda la partecipazione delle maggiori organizzazioni di certificazioni già operanti in Italia;
- c) essere presieduto da un'autorità rabbinica di indiscussa autorevolezza a livello internazionale;
- d) prevedere nel protocollo di accreditamento che una parte dei proventi derivanti dalle certificazioni *kasher* venga destinata a iniziative volte a mantenere e/o promuovere le attività delle comunità ebraiche del territorio di produzione;
- e) prevedere nel protocollo di accreditamento la tutela del *Made in Italy* e il contrasto delle contraffazioni;
- f) essere riconosciuto dallo Stato Italiano quale garante dei certificati di *kasherut* rilasciati dalle autorità rabbiniche accreditate; in analogia a quanto fatto nel caso di altri schemi di certificazione volontaria, lo stato italiano promuoverà quindi anche tramite finanziamenti o incentivi fiscali l'attuazione di nuove linee di produzione e/o di commercializzazione di prodotti *kasher* se certificati da autorità rabbiniche accreditate;
- g) prevedere l'investimento di una parte dei proventi dell'attività di certificazione alla diffusione della conoscenza della certificazione *kasher* e dei prodotti *kasher* al di fuori del mondo ebraico.

#### 4. Conclusioni

La certificazione *kasher* si sta affermando sempre più come un valore indiscusso in una società in cui nel corso degli ultimi anni il consumatore ha sviluppato una notevole sensibilità, attenzione e cultura verso alimenti preparati e

ottenuti nel rispetto di procedure e protocolli che garantiscano oltre alla qualità anche la sicurezza igienico sanitaria del processo produttivo ed il rigoroso controllo degli ingredienti utilizzati.

La globalizzazione del mercato e il continuo evolversi delle tecnologie alimentari richiedono livelli sempre più elevati di competenza e di riconoscimento internazionale delle organizzazioni preposte alla certificazione *kasher*.

Per questi motivi il mondo industriale privilegia la marcatura da parte di organizzazioni e di autorità rabbiniche operanti e riconosciute a livello internazionale.

Sembrerebbe quindi inevitabile la creazione di un organismo centralizzato che per l'implementazione di uno schema di certificazione *kasher* italiano. Questo schema di certificazione dovrà:

- 1) preservare tutti gli attuali marchi *kasher* attualmente presenti in Italia.
- 2) conferire a tali marchi di certificazione una maggiore e rinnovata autorevolezza e riconoscimento internazionale.
- 3) essere motore di crescita e diffusione del *kasher* in Italia e all'estero.
- 4) contribuire al mantenimento e alla crescita delle comunità ebraiche italiane.

La creazione di un Ente Nazionale di Accredитamento *kasher*, in analogia agli enti di accredитamento operanti nell'ambito delle altre certificazioni volontarie potrebbe fornire la soluzione del problema.

## Appendice

### **Perché gli americani comprano *kasher*:**

- 55% – salute e sicurezza
- 38% – consumatori vegetariani
- 16% – consumatori *halal*
- 35% – scelta di gusto e sapore

- 16% – esistenza di line-guida di produzione
- 8% – prodotti di qualità
- 8% – consumatori strettamente *kasher*
- 8% – ricerca di prodotti vegetariani per ragioni religiose e/o dietetiche.

### **Dimensione del mercato *kasher* U.S.A.**

Popolazione ebraica americana: 5.200.000\*

\**Alcuni studi, quali ad esempio l'American Jewish Yearbook dell'American Jewish Committee, determinano il numero di ebrei negli U.S.A. in più di 6 milioni.*

Consumatori *kasher* negli U.S.A.: 12.100.000

Americani che acquistano regolarmente o occasionalmente specifici alimenti *kasher*: 21%

Consumatori strettamente *kasher*: 1.300.000

Consumatori musulmani o di altre religioni che utilizzano prodotti *kasher*: 3.500.000

Prodotti *kasher* nei supermarket statunitensi: 125.000

Industrie ed impianti di produzione *kasher* negli U.S.A.: 10.650

Valore del mercato *kasher* U.S.A.: \$ 12.500.000.000

Valore dei prodotti *kasher* U.S.A.: \$ 305.000.000.000

Valore degli ingredienti *kasher* venduti negli U.S.A.: \$ 370.000.000.000

Stima delle vendite di carne *kasher* negli U.S.A. (di cui 45% *glatt kasher*): \$ 550.000.000

Tasso medio di crescita annuale del mercato *kasher* (2005-2008): 15%

Tasso di crescita del mercato *kasher* Giugno 2008 – Giugno 2010: 10%

40% delle vendite *kasher* sono in corrispondenza di Pesach (Pasqua ebraica)

(Le percentuali si riferiscono ai volumi di vendita e non ai valori della merce).

Fonte: Lubicom Marketing and Consulting, LLC (www.lubicom.com) – Ottobre, 2010

Ariel Toaff

*Cucine ebraiche in Italia e in Europa*

La storia dell'alimentazione di un popolo, e quello ebraico non sfugge alla regola, è indissolubilmente legata alla sua identità culturale, e in essa appaiono mediate e interpretate esigenze religiose, sociali ed economiche tese a sviluppare modelli di consumo, che spesso rivelano un sostrato storico di grande spessore. È certamente fuori di dubbio che le scelte alimentari degli ebrei siano state condizionate da una rigida dietetica dalle motivazioni religiose ancorata ai divieti biblici, interpretati e ampliati dalla successiva ritualistica rabbinica. Questa tra l'altro, come è noto, bandiva dalla loro mensa la carne suina ed equina, e non consentiva l'uso del burro come materia grassa in cucina, così come la panna e il formaggio, la cui commistione con i cibi di carne era severamente vietata. Si mangiava quindi quello che era permesso mangiare e si cucinava con ingredienti compatibili con la normativa rabbinica in fatto di alimenti, indicata comunemente con i termini ebraici di *kasher* (cibo idoneo) e *kasherut* (idoneità alimentare)<sup>1</sup>.

Sarebbe tuttavia errato concludere che la cultura alimentare ebraica fosse fondata esclusivamente sui divieti biblici e sulla ritualistica rabbinica, e per il resto si limitasse a uniformarsi alle pratiche gastronomiche della cucina araba o cristiana circostante, adottandone gusto e tradizioni. Infatti l'esistenza di una identità alimentare ebraica, pur nelle diverse cucine in cui era articolata, da quella de-

---

<sup>1</sup> Vedi sull'argomento Toaff 2004a, 47-53.

gli ashkenaziti di lingua yiddish, gli ebrei viventi nelle terre tedesche e dell'Europa orientale, o provenienti da esse, a quella dei sefarditi, gli ebrei emigrati in tempi diversi dalla penisola iberica e concentrati per lo più nell'area mediterranea, a quella giudeo-italiana di antica data, non sembra possa essere seriamente contestata e messa in discussione. L'identità alimentare ebraica infatti si manifestava non soltanto in rifiuti riconducibili alle interdizioni religiose, ma anche e soprattutto in adozioni e scelte diverse, in molti casi sorprendenti e spesso di grande rilevanza<sup>2</sup>. Non si trattava neppure del limitato ventaglio di preparazioni culinarie e gastronomiche legate alle festività e alle celebrazioni religiose, di cui portavano il segno indiscutibile ed evidente, come il pane azzimo e i piatti del sabato, confezionati il giorno precedente e messi in caldo per tutta la notte onde evitare di cadere nel divieto di cucinare nel giorno settimanale di riposo, preparazioni banalmente riportate come le più caratteristiche in tutti i libri di cucina ebraica. Infatti gli ebrei nel corso della loro storia avevano saputo misurarsi con scelte alimentari di indiscutibile rilievo, alternative e sostitutive rispetto a quelle comunemente adottate dalla società circostante. Erano proprio queste scelte alimentari di grande portata a godere nel tempo di uno sviluppo autonomo e peculiare, costituendo gli elementi centrali e identificanti delle cucine ebraiche nelle loro varianti, sia dal punto di vista culturale che da quello gastronomico vero e proprio.

In gran parte d'Europa e soprattutto nelle terre tedesche, dove l'allevamento e il consumo della carne suina avevano una rilevanza alimentare fondamentale, a partire dal Medioevo e nel corso del Rinascimento fino all'Età Moderna gli ebrei avevano sostituito il maiale con l'oca. Questo palmipede diveniva la loro principale risorsa di autoconsumo domestico, un alimento gerarchicamente al primo posto nella mensa familiare e cui si poteva fare

---

<sup>2</sup> Vedi in particolare Toaff 2002b, 185-197, 260-262; Toaff 2002a, 135-148; Toaff 2011, 7-21.

ricorso nei freddi mesi dell'inverno sotto forma di carne salata, insaccata e salmistrata. L'oca veniva a svolgere un ruolo fondamentale e insostituibile nell'economia familiare dell'ebraismo europeo, come il maiale per i cristiani. Il suo grasso, usato in cucina in luogo del lardo e dello strutto, era in grado di fornire proteine e calorie a buon mercato. I suoi prosciutti (così chiamati dagli ebrei italiani con termine ammiccante e volutamente equivoco), le salicce, le luganighe, i salami e i colli ripieni venivano a sostituire sulla mensa degli ebrei gli insaccati di maiale, entrando a far parte di una mitologia gastronomica alternativa e polemica a distanza con quella cristiana. La cultura dell'oca di fronte alla cultura del porco<sup>3</sup>.

Nel tardo Medioevo erano gli ebrei della valle del Reno a essersi specializzati nell'allevamento delle oche e nella confezione dei loro insaccati. Lo scrittore tedesco Hans Wilhelm Kirchof (Kassel 1525-1603) sottolineava che «le oche degli ebrei sono particolarmente grasse e la passione giudaica per quei fegati adiposi è proverbiale». Gli faceva eco anni dopo Alexander von Humboldt quando prescriveva di confezionare il *foie gras* con il fegato delle oche allevate dagli ebrei di Boemia, che giungeva a pesare più di tre libbre<sup>4</sup>. Del resto lo stesso Bartolomeo Scappi da una prospettiva italiana celebrava «il fegato delle oche domestiche allevate da' Giudei, che è d'estrema grossezza»<sup>5</sup>. L'autorevole talmudista Moshe Isserles (1525-1572), rabbino di Cracovia, si vedeva costretto a scendere a patti con l'influente «cartello» degli allevatori d'ocche operanti in Germania e in Polonia e consentiva l'ingozzamento e

<sup>3</sup> Sull'allevamento e i consumi dell'oca da parte degli ebrei delle terre tedesche e nell'Italia settentrionale vedi in particolare Toaff 2004b, 236-241 e Toaff 2011, 55-69, 215-232.

<sup>4</sup> Sulla cosiddetta «cultura dell'oca» nel mondo ebraico tedesco di lingua yiddish nel Medioevo vedi in particolare Cooper 1993, 180-190.

<sup>5</sup> Bartolomeo Scappi, *Opra dell'arte di cucinare*, Venezia 1570, libro II, cap. 150. Vedi in proposito F. Sabban e S. Serventi, *A tavola nel Rinascimento*, Bari 1996, 30, 67-68.

l'ingrassamento a forza dei miseri palmipedi, nonostante le sofferenze fisiche loro inflitte in questo modo, che a ragione ne avrebbero potuto giustificare il divieto secondo la normativa religiosa<sup>6</sup>.

Anche in Italia, particolarmente nel Triveneto, nel Ducato di Milano, in Piemonte e in Emilia nel tardo Medioevo e nel Rinascimento l'allevamento delle oche era praticato su larga scala dagli ebrei, così come la confezione degli insaccati e della carne salata. A Padova, così come a Ferrara, a Reggio Emilia e negli altri centri della piana del Po, nel Cinquecento gli organismi eletti della comunità tassavano i produttori del grasso, dei prosciutti e dei salami d'oca, fissandone i prezzi della vendita al minuto, mentre garantivano gli allevatori locali dall'importazione incontrollata delle oche dai centri vicini<sup>7</sup>. Non sorprende più di tanto che Tommaso Garzoni, l'enciclopedico canonico di Bagnacavallo, volendo evidenziare le caratteristiche identificanti e gli stereotipi degli ebrei che vedeva operare ai suoi tempi nei centri della pianura padana, facesse ampio cenno all'allevamento e al commercio delle oche, non mancando di sottolineare che il tipico fetore dell'oca li accompagnava costantemente («il tuffo dell'oca è proprio agli ebrei») <sup>8</sup>.

Anche il celebre cantastorie bolognese Giulio Cesare Croce alla fine del Cinquecento si mostrava consapevole che tra i tratti caratteristici dell'alimentazione ebraica in Italia figurava in primo piano la passione per l'oca, facendola oggetto di una sapida e ipotetica storiella, ambientata ad Ancona, dove tra gli ebrei locali sarebbe sorta una cruenta rissa per il furto notturno di un'oca di eccezionale pinguedine (*Scaramuccia grandissima occorsa nuovamente nella città d'Ancona fra due Ebrei per un'Ocha, dove fra morti, e feriti, uno è restato guercio, e l'altro senza naso*,

<sup>6</sup> Cooper 1993, ib.

<sup>7</sup> Cooper 1993, 189; Toaff 2004b, 236-241.

<sup>8</sup> Tomaso Garzoni, *La piazza universale di tutte le professioni del mondo*, Venezia 1599, p. 497.

Modena, Cassiani, 1609). «Un'ocha orba, grassa e grossa assai più d'un vitello / perché, come sapete, ei se ne servon per porcello», sottolineava Croce con meticolosa precisione, mettendo in giusta evidenza l'equazione che comparava l'oca per gli ebrei con il maiale per i cristiani. La sanguinosa diatriba si sarebbe poi felicemente conclusa con un lauto banchetto, dove abbondanti bevute di vino avrebbero accompagnato una scorpacciata d'oca arrostita<sup>9</sup>.

Negli stessi anni la magistratura di Casale Monferrato, deputata ai macelli della città, volendo mettere in risalto le differenze nei consumi di carne tra ebrei e cristiani e le loro rispettive pratiche alimentari, registrava quel che tutti sapevano, che cioè «gli hebrei nelli mesi dell'inverno magnano per l'ordinario carne d'oches»<sup>10</sup>. E in generale anche nel Veneto e nell'Emilia per indicare il *cibum more judaico* per eccellenza si faceva sempre riferimento all'«oca sagatata» (cioè shachtata, macellata secondo il rito). Non desta meraviglia quindi che nel Cinquecento per accusare davanti all'Inquisizione un nuovo cristiano di giudaizzare in segreto bastasse far notare ai reverendi padri che il sospetto eretico «del continuo el manzava carne sagatada et oches ala usanza de loro hebrei», come riferiva in una testimonianza rilasciata nel 1558 a Venezia un certo «Moisè, hebreo delle oches, bechè»<sup>11</sup>.

D'altronde è risaputo che la carne dell'oca non era affatto apprezzata dalla cucina europea, che la considerava di scarso pregio, stimandola «la meno raffinata e la più fredda e umida tra tutte». Come osservava recentemente Allen Grieco in ambito cristiano l'oca sembra essere sta-

<sup>9</sup> Vedi sull'argomento P. Camporesi, «La porta chiusa. Bologna, gli Ebrei, il Ghetto», in S. Vincenzi (a cura di), *Il Ghetto. Bologna. Storia e rinascita di un luogo*, Bologna 1993, 106.

<sup>10</sup> R. Segre, «Gli ebrei e il mercato delle carni a Casale Monferrato nel tardo Cinquecento», in S. Sierra (a cura di), *Miscellanea di studi in memoria di Dario Disegni*, Torino 1969, 219-237.

