

Che dire dei sostituti della carne e dei latticini durante la Grande Quaresima?



dell'arciprete David Moser, da Pravmir.com

Mentre ci avviciniamo alla Grande Quaresima, ogni anno, sembra che ci sia un flusso di interesse a trovare buone ricette di digiuno che siano veloci, facili e nutrienti. Sempre più spesso, le ricette sembrano includere qualche tipo di soia o altro prodotto vegetale che è stato elaborato per apparire e funzionare come carne o latticini. Quando compaiono questi prodotti sostitutivi, sembra sorgere la questione se stiamo o non stiamo "barando". Dopo tutto, quando si può avere un "hamburger vegetale" con "formaggio" di soia per pranzo, che differenza c'è da un viaggio al fast food? Per comprendere come questi sostituti vegetali della carne e dei latticini si inseriscono nella nostra dieta di digiuno, è necessario fare un passo indietro e capire (almeno in parte) perché ci asteniamo dalla carne.

San Basilio il Grande, nella sua opera sulla creazione, *l'Hexameron*, ci aiuta a comprendere la stretta relazione tra l'anima e il sangue di un animale. Commentando Lev 17,11 dice: "...secondo la Scrittura, 'la vita di ogni creatura è nel sangue', così come il sangue quando si addensa diventa carne, e la carne quando si corrompe si decompone in terra... vediamo l'affinità dell'anima con il sangue, del sangue con la carne, della carne con la terra". (Omelia VIII.2.) Questo è importante per il nostro digiuno perché la carne che mangiamo, la carne degli animali, è strettamente associata con l'anima bestiale. L'anima, sia negli animali sia negli uomini, è la sede della volontà e del desiderio, dei sentimenti e delle emozioni, e dell'intelletto. C'è una convinzione frequente tra le culture primitive che un cacciatore o guerriero in grado di acquisire le caratteristiche della sua preda o di un nemico consumando la sua carne. A causa di questo stretto legame tra la carne e il sangue e il sangue e l'anima, diventa più evidente che, consumando la carne degli animali, noi "ci comunichiamo", per così dire, alle loro passioni e volontà bestiali. Dalla natura vediamo questo stesso processo nella disciplina del giovane da parte della madre attraverso

l'allattamento. La madre non solo dà i suoi giovani il nutrimento fisico richiesto, ma condividendo il prodotto del proprio corpo, comunica loro le caratteristiche della sua natura. Con l'astensione dalla carne e dai latticini, durante il digiuno ci asteniamo da questa "comunione" con gli animali, in modo che possiamo indebolire le passioni bestiali della nostra natura decaduta, in modo che anche le tentazioni e le sollecitazioni che ne derivano possano essere più facilmente resistite e superate.

Con queste cose in mente, dobbiamo poi tornare indietro alla questione dei sostituti della carne e dei latticini. Questi sostituti sono di solito composti da proteine vegetali raffinate (in genere derivate da soia o glutine di frumento) trasformate poi in forme e strutture simili ai prodotti a base di carne che fanno parte della nostra dieta regolare. Non è la forma e la consistenza della carne che ci lega alle passioni bestiali, ma piuttosto il legame al sangue dell'animale e quindi alla sua anima. Poiché questi sostituti della carne sono costituiti da materiale vegetale (e le piante non hanno un'anima e quindi per loro natura non ci comunicano passioni), non sono la stessa cosa della carne, nonostante il loro aspetto e consistenza. È semplice quindi vedere che non vi è alcuna obiezione essenziale nell'uso di questi sostituti della carne a base di vegetali.

Rimane comunque per noi una questione; qual è il motivo di tutta questa elaborazione e adattamento di materiale vegetale per farlo assomigliare alla carne e ad altri prodotti animali? Una delle ragioni è che le nostre abitudini di preparare i cibi sono basate sull'uso di proteine animali. Utilizzando questi succedanei della carne e del latte, non c'è bisogno di rinnovare completamente i nostri modi di cucinare e le nostre ricette. Fondamentalmente stiamo parlando qui di facilità di preparazione dei cibi e di comodità di utilizzare le tecniche di cottura che ci sono familiari. Nel mondo frenetico in cui viviamo, questa convenienza ci dà la capacità di soddisfare più facilmente tutte le esigenze della nostra vita, che non diminuiscono solo perché siamo in stagione di digiuno. Con questi prodotti per la nostra convenienza, siamo in grado da un lato di tenerci noi stessi fuori dall'influenza dell'anima bestiale e, dall'altro, di continuare ad adempiere ai nostri obblighi.

