



L'alimentazione al tempo di Gesù



Perché si mangiava?

In una società nella quale saziare la fame tutti i giorni costituiva un problema, il **pasto in comune** acquistava un grande significato. Si mangiava insieme per dimostrare la propria amicizia e l'invito poteva essere esteso anche ai nemici, quando si desiderava la loro conversione di vita o di morte.

Il primo invito a pranzo citato nella Bibbia è quello fatto da **Abramo e Sara** agli inviati di Dio.

I pasti nell'arco della giornata erano pochi. Una prima colazione vera e propria non esisteva: i bambini prendevano un po' di latte, i genitori mangiavano **pane e olive** mentre andavano al lavoro.



Come si mangiava?

In epoche lontane, quando le tribù si spostavano per pascolare le greggi, si mangiava seduti **per terra**, con una pelle conciata al posto della tovaglia.

All'epoca dei re le famiglie più povere mangiavano per terra mentre le famiglie più agiate stavano a tavola. **Le mani** sostituivano forchette e coltelli. Il **pane**, di forma schiacciata, serviva come cucchiaio per intingere nel piatto comune. Come segno di amicizia il padrone di casa sceglieva il **boccone migliore** e lo porgeva all'ospite di riguardo.

All'epoca dell'occupazione romana le famiglie più povere continuavano a mangiare per terra mentre si diffondeva la moda di mangiare **"alla romana"**: sdraiati su divani, appoggiati sul gomito sinistro, in modo da prendere il **cibo** con la destra.



Cosa si mangiava nella giornata?

Durante la giornata si consumava un rapido pasto senza interrompere il lavoro: **pane e formaggio, frutta fresca o secca, latte** o un po' di **vino** diluito con acqua.

Il pasto più importante era quello della sera. Al tramonto la famiglia si riuniva. Tutti si sedevano per terra sulle **stuoie**. Si beveva latte o vino in coppe poco profonde. Tutti mangiavano dallo stesso piatto. Si mangiava la **zuppa**, preparata con legumi come **lenticchie**.

Venivano consumate anche **erbe selvatiche, cereali, fave, verdure e sale**.



I cibi proibiti

Nella Bibbia troviamo norme che stabiliscono quali animali possono essere utilizzati come cibo. Buoi, pecore e capre sono considerati **kasher**, cioè **puri**. Possono essere mangiati. Il cammello, il somaro e il maiale sono considerati **impuri**. L'elenco dei cibi puri e impuri è lunghissimo.



INSERISCI NELLO
SCHEMA LE PAROLE
SOTTOLINEATE



La cena di Pasqua

Ovviamente la cena più importante dell'anno era la cena di Pasqua.

I preparativi iniziavano il giorno che precedeva la Pasqua. Al centro della cena c'era l'**agnello**. Si mangiavano **pane azzimo**, cioè non lievitato.

Quando Gesù celebrò l'ultima cena stava partecipando ad una cena di Pasqua. Il pane azzimo e il **vino** infatti sono presenti durante la cena.