<sup>11</sup> Toaff 2011, 57-70.

ta consumata solo nel giorno dedicato alla ricorrenza dei morti, il primo giorno di novembre, con un consumo quindi particolarmente ritualizzato<sup>12</sup>. Avrebbe scritto in proposito con il solito spirito di osservazione Pellegrino Artusi che «l'oca domestica, in confronto delle specie selvatiche, è cresciuta in volume, si è resa più feconda e pingue, in modo da sostituire il maiale presso gli Israeliti: come cibo io non l'ho molto in pratica perché sul mercato di Firenze non è in vendita e in Toscana poco o punto si usa la sua carne»<sup>13</sup>.

Un detto ebraico, calcando quello più celebre relativo al maiale, affermava che «dell'oca non si butta via niente». Gli ebrei in effetti cercavano di utilizzare con razionale gastronomia tutte le parti del palmipede: viscere e budelli, grasso e colli, ciccioli e ventresche. Le cosiddette “gribole” (griboli nel Veneto), pezzetti di pelle d'oca, fritti nel loro grasso con le cipolle e serviti croccanti, costituivano un piatto assai diffuso al di qua e al di là delle Alpi. La parola derivava dal tedesco *griben* (yiddish: *gribene*), ciccioli di grasso d'oca. Si trattava di un piatto tipico degli ebrei di Worms e della Renania, delle valli del Reno e del Meno, che per la sua delicatezza godeva di particolare fama in tutta la Germania anche tra i cristiani. I rabbini ashkenaziti ricordavano che nelle loro comunità era invalso l'uso di presentare ai personaggi più in vista, nobili ed ecclesiastici, nei pranzi ufficiali un piatto di *gribene* croccanti<sup>14</sup>.

In Italia la ricetta delle *gribene* era stata importata dagli ebrei profughi della Renania e della Baviera, dell'Assia e della Franconia, della Stiria e della Carinzia, che avevano valicato le Alpi per le persecuzioni subite ai tempi della Peste Nera, fondando le loro nuove comunità nel Triveneto e nella Lombardia. Già alla fine del Trecento, secondo la

<sup>12</sup> A.J. Grieco in *Zakhor. Rivista di storia degli ebrei d'Italia*, V/2001-2002, 179-181.

<sup>13</sup> Artusi, 1891, pp. 354-355.

<sup>14</sup> Cooper 1993, 189-190.

testimonianza del rabbino Jacob Mulin, detto *Maharil*, «i ciccioli di pelle d'oca, chiamati *gribene*», erano presenti stabilmente sulla mensa degli ebrei di Treviso, di Mestre e del Friuli, per poi essere adottati con entusiasmo dalla cucina giudeo-italiana da Torino a Venezia, oltre che nei centri della piana del Po<sup>15</sup>.

Ma i griboli dell'oca non erano l'unico piatto caratteristico degli ebrei ashkenaziti in Germania e in Italia. Lo affiancavano infatti, e non in posizione subordinata, il *gefilte fish*, chiamato nel Friuli e nel Veneto, «pesce dolce alla tedesca», costituito dalla carpa o dal luccio affettato e cucinato con un ripieno di polpa di pesce, pangrattato, zucchero, pepe, cipolla, carote e rafano, le cui ricette più antiche risalgono al 1350 e provengono dalla comunità ebraica di Würzburg (Erbipoli) in Baviera. Nel corso del Trecento e nel Quattrocento il piatto si diffondeva tra gli ebrei ashkenaziti, in particolare nella Renania, a Maganza e a Worms, nell'Alsazia e nell'Italia settentrionale, soprattutto nel Triveneto. Con il *gefilte fish* troviamo la *sulze*, gelatina di piede di vitello bollito con aglio, pepe, cipolla e foglie d'alloro, chiamata nei più antichi menu degli ebrei ashkenaziti del Veneto "piede in zeladia", come risulta dal *Kubbuch*, raccolta di favole in yiddish edita a Verona nel 1595. Inoltre le *kreplach* o *pasteden*, sfoglie di pasta all'uovo, ripiene di fegato e grasso d'oca, uova sode, cipolla soffritta e pepe, ricordate per la prima volta in Italia in una ricetta in lingua yiddish, vergata a Padova nel 1507 dal rabbino Elia Levita. Infine le *tzimmes* o carote dolci (dal tedesco *zummus*, composta vegetale), tagliate in fette sottili, cotte a lungo nel grasso dell'oca e nel miele e coperte di zucchero e cannella. Le rotelle di carota, che al termine della cottura assumevano il colore dorato e brunito delle monete, erano prese a simbolo della fortuna negli affari e della prosperità economica

<sup>15</sup> E. Marconi, «La cucina tradizionale degli ebrei di Venezia», in *Il Folklore Italiano*, III (1928), 412-417; Toaff 2011, 67-68, 223-224..

(in yiddish il sostantivo *mern*, carote, è identico al verbo *mern*, moltiplicarsi)<sup>16</sup>.

Un alimento onnipresente e sfruttato fino all'abuso nella cucina ebraica nelle sue diverse varianti sono le uova, sode o affrittellate, sbattute, strapazzate o ripiene, salate, piccanti o dolci. Il motivo di questa scelta caratterizzante la gastronomia degli ebrei è sicuramente da identificarsi nel fatto che le uova nella normativa alimentare rabbinica potevano accompagnare legittimamente sia i piatti di carne che quelli in cui comparivano i latticini. Erano quindi considerate *pareve* (*parev* o *parve* in yiddish), la categoria di cibi neutrali e bivalenti, il cui consumo era consentito sempre e in ogni tipo di pasto<sup>17</sup>. Non a caso erano le uova sode ad affiancarsi ai pezzi d'oca, alle salcicce, alle viscere ripiene di farina e grasso, ai fagioli e all'orzo nel *cholent*, il piatto caratteristico del Sabato presso l'ebraismo ashkenazita, messo in caldo dal venerdì sera perché fosse pronto a essere consumato nel pranzo del giorno dopo. Il *cholent* (termine yiddish corrotto dal francese *chaud* e *lent*), o in ebraico *hamin*, che presentava evidenti somiglianze con il *cassoulet* francese, è ricordato per la prima volta nei responsa dei rabbini di Vienna agli inizi del Duecento. Le sue origini sembrano tuttavia risalire ai primi insediamenti ebraici nelle regioni di Lingua d'Oc (Tolosa, Lunel, Béziers, Narbona, Montpellier)<sup>18</sup>. È perfettamente comprensibile che l'Inquisizione considerasse con sospetto di eresia i nuovi cristiani che, dopo essersi battezzati, continuavano a consumare con nostalgico appetito il *hamin* del Sabato. Come avveniva più volte a Venezia nel corso del Cinquecento i padri inquisitori istruivano severe indagini per accertare senza equivoci di sorta se i sospetti giudaizzanti andassero ghiotti «per gl'ova

<sup>16</sup> Roden 1997, *passim*; Cooper 1993, 190; Toaff 2004c, 794-797; Toaff 2011, 158-160, 204-205.

<sup>17</sup> Vedi sul tema delle uova nell'alimentazione ebraica Roden 2000, 356, che riprende quanto già pubblicato in Roden 1997, *passim*.

<sup>18</sup> Toaff 2004c, 794-795; Cooper 1993, *passim*.

e la carne cotta con l'aglio, cocinati di nascosto il venire per il sabato all'usanza ebrea»<sup>19</sup>.

Le uova sode non mancavano ovviamente neppure nel piatto sabbatico degli ebrei italiani, secondo quanto riferisce Zidqiyah Anaw, rabbino a Roma nella seconda metà del Duecento, che ricordava come essi fossero soliti cucinare l'oca o il cappone, riempiendoli di carne macinata, grasso e uova sode. E tuttavia la ricetta per il pranzo sabbatico più caratteristica e rinomata della cucina giudeo-italiana, soprattutto nei centri della piana del Po, rimaneva quella del *frizinsal* (forse "friggi nel sale"). Questo piatto tradizionale, risalente al Rinascimento, era costituito da una torta, formata da tre strati di lasagne o tagliatelle, bollite in brodo di cappone, con un ripieno di *foie gras*, prosciutto e salame d'oca a pezzetti, le immancabili uova sode tagliate in fettine sottili, uva passa e pinoli. Questa torta del Sabato andava cotta al forno con il grasso dell'oca e alla fine spolverata con pepe, zucchero e cannella. Il *frizinsal* era chiamato comunemente anche "Rota di Faraone" perché intendeva costituire una sorta di simbolico memoriale culinario a celebrazione dell'annegamento dell'esercito del re d'Egitto e dell'affondamento dei suoi carri nelle acque del mar Rosso. La forma tonda della torta e le uova sode tagliate a rotelle sarebbero state a ricordare le ruote di quei carri da guerra, le lasagne e le tagliatelle increspate dai sughi e condimenti avrebbero portato alla mente le onde del mare, mentre i pezzetti di fegato grasso, di salame e di prosciutto d'oca, insieme ai chicchi di zibibbo e ai pinoli, avrebbero rappresentato le teste dei militi egiziani in procinto di affogare miseramente<sup>20</sup>.

Se di uova come alimento principe della mensa ebraica andiamo parlando, dobbiamo affermare che tra tutte era la cucina dei sefarditi ad averlo assunto con cura particolare e amore senza riserve, inventandone infinite

<sup>19</sup> Toaff 2011, 71-73, 207-210.

<sup>20</sup> Sul *frizinsal* vedi G. Ascoli Vitali-Norsa 1970. 28; Toaff 2011, 129-130, 193-194.

varietà gastronomiche e presupponendone un massiccio e generale consumo. Ma a proposito di cucina sefardita è opportuno intenderci. Questa dovrebbe essere in senso stretto la cucina degli ebrei vissuti in Spagna (Catalogna, Aragona, Castiglia) fino all'espulsione del 1492, in Portogallo fino agli esordi del Cinquecento e successivamente nei paesi dove gli esuli avrebbero trovato rifugio. A questi dovremmo aggiungere i marrani della penisola iberica, sfuggiti ai processi dell'Inquisizione e riparati anch'essi in altre terre, per loro più libere, nel corso dei secoli, dove sarebbero tornati all'ebraismo, formando nuove comunità o entrando a far parte di quelle già esistenti. Sappiamo che i profughi si trasferirono nella grande maggioranza nei paesi sulle sponde del Mediterraneo (Italia, Nord Africa, Impero Ottomano), ma anche altrove in Europa (Francia, Olanda, Inghilterra, Belgio, Germania) e loro furono i primi insediamenti ebraici nelle Americhe. La cucina tradizionale sefardita sarebbe quindi nata dall'incontro della cultura della tavola giudeo-iberica con le cucine locali delle terre di rifugio, che l'avrebbero influenzata e trasformata in maniera significativa. Si sarebbero venute creando in tal modo numerose varianti, che avrebbero reso quasi irriconoscibile il modello originale<sup>21</sup>.

Questa definizione di cucina sefardita, che evidentemente è già tutt'altro che ristretta, viene oggi ulteriormente allargata, forse un po' arbitrariamente, venendo a comprendere tutti i nuclei ebraici viventi nei paesi del Mediterraneo e dell'Oriente o di essi comunque originari. Di recente Claudia Roden l'ha divisa in quattro gruppi principali, ognuno dei quali distinto da un proprio particolare stile e modo di cucinare: 1) la cucina giudeo-iberica, adottata soprattutto nei Balcani e in Turchia, dove i gruppi più consistenti degli ebrei spagnoli avevano trovato rifugio; 2) la cucina nordafricana e maghrebina, espressa in particolare dagli ebrei del Marocco, dell'Algeria, della Tunisia e della Libia; 3) la cucina giudeo-araba, propria tra le altre del-

---

<sup>21</sup> Vedi sull'argomento Toaff 2007, 31-50.

le comunità ebraiche della Siria e del Libano; 4) la cucina giudeo-orientale, propria degli ebrei originari della Persia (Iran) e dell'Iraq (cui vengono accorpate anche le comunità ebraiche dell'India e dello Yemen)<sup>22</sup>.

Comunque si voglia applicare la definizione di cucina sefardita, resta il fatto che in molti casi non risulta difficile distinguere il sostrato iberico o arabo (nelle sue innumerevoli varianti locali) nei piatti, adottati dalla cucina ebraica sefardita e orientale e trasformati in maniera più o meno evidente. Talvolta il nome di un determinato cibo (spagnolo o arabo d'origine) rimaneva inalterato anche dopo essere stato fatto oggetto di trasformazioni e modifiche in chiave ebraica. Paradossalmente scarse erano le pietanze della cucina sefardita-orientale che possedevano un nome ebraico (ma questa considerazione vale anche per la cucina ashkenazita e per quella giudeo-italiana).

Per tornare a quanto avevamo osservato in precedenza relativamente alle altre cucine ebraiche, dobbiamo sottolineare che nella cucina sefardita in modo particolare la cottura e la confezione delle uova costituiva uno degli elementi più originali e distintivi. Un elemento tale cioè da mantenersi pressoché inalterato nel corso del tempo e fuor di ogni dubbio era percepito come tipicamente ebraico dalla cultura della tavola circostante, araba o cristiana che fosse. Non ci sorprende quindi rilevare ad esempio che l'*adafina*, "la minestra del Sabato" degli ebrei della Catalogna, dell'Aragona, della Castiglia e dell'Andalusia, non si discostava molto dal *hamin* e dal *cholent*, consumato dagli ashkenaziti nelle terre tedesche e nel settentrione d'Italia. In questo piatto a lunga cottura le uova sode rimanevano tra gli ingredienti-base, accompagnate dalla carne d'agnello o di montone a pezzi o macinata e dalle interiora grasse, da fave e ceci, ortaggi e verdure, come cavoli e porri, con l'aggiunta di sale, pepe, cannella e zafferano. La ricetta dell'*adafina*, annotata nel 1568 nei registri dell'Inquisizione di Elvira del Campo, intenzionata a scoprire a tavola i so-

<sup>22</sup> Roden 1997, *passim*.

spetti giudaizzanti, era quanto mai precisa onde consentire verifiche e confronti: *Cossa caliente, que se acostumbrava a hacer con carne gorda, garbanços, fabas, judias, huevos duros, y de otro cualquier legumbre: lo qual cocia toda la noche de el viernes, porque los judios el sabbado no poden guisar de comer.*<sup>23</sup>

Un'altra celebre variante delle uova sode nella cucina sefardita erano i cosiddetti *huevos haminados* (da *hamin*), bolliti con il guscio in pentole di terracotta con olio e cenere per conferire loro il caratteristico colore bruno. Le uova, che al termine della lunga cottura potevano essere presentate speziate, salate e pepate, oppure coperte di zucchero e cannella, seguivano una ricetta nata nella Spagna ebraica medievale e in seguito adottata dagli ebrei dell'Africa del nord maghrebina (in particolare delle comunità del Marocco, come Fez, Marrakesh, Casablanca, Rabat e Tangeri) e a Gibilterra<sup>24</sup>. In epoca più moderna gli *huevos haminados* entravano a far parte delle tradizioni gastronomiche di concentrazioni ebraiche lontane dall'area mediterranea, come quelle viventi nello Yemen. Agli *huevos haminados* nella loro versione dolce si riferiva l'Inquisizione di Venezia alla fine del Cinquecento, quando invitava la popolazione cristiana a denunciare senza esitazioni gli eretici giudaizzanti «che fanno ovi freschi rosti nella brase e vi fu messo poi dell'acqua rosa ... et hanno ova conciate con zuccaro, cannella et acqua rosa all'hebreja». Dalla registrazione dei padri inquisitori risultava che i tuorli delle uova, rese brune dalla lunga cottura sotto la brace e sgusciate, erano pestati e uniti a essenze profumate e spezie, come l'acqua di fior d'arancio e i chiodi di garofano, e ricoperti di pepe, zucchero e cannella<sup>25</sup>.

I profughi iberici, ebrei e marrani, che si vennero a stabilire a Roma agli inizi del Cinquecento, come testi-

<sup>23</sup> Toaff 2007, 39-40; Toaff 2004c, 797-801; Toaff 2011, 192.

