

## I pasti e il cibo

Quali tipi di alimenti mangiava Gesù? Come mangiava un ebreo del suo tempo? Quante volte al giorno si assumevano i pasti? Gesù mangiava caramelle e hot dog? Qual era l'alimento più importante nella dieta di duemila anni fa?

Stimolati da queste iniziali curiosità che provengono normalmente dai nostri alunni, proponiamo le riflessioni qui di seguito.

Al tempo di Gesù, il pasto, specialmente quello serale, era un evento che coinvolgeva l'intera famiglia. Oggi, al contrario, a causa del ritmo frenetico di vita, si è abituati a sostare poco tempo a tavola.

Il lavoro iniziava molto presto alla mattina: prima dell'alba, per sfruttare al massimo tutte le ore di luce; di conseguenza ci si alzava molto presto.

I pasti erano sostanzialmente due: colazione e cena; il pranzo era solo uno spuntino veloce a base di pane e formaggio, che veniva consumato sul posto di lavoro. La colazione era semplice e informale e, oltre al pane, prevedeva cipolle, olive e frutta secca, che ognuno prendeva e consumava anche lungo la strada per il lavoro.

Il vero e proprio pasto della giornata era la cena.

Le donne impiegavano tutto il pomeriggio per prepararla: sapevano bene che al ritorno i loro mariti sarebbero stati affamati e stanchi dal lavoro della giornata.

La cena era un evento; l'intera famiglia (nonni, nipoti, zii, genitori, figli...) si riuniva nel cortile centrale della casa intorno a un'unica pentola posta per terra sopra una stuoia, dalla quale attingevano tutti i commensali seduti a gambe incrociate. Solo le persone abbienti, e comunque solo a partire dall'epoca romana, si sedevano attorno a un tavolo o mangiavano distesi sul fianco su un triclinio.

Il menu della cena era a base di verdura e consisteva di una **zuppa di cereali** o di **legumi** (lenticchie), che veniva consumata utilizzando pezzi di pane sottile (simile all'odierno pane arabo). Al tempo di Gesù, infatti, non si usavano le posate, bensì le mani e il pane.

La **carne** era un cibo di lusso, che compariva sulle tavole degli ebrei solo durante le occasioni importanti come la festa di Pasqua. La carne di pesce era consumata più diffusamente da chi risiedeva lungo le sponde del lago di Tiberiade, presso cui esisteva una fiorente itticoltura, o del Mar Mediterraneo.

La cena terminava con frutta fresca o secca.

Il pane era il cibo principe dell'alimentazione ebraica. Per produrlo, poiché non esisteva il lievito commerciale, le donne preparavano l'impasto del pane e conservavano un pezzo di pasta fermentata e lievitata naturalmente (pasta madre), che veniva unita al nuovo impasto del giorno successivo, facendo fermentare così tutta la massa. Non esisteva nemmeno lo zucchero raffinato, che era sostituito con il miele.

Il **pane** era un punto fermo della dieta e sinonimo di vita.

«Dacci oggi il nostro pane quotidiano»: così recita la preghiera del Padre Nostro insegnata da Gesù agli apostoli, rimandando con ciò, principalmente, al cibo spirituale per la vita dell'anima, ma anche alla produzione di pane da parte delle donne, che si alzavano presto per macinare i cereali e si recavano con fatica al pozzo per prelevare l'acqua, poiché non esistevano condutture e rubinetti.

Gesù dice di sé: «Io sono il pane della vita: chi mangia di me non morirà in eterno» (Giovanni 6, 35). Nell'Ultima Cena, infatti, Gesù proclama che il pane è il suo corpo e il vino il suo sangue.