



Comune di Bologna
Settore Istruzione
U. O. CD/LEI



Biblioteca Multiculturale Itinerante

ATTI DEL SEMINARIO I RITUALI DEL CIBO

Il valore del cibo e del digiuno nelle diverse
culture

13 MAGGIO 1999

Con il contributo UE, Commissione europea DGXXH, Ministero Pubblica Istruzione
Provincia di Bologna

Quaderni dei progetti interculturali



Provincia di Bologna



Dipartimento di Scienze dell'Educazione



CENTRO DI DOCUMENTAZIONE/LABORATORIO PER UN'EDUCAZIONE INTERCULTURALE

A cura di Rosa Caizzi e Angela Orazi

Elaborazione di Monica Sabattini

COMUNE DI BOLOGNA – SETTORE ISTRUZIONE

CD/LEI – CENTRO DOCUMENTAZIONE/ LABORATORIO PER UN'EDUCAZIONE INTERCULTURALE



Via Ca' Selvatica, 7 - 40123 Bologna
Tel: 0039-0516443345 Consulenza Progetti, 0516443346 Biblioteca
0516443345 Segreteria, Fax. 0039-051-6443316
cdleisegreteria@comune.bologna.it - cdleibiblioteca@comune.bologna.it

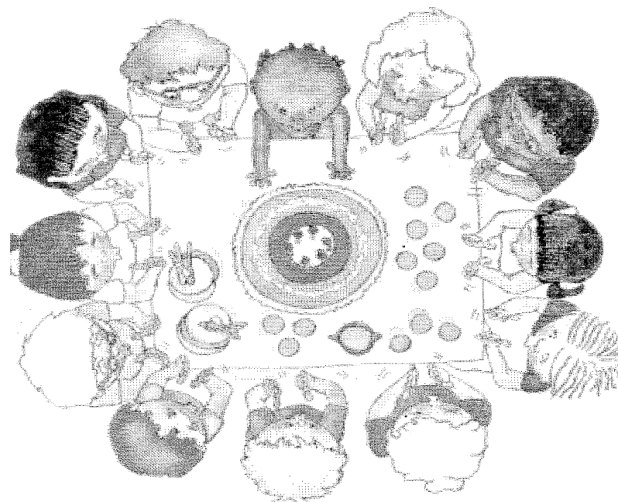


Biblioteca Multiculturale Itinerante

Quaderni dei progetti interculturali

ATTI DEL SEMINARIO I RITUALI DEL CIBO

Il valore del cibo e del digiuno nelle diverse
culture



13 MAGGIO 1999

Con il contributo UE, Commissione europea DGXXH, Ministero Pubblica Istruzione
Provincia di Bologna

INDICE

Cos'è il CD/LEI?	Pag. 1
Saluti di apertura di Beatrice Draghetti	Pag. 5
Presentazione del seminario di Miriam Traversi	Pag. 6
Introduzione di Vinicio Ongini	Pag. 8
“Sia la tua tavola sacra come l'altare del tempio” Rabbino Alberto Sermoneta	Pag. 12
Quando il cibo e il digiuno aiutano il silenzio Mons. Giovanni Catti	Pag. 15
“..Godete delle buone cose che Dio vi ha dato” Giulio Hassan Soravia	Pag. 18
Cibo e salute nella tradizione cinese Zang Xiu Gao	Pag. 26
Il pane: un mediatore interculturale Sebastian Norberto Musmeci	Pag. 29
La valigia del cibo. Bibliografia	Pag. 36

COS'E' IL CD/LEI?

Storia e finalità

Il CD/LEI nato nel 1992, oggi vive grazie a una convenzione fra Comune, Provincia, Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna, Dipartimento di Scienze dell'Educazione dell'Università di Bologna.

Il centro svolge un'attività di divulgazione e sperimentazione destinata a sostenere il lavoro di coloro che operano nell'ambito dell'educazione interculturale, attraverso seminari, corsi di formazione, documentazione e consulenze pedagogiche.

Presso il CD/LEI esiste una banca dati che raccoglie bibliografie, un elenco di materiali didattici ed audiovisivi e informazioni relative ad associazioni e gruppi che operano nel settore dell'intercultura.

Il CD/LEI si rivolge a insegnanti, mediatori linguistico – culturali, famiglie straniere, educatori, operatori sociali, studenti e volontari.

Il CD/LEI fa parte del network DIECEC (Developing Intercultural Education through Cooperation between European Cities), composto da venti città europee finalizzato allo scambio di buone pratiche interculturali, attraverso la partecipazione a progetti europei, visite di studio, seminari transnazionali, formazione e preparazione di materiali didattici multimediali a livello europeo.

Il CD/LEI promuove e partecipa a progetti ed iniziative locali, nazionali ed europee.

Biblioteca multiculturale

Il centro offre una biblioteca contenente 2000 volumi su temi di educazione interculturale, pedagogia e didattica, insegnamento della lingua seconda, educazione alla pace, letteratura comparata, antropologia, immigrazione, diritti, religioni, geografia, sviluppo.

Presso la biblioteca è consultabile un catalogo di bibliografie tematiche ragionate volte a facilitare la ricerca degli utenti ed è presente una sezione dedicata al materiale audiovisivo, di carattere filmografico e didattico.

Il centro si occupa dell'ideazione e della produzione di "Quaderni" che raccolgono materiali relativi alla conoscenza delle culture altre, e sussidi didattici finalizzati all'accoglienza, inserimento e successo scolastico degli alunni stranieri e alla promozione dell'educazione interculturale.

Presso la biblioteca, sono consultabili i progetti e le esperienze interculturali realizzati nelle scuole di ogni ordine e grado del territorio bolognese.

Informazione e consulenza

Il CD/LEI offre consulenza a insegnanti e operatori su percorsi e progetti educativi interculturali e fornisce informazioni alle scuole sui temi dell'accoglienza e dell'inserimento degli allievi stranieri.

Il centro realizza attività d'informazione rivolta alle famiglie straniere, attraverso la diffusione di opuscoli che traducono in 14 lingue le comunicazioni che la scuola invia alla famiglia.

E' attivo presso il centro uno sportello di consulenza per consentire l'orientamento e favorire l'inserimento scolastico dei figli di famiglie straniere mediante il supporto di mediatori linguistico-culturali.

Formazione: corsi, laboratori, seminari

Il CD/LEI organizza corsi di formazione di base e laboratori di approfondimento aperti a insegnanti e operatori, finalizzati alla promozione dell'educazione interculturale.

Il centro realizza seminari e workshop sulle tematiche interculturali (Didattica e insegnamento dell'italiano come lingua 2, strumenti normativi e operativi per l'accoglienza, letteratura comparata e delle migrazioni, educazione allo sviluppo, confronto tra religioni, diritti umani).

I RITUALI DEL CIBO

Il valore del cibo e del digiuno nelle diverse culture

13 maggio 1999

mattina ore 09,00 -13,00

Sala dello Zodiaco - Via Zamboni, 13

ore 09,00 Saluti di apertura

Giorgio Temperilli

Provveditore agli Studi

Beatrice Draghetti

Assessore all'Istruzione Provincia

Presidenza

Miriam Traversi

Coordinatrice del progetto

Introduzione

Vinicio Ongini

Consulente

Ore 10,00 – 13,00 Interventi

Rabbino Alberto Sermoneta

"Sia la tua tavola sacra come l'altare dei Tempio "

(riflessioni sull'alimentazione rituale ebraica)

Mons. Giovanni Catti

"Quando il cibo e il digiuno aiutano il silenzio "

Giulio Hassan Soravia Univ.Bo.

"... Godete delle buone cose che DIO vi ha dato... "

(il cibo nella cultura islamica)

Zhang Xiu Gao Ass. Medici Cinesi Italia

" Cibo e salute nella tradizione cinese "

Pomeriggio ore 15,00 - 18,00
CD/LEI -Via Libia, 53 (ex sede)

Laboratori

Enkelejda Jannece Ass. Donne Albanesi
"Le tradizioni del cibo nell'Est Europa "

Sebastiàn Norberto Musmeci
"Il pane: mediatore interculturale"

Nabíla Kovachi Ass. Trame di terre
" Il cibo di Gioha "

Riconoscimento del Ministero Pubblica Istruzione a norma C.M. n. 393 del 4/3/ 98
13 maggio 1999 mattina ore 09,00 -13,00

Promotore: Provveditorato agli Studi di Bologna

Coordinatore: CD/LEI Centro Documentazione / Laboratorio per un'Educazione Interculturale

Con il contributo di: U.E., Socrates, Comenius Azione 2, DGXXII, Ministero della Pubblica Istruzione, Provincia di Bologna, Assessorato all'Istruzione Pubblica

Partners: Cooperativa CSAPSA, Città di Atene, Cork, Helsinki

Saluti di apertura

Beatrice Draghetti

Assessore alla Scuola e alla Formazione Professionale

della

Provincia di Bologna

Esprimo ancora una volta tutta la mia partecipazione e il mio apprezzamento per questi appuntamenti del CD/LEI e ringrazio in modo particolare gli illustri relatori per il prezioso contributo che, anche in questa giornata di lavoro, sapranno darci.

Mi preme sottolineare la grande opportunità di queste proposte di approfondimento sul tema delle culture altre, partendo dall'esperienza del dimensionamento in vista dell'autonomia scolastica che, durante tutto l'anno, mi ha vista coinvolta, insieme a sindaci, assessori e scuole, sul territorio di Bologna e Provincia.

In questi appuntamenti il tema della presenza di alunne/i stranieri nelle scuole è stato normalmente, non eccezionalmente, discusso con lo scopo di individuare l'assetto migliore da dare alle scuole del territorio, partendo proprio dalla nuova realtà multiculturale.

Di qui l'importanza di queste giornate del CD/LEI perché non si tratta semplicemente di dibattere in qualche modo, temi interessanti, ma di scegliere la via dell'istruzione e della formazione per costruire corretti atteggiamenti e comportamenti, individuali e collettivi, in relazione al concetto di *mondialità*.