<sup>24</sup> Sugli *huevos haminados* vedi Toaff 2007, 45; Toaff 2011, 128-129, 191.

<sup>25</sup> Toaff 2011, 106.

monia il giudeo converso Francisco Delicado da Cordova nella sua commedia *La Lozana Andalusia*, introducevano nella cucina locale ricette particolari nella preparazione e nei modi di cottura delle uova, come i *prestinos*, uova fritte nel miele, le *hojuelas*, uova cotte con farina, zucchero e latte, oltre a quelle che Bartolomeo Scappi definiva “le uova barbagliate”, cioè uova strapazzate dal gusto agrodolce, cotte con l’agresto, sugo di melangole e zucchero. A Livorno, sede della più importante comunità ebraica sefardita e portoghese in Italia, gli ebrei iberici portavano e diffondevano le loro ricette delle “ova filate” (*buevos hilados*), fatte di rossi d’uovo ridotti in fini capellini, cotti in sciroppo di zucchero e spruzzati d’acqua di fior d’arancio, oltre che delle “scodelline” (*escudillitas*), tuorli d’uovo e mandorle tritate, rappresi in sciroppo di zucchero, acqua di fior d’arancio e cannella. Le “ova filate” e le “scodelline” erano considerate dolci tipici anche delle comunità sefardite di Tunisi, Londra e Amsterdam e ancor oggi mantengono la loro fama nella pasticceria, ormai non ebraica, del Portogallo<sup>26</sup>.

Agli esordi del Cinquecento era l’Inquisizione di Saragozza a raccogliere dai nuovi cristiani locali la ricetta degli *buevos melados*, un dolce reso famoso successivamente dagli ebrei della comunità portoghese di Amsterdam<sup>27</sup>. I tuorli delle uova sode erano pestati e amalgamati con un composto di mele, mandorle, uva passa, noci, pinoli, farina di castagne e bucce di cedro candito, speziato con zucchero, pepe e chiodi di garofano. Una cottura di due ore a fuoco lento nell’olio d’oliva e in pentole di coccio portava a felice compimento questo dolce, meritatamente rinomato, che veniva presentato ricoperto di zucchero e cannella. D’altronde fonti documentarie attestano che la

<sup>26</sup> R. Toaff, *La Nazione Ebraica a Livorno e Pisa*, Firenze 1990, 309-310; Toaff 2000, 108-109; Toaff 2002b, 185-197; Toaff 2007, 39-40, 48-49; Toaff 2011, 106-107, 208-210.

<sup>27</sup> D.M. Gitliz e L. Kay Davidson, *A Drizzle of Honey. The Lives and Recipes of Spain’s Secret Jews*, New York 1999.

manipolazione delle uova con il miele e le spezie era un'arte diffusa tra gli ebrei della Provenza già nel XIII secolo. Ma è Antoni Riera i Melis ad affermare che era soprattutto nella Spagna medievale che i cuochi ebrei erano conosciuti e apprezzati per la loro specializzazione nella lavorazione alimentare delle uova dolci, un'arte particolare ed esclusiva che li distingueva dai loro vicini arabi o cristiani. Il trionfo delle uova, il cibo *pareve* per eccellenza nella cucina ebraica, sempre alla ricerca di piatti che convivessero in armonia con la carne e i latticini ed evitassero vietate commistioni, raggiungeva presso i sefarditi il suo massimo splendore<sup>28</sup>.

Pur intendendo ribadire i caratteri peculiari, autonomi e originali delle loro adozioni e scelte alimentari, innegabile è il fatto che la mobilità volontaria o forzata degli ebrei nel corso della loro storia, influenzando anche sul loro modo di cucinare e sulla selezione degli alimenti che trasferivano da un luogo all'altro di residenza, spesso molto lontani tra loro, abbia fatto sì che le loro cucine, e in modo particolare quella sefardita, si trasformassero in molti casi almeno in parte in cucine di intermediazione. Alimenti come i fagiolini (*judias* in Spagna), i finocchi, i carciofi e soprattutto le melanzane, la cui origine era notoriamente araba, venivano introdotti dagli esuli iberici sui mercati e sulle mense delle loro nuove terre di rifugio e considerati erroneamente dalla popolazione circostante, che in gran parte li ignorava o poco li apprezzava dal punto di vista gastronomico, come «mangiari alla giudea» tout court<sup>29</sup>. L'opera di promozione di questi prodotti da parte ebraica non sempre aveva successo e comunque necessitava di tempi lunghi per potersi affermare, come nel caso dei “carciofi alla giudia”, i carciofi fritti a rosa nell'olio d'oliva con le foglie tagliate a spirale e i gambi all'insù, vanto dell'ebraismo romano, o il *cuscus* (*cuscussù* in Italia), introdotto

<sup>28</sup> Toaff 2004c, 801-802.

<sup>29</sup> Vedi sull'argomento Roden 2000, 349-356; Toaff 2011, 192-193.

a Livorno e in Toscana dagli ebrei emigrati dal Maghreb e considerato anche a Roma, Siena e Firenze un piatto tipico della gastronomia giudaica<sup>30</sup>.

Il caso della melanzana o petonciano rimane comunque il più istruttivo. Il suo consumo è attestato nel tardo Medioevo tra gli ebrei della penisola iberica, che lo avevano adottato dalla cucina araba, e, dopo l'espulsione del 1492, appariva diffuso in tutte le comunità sefardite dell'area mediterranea, dove aveva assunto il ruolo che ha ai nostri giorni la patata. Privata dell'amaro ritenuto tossico, la *berenjena* era cucinata in un'infinità di modi e in particolare fritta e marinata nell'aceto, con l'aggiunta facoltativa dell'aglio e del rosmarino (in Spagna, Portogallo e Italia) o con ripieno di carne macinata, riso e spezie (nei Balcani). Ne bastava qualche fetta per condire e rendere appetitoso anche il pane nero di cereali inferiori e le polente di sorgo<sup>31</sup>. Nell'Italia del Seicento Antonio Frugoli e Vincenzo Tanara, mostrando di ignorarne le origini arabe, definivano la melanzana rispettivamente «mangiare da gente bassa o da hebrei» e «costumato cibo per gli hebrei», ma già un secolo prima nelle città dell'Emilia era considerata «mangiare giudeo»<sup>32</sup>. Non sorprende che il tragitto gastronomico delle melanzane risultasse, almeno in Italia, tutt'altro che agevole. Pellegrino Artusi raccontava che ancora alla fine dell'Ottocento erano quasi introvabili a Firenze nei mercati di frutta e verdura, perché disprezzate come «cibo da ebrei»<sup>33</sup>. La loro promozione, come quella dei carciofi e dei finocchi (oltre che di piatti come il *cuscus*, in questo caso

<sup>30</sup> Sul *cuscus* vedi ora Toaff 2010, 139-142.

<sup>31</sup> Toaff 2011, 16-19, 205-207.

<sup>32</sup> A. Frugoli, *Politica e scalcaria*, Roma 1638, 77; V. Tanara, *L'economia del cittadino in villa*, Bologna 1644, 244; A. Balletti, *Gli ebrei e gli Estensi*, Reggio Emilia 1930, 137; Capatti e Montanari 1999, 48-49.

<sup>33</sup> Artusi 1891, 178.

limitatamente alle regioni dell'Italia centrosettentrionale) in un processo di lunga durata, avrebbe evidenziato alla fine l'importanza dell'apporto delle cucine ebraiche come cucine di intermediazione. Erano infatti proprio le cucine ebraiche, nelle loro varianti ashkenazite, giudeo-italiane e sefardite, responsabili di fatto dell'introduzione di nuovi alimenti in regioni (soprattutto nell'area mediterranea), dove in precedenza erano pressoché sconosciuti a livello culinario e gastronomico.

Per quanto riguarda la cosiddetta cucina giudeo-italiana, dobbiamo in realtà parlare di due diverse cucine, divise dalla linea di spartizione costituita dalla dorsale appenninica. La prima, che definiremo padano-adriatica, partiva dal Piemonte per comprendere Lombardia e Triveneto, spingendosi alle foci del Po e più giù sul litorale adriatico fino alla Marca di Ancona. Qui regnava indiscussa la cosiddetta «cultura dell'oca» e si cucinava prevalentemente con il suo grasso. La seconda cucina, che chiameremo romano-tirrenica, comprendeva invece le comunità ebraiche di Roma e del napoletano, per proseguire poi nella Toscana e raggiungere Genova e la costa ligure. L'unico unto ammesso in questa cucina era, così come nella cucina sefardita, l'olio d'oliva<sup>34</sup>.

Nella cucina padano-adriatica, che come abbiamo visto presentava un'alimentazione e una gastronomia caratterizzate dal consumo dell'oca, dei suoi insaccati e derivati, si osservava la fusione di elementi propri della tradizione culinaria araba con i piatti popolari della Padania, dove erbe e radici erano consumate in grande quantità. Si mangiavano radicchi di campo, insaporiti con l'agresto o con l'agliata, insalate di "erbetta", frittate e torte di bietole, di spinaci ed erbe di campo, gambi di porro e cavoli all'agro, rape lesse o ripassate in padella: tutti cibi tipicamente popolari, così

---

<sup>34</sup> In questo senso la cucina ebraica conferma quella percezione verticale della penisola dal punto di vista alimentare e gastronomico, costituita dall'opposizione est-ovest, che era già nell'*Opera* di Bartolomeo Scappi. Vedi sull'argomento Capatti e Montanari 1999, 17.

come le minestre di legumi, le zuppe di “fava franta” e le polente di castagne con l’uva passa, chiamate comunemente castagnacci. Per quanto concerneva la preparazione del pesce, la cucina padano-adriatica non nascondeva la sua preferenza per i sapori agrodolci, che trovavano espressione nello “scapecce”, il pesce fritto o bollito per essere poi marinato in aceto, con spezie e aromi, e il carpiù, pesce marinato in salamoia d’aceto o a base di mosto e odori e successivamente fritto. Dai verbali dell’Inquisizione sappiamo che nel Cinquecento gli ebrei di Venezia erano considerati forti consumatori di triglie salate e di muggini in marinata, ma soprattutto di “sardele in saor”, un piatto tipico giudeo-veneto, che prevedeva una ricca marinata «con cevolle, aceto bianco forte, vino Greco di Napoli, sale, pevere acciaccato, cannella acciaccata, garofoli sodi, un poco di nose moscada, uva passa, pignoli e fetele di cedro di Puglia». Spesso «in carpiù» veniva preparato anche il discusso storione, senza dubbio il pesce più apprezzato e consumato dagli ebrei di Ferrara e della bassa padana nel Rinascimento<sup>35</sup>.

La cucina romano-tirrenica, senza dubbio la più antica nell’Italia ebraica, appariva fortemente condizionata da influssi meridionali e tra i suoi elementi distintivi si manifestava un consumo alimentare orientato decisamente verso le frattaglie e le interiora degli animali da macello e in particolare delle bufale della campagna romana: animelle con i ceci, in umido o cotte nella Malvasia, trippe con l’agliata, lingue salmistrate o brasate, milze in padella con la salvia e l’agresto, o riempite d’uova sode e carne macinata, rognone e polmoni in guazzetto, coratelle di bufala con chiodi di garofano, zafferano, coriandolo e cannella, «cervella fritte con carciofani romaneschi e pevere». Non sorprendentemente per chi conosce le cucine ebraiche, anche gli ebrei romani abbondavano nella loro alimentazione di spezie, quali il pepe, i chiodi di garofano, il coriandolo, la cannella e lo zafferano, come attestano chiaramente docu-

<sup>35</sup> Toaff 2011, 78-85, 200-205.

menti che risalgono al tardo Medioevo. Essi apprezzavano le minestre di legumi, soprattutto lenticchie e ceci, ed erano conosciuti come forti consumatori di finocchi e di carciofi<sup>36</sup>.

A partire dal Cinquecento elementi caratteristici della cucina ebraica romano-tirrenica si trasferivano più a nord a Livorno e in Toscana (ma anche a Genova e sulla riviera ligure) e influenzavano decisamente la cucina delle comunità ebraiche locali, che si rifacevano alle tradizioni gastronomiche sefardite. Così alcuni piatti tipici della cucina giudeo-romana, come i carciofi con l'indivia, saltati in padella con l'olio d'oliva, sale e pepe, e il pasticcio di cervello e carciofi, cotto al forno e coperto di zucchero e cannella trovavano stabile collocazione sulla mensa degli ebrei a Livorno, Pisa e Firenze, a Massa, Genova e San Remo<sup>37</sup>.

Il contributo degli ebrei romani, soprattutto quelli di origine napoletana e siciliana, alla diffusione delle paste secche, di grano duro e di semola, e di quelle tenere e ripiene sembra essere un fatto ormai assodato<sup>38</sup>. Già a metà del Duecento il rabbino Zidqiyah Anaw registrava che gli ebrei di Roma erano soliti consumare «*maccheroni* bolliti e coperti di cacio» e tortelli ripieni di carne macinata. Il fatto che i *vermicelli*, le *fettuccine* e le *lasagne* fossero poi conosciuti con questi nomi e mangiati abitualmente dagli ebrei di lingua yiddish nelle valli del Reno e del Meno nei secoli XII-XIV trova la sua probabile spiegazione nel fatto che agli ebrei della Sicilia e dell'Italia meridionale, passati per Roma e poi trasferitisi, come insegnanti o come studenti, nelle celebri accademie rabbiniche di Worms, Spira e Magonza sia da attribuire il felice trasferimento in quei luoghi freddi e lontani del gusto per le paste secche. D'altronde agli inizi del Quattrocento l'attività di "maestri lasagnari giudei" provenienti da Roma è attestata a Perugia e in altri

<sup>36</sup> Toaff 2004c, 792-793.

<sup>37</sup> Toaff 2004c, 794.

<sup>38</sup> Vedi sull'argomento Roden 1997, 115, 131, 405; Cooper 1993, 79-85; Toaff 2011, 87-97.

centri dell'Umbria e dell'Italia centrale, dove era sottoposta a severe restrizioni da parte delle autorità ecclesiastiche, ma a quanto pare senza grande successo. Infine nel Cinquecento, nelle parole del medico David de' Pomi, non c'era casa ebraica, a Venezia e altrove, sprovvista di «lagane, lasagnie e custole bonissime, tagliolini, vermicelli e macaroni secchi e staggionati» e naturalmente rigidamente *kasher*, cioè prodotti dalle mani esperte dei maestri ebrei della pasta<sup>39</sup>.

Se sembra ormai assodato che il tragitto delle paste secche e di quelle fresche dall'Italia meridionale verso le comunità ebraiche viventi a ridosso delle Alpi, da un versante e dall'altro, vada fatto risalire agli anni del Medioevo (XII-XIV secolo) e sia verosimilmente da collegarsi al trasferimento di dotti provenienti da Roma, dalla Puglia e dalla Sicilia nelle accademie rabbiniche tedesche, talvolta questo collaudato percorso avveniva in senso inverso. È questo il caso delle *orecchiette*, la tipica e tradizionale pasta della Puglia. Le sue origini sarebbero da ricercare non nelle terre pugliesi ma in Provenza, dove fin dal Medioevo si produceva una pasta molto simile, spessa e a forma di piccoli dischi, ricavata al centro mediante la pressione del pollice. Le orecchiette sarebbero giunte in Puglia per la prima volta nel territorio di Sannicandro di Bari tra il XII e il XIII secolo, durante la dominazione normanno-sveva. La loro importazione in terra pugliese sarebbe da collegarsi alla presenza delle comunità ebraiche, dove in quel periodo la componente provenzale era molto significativa<sup>40</sup>.

---

<sup>39</sup> David De Pomis, *Zemach David. Dittionario novo hebraico, molto copioso, dichiarato in tre lingue con bellissime annotationi e con l'indice latino e volgare de tutti li suoi significati*, Venezia 1587, c. 155r.

