

TEMPO PROPIZIO

La Quaresima e il digiuno, mezzo per aprirsi a Dio

CULTURA

21_02_2021

**Liana
Marabini**



Nel periodo della Quaresima i cattolici devono mangiare semplice, quasi frugale, rinunciando a cibi grassi e sofisticati, a ingredienti rari e alimenti costosi. Possiamo dire che è una forma di penitenza, che aiuta i credenti a sentirsi più vicini a Dio, in un'imitazione di Cristo che li santifichi.

Tra il suo battesimo e l'inizio della sua vita pubblica, Gesù di Nazareth si ritirò nel

deserto a digiunare per 40 giorni, in mezzo a bestie feroci, servito dagli angeli e tentato dal diavolo (*Matteo 4:1-2, Marco 1:12-13 e Luca 4:1-2*). Nel deserto, Cristo ha condotto una battaglia spirituale dalla quale è uscito vittorioso. Seguire il Suo esempio significa lasciare che Cristo dimori in noi per fare la sua volontà e lasciarsi guidare dallo Spirito.

L'autocontrollo esercitato in questo periodo è un modo di rafforzare l'anima

davanti alle tentazioni, a cominciare dal cibo. Durante la Quaresima siamo invitati a darci mezzi concreti, nella penitenza e nella preghiera, per poter discernere le priorità della nostra vita. Il tempo quaresimale è un momento che ci incoraggia al silenzio per essere ricettivi alla Parola di Dio. Originariamente la Quaresima, il periodo di circa 40 giorni che precede la Pasqua, iniziava di domenica. Fu papa Gregorio Magno a spostarne l'inizio al mercoledì precedente. La parola *Quaresima* deriva dal latino ecclesiastico *quadragēsima*, a sua volta derivante da *quadragēsīmus* (dies), dunque «quarantesimo giorno», appunto, prima della Pasqua.

Per la Quaresima è stata un periodo dell'anno particolarmente rigido: astinenza sessuale, privazione di carne, a volte di uova e di latticini (d'altronde, nella religione ortodossa durante la Quaresima tuttora uova e latticini sono banditi). Questo periodo era, ieri come oggi, un tempo speciale di preghiera e pentimento. La pratica della Quaresima è oggi meno 'costringente', tuttavia l'idea del digiuno rimane, sia dal punto di vista religioso che secolare: chi vuole vivere questo momento in modo "sentito" sceglie volontariamente di rinunciare al piacere, ai dolci, all'alcol o alle distrazioni. Stranamente, in questo elenco non è compreso lo zucchero: questo perché nel XIII secolo san Tommaso d'Aquino (1225-1274), scrisse che lo zucchero aiutava la digestione e che era quindi consentito. (Lo zucchero veniva venduto nelle farmacie e veniva usato principalmente come medicina, ma come condimento).

Ma oltre queste "licenze" gastrointestinali, esiste anche una forma di digiuno stretto, che consiste nel mangiare un solo pasto completo durante il giorno (di solito a pranzo), senza carne, uova, latticini o vino, con un piccolo pasto frugale al mattino e alla sera. (Ma l'abitudine più generale consiste in un digiuno limitato al Mercoledì delle Ceneri e al Venerdì Santo).

Il Codice di Diritto Canonico sancisce al Titolo II (*I tempi sacri*), capitolo II (*Giorni di penitenza*), che: «Sono giorni e tempi di penitenza nella Chiesa universale tutti i venerdì dell'anno e il tempo di Quaresima» (Can. 1250). In particolare, all'astinenza dalle carni o da altro cibo «sono tenuti coloro che hanno compiuto il 14° anno di età», e alla legge del digiuno tutti i maggiorenni fino ai 60 anni (cfr. *Codice di Diritto Canonico*, Can. 1252).

Molte persone hanno semplicemente scelto alcune cose a cui rinunciare per la Quaresima, come cioccolato e alcol o distrazioni varie. La cioccolata è stata anche oggetto di grandi discussioni durante i secoli, ma il trattato “Memorie storiche sopra l’uso della cioccolata in tempo di digiuno” di padre Daniele Concina (1687-1756) ha contribuito a mettere la parola “fine” alla diatriba spiegando che non era peccato consumarlo, perché dava forza, soprattutto al clero.

Un’alternativa più semplice è quella di seguire una dieta vegetariana tradizionale per tutta la Quaresima, 40 giorni di nient’altro che verdura, frutta, legumi, pasta, riso, noci e semi. Certi cristiani seguono ancora diete molto rigide, come diete solo liquide, fatte da zuppe di verdura ed erbe. Nei tempi antichi i cristiani si astenevano da tutti i prodotti animali e diventavano vegani per 40 giorni. Fu durante il Medioevo che carne, uova e latticini furono proibiti. L’idea era che questi cibi aumentassero la lussuria, tentazione/peccato da evitare.

Nel 1966 papa Paolo VI suggerì che il digiuno totale potesse essere sostituito dalla preghiera e dalle opere di carità, poiché comprese che molte persone eseguivano lavori manuali pesanti che richiedevano loro di mantenere le forze per tutto il giorno.

Poiché ogni confessione cristiana segue regole diverse, non esiste una “dieta quaresimale” universale. I cristiani ortodossi rinunciano ancora sia alla carne che ai latticini per la Quaresima. Ricordiamo che l’idea del digiuno è esercitare autocontrollo e prediligere la spiritualità alla carnalità. La maggior parte delle persone evita in periodo quaresimale i seguenti cibi: carne, cioccolato, bevande alcoliche, torte, caramelle e biscotti, soda, pesci “lussuosi” (aragoste, ostriche, caviale), panna, gelato.

Tuttavia, malgrado le restrizioni, anche la Quaresima può offrire una scelta gastronomica interessante. Anche se i cibi sono a base di verdure, pesce e ingredienti poveri, troviamo delle buone ricette nei vari Paesi. In Italia c’è una miriade di ricette di pasta condita con verdure; in Francia ci sono le torte salate di zucchine, di cavolfiore, di spinaci e di patate o la zuppa di cipolle; in Germania la verza gratinata e l’insalata di patate, ma anche la zuppa di cavolo con aneto e la crema di patate sono piatti molto popolari; in Svezia le patate alla svedese (da provare assolutamente - si trovano ricette su Internet), la zuppa di pane o di carote; in Grecia la feta con erbe al forno, zuppa di pesce, pomodori gratinati con erbe; in Perù, Cile e Messico troviamo il *ceviche*, un’eccellente preparazione a base di pesce bianco (povero) cotto nel succo di limone e accompagnato da verdure (*la nostra ricetta di oggi è una di ceviche*); in Brasile la zuppa di fagioli neri; negli Stati Uniti troviamo spiedini di verdure, frittata con zucchine e

cipolla, pane di mais e anche un "duo" molto gradevole di cibi: i sandwich di tonno serviti accanto a una zuppa di pomodori.

Lo scopo della privazione del cibo o del consumo moderato di esso è quello di concentrarsi sull'essenziale, per avere sete e fame di Dio e della sua Parola. Non è solo una penitenza, ma un invito a una vita modesta e frugale. Quindi, cerchiamo di vivere il digiuno non come un obbligo fine a sé stesso, ma piuttosto come un mezzo concreto attraverso il quale la Chiesa ci invita ad aprirci agli altri e a Dio, come un momento di purificazione non solo del corpo, ma anche e soprattutto dell'anima. Anzi, dell'Anima.