Presentazione del Seminario

Miriam Traversi

Coordinatrice del Progetto "Aprite Sesamo"

Care/i colleghe/i ed amici bibliotecari,

porgo a tutti il benvenuto e vi ringrazio per aver aderito in tanti, ancora una volta, ad una iniziativa culturale organizzata dal CD/LEI ringrazio calorosamente il Provveditore di Bologna e l'Assessore alla Scuola della Provincia che con le loro presenze assidue testimoniano del reale interesse per le nostre iniziative.

Do inizio ai lavori di questa giornata seminariale, di cui mi limiterò ad illustrare brevemente il significato e lo spirito con cui è stata pensata.

Ricordo, doverosamente, che il Seminario d'oggi rientra nelle iniziative di formazione promosse all'interno del Progetto Europeo "Aprite Sesamo" di cui il Provveditorato è l'Ente Promotore e il CD/LEI l'Ente Coordinatore, La Cooperativa CSAPSA e le città di Cork, Atene e Helsinki sono i Partners. L'individuazione del tema e, ancora di più, il taglio che abbiamo scelto di comune accordo col Comitato scientifico del Progetto, appare chiaro già dal titolo "La Ritualità del Cibo - Il valore del cibo e del digiuno nelle diverse culture" e ancora di più dai titoli degli interventi dei relatori della giornata.

Non è mio compito entrare nel merito.

Due concise precisazioni mi paiono però necessarie.

La prima: Il CD/LEI, da molti anni costituisce un laboratorio/osservatorio privilegiato; un luogo cioè, presso cui vengono insegnanti, operatori, bibliotecari, studenti per informarsi, formarsi, consultare e prendere in prestito materiali didattici ma anche, per discutere e confrontarsi.

Non è difficile, quindi, cogliere per noi la ricchezza delle esperienze delle scuole ma anche i bisogni, le difficoltà, la solitudine, ancora una limitata informazione e conoscenze poco approfondite su molte tematiche interculturali.

Nostro compito, ma soprattutto nostra aspirazione, come Centro di educazione interculturale è quello di cercare di colmare le lacune ancora esistenti; se non lo faremo, tutti insieme, le vittime della nostra ignoranza saranno i nostri allievi, italiani e stranieri.

Da qui la scelta, ineludibile, a nostro parere, di affrontare anche il tema del cibo non da una delle tante possibili angolazioni peraltro già ampiamente esplorate da specialisti, ma da un confronto, nelle diverse tradizioni culturali e religiose, del valore da attribuire al cibo e al digiuno.

La seconda precisazione vuole chiarire il punto di partenza: abbiamo selezionato e collocato nelle carpette alcune pagine scelte di autori di antropologia culturale che ci offrono le coordinate fondamentali di comprensione, ripartendo sempre dal rapporto natura - cultura.

La cultura coincide, infatti, ci ricorda Levi Strauss nel “Il crudo e il cotto” con la cottura del cibo, con i diversi tipi di dieta, con la nascita delle diverse ritualità.

Da un dato universale nasce la problematizzazione delle differenze.

Il mangiare umano, nella sua peculiarità (cottura) pone il discrimine fra l'uomo e l'animale e la pratica del digiuno enfatizza la differenze.

Sperando di aver reso più chiare le nostre intenzioni, non mi rimane che augurarci una buona e, ne sono certa, assai stimolante giornata di lavoro e riflessione comune.

Introduzione

Vinicio Ongini

Consulente Scientifico

Quando nel gruppo di progetto si è discusso dei due temi da proporre per queste giornate di formazione e di approfondimento, uno sul libro giallo, l'altro sul cibo visti come chiavi di accesso alle differenze culturali, i più osservarono che il primo era una tematica difficile, mentre il secondo era fin troppo semplice perché ormai è diventato senso comune pensare al cibo come chiave di accesso per leggere porzioni di altre culture. Ma proprio nella facilità si nasconde il grave rischio della banalità, dell'ovvietà, di quello che alcuni pedagogisti hanno chiamato, in termini molto critici, *la pedagogia del cuscus*, definizione coniata dai Francesi, ma che anche gli Inglesi usano riguardo alla facilità con cui vengono usati, in campo interculturale, il cibo, le danze, il tè; essi mettono in discussione la convinzione che, mediante questi strumenti, si possano effettivamente conoscere le differenze culturali e le modalità proprie di altri Paesi.

Il pericolo vero è quello di cadere nel folclore più superficiale e deterioro; ma se ciò è vero, come possiamo evitare questo rischio?

Forse una modalità è quella di utilizzare, insieme al linguaggio del cibo, tanti altri linguaggi assai diversi fra di loro.

Col cibo è come se si assaggiasse un'altra cultura: io mangio il cuscus, quindi "assaggio un altro mondo", ma questa è un'operazione troppo facile, poco impegnativa; è molto più compromettente, anche sul piano simbolico, se io mi avvicino ad un'altra realtà, usando altre chiavi: se ascolto musica magrebina o cinese, se vedo un film, se leggo un libro o imparo almeno un po' della lingua di un altro Paese, faccio ugualmente degli assaggi, ma sicuramente più impegnativi di quanto non sia il cibo, luogo di incontro sì, ma anche luogo nel quale si sprecano stereotipi e luoghi comuni.

Innanzitutto voglio raccontarvi un episodio divertente narrato da Massimo Montanari nel suo bellissimo libro "Il pentolino magico", episodio che meglio dà l'idea della pedagogia del cuscus. L'autore narra di un fatto accaduto nella scuola di Modena quando è stato introdotto il cuscus nella mensa scolastica.

Un giornalista chiede ad un alunno marocchino se gli è piaciuto il cuscus mangiato a scuola e il bambino risponde che gli piace di più quello che fa la sua mamma a casa, perché aggiunge, quello è fatto da uno strato di cuscus, uno di tortellini, uno di cuscus, uno di tortellini...

Esempio fin troppo chiaro e semplice di contaminazione, di multiculturalismo gastronomico.

Come si esce dunque da questo pericolo, da questa semplificazione rischiosa? Proponendo un ventaglio di piste, una possibilità di "molteplici viaggi" che utilizzano il cibo: io ne accennerò solo alcune ma sono tante quelle su cui stanno già lavorando molti insegnanti.

Una prima indicazione ci può venire dalla lettura di indizi, per utilizzare il suggerimento che i giallisti ci hanno dato nel seminario precedente, quello sul giallo, in cui, come ovvio, è stato fatto l'elogio dell'importanza di sapere leggere gli indizi per decifrare la realtà.

Possiamo allora leggere i testi seguendo "indizi di cibo" anche laddove quest'ultimo non è il protagonista principale, testi che parlano d'altro, ad esempio fiabe, ma che qua e là hanno tracce di cibo. Utilizzando la tecnica della messa a fuoco propria del detective, potremo selezionare l'indizio e seguirlo.

Voglio farvi un esempio che ci rimanda al titolo del progetto "Apriti Sesamo"; è questa una formula magica usata nella favola "Ali Babà e i quaranta ladroni" delle "Mille e una notte", ma il sesamo è anche un cibo, un nutrimento, un tonico tradizionale cinese mitico (si dice infatti che un famoso filosofo della Cina si nutriva soltanto di sesamo durante i suoi viaggi) quindi è considerato un elemento essenziale, che è in grado di "aprire le porte", come ci dice la formula magica.

Seguendo questa pista si incontrano altre fiabe che contengono situazioni uguali e che ci allontanano dall'idea, comunque esotica, di questo alimento: c'è ad esempio nelle fiabe napoletane "Il canto de li canti" tradotto a suo tempo da Benedetto Croce, una storia del tutto simile a quella precedente, in cui la formula magica nomina la "cicerchia" umile legume dell'Italia del Sud che, diventa "seseccia" in una fiaba molisana.

Utilizzando un semplice elemento, come vedete, si possono fare viaggi lunghissimi tra fiabe che, passando dalla Cina, arrivano a quelle napoletane e molisane e ciò dimostra ancora una volta come queste abbiano viaggiato, ma è il metodo che voglio mettere in luce, cioè l'utilizzo di un elemento molto semplice che diventa tappeto volante, porta di accesso a tanti mondi, a tante culture.

Questo è sicuramente un modo per non essere imprigionati in quella che abbiamo definito la pedagogia del cuscus, per non cadere nel pericolo di attribuire un cibo all'identità di un Paese come se fosse un'etichetta inamovibile, laddove invece i cibi sono fluttuanti, si mescolano, viaggiano, si

spostano, proprio come gli uomini. Una seconda indicazione, sempre di metodo, è quella di usare il cibo per fare un viaggio di tipo geografico, per leggere paesi, economie, rapporti fra Nord e Sud del mondo. A questo proposito c'è un libro bellissimo "Prodotti del Sud - Consumi del Nord" il cui titolo è già molto indicativo del percorso che propone. Si potrebbe seguire con la classe, utilizzando le valige, una via dello zucchero, o una via del sale o una via delle spezie e vedere in quali paesi questi prodotti sono passati, chi li ha portati da Sud a Nord, come vengono commercializzati. In questo modo il cibo diventa la chiave di lettura geografica ed anche economica dei rapporti che regolano il mondo.

Una terza indicazione di metodo può essere quella di leggere i luoghi in cui si consumano i cibi, i luoghi quindi come microcosmi; a questo proposito voglio fare due esempi che conosco tutti e sono il ristorante cinese e il Mc Donald, luoghi apparentemente opposti e antitetici. Il primo fornisce cibi che parlano di una cultura ben precisa, l'altro è un emblema della mondializzazione, dell'appiattimento del gusto. Sembrano due luoghi opposti: in uno c'è il cibo di un Paese e il ristorante viene perciò letto come se fosse un testo per accedere, pur con tutte le cautele, alla lettura delle differenze e delle espressioni culturali autoctone, nell'altro si va verso l'annullamento delle differenze. Una notizia assai interessante è quella relativa all'apertura di un grandissimo Mc Donald vicino alla Mecca, luogo santo per antonomasia per tutto l'Islam; questo fatto ce la dice lunga su come funziona la cultura dominante, quella americana, che, contro l'idea tradizionale europea, che è quella dell'identità, è come se volesse aggiungersi alle altre culture senza cancellare quelle precedenti, è fluttuante, si aggiunge, va dovunque, si sovrappone, è capace di convivere anche in un mondo così profondamente segnato come quello della cultura islamica.

