

La collana SENTIERI BIBLICI diffonde la conoscenza della Sacra Scrittura con serietà e in modo divulgativo.

Con linguaggio semplice e chiaro, si affrontano temi teologici spesso problematici, facendo attenzione al lettore contemporaneo e alle sue domande di fede.



Collana diretta da Sebastiano Pinto

Rosalba Manes

**«E MANGERETE
COSE BUONE»**

Il cibo nella Bibbia

ISBN 978-88-250-4058-6
ISBN 978-88-250-4059-3 (PDF)
ISBN 978-88-250-4060-9 (EPUB)

Copyright © 2015 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

*A mia madre,
donna del pane e del dono*

INTRODUZIONE

«L'uomo non vive soltanto di pane», ma *anche* di pane. La Bibbia ci insegna che l'uomo non vive da se stesso, ma riceve il suo sostentamento dall'esterno. Ha bisogno di mangiare e bere. Vive perché riceve. Riceve per poter donare. Riceve innanzitutto da un Dio premuroso che per lui prepara sempre una mensa: anche nel deserto dà acqua dalla roccia e cibo misterioso dal cielo.

Mangiare e bere non è solo questione di saziarsi o dissetarsi. Nel cibo infatti passa tutta la vita. Esso è una realtà *dinamica* (implica coltivazione, raccolta, produzione, cottura) e *relazionale* (implica condivisione del pasto, degustazione, intimità tra i commensali). Si può mangiare per fame, ma a tavola non s'incontrano solo piatti. A tavola ci sono anche dei *volti*.

In una società dove c'è chi dispone di troppo cibo e chi di troppo poco, dove i disturbi alimentari sono all'ordine del giorno, la Bibbia ci provoca a riscoprire la grazia della condivisione e della comunione intorno alla tavola. Il Dio che

dà il pane all'affamato, infatti, si è fatto uomo soggetto alla fame e, spinto dalla sua tenerezza, si è dedicato a nutrire le folle, a sedere alla mensa degli uomini, a donare se stesso come pane e come vino. Tutto a una mensa, quella del cenacolo, intrisa di tradimento ma anche di amicizia, fredda per quel posto di Giuda che è vuoto, ma calda perché sarà lì che il fuoco dello Spirito si manifesterà per fare degli apostoli il *nuovo pane pronto a spezzarsi per l'umanità.*

QUALE TIPO DI ALIMENTAZIONE PER L'UOMO?

La nutrizione è il presupposto dell'esistenza di uomini e animali. La Bibbia ne parla ampiamente ma mostra anche che cibo e digiuno rappresentano i due poli di un giusto equilibrio nell'ambito della nutrizione. La Bibbia mostra come il bisogno del cibo abbia sempre influenzato le scelte umane e caratterizzato il cammino dell'uomo, tanto da scegliere di trattarlo non solo da un punto di vista materiale, ma anche spirituale, impiegando un'ampia simbolica legata al cibo e al mangiare anche per indicare la realtà divina. Il libro della Genesi rilegge le origini dell'uomo registrando, nel primo racconto della creazione, un tipo di nutrimento offerto da Dio all'uomo a carattere vegetale. Solo in un secondo momento, cioè dopo il diluvio, l'uomo e l'animale divengono carnivori, come se il Creatore avesse fatto all'uomo una concessione, con la speranza che, nutrendosi di carne, riuscisse a mitigare la violenza.

Frutta e cereali

I primi alimenti di cui la creatura umana si nutre nel libro della Genesi sono la frutta e i cereali, non il latte materno. Gli animali invece ricevono «erba verde» per nutrimento. Il regime alimentare proposto da Dio in Gen 1,29-30 è infatti di natura vegetale:

Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero fruttifero che produce seme: saranno il vostro cibo. A tutti gli animali selvatici, 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».

Questo significa che il dominio sull'animale che Dio ha affidato all'uomo in Gen 1,28 avrà una misura, un limite, e non dovrà essere violento. Egli non dovrà uccidere gli animali per nutrirsi. La sua dieta vegetariana è il segno della grande responsabilità assegnatagli dal Creatore: essere un autentico custode del creato. Al tempo stesso anche gli animali risultano vegetariani, segno del sigillo di una pace universale che il Creatore pone sul mondo creato.

Dio colloca l'uomo in un giardino dove appare «ogni sorta di alberi graditi alla vista e

buoni da mangiare» (Gen 2,9). Ma di frutta si parla anche altrove nella Bibbia. Un'autentica passione per «ogni specie di frutti squisiti, freschi e secchi» appare nel Cantico dei cantici (Ct 7,14), dove il cibo è intimamente collegato all'amore ed è esaltato dai profumi. Di alberi da frutto che crescono copiosi e maturano ogni mese parla anche il libro del profeta Ezechiele, quando annuncia l'opera feconda della gloria di Dio che, come un fiume in piena, riempie il tempio e ne sorpassa la soglia andandosi a gettare nel Mar Morto e diffondendo vita tutt'intorno (cf. Ez 47,12). Ne parla il libro dell'Apocalisse dove però compare un unico albero, che si trova nella città santa, la Gerusalemme celeste, e produce frutti ogni mese per un totale di dodici raccolti l'anno (cf. Ap 22,2). La frutta rimanda quindi all'armonia delle relazioni, alla visita del Signore, all'ordine ultimo, segnato solo da fecondità e pienezza.