<sup>40</sup> Toaff 2011, 89-90, 195-196.

## Bibliografia

Artusi 1891 = P. Artusi, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, Firenze 1891.

Ascoli Vitali-Norsa 1970 = G. Ascoli Vitali-Norsa, *La cucina nella tradizione ebraica*, Padova 1970.

Capatti e Montanari 1999 = A. Capatti e M. Montanari, *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Bari 1999.

Cooper 1993 = J. Cooper, *Eat and Be Satisfied. A Social History of Jewish Food*, Northvale (N.J.) 1993.

Montanari e Sabban 2004 = M. Montanari e F. Sabban (a cura di), *Atlante dell'alimentazione e della gastronomia*, Torino 2004.

Roden 1997 = C. Roden, *The Book of Jewish Food*, London 1997.

Roden 2000 = C. Roden, «The Dishes of the Jews of Italy. A Historical Survey», in B. Garvin and B. Cooperman (ed.), *The Jews of Italy. Memory and Identity*, Bethesda Md. 2000, 349-356.

Toaff 2002a = A. Toaff, «Cucina ebraica, cucine ebraiche», in M. Montanari (a cura di), *Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi*, Bari 2002, 135-148.

Toaff 2002b = A. Toaff, «Manger à la juive et manger *kascher*. L'alimentation chez les juifs en Italie depuis la Renaissance», in Martin Bruegel et Bruno Laurioux, (éd. par), *Histoire et identités alimentaires en Europe*, Paris 2002, 185-197, 260-262.

Toaff 2004a = A. Toaff, «Il mondo ebraico», in Montanari e Sabban 2004, 47-53.

Toaff 2004b = A. Toaff, «Culture ebraiche nel mondo», in Montanari e Sabban 2004, 236-241.

Toaff 2004c = A. Toaff, «Cucine ebraiche e d'Israele», in Montanari e Sabban 2004, 790-804.

Toaff 2007 = A. Toaff, «La storia degli ebrei sefarditi da una prospettiva inedita: la cultura della cucina», in A. Cohen, M. Cohen Sarano, S. Guastalla (a cura di), *Atti del Convegno Internazionale «Il Giudeo-Spagnolo (Ladino). Cultura e tradizione sefardita tra presente, passato e futuro» (Livorno 6-7 Novembre 2005)*, Livorno 2007, 31-50.

Toaff 2010 = A. Toaff, «Le couscous et l'histoire des juifs en Italie», in H. Franconie, M. Chastanet et F. Sigaut (éd. par), *Couscous, boulgour et polenta. Transformer et consommer les céréales dans le monde*, Paris 2010, 139-142.

Toaff 2011 = A.Toaff, *Mangiare alla giudia. Cucine ebraiche dal Rinascimento all'Età Moderna*, Bologna 2011.

Francesca Modiano

*La cucina ebraica: una cucina per molti mondi*

Solitamente gli aggettivi che definiscono una cucina rappresentano l'area geografica dove nascono le ricette tipiche: cucina francese, cucina giapponese, cucina messicana e via dicendo. Nel nostro caso, la cucina ebraica è definita da un aggettivo che si riferisce a una religione perché è stata la religione a rappresentare il collante del popolo ebraico, errante per millenni.

Cucina ebraica...ma quale? Non ce n'è mica una sola. C'è la libano-siriana, la spagnola, la turca, la marocchina, la polacca, la lituana, l'indiana, quella italiana... una per ogni paese dove gli ebrei si sono stabiliti per periodi più o meno lunghi.

Proprio questo essere cittadini del mondo ha fatto sì che la cucina ebraica non abbia una ben precisa connotazione ma sia la raccolta delle tradizioni culinarie di ogni angolo del globo dove i nostri avi si sono trovati a stabilirsi. Dunque le caratteristiche della cucina ebraica locale dipendevano dalle diverse condizioni economiche dell'area, dai prodotti specifici, dal clima. Il tutto applicando sempre le leggi della *kasherut* che non poco hanno influenzato la gastronomia ebraica. I piatti locali di ogni paese sono stati rivisitati, eliminando gli alimenti non permessi e le combinazioni carne-latte, e col tempo sono diventate le "ricette della cucina ebraica".

*Ashkenaz* in ebraico significa tedesco. *Sefarad* in spagnolo significa Spagna.

A grandi linee si può suddividere la cucina ebraica in ashkenazita e sefardita, così come il popolo ebraico si può distinguere in ashkenaziti e sefarditi.

Le origini dei primi sono molto più definite: sono askenaziti tutti gli ebrei che provengono dalla Germania, dall'Europa orientale e dalla Russia, paesi di cultura e religione prevalentemente cattolica. La definizione di sefardita è più elastica perché mentre da principio indicava solo gli ebrei originari della Spagna, oggi include tutti gli ebrei vissuti attorno al bacino del Mediterraneo, in Medioriente e in Asia; *in numerosi di questi paesi predominava la cultura e la religione islamica.*

È interessante notare come dal punto di vista culinario ci siano più affinità tra la cucina spagnola e quella libanese, raggruppate sotto il termine di cucina sefardita, che non con quella tedesca nonostante la minor distanza territoriale: questioni di storia millenaria.

Moishele e Heidi, Sami e Rita ci accompagnano in questo viaggio tra i sapori. Sono ebrei tutti e quattro ma molte tradizioni li separano, soprattutto quelle alimentari. I quattro portano lo stesso nome dei nonni e trisnonni e ognuno di loro rappresenta le proprie famiglie nei secoli.

Sami e Rita sono entrambi ebrei sefarditi. Lui è di origine spagnola in quanto fino alla cacciata del 1492, i suoi antenati vivevano nella penisola iberica; da lì nei secoli sono passati per l'Italia, la Grecia, la Turchia. Rita invece è nata in Libano da madre libanese e padre siriano. I due ragazzi si sono conosciuti in Israele e oggi vivono in Italia.

Moishele e Heidi vivono in Israele, si definiscono ebrei ashkenaziti perché i loro antenati sono originari della Russia, della Polonia e dell'Ungheria; i loro nonni vivevano in Germania fino alla vigilia della seconda guerra mondiale.

Come tradizione racconta, tra ashkenaziti e sefarditi non mancano antagonismi e prese in giro reciproche su tutti i fronti: dall'abbigliamento, alla lingua parlata, al diverso grado di educazione e cultura, all'umorismo... ai cibi.

Sami si fa gioco delle difficili pronunce delle pietanze in yiddish infarcite di suoni gutturali; Moishele li imita mentre intingono la pita nel *hummus* con cinque dita; Heidi non saprebbe cucinare altro che *gefiltefish* e brodo di pollo; Rita solo riso e insalate.

Nell'ampia varietà di pietanze delle due cucine, si possono trovare somiglianze di base ma anche tante differenze dovute alla disponibilità degli ingredienti, alle cotture e alle aromatizzazioni. Sostanzialmente sono le condizioni di vita e il clima che hanno fatto tutta la differenza: i nonni di Heidi vivevano in paesi freddi dove crescevano barbabietole, cavoli e cipolle; gli animali che razzolavano in cortile erano soprattutto polli; il pescato era di acqua dolce. Invece i nonni di Rita vivevano al caldo o in climi temperati; nell'orto coltivavano verdure di tutti i colori; l'agnello era l'animale più gustato; il mare forniva svariati tipi di pesci. Quindi più zuppe per scaldarsi nella cucina di Heidi e più insalate fresche in quella di Rita; pesce conservato dagli uni, fresco dagli altri; più grassi animali per condire dagli ashkenaziti, olii vegetali tipici dei paesi mediterranei dai sefarditi.

Per questi motivi, la reazione alla vista di alcune preparazioni non sarà affatto la stessa per i nostri amici: Moishèle non identifica come cibo di casa una *bureka*; Sami non gradisce trovare sul tavolo del *Shabbat* il pasticcio di fegato. Il primo non avrà probabilmente mai apprezzato la *tabbulè* e il secondo non sarà familiare col sapore del *cholent*; Rita non ha idea di come si elabori il *gefiltefish*, per Heidi è misteriosa la preparazione di una *kubbe*.

Somiglianze invece ci sono nei cibi simbolici che si portano in tavola per celebrare le festività religiose ma con preparazioni un po' diverse. Per esempio a *Rosh Hashanà* la mela viene intinta nel miele da Moishèle e trasformata in marmellata da Rita; a *Pesach* il *charoset* di Heidi è fatto di mele crude, vino e cannella, quello di Rita è cotto e arricchito con ogni sorta di frutta secca. Il pollo si trova su ogni tavola alla vigilia di *Kippur*, in brodo con *matzo balls* dagli ashkenaziti, nella minestra con una salsa a base di uovo e limone dai sefarditi; oppure arrosto o farcito come portata successiva. A *Purim* tutti i bambini mangiano le orecchie di Amman, biscotti dalla classica forma triangolare: i figli di Moishèle e Heidi li avranno farciti con marmellata di prugne e semi di papavero; quelli di Sami e Rita riempiti di datteri, mandorle e noci. A *Shavuot* tutti mangiano a base

di latticini e di ripieni al formaggio: per esempio *knishes* o *pirosbki* dagli askenaziti e *burekas* dai sefarditi.

La nuova generazione ha poco tempo da impiegare ai fornelli ma, la gioia di trovare la famiglia riunita attorno al tavolo del venerdì sera è comune a tutti gli ebrei del mondo. Ancora oggi, nelle famiglie tradizionaliste degli uni e degli altri, la varietà e l'abbondanza delle pietanze servite per la cena dello *Shabbat* e per ogni altra occasione speciale come una festività religiosa o un fidanzamento, sono rinate: ci si trova davanti a tavole imbandite con antipasti coi quali ci si potrebbe saziare; seguono la minestra, polpette alla paprika in agrodolce per gli uni, una polpetta con un guscio di cereali frantumati ripieno di carne trita (*kubbe*) per gli altri; *tzimmes* di zucca contro *filas* ripiene di zucca; verdure farcite, pollo al forno, arrostiti, pesce affumicato, riso o patate... per terminare con l'immane torta di mele, i dolci con noci e mandorle, budini senza latte... Gli avanzi serviranno per i due giorni successivi. Il resto della settimana si mangia abbastanza sobriamente.

Tutto sommato, la *yiddische mame*, lo stereotipo della mamma ashkenazita conosciuta nel mondo intero per voler sempre ipernutrire i propri cari, non è poi così dissimile dalle donne della famiglia di Rita, per cui ogni occasione o momento della giornata è buono per proporre qualcosa da mangiare ai figli o riempire nuovamente il piatto a ogni commensale.

### 1. Le origini della cucina ashkenazita

Durante il medioevo le comunità ebraiche più numerose d'Europa si trovavano in Germania, oltre che in Francia e in Italia. Per sfuggire alle persecuzioni durante le Crociate, gli ebrei si spostarono verso i paesi dell'est, così come fecero successivamente nel XVI e XVII secolo. Polonia, Ungheria, Lituania, Ucraina furono i luoghi dove le abitudini alimentari francesi, italiane e tedesche si amalgamarono a quelle locali dando origine a quelle ricette poi "trasportate" con le fughe di fine '800 inizio '900 in Canada, Nord e Sud

America, Sud Africa e Palestina (lo stato di Israele non era ancora stato fondato) e che oggi sono riconosciute in tutto il mondo come ashkenazite.

Durante gli ultimi secoli del secondo millennio, la maggior parte degli ebrei residenti tra i confini orientali della Germania fino alle regioni della Russia zarista viveva negli *shtetl*, tipici villaggi rurali dove si svolgeva una vita comunitaria molto vivace. Mentre gli uomini si dedicavano allo studio e alle preghiere, le donne facevano affari al mercato vendendo e comprando ogni sorta di mercanzia ma soprattutto prodotti alimentari. Nelle case, la cucina era il luogo dove c'era un continuo viavai di venditori, amici, famigliari e passanti.

Di base le pietanze dell'Europa orientale erano simili perché provenienti da regioni climaticamente omogenee e quindi i prodotti locali erano gli stessi. Comunque da ogni cucina locale fu assorbito qualcosa: dai polacchi gli ebrei impararono le combinazioni agrodolci; dai lituani l'uso del pepe al posto dello zucchero; nelle zone baltiche la conservazione del pesce; da russi e ucraini a preparare calde minestre di barbabietola, torte di patate, i *blini* e l'uso della panna acida; dai cechi ad affumicare le carni e a preparare gli insaccati; dagli ungheresi l'uso della paprika, tipico del *goulash*, di aglio, cipolla e vino e il rinomato strudel.

Gli ingredienti di base erano semplici e davano origine a pietanze che scaldavano e nutrivano durante i rigori invernali: pane integrale, minestre di pollo e zuppe di legumi, salsicce d'oca, carpe ripiene; frutta e verdure estive venivano conservate per l'inverno sotto forma di marmellate e sottaceti. Nei tempi di magra una patata grattugiata fritta nel grasso di pollo poteva essere tutto quel che c'era in tavola, così come la *kasha*, una tipica densa zuppa russa a base di grano saraceno, orzo o miglio, semplicemente cotti in acqua.

I ritmi in cucina erano scanditi dai pasti dello *Shabbat* per i quali si impastavano farine, si sgozzavano e spennavano polli, si preparava paté di fegato e il *cholent* da cuocere a fuoco lento per tutta la notte presso il forno pubblico; e poi frittelle, *tsimmes* di carote e le immancabili patate. Per

terminare il dolce di mele, il pan di zenzero e il tipico *kugelhopf*, una sorta di brioche farcita con uvette e cannella.

In generale si può dire che gli ashkenaziti non curavano molto la presentazione dei piatti: nonostante dedicassero tempo e attenzione al cucinare e apprezzassero i buoni sapori, l'aspetto non aveva importanza. Insomma si può affermare che l'occhio non avesse la sua parte.

## 2. *Le origini della cucina sefardita*

Dalla penisola iberica a quella araba, da tutto il Nord Africa alla Grecia, dall'Italia all'Iraq e all'Iran: ovunque fiorirono comunità ebraiche fin dagli albori della storia. A seconda dei periodi, gli ebrei migrarono da un paese all'altro, lasciando i luoghi dove erano perseguitati per andare dove erano bene accolti e dove si potevano integrare alla vita locale.

Gran parte degli espulsi dalla Spagna nel 1492 si trasferì in paesi orientali di religione musulmana. A vivere sotto la civilizzazione islamica si trovò la maggior parte del mondo ebraico fino al XVII° secolo. Quasi ovunque la convivenza quotidiana con i musulmani fu positiva sia dal punto di vista professionale che culturale e culinario. Quando la situazione diventava pericolosa in un paese, gli ebrei si spostavano rimanendo quasi sempre nel bacino mediterraneo a eccezione di coloro che si trasferirono nelle Americhe.

Gli ebrei erano molto attivi nel commercio fra i vari paesi. Questo favorì lo scambio di prodotti tipici, spezie e novità ortofrutticole come la melanzana e il pomodoro, fra le varie comunità da una parte all'altra del Mediterraneo fino all'estremo oriente. Nonostante la vastità di quest'area, esisteva un filo conduttore nel modo di cucinare dovuto al succedersi delle civilizzazioni greca, romana, araba e ottomana che nei secoli dominarono queste aree trasmettendo ognuna anche uno stile culinario i cui echi ritroviamo ancora oggi.