Qualche anno fa in Francia, in un'ottica del tutto diversa, era stata lanciata l'offensiva del gusto, una specie di battaglia educativa che coinvolgeva centinaia di scuole, con lo scopo di contrastare la massificazione del gusto: c'era la giornata dell'aglio, la giornata dello zucchero e tutto nasceva dall'idea che era necessario educare i bambini a scegliere gusti diversi.

L'aglio poi per la cultura francese è importantissimo, perché il suo uso viene fatto risalire a Luigi XIV che, già a cinque anni, era stato educato dal padre al suo gusto, è quindi un simbolo che appare anche nell'araldica francese. Tutto questo dà un'idea precisa della cultura europea che difende la sua identità anche nel cibo, contro la cultura americana, un gigante che invece diffonde il gusto omogeneo massificato. Sono evidentemente due idee diverse di cultura e questo tema andrebbe sicuramente discusso e approfondito.

Ora voglio raccontarvi una storia, forse una leggenda metropolitana. nata anni fa, a proposito di come viaggiano a volte i simboli, secondo la quale la nascita del cornetto. che sembra una mezza luna, viene fatta risalire al tempo dell'assedio di Vienna da parte dei Turchi nella seconda metà del Seicento. Pare che gli assediati avessero modellato questo tipo di pane con una forma così particolare, in segno di beffa, di scherno contro ali assediati che avevano la mezza lima nella loro bandiera.

Potrebbe essere veramente una leggenda, però contiene tutte le tematiche di cui ci stiamo occupando: il tema del cibo, dei simboli e appunto dei viaggi che i simboli fanno. Spero di aver dato l'idea di come si possa evitare il pericolo della banalità del luogo comune, della pedagogia del cuscus. che spesso viene attribuita alla scelta di progetti di educazione interculturale che hanno il cibo come tema portante: la possibilità sta nell'invenzione di tanti percorsi complessi, variegati che coinvolgono altri linguaggi, le storie, la geografia, le religioni e che non siano perciò imprigionati nell'immagine del cuscus, dei bastoncini, del tè, come emblemi chiusi ed imm modificabili.

Voglio concludere con un'ultima pista possibile, quella dei giochi, dei proverbi, degli indovinelli che contengono tracce di cibo e a questo proposito voglio citare un proverbio che a me piace molto e che viene attribuito agli Albanesi; mi piace perché è come se mi desse delle informazioni sull'oggi e mi inducesse a pensare : "Certo questo proverbio è giusto!", specialmente se penso a quello che proprio ora sta accadendo in Albania. Il proverbio allude ad un cibo vitale, il latte, e afferma: "Chi si è scottato con il latte soffia anche sullo yogurt".

“Sia la tua tavola sacra come l'altare del Tempio”

La Kasherut

Rabbino Alberto Sermoneta

Il termine KASHER viene usato per definire ciò che secondo la tradizione ebraica è permesso; esso viene non obbligatoriamente riferito soltanto all'alimentazione, ma viene genericamente usato per definire qualcosa di idoneo.

Per quanto riguarda il cibo, il termine *KASHER* sta ad attestare ciò che è idoneo all'alimentazione ebraica.

Nel capitolo 19 dell'Esodo, il popolo di Israele, riunito intorno al Monte Sinai per ricevere il Decalogo, viene riconosciuto dall'autorità Divina come: "Reame di Sacerdoti, popolo distinto".

La parola *Kadosh* che in questo caso viene usata come aggettivo del popolo, significa "distinto"; se invece esprime un attributo nei confronti di Dio, significa "sacro". Possiamo per cui dedurre che, un uomo o un gruppo di essi, se vengono definiti *KEDOSHIM* (singolare *KADOSH*), significa che il loro comportamento deve essere diverso da quello usato comunemente.

In effetti, il testo biblico, definisce il popolo anche come "reame di Sacerdoti". Sappiamo che i sacerdoti dei popoli che appartengono all'antichità, erano i capi del popolo, erano coloro ai quali il popolo si rivolgeva per farsi amministrare o per chiedere istruzioni sul modo di comportarsi.

Per essere insigniti di una così alta ed onerosa carica, essi dovevano avere un comportamento esemplare e che fosse al di sopra di qualsiasi forma di criticabilità. Nel LEVITICO, al capitolo 19, troviamo enunciato: “ Siate *KEDOSHIMI*, perché *Kadosh* sono io, il Signore vostro Dio”.

Ciò significa che il comportamento che il popolo deve emulare è solamente quello della divinità e null'altro. Un comportamento che secondo gli esegeti, deve aspirare alla perfezione assoluta.

Nel trattato talmudico di *BERAKHOT* (benedizioni), troviamo una affermazione attribuita a due famosi Maestri di Israele: RABBI JOCHANAN e RAABI EL' AZAR, i quali sostenevano che "fintanto che esisteva il Tempio di Gerusalemme, era l'altare che serviva come mezzo di espiazione,

in quanto era su di esso che venivano posti i sacrifici da offrire; da quando il Tempio è stato distrutto è la tavola dell'uomo che ne espia le colpe".

Detto ciò, possiamo sostenere che il popolo ebraico, definito con l'appellativo di "reame di Sacerdoti" ha il compito di insegnare il comportamento materiale e morale a tutti gli altri popoli, in quanto è stato il primo popolo monoteista ed è per questo motivo che deve contenere un atteggiamento esemplare, persino in tavola.

Deridendo ciò che gli Ebrei osservano, i loro nemici sostengono che essi portano il loro Dio anche a tavola. A prescindere da ciò, noi ritroviamo l'uso di stare seduti appartatamente, anche presso altri popoli dell'antichità i cui capi sedevano distanti dal resto del popolo mentre mangiavano.

In "Genesi 43 verso32 " troviamo che in Egitto, al tempo in cui Giuseppe era viceré, la classe dei regnanti mangiava appartata dagli Egiziani, ciò avveniva per fare in modo che coloro che governavano non si mostrassero nei momenti più materiali della loro vita.

Le prime testimonianze della *KASHERUT* le ritroviamo già nei tempi immediatamente successivi alla creazione del mondo, dove si può notare che il primo uomo comparso sulla terra, seguì una alimentazione vegetariana (Genesi 2 vv 1 6 e seguenti) ed inoltre riceve anche il divieto di mangiare "dall'albero della vita" e "della conoscenza del bene e del male".

Con il trascorrere dei secoli, l'uomo, divenuto anche carnivoro, ha bisogno di seguire una regolamentazione alimentare, in quanto, non essendo "il padrone del mondo" non ha alcun diritto di distruggere tutto ciò che lo circonda. Da ciò si ricava che per gli animali permessi venga almeno in qualche modo tenuto in considerazione che anch'essi sono stati opera della creazione, pertanto venga loro tolto tutto il sangue, poiché è considerato la vita dell'essere vivente (Genesi 9 vv. 5 - 6).

Nei libri successivi, del Pentateuco, vi è un elenco completo di quelli che sono gli animali "permessi" e quelli "proibiti".

Nel *Levitico 11* e nel *Deuteronomio 14* gli animali vengono classificati secondo le loro abitudini di vita e cioè: i quadrupedi che per essere permessi debbono essere ruminanti ed avere lo zoccolo diviso in due, i volatili che non possono essere né rapaci né notturni, i pesci che debbono avere pinne e squame. Naturalmente ciò non basta perché possano essere mangiati, ma tutto deve essere sottoposto a delle rigide e minuziose operazioni, prima di macellazione e poi casalinghe.

Altri sono i casi che la *KASHERUT* menziona come regole da seguire, uno delle più particolari è la separazione di alimenti a base di carne e i suoi derivati da quelli a base di latte e suoi derivati.

Per ben tre volte, nella *TORAH*, troviamo scritto il comandamento: " *Non cuocere il capretto nel*

latte di sua madre”; il capretto va inteso nel senso di carne in generale.

A questo divieto i Maestri hanno voluto associare il rapporto di gerarchia che deve vigere tra genitori e figli e che va esteso anche dopo la morte.

Altri interpretano con spiegazioni più sentimentali, in quanto il dolore della madre non sarebbe sostenibile nel vedere il proprio figlio ucciso e cucinato nel proprio latte. Altri sostengono invece che nei popoli pagani era un rito quello di bagnare la carne cotta con il latte, per dare una maggiore carica erotica, nelle loro orge pagane.

Tutto ciò comporta una organizzazione della vita familiare e domestica notevole sia per chi cucina sia per chi, seduto a tavola, consuma questi pasti, tanto che il cibarsi non è un gesto spontaneo scaturito dall'istinto, ma lascia invece pensare all'uomo che, dietro al placare un istinto umano qual è la fame, ci sia un Essere Superiore che dispone tutto e regola la vita con armonia.

"Quando il cibo e il digiuno aiutano il silenzio"

Mons. Giovanni Catti

Qu'est-ce qu'un rite?

dit le petit prince.

C'est aussi quelque chose de trop oublié,

dit le renard.

C'est ce qui fait qu'un jour est différent

des autres jours,

une heure,

des autres heures.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY "Le Petit Prince"

Mentre noi ci domandiamo che cosa sia un rituale, il piccolo principe rende ottima la nostra domanda, chiedendo al volpacchiotto che cosa sia un rito. Compiere un rito, obbedendo ad un rituale, è come muovere un pezzo nel gioco degli scacchi, quando il significato e l'importanza della mossa è relativa al significato e all'importanza della posizione di ogni altro pezzo.