Ma tornando al racconto di Genesi scopriamo che all'uomo e alla donna sono destinati tutti i frutti tranne quelli dell'albero della conoscenza del bene e del male:

Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse. Il Signo-

re 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, nel giorno in cui tu ne mangerai, certamente dovrai morire» (Gen 2,15-17).

L'uomo può gustare i frutti degli alberi che Dio generosamente concede, ma dovrà mettere un freno al proprio appetito. Egli è amministratore, non padrone del creato. La violazione del divieto, dovuta all'incapacità di dominare il serpente e di ascoltare la parola che regola un giusto uso del cibo (come ci mostra il racconto eziologico del peccato di origine in Gen 3,1-7), provoca poi delle conseguenze concrete per l'esistenza umana: d'ora in poi il cibo sarà procurato «con dolore» (Gen 3,17) e mangiato «con il sudore del volto» (Gen 3,19). Il cibo, così, da dono gratuito si fa fatica; da dono concesso da Dio per la vita si fa latore di morte.

Da vegetariani a carnivori

In Gen 9,1-3, dopo l'esperienza del diluvio, quando Noè, all'uscita dall'arca, edifica un altare al Signore e offre olocausti a lui graditi, appare un nuovo regime alimentare. Il comando divino, che interviene dopo un'inondazione

che ha per scopo l'eliminazione della corruzione, fa dell'uomo un carnivoro:

Dio benedisse Noè e i suoi figli e disse loro: «Siate fecondi e moltiplicatevi e riempite la terra. Il timore e il terrore di voi sia in tutti gli animali della terra e in tutti gli uccelli del cielo. Quanto striscia sul suolo e tutti i pesci del mare sono dati in vostro potere. Ogni essere che striscia e ha vita vi servirà di cibo: vi do tutto questo, come già le verdi erbe» (Gen 9,1-3).

L'ondata di violenza che ha attraversato la terra ha segnato la storia. L'uomo, pensato mite da Dio, è divenuto violento. Dio ne è ben consapevole, per questo afferma:

«Non maledirò più il suolo a causa dell'uomo, perché ogni intento del cuore umano è incline al male fin dall'adolescenza; né colpirò più ogni essere vivente come ho fatto» (Gen 8,21).

Il Creatore concede all'essere umano un modo per esternare il male e la violenza che si annidano nel suo cuore: d'ora innanzi egli sarà temuto dalle bestie e potrà cibarsi delle loro carni. Ma questa concessione porta comunque con sé uno sbarramento:

Soltanto non mangerete la carne con la sua vita, cioè con il suo sangue. Del sangue vostro, ossia della vo-

stra vita, io domanderò conto; ne domanderò conto a ogni essere vivente e domanderò conto della vita dell'uomo all'uomo, a ognuno di suo fratello. Chi sparge il sangue dell'uomo, dall'uomo il suo sangue sarà sparso, perché a immagine di Dio è stato fatto l'uomo (Gen 9,4-6).

L'uomo deve ricordarsi che per procurarsi la cacciagione non deve inferire contro l'animale. Anche il carnivoro deve custodire un cuore nobile. La violenza incontrollata, infatti, potrebbe disumanizzare l'uomo rendendolo fratricida (come Caino) oppure omicida. Per questo l'uomo dovrà sempre ricordarsi che chi aggredisce la vita del prossimo si espone anch'egli alla violenza. L'uomo è fatto per la mitezza e questo Dio lo ricorda dopo il diluvio, impegnandosi per primo a fare la pace, deponendo l'arco di guerra e disegnando sulle nubi l'arco dell'alleanza con l'uomo (cf. Gen 9,8-17).

Il sogno di una convivenza pacifica

La presenza della violenza nella storia umana richiederà sempre il monito divino in vista della conversione e la necessità da parte dei profeti di invitare il popolo a instaurare sulla terra una convivenza pacifica, come era al prin-

cipio. Questo sogno così difficile a realizzarsi viene pertanto associato alla venuta del Messia che, secondo le profezie, avrebbe sancito l'inizio di un'era di pace, come appare nel Proto-Isaia:

Un germoglio spunterà dal tronco di Iesse, un virgulto germoglierà dalle sue radici. Su di lui si poserà lo spirito del Signore, spirito di sapienza e d'intelligenza, spirito di consiglio e di forza, spirito di conoscenza e di timore del Signore. Si compiacerà del timore del Signore. Non giudicherà secondo le apparenze e non prenderà decisioni per sentito dire; ma giudicherà con giustizia i miseri e prenderà decisioni eque per gli umili della terra. Percuoterà il violento con la verga della sua bocca, con il soffio delle sue labbra ucciderà l'empio. La giustizia sarà fascia dei suoi lombi e la fedeltà cintura dei suoi fianchi. Il lupo dimorerà insieme con l'agnello; il leopardo si sdraierà accanto al capretto; il vitello e il leoncello pascoleranno insieme e un piccolo fanciullo li guiderà. La mucca e l'orsa pascoleranno insieme; i loro piccoli si sdraieranno insieme. Il leone si ciberà di paglia, come il bue. Il lattante si trastullerà sulla buca della vipera; il bambino metterà la mano nel covo del serpente velenoso. Non agiranno più iniquamente né saccheggeranno in tutto il mio santo monte, perché la conoscenza del Signore riempirà la terra come le acque ricoprono il mare (Is 11,1-9).

La venuta del Messia garantisce il ripristino dell'armonia degli inizi, quando tutte le creature sperimentano una coabitazione pacifica, una convivenza dove nessuno è avvertito come minaccia e pericolo, e sembra sia possibile tornare nuovamente al regime vegetariano che vige tra gli uomini e persino tra gli animali prima del dilagare della violenza. Questa armonia porta la pienezza della conoscenza. Nel Cantico dei cantici, l'armonia originaria ripristinata nel rapporto uomo-donna indica che quando nel cuore dell'uomo regna la pace anche il creato ne sperimenta gli effetti. Quando il cuore si riempie d'amore, la natura si veste di meraviglie e di ogni bellezza e ovunque si manifesta pienezza e abbondanza.

Il segno di Dio nella sua creazione

«L'abbondanza, la profusione è il segno di Dio nella sua creazione; Egli sciala, crea l'intero universo per dare un posto all'uomo. Egli dà la vita con un'abbondanza incomprensibile. Nella Redenzione, poi, rende prodigo se stesso, si fa uomo, penetrando tutta la povertà dell'uomo, perché niente gli è sufficiente per manifestare il suo amore. Questa abbondanza,

questa prodigalità, è l'espressione dell'amore che non si mette a contare, che non calcola ma, senza pensare a sé, si dà e basta»¹.

¹ J. RATZINGER-BENEDETTO XVI, *Il segno di Cana*, «Communio» 205 (1/2006), 9-10.

VARI TIPI DI DIETE

Una dieta per chi è «malata d'amore»

Nel Cantico dei cantici, celebrazione del tripudio di vita prodotto dall'amore tra l'uomo e la donna, torna il regime alimentare precedente al diluvio, regime in cui prevale la frutta. Accanto al vino, appaiono «ogni specie di frutti squisiti, freschi e secchi» (Ct 7,14), quali mele, melograni, datteri, uva, noci, uva passa, latte, miele e spezie varie, segno di una convivenza non più ferita dalla violenza, ma caratterizzata da armonia, reciprocità, linguaggio poetico che celebra l'altro, amore appassionato. L'armonia che regna nella relazione uomo-donna sana la ferita della sottomissione, subita dalla donna in seguito al peccato, e si riflette nel cosmo che sempre, nella Bibbia, partecipa alle vicende del cuore umano e sperimenta gli effetti delle azioni umane.

Nel Cantico il cibo è messo in stretta correlazione con l'amore, come se l'amore fosse il «fuoco» che risveglia, purifica e affina tutti i sensi umani, gusto compreso. Nel libro infatti la dolcezza delle effusioni amorose (*dodîm*) tra un

lui e una lei è assimilata alla dolcezza dei frutti e dei cibi. L'amore nel Cantico è una realtà ambivalente: da un lato è assimilata a una malattia (cf. Ct 2,5; 5,8), quando si sperimenta l'assenza dell'amato (*dôd*), dall'altro però appare come una medicina e una forza vitale e persino *risurrezionale*, la «fiamma di Yah» (Ct 8,6), che punta a risvegliare tutta la persona, con le sue facoltà intellettive, volitive, emotive. L'amore apre una piaga insanabile, perché inaugura un desiderio infinito della presenza di chi si ama, ma al tempo stesso dà vita e vivifica chiunque decide di consegnarsi al suo dinamismo che prevede: il desiderio, la ricerca e l'incontro caratterizzato da un dialogo che è un botta e risposta di complimenti, una vera *liturgia di elogi* volti a celebrare soprattutto la bellezza dei corpi. L'innamorata, folle d'amore, reclama come pasto medicinale delle «focacce di uva passa» e delle «mele» (Ct 2,5), cibi altamente calorici, atti a sostenere chi ha speso molte energie o si sente debole perché provato. Nel Cantico cibo e amore sono associati perché entrambi ritenuti appaganti. L'amore nutre come il cibo, anzi anche di più: l'amore dell'amato, ad esempio, per l'amata è migliore del vino (cf. Ct 1,2)! Il cibo riempie l'uomo, ma l'amore di più. È bella la natura che sboccia