Piatti simili sono aromatizzati con spezie e aromi diversi – cardamomo, curcuma, cumino, zafferano, menta e

prezzemolo ed essenze di frutti e fiori. Si spazia da semplici verdure fresche a piatti elaborati e raffinati come carni cucinate con frutta originaria dell'Iraq, couscous nord africani, *sambusek* siriane, una varietà infinita di dolci a base di mandorle, datteri e pistacchi. Ovunque la cucina è solare, colorata, invitante, molto varia. Sulla tavola del venerdì sera ci sono sempre tanti antipasti, insalate miste, pomodori, peperoni, melanzane cucinate in tutti i modi, verdure ripiene, polpette di verdure, polpettine di carne fritte o cucinate con verdure, pesce con riso e mandorle, stracotti saporiti e morbidi da mangiare col cucchiaino. Il riso è il cereale che accompagna tutti i piatti.

Gli ebrei sefarditi, di qualunque provenienza fossero, erano, e sono tutt'oggi, accomunati da un grande amore per il cibo. Probabilmente il buon clima abbinato a un relativo stato di benessere li portarono a godere dei piaceri terreni, compresi la cucina, molto più dei correligionari ashkenaziti più dediti a una vita intellettuale e spirituale.

### 3. Cucina ebraica, cucina ibrida?

Quali cibi accomunano tutti gli ebrei del mondo? *Challà* e vino! Ovvero quello che serve per fare le benedizioni che precedono il lauto pasto del venerdì sera, l'inizio del giorno sacro. *Challà*, morbida treccia di pane, e vino sono gli unici alimenti che qualunque ebreo, ovunque nel mondo si trovi, riconosce e considera parte della propria tradizione.

Più in generale, è possibile affermare che la separazione tra ashkenaziti e sefarditi si è ridotta dopo la seconda metà del '900. Gli eventi storici hanno fatto sì che la maggior parte degli ashkenaziti si trovi oggi negli Stati Uniti e in Sud America; e che non ci siano più ebrei residenti nei paesi arabi ma si siano anche loro sparsi in Europa e in America, oltre che in Israele. Il fatto che i matrimoni "misti" fra ashkenaziti e sefarditi non siano più tabù come una volta, sta portando e porterà sicuramente negli anni a venire, a una cucina ebraica sempre più "fusion". In Israele

sta nascendo un'unica cucina ebraica fatta del miscuglio di quella turca, russa, ungherese, egiziana, marocchina, polacca... prendendo il meglio da ciascuna.

Nata come una cucina povera nei diversi angoli del mondo, oggi la cucina ebraica è ricca e varia, a volte semplice e altre molto elaborata. Probabilmente ci vorranno un paio di generazioni perché chiunque possa identificare al volo la cucina israeliana come si fa oggi con quella francese, italiana o indiana.

Benché il ruolo della donna ebrea si sia molto evoluto negli ultimi decenni, cucinare è sempre stato tradizionalmente gratificante e importante: dall'oculatezza nel fare la spesa, all'ingegno per preparare buoni piatti col poco disponibile, alla volontà di riunire intere famiglie attorno al tavolo dello *Shabbat* o per le festività, sapendo che anche questo è lo spirito giusto per trasmettere gli importanti valori della cultura ebraica.

Con la fiducia e la speranza che non si perdano mai i legami col passato, le tradizioni millenarie di ogni angolo della terra dove hanno origine gli avi di Heidi e Rita, di Moishele e Sami; e con l'augurio che si tramandino per sempre di madre in figlia le ricette del *gefiltefish* o del pesce alla salsa di sesamo con cipolle e pinoli, dello strudel di mele e dei *baklava*... Brindiamo con un buon bicchiere di vino alla cucina delle nostre nonne e bisnonne, alle comodità di oggi che ci permettono di cucinare le stesse specialità di allora facendo meno fatica. Il tutto sempre con riguardo alla salute creando versioni alleggerite in grassi ma pur sempre saporite. *Le chaim*, come si augura in ebraico, alla vita!

#### 4. Alimentazione e salute

Già nel X° secolo esisteva la preoccupazione di quali cibi fosse più o meno salutari. La dietetica era studiata dai medici del tempo, i califfi si facevano consigliare cosa mangiare per stare bene, ed esistevano manoscritti che indicavano quali alimenti prediligere.

Maimonide, rabbino e medico spagnolo (1135-1204), era molto edotto in merito. Nel 1198 scrisse il trattato *El regimen de salud* (Trattato sull'igiene) su richiesta del sultano Malik al-Afdal, figlio di Saladino, che glielo commissionò per avere consigli per risolvere i suoi malesseri, indigestioni e “pensieri negativi”.

In esso troviamo suggerimenti ugualmente validi oggi: per una buona salute occorre seguire un'alimentazione corretta e fare esercizio fisico.

Per seguire un'alimentazione corretta bisogna prestare attenzione sia alla quantità sia alla qualità. Già Maimonide diceva: «Il cibo in eccesso è come un veleno mortale per qualunque tipo di costituzione fisica ed è la principale causa di tutte le infermità». Egli però non indicava esplicitamente le quantità perché sosteneva che lo stomaco pieno avrebbe mandato i giusti segnali per smettere di mangiare. Peccato che non sia esattamente così, dico io, perché lo stomaco col troppo cibo si dilata ed è capace di accogliere quantità di alimenti superiori al reale fabbisogno. Oggi abbiamo la conferma da numerosi studi scientifici che in tutto il mondo le malattie croniche e degenerative (ipertensione, diabete, obesità, malattie renali o intestinali, tumori) sono in buona parte causate da una sbagliata educazione alimentare. Insomma mangiamo troppo, ogni scusa è buona per farlo, il cibo è a disposizione in ogni momento, basta aprire il frigo o la dispensa; spesso si preferisce qualcosa di pronto e confezionato al posto del fresco. Questo succede nelle case che seguono le regole della *kasherut* e in quelle che non la seguono; succede a casa di Heidi come in quella di Rita: origini e provenienze non contano più. Nel terzo millennio le cattive abitudini alimentari sono diffuse ovunque, anche in Cina e in India, tradizionalmente paesi con una popolazione fisicamente magra, dove, al seguito della distribuzione e del consumo di cibo-spazzatura, sono comparsi da alcuni anni i primi obesi.

Malgrado tutto questo, è vero che oggi la vita media è più lunga che secoli fa. Ma gli ultimi anni delle nostre vite potrebbero trascorrere più sereni e privi di complicazioni se assumessimo abitudini migliori. E in questo rientrano

certamente cosa e quanto mangiamo, assieme a quanto ci muoviamo.

Modello alimentare d'eccellenza riconosciuto a livello mondiale dai maggiori studiosi in materia, è la cosiddetta dieta mediterranea, caratteristica di paesi come Italia, Grecia, Spagna, Africa settentrionale e alcune zone del vicino Oriente, tutti affacciati sul Mar Mediterraneo. Qui l'alimentazione si basava in origine su ortaggi freschi, su tutti i derivati dei cereali, sui legumi secchi, sull'olio di oliva e sul vino, integrati da pochi cibi di origine animale. Col tempo si è compreso che questo modello assicura una nutrizione valida, equilibrata, adatta a qualsiasi età e soprattutto in grado di prevenire molte malattie. Tra le cucine ebraiche, quella che le si avvicina di più è la sefardita per l'uso di tante verdure fresche, frutta varia, olio d'oliva.

Tutti indistintamente dovrebbero seguire questi consigli:

- a) Gustare una specialità a pasto ossia un piatto alla volta: la presenza di molte varietà contemporaneamente porta a un'eccedenza in calorie.
- b) Preparare i piatti speciali non solo per le festività quando c'è molto altro, ma durante la settimana: spesso sono veri e propri piatti unici.
- c) Mangiare verdure crude e cotte a ogni pasto.
- d) Prendersi il tempo necessario e mangiare lentamente perché il senso di sazietà sopraggiunge dopo 20 minuti dall'inizio del pasto.
- e) Mangiare ascoltando i segnali del corpo: rispettare il sopraggiunto senso di sazietà e non andare oltre.
- f) Quando si esagera durante un pasto, compensare con quello successivo: se si cede ai peccati di gola davanti al tavolo dello *Shabbat*, a festività terminata riprendere il controllo. Indulgere ogni tanto fa bene ma esagerare no.
- g) Fare attività fisica tutti i giorni, almeno una camminata di 15-30 minuti.

### 5. *Kasherut e salute*

Seguire le regole della *kasherut* significa mangiare più sano? È una domanda che si sono posti in molti tra rabbini e studiosi e alla quale non esiste una risposta netta.

Non entro in merito a quali e perché siano gli alimenti consentiti o meno dalla religione ebraica trattati in altri capitoli di questo volume. Sicuramente buona parte dei possibili motivi igienici sono superati nella società moderna: le carni di maiale regolarmente in commercio non veicolano la trichinosi; i frutti di mare di provenienza certa non causano epatite o colera. Tuttavia le prescrizioni della *Torà* non mirano a salvaguardare solo il corpo dell'uomo ma soprattutto il suo spirito. Il fatto di evitare alcuni ingredienti e certe mescolanze di cibi ha un'origine religiosa e non salutistica, sebbene possa aver svolto anche questa funzione.

Oggi sappiamo cose che forse ai tempi di Mosè non erano conosciute: mescolare carne e latte non è opportuno perché il calcio contenuto nei latticini inibisce l'assorbimento del ferro contenuto nella carne; frutti di mare e crostacei sono molto ricchi di colesterolo (ciò non toglie che ne siano ricchi anche fegato e cervella che sono consentiti); il salmone e tutto il cosiddetto pesce azzurro, permessi dalla *kasherut*, sono tra i più consigliati dai nutrizionisti per il loro elevato contenuto di acidi grassi "buoni".

Per quanto riguarda i prodotti certificati *kasher* in commercio, da un'indagine condotta negli Stati Uniti nel 2009 emerse che solo il 15% di chi li acquistava era spinto da motivi di osservanza religiosa; il 62% li comprava per presunta migliore qualità; il 51% perché li riteneva più salutari rispetto agli equivalenti non certificati dal controllo rabbinico.

Se dal punto di vista nutrizionale, una brioche *kasher* o un hot dog *kasher* sono altrettanto calorici e grassi rispetto alle versioni non *kasher*, dal punto di vista produttivo è vero che tutti gli alimenti *kasher* sono sottoposti a lunghi e minuziosi controlli: sono destinati all'alimentazione solo gli animali sani al 100%; si accerta l'assenza di insetti pri-

ma di impacchettare frutta, verdura e cereali. Per rispettare la *kasherut*, controlli e ispezioni sono eseguite lungo tutte le catene di produzione affinché nessun derivato animale contaminino un alimento contenente latte o derivati del latte: questo è molto apprezzato dai vegetariani di ogni religione. Viceversa, sapere che nessun derivato del latte rientri tra gli ingredienti di un prodotto a base di carne (vedi alcuni conservanti nei salumi) è molto utile agli allergici ad alcune componenti del latte vaccino. La certezza che nei piatti cucinati *kasher* non ci siano mai frutti di mare è altrettanto importante per gli allergici a vongole o gamberi. Per di più, i vegani possono contare sul fatto che né carne né latte si trovi nei prodotti *parve*.

### *Gruppi di alimenti: il parere di una dietista*

Analizziamo ora le principali differenze tra ashkenaziti e sefarditi rispetto ad alcune categorie alimentari e ai i più diffusi modi di prepararle nelle case di Heidi e Moishele, di Rita e Sami.

### *Carni*

Tradizionalmente la carne era considerata simbolo di benessere e ricchezza e dunque molto apprezzata. Le bionnonne di Rita e Heidi potevano acquistarla solo per le occasioni speciali a causa del prezzo elevato. In molti paesi dell'est vi erano apposite tasse sulla carne, una per le casse dello stato e un'altra per la comunità ebraica. In tutte le ricette locali che prevedevano carne di maiale, gli ebrei la sostituirono con altri tipi di animali.

Per quanto riguarda il manzo, tritare il muscolo o cuocerlo per lungo tempo serviva ad ammorbidirne le fibre muscolari indurite dalle tecniche di *kasherizzazione*. Originaria della raffinata cucina di Baghdad, poi adottata in Germania nel medioevo, ovunque gli ebrei avevano l'abitudine di cucinare il manzo con la frutta creando pietanze agro-

dolci: *tzimmes* di prugne con stufato di manzo dagli ashkenaziti, polpettine in salsa di ciliegie dai sefarditi; e anche zucchine farcite di riso e carne con albicocche. La carne trita era molto comune perché con poca sostanza si poteva ottenere una massa più voluminosa allungandola con pane bagnato, patate o riso.

Agnello e montone erano le specie più diffuse in oriente ma riservate alle festività.

Il consumo di pollo è tutt'oggi molto diffuso nella cucina ebraica nonostante abbia un valore diverso dai tempi passati. Il trisnonno di Heidi era allevatore di polli e oche come molti suoi correligionari. C'era un gran consumo di carne bianca tra i benestanti ed era comune per chi aveva qualche animale in cortile, serbarlo per le occasioni speciali, la cena dello *Shabbat* in primis, ma anche per sacrificarlo alla vigilia di *Kippur* o per l'inaugurazione di una casa. Oggi Heidi farcisce il volatile con i fegatini di pollo impastati con uovo e mollica di pane, Sara con riso, carne macinata, albicocche, prugne, mandorle e pinoli.

Per Moishe non c'è *Shabbat* senza minestra di pollo con *lokshen* (vermicelli di pasta), *kreplach* (una sorta di cappelletti) o *matzo balls*. Nella famiglia di Rita il brodo di pollo non è onnipresente ma comunque diffuso, da mangiare con riso o con una salsa a base di limone e uovo crudo sbattuto.

Visto il prezzo della carne, le parti meno nobili erano quelle che si potevano permettere i poveri degli *shtetl*. Dell'oca e del pollo, dell'agnello e del vitello, nessuno scarto era ammesso. Fegato, cervella, testicoli, milza, lingua, reni, fegato, stomaco. Tutto si usava condito con spezie, farcito, arrotolato, stracotto in pentoloni assieme a pomodori, cipolle, aglio, timo, cannella, coriandolo. La *dafina* è una ricetta tipica del Nord Africa che prevede di cucinare assieme molti tipi di frattaglie.

Gli ashkenaziti si limitavano principalmente a consumare interiora di polli e oche. Specialità per l'antipasto erano il *gribenes*, oggi in disuso, a base di quadrotti di pelle cotti nel grasso d'oca assieme a tante cipolle, e il paté di fegatini: il fegato cotto e sminuzzato, mischiato con uovo

sodo e cipolla è immancabile al venerdì sera per Heidi e la sua famiglia.

La necessità di fare durare a lungo le carni portò alla preparazione di salsicce, salumi, tagli affumicati o sotto sale, come il *corned beef* e il pastrami.

*Consigli della dietista:* consumare carne non più di tre volte alla settimana variando tra manzo, pollo, vitello, e insaccati non più di una volta alla settimana. Oggi il pollo è immaginato come carne magra per eccellenza: questo è vero se ci si riferisce al petto ma, considerando il pollo intero che viene riccamente farcito sia da Heidi che da Rita, esso diventa un piatto unico e nutriente da accompagnare soltanto a insalata e verdure fresche.

Il brodo di pollo è stato umoristicamente definito “penicillina degli ebrei”: non c'è influenza, raffreddore o semplice stanchezza che non venga curata col brodo di pollo, considerato panacea per tutti i mali di bambini e anziani. Di fatto numerosi studi scientifici ne hanno dimostrato le proprietà nutritive e antiinfiammatorie. Preferibilmente far bollire il petto di pollo, la parte meno grassa, ed eliminare tutto l'unto che affiora in superficie quando il brodo si raffredda.

Oggi il consumo di frattaglie non è comune come una volta forse per scarso prestigio sociale. In realtà sono un'ottima fonte di proteine di elevata qualità, di ferro e di alcune vitamine. Ma per l'alto contenuto di colesterolo è meglio non mangiarle più di una volta alla settimana.