Cibarsi o non cibarsi, cibarsi in un modo o cibarsi in un altro modo sono atti da interpretare in corrispondenza con ogni altro fenomeno coincidente, come il digiuno, come il silenzio.

Matteo 4,1 'Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per essere tentato dal diavolo. 2 - E dopo avere digiunato quaranta giorni e quaranta notti ebbe fame. 3 - E il tentatore, accostatosi, gli disse: "Se tu sei il Figlio d'Iddio, dì che queste pietre diventino pani ". 4 - Ma Egli rispose: "Sta scritto - L'uomo non vive solamente di pane, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio - ".

Marco 1,12 "E tosto lo Spirito lo spinge al deserto. 13 - E rimase nel deserto per quaranta giorni, tentato da Satana, e stava con le bestie selvatiche, e gli angeli lo servivano ".

Luca 4,1 "Ora Gesù, ripieno di Spirito Santo, ritornò dal Giordano e, fu condotto dallo Spirito nel deserto, 2 - per quaranta giorni, tentato dal diavolo, e non mangiò nulla in quei giorni, ma trascorsi che furono, ebbe fame. 3 - Allora il diavolo gli disse: "Se tu sei il Figlio di Dio, di a questa pietra che diventi pane". 4 - E Gesù gli rispose: "Sta scritto: - L'uomo non vive di solo pane -".

Qualche cosa ci conduce, qualcuno ci conduce a non mangiare. Dal fatto di digiunare passiamo all'atto di digiunare quando prendiamo coscienza del motivo del digiuno, e nel modo e nella misura del nostro prendere coscienza. Se il digiuno è come uno svuotamento, conviene che noi lo connettiamo direttamente, subito a un corrispondente riempimento, a una corrispondente pienezza.

Il ritmo dei giorni e delle notti ci suggerisce un ritmo per il mangiare e il non mangiare, per il bere e per il non bere: un ritmo corrispondente con i fondamenti della nostra esistenza, del nostro nascere e del nostro crescere.

La fame, come la sete, è un segnale da ascoltare intensamente: da auscultare come si fa con i palpiti del cuore e con i respiri dei polmoni.

Ciò è utile per trovare il ritmo opportuno del mangiare e del bere nel corso dei giorni e delle notti.

Non basta un giorno, non basta una notte per acquisire il ritmo opportuno; occorre un prolungato periodo di giorni e di notti.

Quando sia acquisito il ritmo opportuno si arriva all'ascolto silente dell'altro, dell'Altro. "Ricordati di tutto il cammino, che il Signore Iddio tuo ti fece percorrere in questi quaranta anni nel deserto, per renderti umile e per metterti alla prova: per sapere quello che serbavi nel cuore e se tu fossi o no osservante dei suoi comandi. Egli dunque ti rese umile, ti fece provare la fame, poi ti nutrì di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non erano mai venuti a conoscere; per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di tutto quanto esce dalla bocca del Signore" (Deuteronomio 8, 2-3).

Matteo 6,16 "Quando poi digiunate, non siate come gli ipocriti tristi di aspetto: deturpano infatti i volti loro per mostrarsi agli uomini digiunanti. Amen, dico a voi, ricevono il salario loro. 17 - Tu invece digiunando ungi il capo tuo, e il volto tuo lava. 18 - Così che non appaia agli uomini digiunante, ma al Padre tuo: quello nel segreto. E il Padre tuo, il vedente nel segreto, ricompenserà te".

L'idea che nelle case si trovino luoghi nascosti, e luoghi più nascosti degli altri luoghi nascosti, suggerisce di cercare se in ognuno di noi si trovi il luogo massimamente nascosto.

É la coscienza. É il segreto perfettamente aperto agli occhi "dell'Altissimo, Onnipotente e Buon Signore".

Nella direzione della vita interiore, della vita intima é da ricercare il senso del digiuno.

Il senso evangelico del digiuno è riconoscibile in un sistema di vita comprendente l'elemosina e l'orazione.

É intimamente connesso con il senso evangelico della gioia, anche della gioia di assumere la bevanda e il cibo così da renderli capaci in noi di prolungare l'alleluia pasquale: è la "lauda" di Francesco di Assisi.

“...Godete delle buone cose che Dio vi ha dato...”

Giulio Ilasan Soravia

Università di Bologna

Nell'affrontare il tema proposto occorre premettere qualche affermazione preliminare sulla sacralità della vita, che per un musulmano è fatto incontestabile e quindi sulla sacralità del cibo stesso, in quanto dono divino, per il sostentamento. Seyyed Hossein Nasr (p. 108) ricorda nella sua bella introduzione all'Islam un fatto essenziale, che occorre considerare ogniqualvolta si voglia affrontare l'analisi di fatti e avvenimenti all'interno del mondo islamico:

la concezione semitica della legge, resa universale nell'ebraismo e nell'Islam, è all'opposto di quella occidentale generalmente prevalente. Si tratta di una concezione eminentemente religiosa, secondo la quale la legge è qualcosa che appartiene integralmente alla religione. Infatti la religione per un musulmano è essenzialmente la legge divina, che comprende non soltanto principi morali universali, ma anche norme particolari su come l'uomo deve amministrare la propria esistenza e agire nei riguardi del prossimo e di Dio; su come l'uomo deve mangiare, generare, dormire; su come deve vendere e comprare sulla piazza del mercato su come deve pregare e compiere altri atti di culto.

Questo dato è essenziale a comprendere come ogni elemento della vita quotidiana, dei comportamenti umani, dei bisogni stessi, si inquadri nella visione religiosa della sharia e della tradizione, che talvolta dà tocchi multicolori al quadro, giacché altro elemento che occorre ricordare è che il mondo islamico non solo abbraccia una porzione di globo ma si estende dalle coste atlantiche d'Africa fino al Sud - Est asiatico, con oltre un miliardo di fedeli, ma è un mondo che, pur pervaso da quest'elemento unitario che è la sottomissione al Dio unico, ha nel tempo rispettato le varietà locali e gli usi diversificati in climi e terre spesso assai diversi tra loro.

Non è inesatto applicare all'intero mondo islamico quel motto che fu assunto dalla Repubblica indonesiana a emblema della sua varietà: unità nella diversità, appartenenza a un unico popolo di Dio nel rispetto delle infinite varietà che vi si manifestano.

Non stupisce che in tale mondo e in tale visione del mondo gli usi alimentari varino e con essi le norme di etichetta, gli abiti e il buon vivere. Ma nulla vi è casuale: tutto in un modo o nell'altro rientra nella codificazione di un ordine globale. Ciò non comporta una omologazione o una uniformità. Tutt'altro. Pur con dei denominatori comuni perfettamente codificati nella Legge, senza la quale non vi è ordine nè disciplina e regna l'onore dell'ibrido, il mondo musulmano ci si presenta con una ricchezza e varietà infinita, anche per quanto riguarda le regole alimentari e gli usi culinari. La cucina del mondo islamico spazia dagli odori dei cespi di timo e di basilico, del rosmarino e della salvia e delle altre piante del Mediterraneo in quella cucina che ci è nota e cara, perchè al di là delle frontiere della religione, ha una base comune per chi si affacci alle sponde del Mediterraneo, fino ai profumi dell'estremo oriente lungo le rotte di quel mare indiano su cui si mossero le navi alla ricerca delle spezie.

L'importanza del cibo nei commerci di sempre non potrebbe essere meglio ricordata che nella storia dei viaggi nell'Oceano Indiano lungo le cui rotte la stessa fede islamica si propagò nei secoli.

"Per il fico e per l'ulivo", inneggia il Corano, magnificando il creato nella Sùra 95, e si mescolano ai sapori mediterranei le spezie d'oriente nel gusto abituato alle raffinatezze della superiore civiltà califfale che esalta le varietà e i piaceri della buona preparazione dei cibi, tanto da farne un'arte.

E tuttavia lo sfarzo nei costumi e le varietà sulle tavole non possono far dimenticare il costante richiamo alla ragione, alla modestia e alla Legge divina che pervade la vita del Credente.

Ricchezza e nobiltà, nell'epoca abbaside, creeranno quella dovizia di usi e quella raffinatezza di costumi che dal mondo islamico presto si trasferirà anche all'Europa uscente dai suoi secoli più oscuri.

Nelle pagine di Ibn Ubair, come per altro nelle pagine del più celebre viaggiatore Ibn Battuta, per altro, si vede come, in quei secoli soprattutto, un musulmano sapesse muoversi attraverso paesi e genti diverse mai straniero ovunque si recasse, e lo spirito cosmopolita di questi viaggiatori rivela il gusto delle cose e dell'abbondanza dei doni divini all'uomo, che caratterizzerà un mondo percorso da costanti culturali sì, ma dispiegante grande varietà e ricchezza di beni e di pensiero.

Del resto, tornando indietro nella Spagna islamica, a Cordova, nei secoli oscuri di un'Europa agli albori della rinascita carolingia, Lévi-Provencal ci ricorda come l'arbitrario Ziriyàb si recasse dalla lontana Baghdad a codificare un'arte della cucina che dai tempi dell'Impero si era persa in un ambiente che ha dimenticato l'uso di prodotti e spezie raffinati con la stessa nozione delle loro origini e degli itinerari necessari a trovarle.

Ziryàb, musicista e cantante, vissuto alla corte di quell'Hàrnar-Rashid, la cui fama riposa più sulle pagine delle "Mille e una notte" che nei fatti della storia, mostra all'Occidente, i cui occhi sono spesso fissati sui fasti della Spagna, su quel mondo nemico e temuto, ma anche ammirato e segretamente amato, l'arte del bel vivere.

Gli arabi sono all'apice della loro gloria e la stessa Sicilia di Federico II mostrerà, nei momenti della caduta del Califfato abbaside, gli esiti del contatto profondo e fecondo col mondo musulmano sotto la guida di un sovrano illuminato e aperto. Ziryàb prescriverà norme di un'etichetta che non ci sono certo ignote oggi: un ordine delle portate che tuttora seguiamo, l'uso di posate e calici in vetro, nonché le raffinatezze di ricette sempre più elaborate e varie.