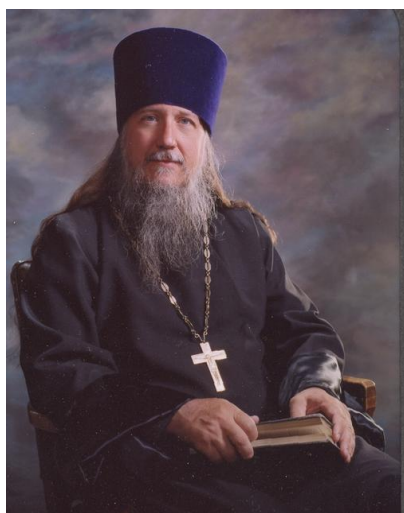
Simile all'aspetto sopra osservato di convenienza, vi è anche la ragione che in molte famiglie, soprattutto nella cultura occidentale, c'è una mancanza di esperienza di come preparare pasti sani senza carne. Questi sostituti di carni e latticini permettono al cuoco medio di essere in grado di preparare pasti di digiuno, senza dover sacrificare la nutrizione.

In entrambi gli esempi di cui sopra, sono importanti i benefici spirituali di convenienza e di sollievo dal dover imparare nuove tecniche di cottura. Se dovessimo ristrutturare tutta la nostra vita solo per rispettare le esigenze alimentari del digiuno, gran parte del nostro tempo ed energia sarebbero consumati in questo sforzo, piuttosto che essere investiti nelle fatiche spirituali che aumentano nella Grande Quaresima. Naturalmente, questo presuppone che aumentiamo davvero le nostre fatiche spirituali - pregando di più sia in pubblico che in privato, leggendo libri e articoli spirituali, facendo più opere di bene e così via. È qui che si comincia a vedere, forse, un motivo per evitare i succedanei della carne e del latte. Se non si ha intenzione di aumentare le fatiche spirituali, allora non c'è davvero alcun beneficio nella comodità e nella facilità forniti utilizzando questi prodotti alimentari. Meglio investire il nostro tempo ed energia concentrandosi a preparare prodotti alimentari quaresimali e a cambiare cucina piuttosto che sprecare il tempo risparmiato da questi sforzi nel perseguire

le nostre normali attività mondane. Un altro problema è espresso nella raccomandazione patristica che durante il digiuno dovremmo mangiare di meno e dare ai poveri il denaro che risparmiamo. Quando paghiamo prezzi elevati per i sostituti della carne e dei latticini e poi mangiamo troppo, non solo non c'è alcun risparmio, ma spendiamo di più per il cibo rispetto a quando non facciamo digiuno.

C'è un altro motivo meno desiderabile per l'utilizzo di sostituti della carne e dei latticini. È il fatto che questi sostituti ci permettono di mangiare cibi più saporiti e più gradevoli durante il digiuno. Questo è controproducente; non è utile tenersi lontani da una fonte di tentazione (l'anima bestiale) da un lato, solo per soddisfare le nostre tentazioni di gola e d'amore del piacere, dall'altro. È meglio mangiare cibi leggeri e semplici senza costosi sostituti della carne e dei latticini, piuttosto che utilizzare tali prodotti per preparare piatti gustosi e piacevoli al palato.

L'uso di sostituti della carne e dei latticini non è di per sé un problema spirituale - sono semplicemente alimenti vegetali trasformati in nuove forme esterne, ma il cambiamento non è essenziale. Spiritualmente, mangiare un "hamburger vegetale" non è diverso dal mangiare le verdure che lo compongono. Il pericolo di questi sostituti della carne e dei latticini è nel modo in cui li usiamo. Se li usiamo per liberare tempo ed energie per perseguire un aumento del lavoro spirituale, allora questo è coerente con il digiuno. Se, d'altra parte, usiamo queste cose per fornire la possibilità di alimentare altre passioni e sprecare il tempo guadagnato in occupazioni frivole, allora sarebbe meglio non usarli. È necessario esaminare la propria anima, e dove ci sono dubbi, chiedere al proprio confessore come procedere. Lo scopo della Grande Quaresima è quello di fornire l'occasione per una maggiore abnegazione e per indebolire le passioni che ci assaltano da ogni parte. Questi sostituti della carne e latticini sono strumenti da utilizzare in questo sforzo. Se ci aiutano in questo sforzo, allora possono essere utilizzati. Se, d'altra parte, diventano ostacoli al nostro sviluppo spirituale, devono essere messi da parte.



L'arciprete David Moser è il rettore della parrocchia ortodossa di san Serafino di Sarov (ROCOR) a Boise, Idaho (USA)