## 6. Pesce

Per gli ebrei di qualunque provenienza il pesce era simbolo di buon augurio e fertilità. Come ogni cibo prelibato esso veniva riservato per la cena del venerdì sera. A causa delle differenze territoriali, le varietà a disposizione erano diverse. Le comunità sefardite attorno al mare avevano tanto pesce fresco, dalle piccole sarde al merluzzo, dalle triglie ai branzini. Durante la settimana venivano grigliati e fritti;

per *Shabbat* marinati col limone, cucinati con salsa di prugne o di pomodoro, tutte preparazioni gustose da mangiare fredde il giorno dopo a pranzo, quando non si poteva scaldare (di *Shabbat* l'utilizzo del fuoco è proibito dalla legge ebraica).

Gli abitanti dell'Europa centrale e orientale invece, attingevano a laghi e fiumi per rifornirsi di trote, pesce persico, lucci e carpe. La carpa, che originariamente era stata importata dalla Cina dagli ebrei commercianti in seta, è diventata il simbolo della cucina ashkenazita per la preparazione del *gefiltefish* che letteralmente significa pesce ripieno: la pelle del pesce veniva farcita con un trito di pesci misti, cipolle, uova, spezie; anche zucchero in quello preparato secondo l'uso polacco, molto pepe in quello cucinato in Lituania. La pelle ripiena veniva bollita e poi affettata. Oggi per praticità si preparano palline con la farcia e si fanno cuocere direttamente nel brodo. Non esiste tavola ashkenazita per lo *Shabbat* o altra festa, senza il *gefiltefish*. Chi non poteva permettersi pesce fresco, ricorreva all'economica aringa che arrivava sotto sale in grossi barili dai paesi del nord. Una volta dissalata, era mangiata cruda, con uno spruzzo di limone o con crema acida e sempre con cipolle. Il salmone non era comune come oggi ma ritenuto una prelibatezza rara. Le tecniche di affumicatura furono importate proprio dagli immigrati ebrei russi in Inghilterra e in America.

*Consigli della dietista:* bisognerebbe mangiare pesce due o tre volte alla settimana e i modi di cottura più semplici sono da preferire. Tuttavia, mai rinunciare alle elaborate ricette tradizionali per i giorni speciali. Contrariamente alla maggior parte dei pesci di mare, la carpa è un pesce grasso ma è facilmente digeribile e ricco di vitamina A. Per i consumi frequenti preferire merluzzo, orata, sogliola, dentice, branzino ma soprattutto il cosiddetto pesce azzurro: alici, sardine e sgombri per la loro ricchezza in acidi grassi del tipo omega 3 e di minerale calcio. I pesci affumicati e conservati vanno bene per il consumo occasionale per l'alto contenuto di sale e/o olio.

## 7. Cereali

La dieta quotidiana degli ebrei nell'antichità era basata sul consumo di pane, cereali e legumi. Già Maimonide sosteneva che le farine integrali dovessero essere preferite a quelle raffinate e i carboidrati la base dell'alimentazione: esattamente come ancora oggi suggeriscono i principi della dieta mediterranea, la più adatta dal punto di vista qualitativo a mantenere sano l'organismo.

Negli *shtetl* qualsiasi tipo di farina veniva impastato con l'acqua per fare il pane, anche il miglio, il riso e le lenticchie. Durante il XIX secolo, dalla Polonia si diffuse in America il *bagel*, tipico pane ashkenazita per tutti i giorni, dalla forma circolare col buco in mezzo come simbolo del cerchio della vita: per questo veniva offerto anche in occasione di nascite e funerali.

Il riso è il cereale più consumato in tutto il Medioriente e accompagna ogni piatto caldo al venerdì sera e freddo al sabato. Ce ne sono tante varietà: chicchi più o meno lunghi, più o meno grossi, differenti profumazioni. Ogni comunità conosce piccoli dettagli per prepararlo meglio ma è per tutti la base della maggior parte dei pasti. E mentre il riso diventa protagonista assoluto nella cucina di Rita durante *Pesach*, è bandito da quella di Heidi perché gli ashkenaziti ritengono che il riso si gonfi in acqua e subisca una sorta di lievitazione (durante *Pesach* è proibito il consumo di qualsiasi cibo lievitato).

Il bulgur o burghul altro non è che frumento integrale lessato, asciugato e macinato. Era usato al posto del riso soprattutto dagli ebrei curdi e yemeniti.

Tipico delle comunità nord-africane, il cous cous è una granella di semola di grano duro cotta a vapore e perfettamente si accompagna a carne, pesce e verdure.

Orzo e grano saraceno hanno costituito la base dell'alimentazione ashkenazita fino all'introduzione della patata, quando questa divenne la regina della tavola di Heidi e Moishe.

La farina di grano era impastata con uova e acqua per ottenere una sorta di pasta detta vermicelli, che Heidi cuo-

ceva nella minestra di pollo. Con grano macinato e trafilato si ottiene la pasta comunemente riconosciuta come specialità italiana.

*Consigli della dietista:* è corretto che la base della nostra dieta sia costituita dai cereali di qualsiasi origine e cucinati in qualsiasi modo. Abbinati ai legumi secchi, alla carne o al pesce danno origine a un bilanciato e nutriente piatto unico: riso e lenticchie, ossia la *mjadra* che prepara Rita tutti i giovedì, è eccezionale dal punto di vista nutrizionale, così come riso e fave o pasta e fagioli. Sono pietanze più che sufficienti per un pasto completo se seguiti da un'insalata e dalla frutta.

#### 8. Latte e derivati

I piatti a base di latte erano più diffusi nelle comunità sefardite che in quelle ashkenazite per la maggior disponibilità di bestie da latte: pecore, capre, mucche e bufali. Meno bestiame significava meno latte e quello che c'era si trasformava in burro, panna o densa crema acida che si conservava più a lungo.

Nei paesi caldi si consumava molto yogurt, col miele, con la frutta o con la verdura frita.

Non esisteva la varietà di formaggi di oggi; dal latte di capra o di pecora si faceva il feta, conosciuto anche come formaggio bulgaro, oppure uno stagionato simile al nostro pecorino.

*Consigli della dietista:* pasti con formaggio sono consigliati due o tre volte alla settimana; latte e yogurt tutti i giorni.

#### 9. Ortaggi e frutta

Le verdure nei paesi freddi erano scarse durante la maggior parte dell'anno. Nelle famiglie più povere la mi-

nestra era chiamata anche “zuppa con niente” ed era il modo più semplice e redditizio per cuocere qualche pezzo di bieta, di cavolo o di verza; chi poteva aggiungeva qualche pezzetto di carne e di osso per renderla più ricca e saporita. C'erano anche carote e cipolle da bollire o stufare oppure cucinare con la frutta come mele e castagne. La preparazione che tutt'oggi Heidi porta in tavola è lo *tzimmes*, carote cucinate con zucchero o miele. Heidi lo serve come contorno, sua nonna come dessert. Verze, carote, cetrioli e cavolfiori venivano anche messi in conserva per essere disponibili tutto l'anno.

Da quando la patata fu introdotta in Europa dal Sud America, divenne l'alimento base della cucina ashkenazita, facile da conservare e molto versatile in cucina.

Anche Rita e sua nonna preparano i sottaceti, ma la varietà che mettono in conserva per l'inverno è molto più ampia: oltre a verze e carote, pure pomodori verdi, melanzane, barbabietole, peperoni. Il buon clima ha fatto sì che la cucina di Rita sia molto più varia rispetto a quella di Heidi. Dalla terra crescono carciofi, fagiolini, spinaci, insalate, un sacco di verdure da cuocere in olio d'oliva e da mangiare calde o fredde, da preparare crude in insalata, da mischiare alla carne o ai formaggi, ma soprattutto da farcire: zucchine, pomodori e peperoni ripieni con carne macinata o con riso, fagotti di foglie di verza o di melanzane. Alcune varietà di verdure e frutta erano da sempre presenti sul territorio; altre arrivarono dalle Americhe ma la popolazione orientale seppe declinarne le preparazioni in molte più versioni rispetto a quelle di origine.

Uva e fichi erano i frutti più diffusi dove si trovavano Sami e Rita; datteri e melograni erano riservati per le festività. Gran parte della frutta veniva seccata per averla a disposizione tutto l'anno. Mele, pere, prugne e tutti i frutti di bosco venivano sciroppati e mangiati come dessert dai parenti di Heidi e Moishe. Era un modo di conservarli a lungo e di avere un po' di frutta durante l'inverno.

*Consigli della dietista:* erroneamente classificata tra gli ortaggi, la patata è un vegetale con principi nutritivi simili

ai cereali. Quindi se si prevedono patate in un pasto, niente pasta o riso ma via libera a tante altre verdure. È bene accompagnare ogni pasto con verdure crude e cotte, facendo sempre attenzione a non eccedere nei condimenti.

Per la frutta: almeno due frutti freschi al giorno per il contenuto di vitamine, minerali e fibre. La frutta secca è molto energetica, ottimale dopo un'attività fisica intensa. La frutta cotta senza troppo zucchero è digeribile e gratificante a fine pasto.

### 10. Condimenti

Le popolazioni locali dei paesi dove vivevano gli ashkenaziti usavano il grasso di maiale per cucinare qualsiasi cosa: strutto o lardo si trovavano in ogni piatto. Limitati dalla *kasherut*, gli ebrei lo sostituirono con il grasso d'oca e di pollo per ogni tipo di cottura. Le case erano impregnate del tipico odore di grasso animale mentre, altrove, le case dei sefarditi si riconoscevano dall'odore dei fritti in olio d'oliva, tradizione appresa in Spagna. Per cucinare, in ogni paese del Medio Oriente si usava l'olio localmente più diffuso: dal sesamo, all'arachide al mais; in Turchia il preferito era quello d'oliva ma negli anni è stato sostituito con quello di girasole. Oggi, sia Rita che Sara usano soprattutto olii di semi.

*Consigli della dietista:* per fortuna il grasso d'oca e di pollo non sono più così comuni, uno sviluppo positivo in considerazione della loro dannosità per la salute. Anche le margarine sono abbastanza in disuso, se non per preparare dolci *parve*. Il consiglio è di usare sempre olio d'oliva extravergine per condire a crudo e un olio di oliva meno saporito e meno pregiato per cucinare. In alternativa olii di semi come il mais o il girasole; per le frittiture solo olio di oliva o di arachide perché resistono meglio dal punto di vista chimico alle alte temperature.

### 11. Dolci

A conclusione di un pasto festivo, quindi a base di carne, non si possono preparare dolci con burro o crema per rispettare la regola della *kasherut* che prevedono di non mischiare carne e latte nello stesso pasto. Per questo i tipici dessert della tradizione ebraica sono *parve* ossia non contengono burro, latte e panna.

La tradizione dolciaria dell'Europa arriva dalla Polonia e dalla Russia per il *cheesecake*, dall'Austria per la *Sachertorte*, dalla Francia per le creme al burro. Ma è dal suo ramo ungherese che Heidi ha imparato l'ottimo strudel che inforna ogni venerdì mattina, così come faceva sua nonna.

Rita prepara ogni sorta di piccoli dolcetti farciti di frutta secca: *baklava* alle noci, *maamul* ai datteri o sigari alle mandorle, cotti al forno o fritti, rigorosamente privi di burro. Ma sa preparare anche tante creme a base di latte, con o senza riso, aromatizzate alla rosa, alle mandorle o alla vaniglia, da mangiare al mattino o a merenda assieme a un buon biscotto, quando gli amici e i famigliari passano a sorpresa per far visita.

*Consigli della dietista:* dal punto di vista nutrizionale, i dessert sono sempre di troppo alla fine di un pasto. E sono eccessivamente dolci come spuntino. Ma come farne a meno... sia per consolarsi e gratificarsi sia per festeggiare, sembra impossibile a meno di non essere golosi! Quindi è bene bilanciare con qualcosa in meno al pasto successivo. Oppure con una bella camminata invece del riposino pomeridiano.

### 12. Bevande

A casa di tutti i nostri amici, il pasto termina con tè o caffè. Il caffè, a volte aromatizzato col cardamomo, nella famiglia di Rita ha una lunga tradizione. E a tazza vuota si trova sempre qualcuno disposto a interpretarla per trarre

buoni auspici. Il tè è scuro e forte dagli ashkenaziti, infuso con la menta dai sefarditi.

Nella dispensa delle cucine c'erano sempre bottiglie di sciroppi di frutta conservati al fresco, da diluire con acqua: lamponi da Heidi, limoni da Rita, a disposizione di qualsiasi ospite improvviso.

Il vino è la bevanda sacra per eccellenza, presente in ogni occasione che celebri la vita nei suoi momenti più importanti e in tutte le festività religiose. Al di fuori di queste occasioni, gli ebrei non sono mai stati grandi bevitori di vino seppure fin dal Medio Evo, in Francia e in Spagna fossero coinvolti nel lavoro delle vigne e nel commercio del vino. Nei paesi dell'Europa orientale, per esempio in Polonia e in Russia, gli uomini preferivano gli alcolici a più alta gradazione da bere durante e dopo il pasto: vodka e distillati di frutta.

Nei paesi musulmani dove per i locali era vietato trattare l'alcool, erano gli ebrei a occuparsi della produzione e della vendita del vino e dei liquori. Per esempio in Nord Africa, gli ebrei producevano e bevevano vino dolce ottenuto dalla fermentazione dell'uva secca molto zuccherina. Tipico liquore prodotto e bevuto in Siria e in Libano era l'*arak*, ottenuto da succo d'uva aromatizzato con grani di anice; in Iraq si ricavava un liquore anche dai datteri.

*Consigli della dietista:* gli sciroppi sono adatti per la merenda dei bambini. Un bicchiere di vino ai pasti va bene per tutti gli adulti. I liquori solo per le occasioni speciali.

### 13. Curiosità

Alcune curiosità tratte da *El regimen de salud* di Maimonide del 1198:

Mangiare le mele prima del pasto, sono un blando lassativo.

Le prugne sono un buon purgante se mangiate prima dei pasti.

Il melone è diuretico, ripulisce le vene ed è facilmente digeribile.

I fichi e l'uva sono i frutti che fanno meno male.  
 L'albicocca è uno dei peggiori frutti.  
 La pesca è il peggior frutto, può causare cambi di umore.  
 Un bicchiere di succo di melograno è consigliato dopo il pasto.  
 Gli spinaci fanno bene contro la stitichezza.  
 La melanzana non fa bene all'uomo.  
 I fagioli sono sconsigliati perché intorpidiscono la mente.  
 Il formaggio: è dannoso per il contenuto in grassi, a eccezione del formaggio bianco.  
 L'olio di oliva è buono da usare come condimento.  
 Il miele è un buon alimento per gli anziani.  
 È bene usare la frutta secca per integrare alcune pietanze; fa bene al fegato.  
 La carne di capretto è ottima, aiuta a prevenire le malattie nervose.  
 Il vino, il migliore tra gli alimenti, è nutriente, favorisce la digestione e fa bene.

### Bibliografia

- Poopa Dweck, *Aromas of Aleppo*, Harper Collins, 2007.  
 Roberta Anau e Elena Loewenthal, *Cucina ebraica*, Fabbri Editore 2003.  
 Maimonide, *El regimen de salud*, 1198.  
*Izmir sefarad yemekleri*, Comunità ebraica di Istanbul, 2005  
 Joan Nathan, *Jewish holiday cookbook*, Schocken Books, USA, 2004.  
 Koronyo e Ovadia, *Sefarad yemekleri*, Turchia 1990.  
 Claudia Roden, *The book of Jewish food*, Knopf Publ, USA 1999.  
 Claudia Roden, *The new book of Middle Eastern food*, Knopf Publ, USA 2000.  
 Fernand Braudel, *Il Mediterraneo*, Bompiani 1987.  
 Ruth Joseph, *Jewish traditional cooking*, Kyle Books, USA 2012.  
 Meri Badi, *250 recettes de cuisine juive espagnole*, Ed. du Scribe, Paris 1984.