Ziryàb fu uno dei tanti, ricordato forse per i casi della storia più che per meriti particolari. Nell'età del califfato abbaside, furono addirittura principi e filosofi a scrivere trattati d'arte culinaria.

I più antichi "Artusi" del mondo arabo pervenutici datano dal XIII secolo.

La raffinatezza del mondo islamico fa scuola e se oggi è regola comune in quasi tutti i paesi musulmani mangiare da una tavola dove i cibi si affollano senza un ordine preciso, a gusto personale di ciascuno, gran parte dell'etichetta che regola il nostro stare a tavola europeo deriva da quei tempi e da quella civiltà.

Contro una Europa che vede nel lavarsi una tendenza peccaminosa, la stessa legge esalta l'uso dei lavacri frequenti e la Tradizione esalta l'uso dei profumi. Il musulmano userà lavarsi di frequente facendo prosperare quei bagni, forse eredi della tradizione antica, ma certamente scomparsi nel mondo europeo e creerà una ininterrotta ad oggi tradizione di bagni e massaggi di mastri profumieri e raffinatezze basate sul piacere della pulizia.

"In verità i Pii ... saranno abbeverati di vino squisito suggellato di suggello di muschio, possano desiderarlo gli uomini di grande desiderio e mesciuto con acqua di Tasnim, la fonte alla quale bevono i Cherubini. (83 : 22 - 28) "

L'Islam non è per vocazione ascetico: all'uomo è concesso di godere delle cose oneste e il privarsene viene visto come merito solo nel contesto corretto di una vita dedicata a Dio.

Altrimenti rischia di sembrare superbia il voler esibire la propria capacità di rinuncia o perfino l'eccesso di zelo religioso.

"O Credenti! Non privatevi delle cose buone che Dio vi ha reso lecite come se fossero illecite, senza però passare la misura: Dio non ama i trasgressori. Mangiate delle cose lecite e buone che Dio vi dà con provvidenza e temete quel Dio in cui credete. (5: 87 - 88)

Di qui il rapporto col cibo e con qualunque altra comodità atta a rendere più gradevole la vita.

Se il lusso e l'ostentazione sono bandite - come ricorda lo hadith del Profeta è illecito agli uomini (ma non alle donne) indossare gioielli d'oro e sete - il corretto uso dei doni divini è quasi una preghiera.

Le poche norme alimentari esclusive sono chiare e non gravose: di origine igienica e rituale anche, per autoidentificarsi nel popolo sottomesso a Dio.

La cucina islamica proibisce essenzialmente ciò che potrebbe far male all'uomo.

La causa dell'esclusione di alcuni cibi non sempre è chiara alla ragione umana, ma trova la sua origine in prescrizioni comuni ad altre civiltà. Ciò fa sì che localmente si trovino, accanto alle norme comuni, norme particolari, come la norma che richiama la proibizione della carne degli animali "dei due mondi".

Nell'Islam conta poter chiaramente discriminare ciò che è haràm, "proibito" da ciò che è halàl "lecito" e, nell'incertezza di animali "strani", mammiferi che volano o anfibi dalla doppia respirazione- è meglio astenersi. Ma tutto ciò che viene dal mare, se non evidentemente nocivo, è lecito per l'uomo dell'Islàm. Il mare è il regno delle acque da cui ogni cosa ha tratto vita, come ricorda lo stesso Corano.

Sulla terra, accanto al divieto esplicito del maiale e di ciò che dal maiale può essere stato contaminato, del sangue e della carne delle carogne, si escludono le carni non macellate secondo la regola che impone la sgozzatura, che permette al sangue di scolare quasi completamente. La macellazione rituale, che rende le carni lecite, prevede appunto il taglio delle arterie del collo (iugulazione) e l'invocazione del nome di Dio a consacrare l'animale ucciso.

Mangiate delle cose sulle quali è stato nominato il nome di Dio, se credete nei Suoi Segni. E perchè non dovrete mangiare quei cibi sui quali sia stato nominato il nome di Dio, quando Egli vi ha ben precisato quel che vi ha proibito salvo casi di necessità? (6: li 8 - 119)

D'altra parte nell'Islam si proibisce ogni tipo di caccia che non sia a fine alimentare così come ogni tipo di sevizia agli animali.

Gli animali, infatti, secondo la legge islamica costituiscono comunità di credenti e quindi se è lecito cibarsi delle carni, come fonte di vita, non è lecito lo spreco, il maltrattamento, l'uccisione per puro diletto.

Non vi sono bestie sulla terra, nè uccelli che volino con le ali nel cielo che non formino delle comunità come voi. Noi non abbiamo trascurato nulla nel Libro. Poi saranno tutti raccolti davanti al loro Signore. (6: 38)

Tra le bevande l'unico limite posto ad un musulmano è dato dagli alcolici.

Il vino d'uva e di datteri, in realtà, non è considerato cattivo cibo in sé, ma solo in quanto pone l'uomo fuori dalla sua coscienza e quindi è da evitare, come ogni altra sostanza nociva alla salute.

In un crescendo la rivelazione coranica giungerà ad affermare:

O voi che credete! In verità il vino, il maysir, le pietre idolatriche, le frecce divinatorie sono sozzure, opere di Satana. (5 : 90)

Nessun divieto colpisce i cibi di origine vegetale tranne, com'è ovvio, quelli che possano avere effetti nocivi alla salute.

Accanto ai divieti e alle numerose norme di comportamento che, a scorrere le raccolte di ahādith risultano numerose e interessanti, perchè condizionano l'etichetta islamica a tavola, osserviamo poi particolari predilezioni, legate spesso a una tradizione risalente ai tempi del Profeta e allo stile di vita nella Penisola Arabica.

I datteri, cari alla civiltà islamica primigenia ed importante elemento dell'economia di Medina per esempio, sono esaltati nei momenti importanti della vita. Il Profeta usava rompere il digiuno con i datteri e ciò costituisce oggetto di imitazione ancor oggi.

I cibi sani e semplici - forse con una punta retorica - sono costantemente esaltati e i fiumi paradisiaci sono descritti come fiumi di latte e di miele...

Ricorderemo ancora come nell'Islam, se ogni eccesso è guardato con severità, anche l'eccesso di privazioni non è lecito.

Il digiuno obbligatorio nel mese di *ramadan*, il nono mese dell'anno lunare, mobile secondo il calendario occidentale, è senz'altro una pratica assai dura, ma il digiuno in altri periodi è limitato da regole altrettanto severe ad impedire eccessi di ascetismo.

Periodo di purificazione, esso impone al Credente di astenersi da ogni cibo e bevanda (e dal fumo) dall'alba al tramonto per tutti i trenta giorni della sua durata. Dopo il calar del sole, l'uso ha consacrato di rinviare la preghiera per non tormentare colui che astenendosi dal cibo ha già manifestato la sua riverenza a Dio, e si rompe il digiuno in allegria, con gli amici e i familiari, con cibi speciali e raffinati.

Ciò ingenera in tutti i paesi usi e tradizioni di preparazione di cene particolarmente elaborate e "compensative" del sacrificio.

La mattina, prima che la luce nascente consenta di "distinguere un filo nero da uno bianco" è lecito e costume consumare un frugale pasto per affrontare il nuovo giorno.

La fine del mese è occasione *dell'îd al -fir*, una delle feste più importanti dell'anno.

Per tre giorni ci si scambiano visite e regali, si indossano abiti nuovi, si approntano cibi particolari, che variano da regione a regione.

Il *awm*, il Digiuno prescritto da Dio (Cor. 2: 183), oltre ad essere occasione sociale è il momento di esaltazione di una qualità umana di libera scelta.

L'uomo tende a dimenticarsi dei suoi doveri, perché, a differenza degli animali che compiono sempre la Sua volontà, può anche compiere cattive azioni. La responsabilità dell'individuo nell'Islam si vede proprio esaltata in questo mese in cui si riafferma la propria fedeltà al Creatore e la propria capacità di resistenza.

La lenta rinascita dell'Europa medievale a partire dall'età carolingia, contemporanea alla fioritura del mondo islamico sotto il califfato abbaside, permette il riattivarsi dei commerci, interrottisi dopo la caduta dell'Impero d'Occidente e la conquista islamica del Mediterraneo.

Le Repubbliche marinare sulle sponde cristiane intrattengono rapporti commerciali con il mondo islamico: i mercanti musulmani, eredi di un'antichissima tradizione, dopo l'VIII secolo, porteranno le spezie delle isole estreme dell'Indonesia e della Cina, dell'India e delle coste dell'Africa orientale, il Paese degli Zenj, fino al *sfrq* di Damasco e di Baghdad sulle navi spinte dai monsoni.

Dalle coste atlantiche dell'Africa- in tutto il bacino del Mediterraneo, lungo i lidi dell'Africa orientale a percorrere l'Oceano dell'India, fino al Malabar e a Sumatra, la tradizione culinaria islamica si arricchisce dei prodotti commerciati, importa ed esporta, assieme alle cose, anche idee nuove e nuove tradizioni che arricchiscono, tra l'altro anche le tavole. Canta Ibn al-Mu'tazz nel secolo IX:

“I capperi qui adornano la salsa vermiglia i cui fragranti odori giungono sino all'anima-. Qui l'aglio pizzicante incontra l'occhio avido e col pungente aroma aguzza l'appetito, mentre le olive in notte ombrosa il giorno volgono e le porzioni di pesce salato il vassoio orlano...”

E mettendosi a tavola, da un capo all'altro della catena ininterrotta che unisce i paesi abitati dai musulmani, si reciterà la *tasmiyya*, la formula che dice: “ Nel nome di Dio clemente e misericordioso, e si userà scrupolosamente solo la mano destra per portare il cibo alla bocca, la sinistra essendo lasciata per le operazioni di pulizia”.

Scriva al-Muqaddasi (morto nel 998), viaggiatore originario di Gerusalemme, a proposito del Cairo:

Quantunque la città sia tanto popolosa, con un dirham compravo trenta rotl di pane bianchissimo (non ne fanno altro), oppure quarantotto uova. Banane e uva costano poco, arriva continuamente frutta dalla Siria e dal Maghreb, vi affluisce gente dall'Iraq e da Occidente, vi approdano navi dalla

Penisola arabica e dall'Impero bizantino. Il suo commercio è stupefacente, il suo tenore di vita vantaggioso, le sue ricchezze abbondanti e non c'è acqua più dolce della sua, nè gente più molle dei suoi abitanti, nè stoffe più belle, né fiume più benedetto.

Dal mondo islamico, che non ha esitato ad importare pomodori e patate, ci viene la melanzana.

Originarie del mondo medio orientale già dall'antichità sono frittate come le pesche, le albicocche e altre ancora, mentre comuni sono le banane e ancor più manghi e cocchi.

Se la Tunisia e l'Algeria vantano i datteri più dolci, altrettanto si dice dei datteri dello Higiàz, non commercializzati fuori del mondo arabo. I fichi secchi, così come le uve "sultanine" ed altre frutta essiccate sono tipici prodotti, largamente impiegati anche in elaborate ricette, provenienti per lo più dalla Turchia e dalla Siria.

La tradizione dei dolci ha inoltre lasciato tracce notevoli anche da noi.

Mandorle e pistacchi, frittata secca e sorbetti, marzapani e miele, sono le basi di un raffinato ricettario di dolci che ha costituito la base della giustamente famosa tradizione siciliana.

Anche tra le bevande scopriamo come il mondo islamico ne abbia diffuse numerose: si va dal tè orientale, bevanda di largo consumo in gran parte del mondo, al caffè, dagli altopiani etiopici, ma coltivato nelle sue qualità originarie migliori anche sulle montagne dello Yemen.

E ancora, dall'Africa nordorientale, meno noto, abbiamo il dissetante karkadè che si ottiene dall'infuso di una varietà di ibisco. E l'anice, oltre ad essere la base per un liquore, che malgrado il divieto, si consuma in tutto il Medio Oriente e nell'area mediterranea, serve a preparare lo *yansun*, un'ottima bevanda digestiva e rilassante.

Non a caso cucine come quella veneziana fanno così largo e sapiente uso di quelle care "spezierie" ricordate volentieri da Marco Polo. Il contatto coi mercati del Levante arricchiva di sapori e di odori le ricette d'Europa- Mixture spesso complesse, capaci di sposare sapori atti a condire pesci o carni, verdure e bevande.

Insomma, il mondo islamico appare percorso da una duplice attitudine: quella di conservare e quella di innovare.

All'origine della ricchezza culinaria che lo attraversa, troviamo la conservazione delle tradizioni locali, l'uso mantenuto con affetto delle ricette antiche, l'amore per il cibo preparato naturalmente in casa, accanto all'innovazione, facilmente accolta, dei prodotti nuovi.

La mentalità cosmopolita dell'uomo musulmano lo rende facilmente poliglotta e quindi, vien voglia di dire, anche disponibile alle varietà dell'esperimento alimentare.

Tanta ricchezza, tanta raffinatezza oltre a costituire un importante capitolo nella storia del costume e della civiltà mondiale tout court, meritano attenzione per le qualità nutrizionali e dietetiche che nel mondo moderno sono state giustamente riscoperte.

BIBLIOGRAFIA

Muhammad Munir Chaudry, *Islamic Food Laws: Philosophical Basis and Practical Implications*, "Food Technology " October 1992, pp. 92?-104

Ersilia Francesca, *Introduzione alle regole alimentari islamiche*, Roma, Istituto per l'Oriente, 1995

M.M. Hussein, A.H. Sakr, " *Islamic Dietary Laws and Practices.*" Islamic Food and Nutrition Council of America, Bedford Park 1983

S.H. Nasr, *Ideali e realtà dell'Islam*, Milano 1975

G. Soravia, *La cucina e i cibi nel mondo islamico*, in *Ali Babà e le -10 ricette*, Bologna 1994, pp. 3-9

G. Soravia, *Cibi e digiuni, vestiti e profumi: la visione "globale" dell'Islam*, in *Medicina musulmana in Italia*, a cura di A. Vanzan Paladin, Venezia, pp. 54-63

Y. al-Qaradawi, *The Lawful and the Prohibited in Islam*, Beirut, 1984

Cibo e salute nella tradizione cinese

Zhang Xiu Gao

Associazione Medici Cinesi - Italia

La Cina nel suo lungo percorso storico, è diventata depositaria di una cultura assai ricca di contenuti, uno dei quali è sicuramente quello del rapporto con il cibo, frutto di millenarie ricerche e sperimentazioni in ambito naturale.

La medicina tradizionale cinese ha sempre sostenuto il concetto che la medicina è il cibo e che nel cibo c'è la medicina. In effetti, l'umanità ha sempre cercato nei cibi derivati dagli animali e in quelli vegetali le sostanze e le proprietà curative: la medicina cinese ha fatto suo questo sapere ed ha elencato nei classici cinesi, le sostanze curative, con analisi delle caratteristiche e del risultato clinico, istruzione sugli effetti, divieti ecc.

Sun Si Miao, il famoso medico della dinastia Tang, diceva: " Il cibo nutre il corpo ma anche cura le malattie". Le esperienze ci dimostrano che il cibo di natura animale cotto insieme alle verdure in modo adeguato può avere un effetto speciale sui malati.

Per mantenersi in buona salute, bisogna regolare l'alimentazione in modo equilibrato, a seconda del succedersi delle stagioni.

Nella stagione autunnale e invernale è opportuno tonificare lo yin, cioè introdurre nel corpo sufficienti sostanze nutritive, integrate con i ricostituenti. Faccio un esempio: la zuppa d'agnello con zenzero è un piatto che abbina le sostanze animali e vegetali che aiutano ad aumentare le calorie in modo da proteggersi dal freddo invernale.

Per le persone anziane ed affaticate, è consigliabile prendere noci e sesamo nero cotti nell'acqua: questo è considerato un cibo tonico che rallenta la vecchiaia.

In effetti, l'analisi ha provato che il sesamo contiene varie sostanze quali l'acido linoleico, le vitamine E e BI, il ferro, le proteine, che aiutano molto a rafforzare la funzione rigenerativa, il metabolismo muscolare, quindi sono utilizzati per curare iponutrizione muscolare e minacce di aborto.

Si usano, nella nostra tradizione culinaria, noci e sesamo cotti a bagnomaria insieme allo zucchero. Serve a curare i muscoli lombari consunti, promuove la circolazione sanguigna e il metabolismo, previene l'invecchiamento dei tessuti.

Il famoso piatto cinese " funghi profumati con bambù", non solo è gustoso, ma è anche tonico per

il cervello, ottimo prodotto anticancerogeno. I funghi profumati contengono ricchi polisaccaridi, proteine, vitamine, e altri microelementi, quindi hanno un altissimo valore medico.

I bambù contengono vitamina C, carotene e fibre che aiutano ad eliminare il ristagno intestinale.

In primavera ed estate, è importante consumare cibi leggeri che nello stesso tempo rafforzino il sistema immunitario. Per esempio: Yiner (una specie di funghi gelatinosi trasparenti), e semi di fiore di loto lessati e serviti in brodo costituiscono un piatto consigliato per l'estate, anche per le persone in convalescenza. Lo Yiner ha la funzione di rafforzare il sistema immunitario; nei classici medici è scritto che lo Yiner nutre i polmoni, aiuta a liberare l'intestino, cura le emorroidi, mentre i semi del fiore di loto hanno proprietà rinfrescanti, dissetanti e regolano l'equilibrio dell'idrolisi.

I Cinesi interpretano lo squilibrio dell'alimentazione come causa principale delle malattie, mentre le cause secondarie provengono dagli attacchi esterni.

Le cure principali per le malattie croniche sono mirate a "irrobustire le radici", cioè ad aumentare le difese immunitarie. Naturalmente la Cina è un territorio vasto, con clima, ambiente e razze diverse, sono diverse quindi anche le abitudini e le culture culinarie. Tuttavia la struttura alimentare si basa sempre sull'equilibrio nutritivo.

La Cina ha individuato una serie di prodotti alimentari che soddisfano i bisogni dei bambini, degli anziani e dei debilitati.

In questi dieci anni di permanenza in Italia, ho notato che il cambiamento di alimentazione ha comportato modifiche nella nostra costituzione.

Rispetto agli Europei, i Cinesi sono più magri. I problemi di obesità, si sa, provengono dall'eccessivo consumo di cibo calorico. L'accumulo di cellulite causa le malattie cardio vascolari e il diabete. L'alimentazione degli Europei si basa molto sulla carne e i latticini, inevitabilmente, sono diffusi il fenomeno dell'iperlipemia, il colesterolo e l'obesità. Inoltre, l'eccessiva somministrazione di caffè espresso causa la calvizie. Ho notato, infatti, che i Cinesi che bevono più di cinque caffè al giorno hanno problemi di perdita di capelli. Inoltre ho notato che bambini cinesi che sono cresciuti con alimentazione tipica italiana tendono ad essere obesi.

Ci siamo resi conto che i moderni modi di vivere ed alimentarsi hanno creato molti problemi. Dobbiamo trarre insegnamento dai monaci buddisti e taoisti, rigorosi vegetariani che basavano la loro alimentazione su cereali, alghe, funghi e frutti.

Essi godono di solito di buona salute e hanno lunga vita. Soffrono raramente di problemi cardiovascolari, di diabete ecc.