Giovanni Terracina

*Il vino e la salute*

Più di 800 anni fa, Maimonide annoverava il vino tra gli alimenti che i medici considerano più nutrienti. Non era il solo nell'antichità a suggerire il consumo di vino per mantenere il corpo in salute e per la cura di alcune malattie. Prima di lui, Ippocrate lo consigliava – ad esempio – per alleviare la febbre e disinfettare le ferite. Addirittura c'è chi sostiene che coloro che si salvarono dalle terribili devastazioni di colera nell'Europa del XIX secolo fossero grandi bevitori di vino: pare, infatti, che il vino coadiuvasse la distruzione dei batteri causa della malattia. Per molti il consumo di vino è il segreto che consente ai francesi di sopravvivere a una dieta in cui abbondano dolci, salse e condimenti ricchi di grassi. Orfani del vino e soggetti a un regime alimentare molto simile, gli americani soffrono invece di ripercussioni ben peggiori sulla condizione generale di salute della popolazione.

Le ricerche dei nostri giorni ci dicono che – in determinate condizioni – il vino favorisce la digestione, può ridurre il colesterolo, abbassare il rischio di malattie cardiache e addirittura aumentare la longevità. Molteplici studi epidemiologici rappresentano con una tipica curva a U il rapporto tra consumo di alcol e mortalità, derivante dalla mescolanza degli effetti positivi e negativi dell'etanolo. La U ha due vertici alti agli estremi, che rappresentano gli astemi da un lato e i grandi bevitori dall'altro. Il luogo di mezzo (molto basso) è rappresentato, invece, dalla mortalità per malattie cardiocircolatorie ed eventi arteriosclerotici nei bevitori moderati. La durata della vita è stata accertata decisamente più lunga per il bevitore moderato rispetto

all'astemio e al bevitore incallito. Tra gli alcolici, il vino è la bevanda significativamente correlata con un abbassamento dell'incidenza di fenomeni aterosclerotici e di cardiopatie. Molti degli effetti benefici dovuti al vino sono legati all'azione di sostanze ad attività antiossidante e antitumorale normalmente presenti negli ortaggi e nella frutta che contrastano l'azione dei radicali liberi (entità molecolari facilmente dannose per le cellule). Particolarmente importante è la classe dei polifenoli, che si ritrovano differientemente distribuiti in vinaccioli, polpa, bucce e raspi e in quantità più rilevanti nel vino rosso piuttosto che nel bianco. Quantità moderate di vino rosso (un bicchiere a pasto) possono dunque produrre effetti benefici per l'organismo, che tuttavia si trasformano rapidamente in rischi consumandone oltre questa soglia.

L'assunto che il vino possa far bene alla salute, si riferisce dunque a un consumo appropriato, sia nella frequenza e sia nella quantità: entrambe le circostanze, ottimi esempi di abitudini enologiche *kasher*.

### 1. Brevi cenni storici

Il vino è una bevanda millenaria, largamente presente in tutte le antiche civiltà. Apprezzato già da Sumeri ed Egizi, è certamente con i Greci e i Romani che il vino conosce un'ampia diffusione. Entrambe le culture gli attribuiscono un potente valore simbolico e sociale. Le divinità legate al vino, Dioniso e Bacco, furono oggetto di culto e, sia nei banchetti greci, sia in quelli romani, il vino era sempre presente, generalmente mescolato con acqua. Il vino dell'antichità era molto diverso da quello che beviamo oggi, spesso addolcito con il miele e profumato con le spezie, ma le pratiche di vinificazione non sono molto dissimili da quelle in uso fino quasi ai nostri giorni: raccolta delle uve, pigiatura dei grappoli, fermentazione del mosto, eccetera.

Dopo la caduta dell'Impero Romano, con la dominazione da parte delle popolazioni germaniche, la produzione di vino diminuisce radicalmente e in alcuni casi diventa

un'attività esclusiva dei monasteri e delle comunità ebraiche perché indispensabile nelle celebrazioni religiose. Occorre attendere fino al Rinascimento per trovare una letteratura che torni a lodare le qualità del vino, restituendogli un ruolo di primo piano nella cultura occidentale. Poi la storia diventa quella dei nostri giorni: alla tradizione agreste si affianca la sapienza di studiosi illustri, la diffusione dei tappi di sughero, il costo ridotto delle bottiglie... e il vino diventa una bevanda di successo, diffusa in tutti gli strati della popolazione e in tutti i paesi del mondo.

Nella Torah, dove la parola *yayin* – con la quale si indica il succo d'uva fermentato – compare centinaia di volte, sono numerosi gli episodi che raccontano l'euforia e la scelleratezza di questa speciale bevanda. Alcuni sono molto celebri e ben impressi nella memoria collettiva: dallo stordimento di Noè che maledisse il figlio Cam il quale osò fissare le nudità del padre mentre dormiva discinto proprio a causa dei postumi di un'ubriacatura, all'unione incestuosa di Lot, indotta dalle figlie grazie allo stordimento del vino. Gli episodi della Bibbia ci ricordano che esiste una relazione articolata tra vino e divino e non solo nella religione ebraica, ma anche nel cristianesimo (basti pensare all'equazione simbolica vino/sangue dell'eucarestia) e nell'Islam, dove il consumo del vino è addirittura proibito.

## 2. Il vino *kasher*

La religione ebraica manifesta un rapporto complicato e privilegiato con il cibo: ne è la prova sia la complessa normativa alimentare (*kasherut*) che stabilisce cosa è idoneo e cosa non lo è, sia il simbolismo e la ritualità di alcune pietanze o preparazioni che vengono mangiate in particolari ricorrenze. La *challah* del venerdì sera, le erbe amare e il pane azzimo in occasione di *Pesach*, le primizie a *Shavuot*, eccetera. Il vino occupa un posto speciale rispetto al cibo, al punto da meritare una sua specifica benedizione: a differenza di tutte le altre bevande o spremute di frutta sulle quali recitiamo la benedizione generale *shehakol niah*

*bidvarò* «tutto è stato creato con la Sua parola», sul vino diciamo *borè peri hagafen* «che ha creato il frutto della vite».

Il vino è uno dei componenti essenziali nei servizi sacramentali ebraici, sia in casa sia in sinagoga e assume un valore specifico legato alla celebrazione delle festività e degli altri eventi del ciclo della vita. Per questo motivo la purezza e la santità del vino sono strettamente disciplinate da una normativa puntuale. Si tratta della più antica legge al mondo sulla vinificazione: gli ebrei, per primi, hanno regolato ogni aspetto legato alla produzione del vino, precedendo di secoli ogni altra legge in materia.

L'equivoco più diffuso sui vini *kasher* è che siano “benedetti” dai rabbini. Semmai è vero il contrario e cioè che la certificazione *kasher* permette a chiunque di compiere benedizioni attraverso il vino. Il controllo rigoroso e puntuale cui è soggetto riguarda l'intera fase che va dalla coltivazione alla vinificazione. Per quanto riguarda la coltivazione, anzitutto una premessa: vini *kasher* non richiedono vigneti di proprietà ebraica, come tutta la frutta, le uve, sono intrinsecamente “idonee”. La normativa ebraica entra in vigore dal momento della pigiatura delle uve, quando inizia il processo di vinificazione. Tuttavia, tre regole fondamentali sovrintendono la coltivazione in Terra d'Israele:

- a) *Orlah*: nei primi tre anni è vietato raccogliere i grappoli;
- b) *Shmitah*: ogni sette anni la vite deve essere lasciata riposare e non se ne possono raccogliere i frutti. Nella prassi spesso capita che i grappoli d'uva vengano effettivamente raccolti ma non destinati alla produzione di vino *kasher*.
- c) *Kilai Hakerem*: non sono consentite colture promiscue e dunque tra i filari della vigna non possono essere coltivate piante da frutta o altro.

Senza entrare nella complessità del significato religioso, dal punto di vista esclusivamente alimentare, queste regole contribuiscono a garantire l'eccellenza della materia prima, premessa imprescindibile per un vino di qualità.

Nella fase tipicamente di vinificazione, il vino può essere trattato esclusivamente da ebrei osservanti (che rispettano l'osservanza del sabato) ed è questa accortezza, insieme all'osservanza di altre regole, a renderlo *kasher*. Questo implica che, fin dal momento in cui i grappoli arrivano in cantina, i non ebrei non possono toccare l'uva, le attrezzature e i contenitori per la vinificazione. Ovviamente è proibita qualsiasi lavorazione durante lo *Shabbat* e i *moadim*.

Prima della vendemmia il rabbino e i suoi collaboratori procedono a un'accurata pulizia e bonifica di tutti i macchinari che verranno utilizzati per la produzione del vino. La pulizia fisica non è accessoria e legata al buon senso, ma tassativa e molto meticolosa. Serbatoi, tini, tank, presse e tutte le attrezzature devono essere deterse scrupolosamente: dalla moderna pulizia a vapore o con acqua bollente. Tutte le botti devono essere nuove o utilizzate esclusivamente per la produzione di vini *kasher*. Nessuna botte usata per la produzione di vini non *kasher* può essere utilizzata per la vinificazione *kasher*. Tubi, pompe e ogni altro oggetto di acciaio può essere reso *kasher* con acqua calda e soda, mentre per la plastica è consigliabile una fornitura nuova o comunque dedicata dall'inizio alla fine delle operazioni. Per capire la complessità e la scrupolosità della procedura, basti immaginare che – solitamente – il tutto ha una durata non inferiore a tre giorni.

L'intervento del *mashghiah* (controllore) ha inizio fin dall'arrivo delle uve in cantina: i rimorchi vengono posizionati, ma è solo lui che può avviare il sollevamento affinché l'uva confluisca nelle vasche di raccolta. Il *mashghiah* sovrintende e autorizza tutti gli stadi successivi, che sono quelli classici della produzione del vino: raspatura, pigiatura, macerazione e fermentazione. Alcuni coadiuvanti di vinificazione devono a loro volta essere certificati per rendere la produzione effettivamente *kasher*: questo esclude l'utilizzo di coadiuvanti animali come gelatine e colle, largamente utilizzati nelle produzioni non *kasher*. Senza entrare troppo nel dettaglio, potremmo dire che gran parte delle fasi di stabilizzazione dei vini sono ottenute per via fisica e non chimica. Il rispetto della normativa ebraica

consente dunque di ottenere un vino che potremmo definire più “naturale” e meno “trattato”, tendenza che sta prendendo piede anche al di là dei dettami della *kasherut*. I *mashgibim* sovrintendono e controllano tutte le fasi successive fino all’imbottigliamento recandosi periodicamente in cantina per effettuare travasi, filtrazione e quanto necessario per ottenere il risultato finale. Quando i *mashgibim* lasciano la cantina tutto deve essere sigillato per impedire che altri possano – anche involontariamente – compromettere la produzione *kasher*. In fase di confezionamento, tutte le bottiglie ricevono tre sigilli (tappo, capsula ed etichetta) dove è ben visibile il marchio di chi ha curato la *kasherut*. Un controllo così puntuale lunga tutta la fase di vinificazione è oggettivamente una garanzia che certifica l’intera produzione.

### 3. Le classificazioni dei vini *kasher*

Solitamente il vino può essere identificato secondo parametri vari: il vitigno, l’indicazione geografica, l’annata, eccetera. Nella tradizione ebraica, invece, la classificazione dipende dalla condizione di chi ne entra in contatto, volontariamente o involontariamente. La Torah proibisce espressamente il vino consacrato a divinità straniere, detto *yayin nèesekh*: il divieto non riguarda solo il consumo alimentare, ma qualsiasi tipo di vantaggio personale dal commercio all’uso terapeutico. I nostri Maestri si sono interrogati a lungo sul motivo di una normativa tanto rigorosa, e la ragione è certamente legata alla natura del vino stesso: considerato in tutte le culture “nettare degli dei”, destinato non tanto al sostentamento del corpo bensì al nutrimento dello spirito. Nel libro dei Giudici è scritto che “il vino rallegra l’uomo e la divinità”, trasforma la potenza in azione cioè l’uva in vino e per questo è testimonianza dell’atto creativo. Solo persone consapevoli della santità della creazione, attraverso l’osservanza dello *Shabbat*, possono dunque produrre del vino *kasher*.

Il semplice vino (cosiddetto *stam yenàm*), cioè quello che non è stato consacrato a culti estranei, è comunque vietato. Sono quindi considerati *stam yenàm* tutti i vini, l'aceto, le bevande alcoliche derivate dal vino che non sono state sottoposte a controllo rigoroso di *kasherut*, con seguente apposizione del sigillo di certificazione.

Esistono due diverse tipologie di vino *kasher*:

- a) *Mevushal* (in ebraico, cotto), è il vino che – dopo la sua apertura – può essere maneggiato o versato da chiunque.
- b) *Lo mevushal* (non sottoposto a cottura) è il vino che – dopo la sua apertura – può essere maneggiato o versato solo da ebrei osservanti per mantenere intatta la sua purezza religiosa.

In passato, la pastorizzazione del vino rendeva piuttosto diverso il vino *kasher mevushal* rispetto a quello non *mevushal*. Oggi, tuttavia, le tecniche di produzione si sono affinate moltissimo, la pastorizzazione lascia inalterati aromi, profumi e sapori ed è quasi impossibile riconoscere un vino dall'altro.

#### 4. Le festività e il ciclo della vita

Molte sono le ricorrenze del calendario ebraico e le occasioni liete della vita (dal matrimonio alla circoncisione) che vengono celebrate attraverso il vino.

Anzitutto lo *Shabbat*, che ha sempre avuto un'importanza e un significato particolare nella vita ebraica delle famiglie e all'interno della Comunità sia perché ricorda l'opera di creazione del mondo e sia perché ne è fatta espressa menzione nei dieci comandamenti. L'osservanza del sabato ebraico, che inizia al tramonto del venerdì e termina allo spuntare delle tre stelle del giorno successivo, comporta l'astensione dal compiere una serie di azioni, assimilabili ad "atti creativi" con l'obiettivo di porre un limite al pote-

re dell'uomo sulla natura: un giorno dedicato alla sospensione dell'attività lavorativa e al riposo, nella sua accezione più spirituale. E per santificare questo giorno speciale e riempirlo di significato, sulla tavola sabbatica dominano i lumi dello *Shabbat*, le *challot* (i due pani intrecciati) e un calice per il vino. *Baruch attà A. Elohenu melek ha-olam boré perì ha-gafen* («Benedetto sia Tu Signore nostro D-o, Re del mondo, creatore della vite») si recita nel *kiddush* del venerdì sera, una delle preghiere ebraiche più note dopo lo *Shemah*. È *mitzvà* usare vino rosso e di buona qualità, il calice deve essere riempito fino all'orlo e – al termine della preghiera – sorseggiato da tutti i presenti. Il vino, simbolo di gioia, consacra il più importante dei giorni della settimana.

Anche nel corso della cena rituale (*Seder*) di *Pesach*, il vino svolge un ruolo evocativo straordinario. In questo caso, i calici da bere sono addirittura quattro e simboleggiano le espressioni di salvezza e riscatto che accompagnano la liberazione degli ebrei dalla schiavitù dell'Egitto. «[...] Io vi sottrarrò alle tribolazioni dell'Egitto; vi salverò dal loro duro selvaggio; vi libererò con braccio disteso e con severi castighi dai nemici; vi leggerò quale popolo a me appartenente [...]»<sup>1</sup>.