Per quanto riguarda le alghe, nel nostro " Compendio di Materie mediche", è scritto che esse hanno funzione curativa per il diabete e la tiroide e sono anticancerogene. Infatti, le alghe sono ricche di vitamine, acido nitotnico, carotene, mannitolo, iodio, calcio, ferro e aiutano a diminuire il colesterolo, l'arteriosclerosi, gli scompensi delle coronarie e l'obesità.

Studiare il modo equilibrato dell'alimentazione attraverso metodi scientifici è diventato argomento importante in campo medico nel corso di questo secolo.

Mi auguro si possa lavorare insieme per contribuire alla salute dell'umanità.

Il laboratorio del pane

Fra i laboratori sul cibo, che nel pomeriggio si sono tenuti presso la sede del CD/LEI, riportiamo quello sul pane che, per la sua organicità, i contenuti proposti e le caratteristiche di interdisciplinarietà, ci pare possa più facilmente e proficuamente essere proposto nelle scuole di ogni ordine e grado.

Il progetto è del dottor Sebastian N. Musmeci, di origine argentina e laureato in Chimica Alimentare, che collabora con il Gruppo di Ricerca della Cattedra di Pedagogia Speciale del Dipartimento di Scienze della Formazione dell'Università di Bologna.

Il pane...un mediatore interculturale

Sebastian N. Musmeci

Percorso didattico attraverso il laboratorio del pane.

L'importanza del pane come alimento comune a tutte le culture.

Il cibo nelle diverse culture.

Prefazione

Il "PANE " il cibo più elementare e più mitico, legato da sempre ai ritmi della vita e alla fertilità della terra svolge un ruolo rilevante nella storia, nelle tradizioni e nella cultura dell'uomo, indipendentemente dalla sua religione ed etnia.

Un alimento comune a tutti i popoli della terra. Sebbene lo vediamo sotto mille forme, sapori e colori diversi nonché preparazioni particolari, gli ingredienti di cui è fatto sono sempre quelli: **farina e acqua** con o senza l'aggiunta di sale o lievito.

I miti, le leggende, i racconti, le fiabe e le storie si sviluppano dal significato simbolico del pane e perciò sono in stretto legame con l'uomo e la sua storia di vita.

“ Il pane - diceva Ipocrate - appartiene alla mitologia “.

In realtà non c'è leggenda, fantasia o documento che c'informino di quando l'uomo iniziò ad introdurre il pane nella sua alimentazione.

Comunque si può dire che l'appuntamento con i cereali, ed in particolare con il frumento (ossia, in senso più lato, l'introduzione dell'agricoltura) rappresenti il fenomeno più rivoluzionario della preistoria e della storia antica. Con la coltivazione del grano l'uomo si procurò il cibo attraverso un sistema radicalmente diverso da quello dei suoi predecessori e modificò, di conseguenza, in maniera profonda anche il suo sistema di vita: il passaggio dalla vita nomade a quella sedentaria, la trasformazione della grotta in una casa e così via. La necessità di determinare il tempo delle semine, della raccolta, del sistema di coltivazione più adatto lo costrinsero all'osservanza di una disciplina ed ad un affinamento del proprio senso di osservazione. Pertanto, seguì attentamente il movimento del sole, il susseguirsi delle stagioni ed inventò il calendario.

E' noto che la scienza dell'astronomia è nata parallelamente alla coltivazione dei cereali.

I Greci, fin dalle primissime origini, si alimentarono in prevalenza di orzo. Il loro piatto preferito fu, per lungo tempo, una polentina di semolino d'orzo mescolata a verdure e formaggio.

Il piatto tradizionale del **Tibet**, il " tsampa ", è a base di farina d'orzo tostata.

I Berberi del Marocco meridionale hanno anch'essi una nutrizione a base di orzo, " cereale molto apprezzato da costoro perché resiste bene alla siccità, si adatta alla coltivazione in terreni poveri e montuosi e viene tenuto in grande considerazione per il grande vigore che conferisce (questa reputazione data da molto tempo: i gladiatori romani ricevevano un cibo a base di pappa d'orzo) ".

Da noi sopravvivono ancora, per fortuna, alcune pietanze e prodotti da forno, soprattutto nell'Italia meridionale, come le friselle di **Lecce**.

Nelle catene montuose dell'**Himalaya** è diventata abbastanza familiare la figura del portatore d'alta quota comunemente chiamato "Sherpa" (che significa "uomini dell'Est") è dotato di una straordinaria resistenza fisica alla marcia, (cammina per 8-9 ore al giorno portando carichi di circa 30 kg), inoltre può trascorrere, senza l'ausilio dell'ossigeno, più giorni consecutivi oltre i sette mila metri. Una ragione importante, anche se non la sola, di tale stato di cose, è da ricercarsi in un consumo di alimenti basato essenzialmente su cereali crudi e cotti.

Una loro tipica preparazione, conosciuta fin dai tempi più antichi, è il "Chapati" un tipo di pane non lievitato che si prepara con farina di frumento quasi integrale denominata "atta".

Questa viene mescolata con acqua, sale ed olio e con l'impasto così ottenuto si confezionano delle piccole torte piatte e sottili, simili a frittelle, che vengono cotte in una teglia messa a scaldare sul fuoco.

Per quanto riguarda la coltivazione del grano essa risale a tempi anteriori a quelli finora ritenuti.

Questi dati ci conducono a pensare che il pane, suo principale derivato, sia uno dei cibi più antichi.

Il primo passo verso la sua "scoperta" si registrò allorché l'uomo, cominciando a tritare il grano e gli altri cereali tra due pietre. Ottenne una farina alquanto grossolana con cui cominciò a prepararsi. Mescolandola con acqua, delle pappe.

Con la scoperta del fuoco imparò a "tostare" i chicchi, rendendoli più gustosi e digeribili ed a cuocere l'impasto di farina ed acqua su di una pietra rovente. Provvide poi, per evitare la dispersione del calore, a ricoprire la piastra caldissima con un vaso di terracotta a cilindro od a campana: nacque, in tal modo, il primo rudimentale fornello.

La tappa successiva fu una buca di pietre in cui si situava l'impasto per la cottura e da questo sistema passò, quindi, all'edificazione di un forno, già in uso fra gli Egiziani.

Quel tipo di pane era, per lo più, azimo, cioè non lievitato. Di questo tipo sono, ad esempio, l'attuale "piadina" romagnola ed il "chapati" dell'India.

Gli antichi Egizi furono i primi a perfezionare la fabbricazione del pane attraverso la lievitazione dando origine alla figura professionale del fornaio.

I Greci erano in grado di confezionare ben 72 tipi di pani i cui nomi prendevano origine dalle forme, dal tipo di cereali usati, dagli ingredienti e dal modo di cottura.

Alla base di questa grande diversificazione panaria vi era la necessità di saper distinguere le varie forme di pane da destinare nei voti e nei riti delle diverse divinità. Il pane funse anche da indicatore del livello di democrazia raggiunto dalla Grecia classica: durante le carestie questo importante alimento veniva distribuito gratuitamente alla popolazione.

I Romani, sotto i sette re e durante i primi tempi repubblicani, non conoscevano il pane lievitato.

Il loro principale nutrimento era costituito da una sorta di polenta, detta "puls" fatta con farina di cereali sciolta e cotta in acqua. Per tale motivo venivano chiamati "pulmeritani" ossia "mangiatori di polenta". L'incontro col pane avvenne, per loro, nel periodo in cui conquistarono la grande civiltà greca. Da allora, sorsero numerosi forni pubblici ed i fornai arrivarono a costituirsi in una prima forma di associazione detta corporazione di "pistores" o "collegium".

Il termine "pistores", o adetto al "pingere" o "pingere" (ossia frantumare, pestare il grano) rimane in alcuni dialetti fino ai nostri giorni.

Il pane, però, è un alimento tanto universale da essere diventato qualcosa di più di un semplice cibo: è infatti assunto a simbolo quasi magico e mistico.

La parola araba per designare il pane significa anche “vita”.

Gli **Egizi** e gli **antichi Greci**, così come gli **Ebrei** ed i **Cristiani**, attribuirono al pane un significato religioso. Nella Bibbia troviamo l'invettiva divina. " Ti guadagnerai il pane col sudore della fronte", intendendo con la parola pane tutto il nutrimento e considerandolo " il re degli alimenti".

In molte culture e società si attribuivano, e si attribuiscono, al pane virtù superlative di guarigione, poteri misteriosi di profezie e di scongiuri contro esorcismo e stregonerie. Ad esempio, proprietà magiche venivano attribuite al pane fatto con l'ultimo mennello di frumento raccolto nel campo: coloro che si cibavano di quel pane restavano protetti dalle disgrazie e dalle malattie.

Ancora, nell'**Oriente Islamico** una forma diffusa ed antica di leggere nel futuro è l'interpretazione dell'impronta stampata dalla mano su una massa di pasta lievitata.

Queste considerazioni che sembrano allontanarci dal tema non è altro che un esempio di come a partire dallo studio del pane e degli ingredienti che lo compongono si possa arrivare alla conoscenza di altre culture entrando nelle loro tradizione, abitudini e usanze.

Bibliografia

Walter Penzo, *Il pane fatto in casa*,. Appunti

Vittorio Parazzoli, *Sapori di Pane*, Idealibri S.p.A., Milano, 1984

Camporesi Piero, *Alimentazione, folklore, società*, Parma, 1980

Luraschi Arnaldo, *Il pane e la sua storia*, Torino, 1953

Il laboratorio del pane

L'educazione interculturale non si insegna: la si apprende "facendo".

Il Laboratorio perciò si svolgerà all'insegna della ricomposizione tra **sapere** (conoscenza dell'"altro"), **sapere essere** (abilità sociali) e **saper fare** (abilità manuali) e nell'ottica dell'interscambio culturale.

L'intervento proposto avverrà quindi a partire da un laboratorio "**Il pane come mediatore interculturale**". L'idea si sviluppa a partire dalla consapevolezza che non possono esserci azioni formative intese come operazioni puramente contenutistiche o tecniche.