L'uso di bere quattro bicchieri di vino accomuna il *se-der* di *Pesach* a quello di *Tu Bi Shvat*. In questo caso il primo è tutto di vino bianco, il secondo di vino bianco misto a rosso; il terzo è metà bianco e metà rosso e il quarto è tutto di vino rosso. Ma mentre i quattro calici di *Pesach* simboleggiano le quattro fasi verso il raggiungimento della libertà da parte del popolo ebraico, quelli di *Tu Bi Shvat* esprimono la liberazione della natura dal freddo dell'inverno che ostacola il germogliare dei fiori e la maturazione dei frutti. Analogamente al riscatto della natura, deve avvenire la redenzione dell'uomo e del popolo ebraico.

Anche a *Purim*, la festa delle sorti raccontata nella *Meghillat Ester*, il vino svolge un ruolo di primo piano: la

<sup>1</sup> Esodo 6:6

cacciata di Vashti e la caduta di Amman avvennero entrambe durante un banchetto in cui abbondava il vino. Tra le *mitzvot* legate alla festa, è d'obbligo consumare un pasto festoso e abbondante, nel quale il vino non deve mancare. È permesso berne *ad lo yada*, fino a non distinguere tra «maledetto Amman» e «benedetto Mordechai».

Sono ben due le coppe di vino che accompagnano il rito del matrimonio ebraico: le benedizioni che vengono recitate, oltre che sul vino, esprimono la santità del legame creato dal matrimonio. Il primo calice è quello che viene rotto dallo sposo al temine della cerimonia, per ricordare che nessuna gioia può essere piena senza la ricostruzione di Gerusalemme e del suo Tempio.

Per finire, persino la circoncisione del figlio maschio all'ottavo giorno dalla nascita, che ricorda il primordiale patto di Abramo con il Signore, è accompagnata da un bicchiere di vino.

Sono sufficienti questi pochi riferimenti, per comprendere il ruolo e il significato eccezionale attribuito al vino nella tradizione ebraica, ed è per questo che agli ebrei è consentito berlo, a condizione che sia *kasher*.

## 5. Il vino e la tavola

Ariel Toaff, nel suo celebre *Mangiare alla giudia*<sup>2</sup> spiega molto bene la relazione che gli ebrei italiani avevano con il vino: profondi conoscitori ed ottimi bevitori come possiamo leggere da questo ampio stralcio che segue:

La cucina ebraica italiana prevedeva che ogni convito di un certo rango si accompagnasse con vini adatti all'occasione, nella cui degustazione e scelta gli ebrei d'Italia si dimostravano tutt'altro che sproveduti esibendo un'indubbia competenza. Le voci di base per indicarne il colore e il sapore erano le solite: "Bianco e rosso" oppure "dolce, aspro e brusco". Sappiamo

---

<sup>2</sup> Ariel Toaff, *Mangiare alla giudia*, Il Mulino, Bologna 2011

allora che nei pranzi importanti si serviva il biondo Trebbiano di Toscana, “vino sottile e dal delicato bere”, il dorato Greco delle campagne del napoletano, la Vernaccia “dolce o brusca” e i Moscatelli superiori della bassa padana, l’amabile Marzemino delle valli trentine e il rosso mordente Corvo di Sicilia, adatto agli arrosti. La loro presenza e costante nei menu in poesia, stampati nel corso del seicento e del settecento per celebrare la gastronomia delle feste ebraiche di calendario (“del buon vino le darete/ del migliore che in canova sia,/bianco e rosso come volete, / o Torbian come si sia”; “lasse’ star quel vin Corbin,/ cerche’ st’altro Marzemini”). Agli inizi del settecento i fratelli Morpurgo, che possedevano a Medea una cantina per la produzione di grappa e acquavite, erano soliti presentare annualmente ai conti di Gradisca, oltre al consueto omaggio dell’oca grassa, anche una botte del pregiato “Ribolla antico” del Friuli, prodotto dalle loro vigne di Ontagnano, di cui erano indefessi estimatori. Gli ebrei umbri erano affezionati ai loro vini locali, il sangiovese e la vernaccia di Assisi, il Torgiano, il Grechetto e il Moscatello di Castel Ritaldi e della Fratta di Perugia, e, quando se lo potevano permettere, si facevano venire qualche botticella del profumato e gagliardo Sagrantino di Montefalco, un bere “da signori”, che onorava la selvaggina allo spiedo e migliori arrosti di cappone. I romani del ghetto invece rimanevano fedeli al loro vini “romaneschi” della campagna e dei Castelli, per lo più bianchi e dorati, o ai corposi vini siciliani, come il rosso di Siracusa.

Quando il passo si concludeva e venivano portati in tavola frutti canditi e confetti, era la volta dei vini da dessert: in particolare della regale “Malvasia di Candia”, cioè di Cipro, e del melato ippocrasso, aromatizzato alle spezie con prevalente componente di cannella. Ovadiah da Bertinoro, un rabbino che si dimostrava anche raffinato intenditore di vini, preferiva accompagnare una coppa di malvasia di Candia di prima qualità con prugne “mirabolane”, mandorle, datteri, uva passa, non disdegnando di aggiungervi alla bisogna ritagli di zenzero candito e confetti di semi di coriandolo. Il più modesto Leon da Modena beveva con gli amici la sua malvasia, il cui sapore, a suo dire, si esaltava se degustata con una fetta del dolce cocomero della bassa ferrarese. [...].

In altre parole, dalla storia antica ai tempi moderni, sulla tavola di un ebreo il vino non è mai mancato. Come abbiamo visto, al vino è assegnato infatti un ruolo simbolico straordinario, essendo lo strumento attraverso il quale

avviene la consacrazione e la santificazione delle festività e degli avvenimenti lieti della vita. Questo è il motivo dell'attenzione speciale cui è oggetto e della legislazione particolare che ne regola la produzione. Quanto all'uso, va ricordato che nell'ebraismo la tavola simboleggia l'altare e per questo motivo, il vino viene consumato prevalentemente durante il pasto e in occasione di particolari festività. In altre parole, il vino lungi dall'essere proibito, come in altre culture, è oggetto di una considerazione positiva da un lato ma dall'altro viene regolato sia nel consumo e sia nel contesto d'uso.

La produzione enologica *kasher* si è profondamente affinata negli anni e oggi conquista sempre più anche un pubblico non ebraico. Contemporaneamente è cresciuto il gusto e i palati sono diventati esigenti: il vino *kasher* da tempo non è più solo una prescrizione, ma un piacere squisito, abbinato con sapienza alle pietanze, capace davvero di portare gioia in tavola. La cucina ebraica è universalmente riconosciuta come una tradizione gastronomica di eccellenza e i piatti che l'hanno resa celebre raramente sono stati orfani di un buon vino. La storia del popolo ebraico è ricca di esili, migrazioni, spostamenti, circostanza che ha reso eclettica la cucina, che – nel rispetto dei dettami della *kasherut* – ha saputo adattarsi ai prodotti e ai sapori del territorio. L'eclettismo che regna in cucina si rispecchia anche nelle scelte enologiche: dai rossi intensi, ai bianchi fruttati, dalla vodka all'arak ciascun ebreo porta in tavola non solo un vino *kasher*, non solo il vino più adatto e buono in relazione ai gusti e agli accostamenti culinari, ma anche il ricordo antico delle proprie radici familiari.

### Bibliografia

Ariel Toaff, *Mangiare alla giudia*, Il Mulino, Bologna 2011



## Notizie sugli autori

Victoria O. Acik nasce a New York (USA) da genitori di fede ebraica, provenienti dall'ex URSS.

Trasferitasi in Italia, studia e si laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Milano.

Vive ed esercita a Valenza (AL) e a Milano, occupandosi anche di Medicina e Torà.

È autrice di diversi libri: *Gli Equilibri dell'Organismo*, Medical Economics Italia, *Storielle di un Medico Ebreo*, Lampi di Stampa, *Il Segreto del Medico Cabalista*, Librefaber (tradotto in inglese e francese), *KGB*, *Storielle di un Medico Ebreo* (tradotto in francese).

Rav Paolo Mordechay Hirsch ben David Sciunnach (Genova, 1977) è Dottore in Storia e Filosofia con una Tesi di Pensiero Ebraico presso l'Università degli Studi di Genova; ha conseguito l'alta formazione in studi ebraici prevalentemente alla Yeshivat Netivot Olam di Bnei Braq e all'Università Ebraica di Gerusalemme (Israele); ha studiato presso il Collegio Rabbinico ed è membro dell'Assemblea dei Rabbini d'Italia; si occupa soprattutto di pensiero ebraico ed è intervenuto in convegni internazionali dedicati a questi temi. Vive e lavora a Milano: attualmente insegna Ebraismo presso il Liceo della Scuola Ebraica di Milano.

Alberto Moshe Somekh è nato a Milano il 4-2-61 da famiglia di illustri tradizioni rabbiniche. Ha studiato presso le Scuole della Comunità Ebraica di Milano, il Collegio

Rabbinico e la Facoltà di Lettere dell'Università Statale di Milano, laureandosi cum laude in Filologia Aramaica. Successivamente ha studiato presso la Yeshiva University di New York, che gli ha conferito un dottorato rabbinico nel 2002. È stato Rabbino a Bologna dal 1986 e dal 1993 è Rabbino a Torino. Attualmente svolge un incarico di insegnamento in Studi Ebraici part-time presso il Liceo Ebraico (studenti avanzati) e la Scuola Rabbinica di Milano. Ha pubblicato diversi libri e articoli di studi ebraici e partecipa a ricerche sul patrimonio ebraico in Italia.

Paolo Pozzi è Medico Veterinario, laureato alla Facoltà di Veterinaria della Università Statale di Milano. Si è sempre occupato di animali da reddito/allevamento, sia in qualità di libero professionista sia come tecnico presso aziende multinazionali del settore farmaceutico-veterinario.

Trasferitosi in Israele nel 2000, dal 2012 lavora presso i Servizi Veterinari del Ministero dell'Agricoltura e Sviluppo Rurale. Tra i suoi compiti istituzionali, anche quello di Ispettore per il Benessere Animale presso gli impianti di macellazione bovina, ovi-caprina e suina.

È autore di circa 50, tra pubblicazioni e comunicazioni, nel settore veterinario-animale d'allevamento. Nel 2010 ha collaborato alla revisione tecnico-veterinaria de *Il divieto della macellazione rituale e le libertà religiose* di Lerner P. e Rabello A.M. (Quaderni del Dipartimento n.88; Università di Trento, 2010). Nel 2013 è stato accettato nella lista di esperti della EAEVE (*European Association of Establishment for Veterinary Education*) e nel 2014 ha conseguito la qualifica di *shochet* a Gerusalemme.

Renato Caviglia è specialista in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva, e Dottore di Ricerca in Scienze Epato-gastroenterologiche ed Endocrinometaboliche.

Opera come Consulente Gastroenterologo presso l'Ospedale Israelitico di Roma e presso l'Homerton University Hospital di Londra.

Tra le sue esperienze annovera una fellowship in Gastroenterology alla Mount Sinai School of Medicine di New York al e Tel Aviv Sourasky Medical Center. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche e ricopre la carica di vicepresidente dell'Associazione medica ebraica di Roma.

Clara Wachsberger è nata in Germania, da genitori conosciuti in un campo di raccolta di sopravvissuti ai campi di sterminio. Trasferitasi a Milano ha frequentato la scuola ebraica e si è laureata in Scienze e Tecnologie Alimentari all'Università degli Studi, specializzandosi poi in Scienze dell'Alimentazione all'Università di Padova. Tra le altre cose, ha collaborato con il rabbino Riccardo Di Segni per il libro *Guida alle regole alimentari ebraiche* (Edizioni Lamed, Roma, 1996) in particolare per la parte relativa agli additivi alimentari.

Giorgio Yehuda Giavarini è dottore di ricerca in Fisica Teorica con specializzazione nel campo delle particelle elementari e delle alte energie. Ha svolto attività di ricerca per diversi anni in università e centri di ricerca italiani e stranieri prima di passare al mondo dell'industria quale direttore tecnico e responsabile della definizione ed implementazione di sistemi di gestione certificati. È stato per dieci anni membro del consiglio di amministrazione di un primario istituto di certificazione di processo e prodotto e ha presieduto commissioni confindustriali per coadiuvare i competenti Ministeri nella promulgazione di normative in materia di prodotto, sicurezza e ambiente. Da alcuni anni si occupa di promuovere la certificazione *kasher* nella produzione e distribuzione di prodotti italiani di eccellenza. È presidente della Comunità ebraica di Parma dal 2011 e Consigliere dell'Unione delle Comunità Ebraiche Italiane.

Ariel Toaff è Professore Emerito di storia del Medioevo e del Rinascimento alla Bar-Ilan University (Israele). Ha

insegnato storia della cucina ebraica all'Università di Scienze Gastronomiche (Pollenzo e Colorno). Tra i suoi libri si ricordano *Il vino e la carne. Una comunità ebraica nel Medioevo*, Bologna 1989, II ed. Bologna 2007 (ed. In francese, Parigi 1993; in inglese Londra 1996, Londra 1998, Londra 2010) e *Mangiare alla giudia. Cucine ebraiche dal Rinascimento all'età moderna*, Bologna 2000, II ed. Milano 2007, III ed. Bologna 2011).

Francesca Modiano è diplomata all'Università di Pavia in Dietologia e Dietetica Applicata. Giornalista pubblicitaria, ha collaborato con Corriere Salute del Corriere della Sera, e altre testate.

Giovanni Terracina appartiene a un'antica famiglia ebraica, a Roma fin dalla metà del '500. È fondatore e patron di Lebonton catering, che si propone di coniugare il rispetto delle usanze ebraiche e l'eccellenza dell'enogastronomia italiana in una continua ricerca di innovazione e sperimentazione. Impegnato nell'alta formazione – sui temi della cucina kosher italiana – sia in Italia che all'Estero, è chiamato spesso ad intervenire a dibattiti, conferenze, trasmissioni televisive a tema ed ha ricoperto il ruolo di food&beverage manager in numerosi eventi a carattere ebraico. Da oltre 14 anni produce “Gusto Kosher”, l'evento dedicato alla scoperta dell'enogastronomia ebraica.

Seguici anche su:



*Finito di stampare nel febbraio 2015  
da Grafica Veneta S.p.A., Trebaseleghe (PD)*





# LA DIETA KASHER

Storie, regole e benefici dell'alimentazione ebraica

A cura di Rossella Tercatin



Opera pubblicata per iniziativa di:  
AME - Associazione Medica Ebraica  
e grazie al contributo 8x1000 dell'UCEI



UNIONE COMUNITÀ EBRAICHE ITALIANE



Copyright © 2015 Casa Editrice Giuntina  
Via Mannelli 29 rosso, Firenze  
[www.giuntina.it](http://www.giuntina.it)

Grafica: Ada Rothenberg,  
[www.adarothernberg.com](http://www.adarothernberg.com)

ISBN 978-88-8057-584-9

## Indice

Presentazione di <i>Giorgio Mortara</i> .....	9
Prefazione di <i>Riccardo Di Segni</i> .....	13
Introduzione di <i>Jaqueline Fellus</i> .....	15
Victoria Acik, <i>La dieta di Adamo ed Eva</i> .....	19
Paolo Schiunnach, <i>L'alimentazione come stile di vita</i> ..	43
Alberto Moshe Somekh, <i>L'ebraismo e gli animali</i> ....	88
P.S. Pozzi, <i>Shechità e legislazione europea</i> .....	114
Renato Caviglia, <i>I benefici per la salute della dieta kasher</i>	134
Clara Wachsberger, <i>Dieta kasher: il punto di vista del tecnologo alimentare</i> .....	141
Giorgio Yehuda Giavarini, <i>Il cibo kasher tra mercato e certificazione</i> .....	158
Ariel Toaff, <i>Cucine ebraiche in Italia e in Europa</i> ....	170
Francesca Modiano, <i>La cucina ebraica: una cucina per molti mondi</i> .....	191
Giovanni Terracina, <i>Il vino e la salute</i> .....	213
Notizie sugli autori .....	225