Non ci si può cioè limitare a proposte offerte in termini di crescita quantitativa, dove conoscenza si aggiunge a conoscenza e dove tale sapere si integra semplicemente in un'organizzazione cognitiva che si presume già predisposta all'accoglienza di questi nuovi contenuti. L'intervento formativo, ancor più su temi complessi come quelli interculturali, deve invece intendersi come intervento culturale ad ampio respiro, tale da mirare alla reinterpretazione di valori e significati attraverso l'interconnessione tra dati nuovi ed elementi conoscitivi già presenti, per giungere a cambiamenti nella stessa organizzazione cognitiva dei soggetti.

Il laboratorio non ha la pretesa di trattare gli argomenti in maniera sistematica od esaustiva. Piuttosto gli argomenti scelti fungono semplicemente da osservatori privilegiati dai quali guardare grandi e piccoli fenomeni del mondo che ci sembrano sintomatici delle grandi dinamiche planetarie che si intendono affrontare con i bambini e i ragazzi della scuola.

Il laboratorio del pane quindi si presenta come un'occasione per costruire un ventaglio ampio e diversificato di contenuti e di stimoli tematici.

Permette infatti di sviluppare l'interculturalità:

- mettendo in evidenza uguaglianze e differenze di usi e costumi, tradizioni e quotidiano coinvolgendo gli alunni direttamente, ovvero, riconducendo i fenomeni e gli eventi, presi in considerazione, alla loro esperienza personale;
- non richiedendo procedimenti di tipo sequenziale, cioè per tappe prestabilite dove nozioni nuove si costruiscono solo su altre precedenti, ma fornendo più che altro punti di osservazione diversificati dai quali prendere in esame i fatti del mondo e i dati dell'esperienza;
- offrendo molti spunti di tipo interdisciplinare prestandosi a percorsi trasversali anche rispetto alle diverse età e ordini scolastici;
- rendendo possibile la costruzione di percorsi collegati ed integrati tra di loro, più adattabili quindi alle specifiche esigenze delle concrete situazioni operative;

- offrendo numerose aperture per connessioni con altre possibili "mappe concettuali" ed i relativi percorsi didattici; questi, infatti, presentandosi fin dall'inizio come parziali ed incompleti, stimolano questo tipo di collegamento;
- permettendo in molti punti l'integrazione dei contenuti dei programmi e degli orientamenti ministeriali riducendo il rischio di fare educazione interculturale soprattutto, o unicamente, "in parallelo" e, cioè, senza legami organici con l'attività didattica ordinaria.

Possiamo sintetizzare nello schema seguente gli argomenti che s'intendono affrontare e le attività corrispondenti.

ARGOMENTI	ATTIVITA'
<u>Conoscere l'altro</u> attraverso gli ingredienti del suo pane	Lezioni, schede, riflessioni, ricerche individuale e/o di gruppo, interviste, sui diversi tipi di cereali, il loro uso nelle diverse cucine
<u>Conoscere l'altro</u> attraverso la conoscenza geografica del "suo paese"	Schede e riflessioni, ricerche, sul rapporto clima/agricoltura/cereali. Schede e cartelloni sulla provenienza di alcuni alimenti che comunemente usiamo
<u>Conoscere l'altro</u> attraverso la storia del suo pane	Studio diacronico dei diversi pani presenti nelle diverse cucine. Ricostruzione del periodo storico relativo alle diverse modalità riscontrate del fare il pane
<u>Conoscere di più</u> grazie al riconoscimento del valore sociale del pane	Ricerche e discussioni su, racconti, fiabe, canzoni, aneddoti che trattano del pane per esplicitare il significato simbolico del pane nelle diverse lingue, tradizioni, religioni...
<u>Conoscere l'altro</u> attraverso la conoscenza di se stessi (percorso interiore verso la comprensione del concetto di identità, valorizzare la diversità di ciascun io)	Filmati, letture, giochi mirati alla riflessione sul sé, sulla diversità e somiglianza con gli altri che ci sono accanto

SCHEMA GRAFICO ORIENTATIVO

CHE COSA

- dall'elenco dei diversi ingredienti
al valore del cibo nelle diverse culture

DOVE

- Percorso geografico degli ingredienti:
studio dei paesi di provenienza degli ingredienti
mappa del loro percorso (clima, area geografica, studio dei continenti attraverso il mappamondo)

IL PANE

PERCHE'

- Usanze - religione
danza
- Costumi - musica
arte
- Feste - storia

QUANDO

Percorso:

- Diacronico (comparazione nel tempo delle diverse tipologie riscontrabili)
- Sincronico (comparazione dei diversi pani prodotti al variare della zona presa in considerazione)
- Storia dei paesi

La valigia del cibo

Bibliografia

L'individuazione del tema e, ancora di più, il taglio che abbiamo voluto offrire, scelto di comune accordo col Comitato Scientifico del Progetto Europeo " Aprite Sesamo", appaiono chiari già dal titolo **“ I rituali del cibo: il valore del cibo e del digiuno nelle diverse culture “** e ancora di più dai titoli degli interventi dei vari relatori. La valigia sul cibo (con i libri in essa contenuti) e la cartella che è stata distribuita contengono, a nostro avviso, materiali utili per l'individuazione di percorsi didattici da proporre nelle classi, relativi a tre ambiti fondamentali:

- 1) i rapporti fra il Nord e il Sud del Mondo, quindi fra dove il cibo manca e dove invece si spreca;
- 2) l'antropologia culturale, disciplina che sempre più dovrà trovare un suo spazio di studio e di approfondimento in curricula che intendano ispirarsi ai principi della pedagogia interculturale.
- 3) le tradizioni e i riti culinari degli altri Paesi.

Abbiamo pertanto selezionato, per la cartella distribuita agli insegnanti, alcune pagine di autori di antropologia culturale e alcuni esempi di miti fondatori sulla nascita delle piante commestibili, tratti dal testo di R. Petazzoni *“Miti e leggende”* UTET Torino 1959, a nostro parere molto stimolanti ed interessanti.

Altri ambiti, quello storico, quello sociologico e quello economico potrebbero essere indagati, ma la nostra scelta è finalizzata ad esplicitare, ancora una volta, la necessità **di conoscere, per riconoscere**, la cultura degli altri.

Bibliografia utilizzata

M. Harris	<i>“Buono da mangiare”</i>	Einaudi 1990
R. Tannahill	<i>“Storia del cibo”</i>	Rizzoli 1987
M. Montanari	<i>“La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione”</i>	Laterza ed. 1994
G. Cusatelli	<i>“Ucci ucci: piccolo manuale di gastronomia fiabesca”</i>	Mondadori 1994
F. La Cecla	<i>“La pasta e la pizza”</i>	Il Mulino 1999
M. Stefani	<i>“Ragazzi a tavola-Storia e curiosità dei principali alimenti dell'uomo”</i>	Mondadori 1994
AA.VV.	<i>“La pasta (La buona cucina)”</i>	Istituto Geografico De Agostini 1991
AA.VV.	<i>“Natale egiziano: la storia del pane”</i>	ed. Paoline 1991
M. Montanari	<i>“Il pentolino magico”</i>	Laterza 1995
F. Lazzarato	<i>“Un boccone a me, un boccone a te”</i>	Mondadori 1990
S. Tamaro	<i>“Cuore di ciccia”</i>	Mondadori 1990
P. Carpi	<i>“La minestra di cioccolata”</i>	Giunti 1992
AA.VV.	<i>“Ali' Baba e le 40 ricette”</i>	ed. Consumatori
R. Dahal	<i>“La fabbrica di cioccolato”</i>	Salani 1994
R. Sibhatu	<i>“Aulò. Canto poesia dell'Eritrea”</i>	Sinhos 1996
E. Lowental	<i>“Buon appetito, Elia !”</i>	Baldini e Castoldi 1998
A. Avallone	<i>“India in cucina”</i>	Mondadori 1995

I. Biganzoli, M. Corazza	<i>“Oriente in tavola”</i>	Tecniche Nuove 1998
F. Romagnoli	<i>“La cucina Tex-Mex”</i>	Mondadori 1995
AA .VV.	<i>“Un libro buono un mondo”</i>	Giunti 1995
R. Brice	<i>“Il riso”</i>	Ed. Elle 1985
AA.VV.	<i>“Prodotti del Sud consumi del Nord”</i>	Ed. Consumatori 95
F.Lazzarato., V.Ongini	<i>“L'erede dello sceicco”</i>	Mondadori 1992
G. Ascoli Vitali Norsa	<i>“La cucina nella tradizione ebraica”</i>	Giuntina 1987
C. Young	<i>“Il Mondo in Cucina”</i>	Usborne 1992
A cura di P. Nicola	<i>“Viaggio intorno al cibo”</i>	Ed. Sonda Torino 1993
A cura J. Rundo	<i>“Cucina araba”</i>	Ed. Sonda Torino 1993
A cura di E. Martinelli	<i>“Ricette dal Sud del mondo”</i>	Ed. Sonda Torino 1993
A cura di E. Martinelli	<i>“Caffè”</i>	Ed. Sonda Torino 1992
A cura di S. Terzi	<i>“Ricette sudamericane”</i>	Ed. Sonda Torino 1992
A cura di F.G.Gesualdi	<i>“Il tè in cucina”</i>	Ed. Sonda Torino 1993
A cura di Glifos	<i>“Ricette orientali”</i>	Ed. Sonda Torino 1993
A cura di P.Costanzo	<i>“Ricette al cacao”</i>	Ed. Sonda Torino 1993
A cura di P.Costanzo	<i>“Cucinare con le spezie”</i>	Ed. Sonda Torino 1993
A cura di M. De Marchi	<i>“Frutta esotica in tavola”</i>	Ed. Sonda Torino 1993

A cura di Troth Wells

“Cucina vegetariana”

Ed. Sonda Torino 1993

Chef Kumalè

“Bevande dal mondo”

Ed. Sonda Torino 1998

Chef Kumalè

“Cucine africane”

Ed. Sonda Torino 1998