

UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE - SEDE DI PIACENZA  
DIPARTIMENTO DI SCIENZE GIURIDICHE



QUADERNI DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE GIURIDICHE



# CIBO E RELIGIONE: DIRITTO E DIRITTI

a cura di

Antonio G. Chizzoniti e Mariachiara Tallacchini

dignità umana e relazioni giuridiche



**Libellula Edizioni**

Borè s.r.l via Roma 73, 73039 Tricase (Le)

[www.libellulaedizioni.com](http://www.libellulaedizioni.com)

email: [info@libellulaedizioni.com](mailto:info@libellulaedizioni.com)

**isbn: 978 88 9681 8091**

MARIA ROSARIA PICCINNI  
*Il rapporto tra alimentazione e religione  
nella tradizione cristiano-ortodossa.*

SOMMARIO. 1. Il significato ascetico e sociale del digiuno nella religione ortodossa. 2. L'origine delle regole alimentari nella tradizione liturgica e canonica. 3. La disciplina relativa a divieti e digiuni durante i periodi penitenziali.

1. Il significato ascetico e sociale del digiuno nella religione ortodossa

Alle origini dell'Antico Testamento vi è l'ordine di Dio ad Adamo di non mangiare i frutti di un certo albero (Gn. 2, 16-17), mentre nel Nuovo Testamento Gesù Cristo si prepara alla vita pubblica con un periodo di digiuno di quaranta giorni, nel quale "non mangiò nulla" (Luca 4,2)<sup>1</sup>. Per questo motivo il Cristianesimo ha dato fin dalle sue origini grande importanza alle regole alimentari, che non costituiscono una forma di disprezzo del corpo, bensì strumenti per rinvigorire lo spirito, rendendolo capace di esaltare la stessa corporeità della persona, ed hanno allo stesso tempo un valore sociale e comunitario, poiché chiamati ad attenersi non sono i singoli credenti, ma l'intera comunità<sup>2</sup>.

Il cibo per il Cristianesimo assume un rilevante valore come strumento di relazione, che diventa nodo centrale di una vasta rete che facilita la connessione con Dio: basti pensare al profondo significato di trascendenza

---

<sup>1</sup> Sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento si rinvengono molti riferimenti alla pratica del digiuno. Per un'analisi completa cfr. J. F. WIMMER, *Fasting in the New Testament, a Study in biblical Theology*, Paulist Press New York, 1982.

<sup>2</sup> Cfr. C. BENDALY, *Jeûne et oralité: Aspects psychologiques du jeûne orthodoxe et suggestions pour une éventuelle réforme*, in *Revue Française de l'Orthodoxie*, n. 37/1984, pp. 163-229. L'autore individua l'origine delle regole sul digiuno nella simbologia legata al peccato originale. Per questo motivo l'astenersi dal cibo "proibito" diventa un'ascesi personale ed ecclesiale, che ha come scopo liberare l'uomo dai bisogni materiali affinché ritorni alla sua origine divina. È nella misura in cui il credente sarà ancorato solidamente alla sua relazione con l'altro che potrà comprendere veramente il significato del digiuno, cioè una rinuncia agli aspetti materiali dell'esistenza, nell'ottica dell'accoglienza e del dono che Dio fa all'uomo della vita eterna.

religiosa che la condivisione del cibo assume nel Cristianesimo, il cui rito fondante è l'Eucarestia, cioè la condivisione del pasto spirituale con il Divino e l'azione sacrificale-conviviale nella quale il popolo dei fedeli entra in comunione con Dio e ne pregusta i beni. Tuttavia la previsione di regole di condotta alimentare attraverso una dettagliata serie di prescrizioni che impongono divieti e digiuni, (i quali spesso scandiscono lo svolgimento del tempo religioso e costituiscono parte integrante del cammino di preparazione alla celebrazione di eventi centrali della vita del credente), appartengono da sempre alla vita e alla prassi della Chiesa, poiché rispondono al bisogno permanente del cristiano di partecipare al mistero di Cristo attraverso la preghiera e le opere.

La Chiesa ortodossa ha da sempre mostrato e mostra una attitudine verso il digiuno, da non intendersi come astensione totale dal cibo, bensì come una serie di restrizioni che comporta l'astensione, ogni mercoledì e venerdì, da carne, latticini (burro, formaggio ecc.), uova, pesce, olio e vino. Sono invece considerati cibi permessi senza restrizioni (in greco *νηστίσμα*) i farinacei, legumi, frutta e vegetali.

Il digiuno non è un insieme di prescrizioni per la dieta e non viene effettuato per ottemperare esigenze legalistiche, ma, accompagnato dalla preghiera, è un aiuto spirituale che disciplina il corpo e l'anima e permette all'uomo di portarsi più vicino a Dio, specialmente durante i periodi di preparazione alle grandi feste della Chiesa.

Clemente di Alessandria sosteneva che la religione stessa potesse essere considerata una forma di "dieta", avente lo scopo di sanare l'intero organismo dell'uomo<sup>3</sup> e di indurlo a purificare la propria interiorità<sup>4</sup>, e pertanto nella pratica della Chiesa Ortodossa l'osservanza delle regole alimentari è la premessa indispensabile di una seria vita spirituale, poiché rappresenta il modo in cui il corpo, non disgiunto dall'anima che si purifica attraverso la preghiera, si prepara alla celebrazione della festa, momento per eccellenza in cui il *Kronos* (tempo inteso come mera successione di eventi) diventa *Kairos* (tempo di salvezza e di grazia in cui si realizza la piena congiunzione del Sacro con l'esperienza umana).

Non a caso infatti, nella tradizione ortodossa sono previsti digiuni per i giorni di vigilia di alcune importanti festività (come la Trasfigurazione, la Decollazione di S. Giovanni Battista e l'Esaltazione della S. Croce), e se la

---

<sup>3</sup> Cfr. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo*, Ed. Città nuova, 2005, p. 46.

<sup>4</sup> Cfr. AA.VV., *Testi dei padri latini, greci e orientali scelti e ordinati per temi*, Ed. Città Nuova, 1982, vol. V, p. 275.

festività cade durante una giornata per la quale è previsto digiuno, (come ad esempio la festa della Trasfigurazione, che cade il 6 agosto, durante il periodo di Quaresima della Dormizione), tale regola subisce delle deroghe.

Le rigide e articolate regole di condotta alimentare, e il ruolo che esse assumono nella scansione del percorso religioso del credente sono uno degli elementi che distingue il cristianesimo ortodosso da quello cattolico. Già nell'anno 867 San Fozio, patriarca di Costantinopoli, lamentava infatti l'introduzione di deviazioni della prassi del digiuno operate dalla Chiesa romana<sup>5</sup> (come la concessione di cibarsi di latticini nella prima settimana di Quaresima), che costituivano una deviazione dalla prassi della Chiesa antica, aumentate in maniera ancora più marcata tra Chiesa d'oriente e d'occidente dopo lo scisma.

Gli odierni residui delle antiche astinenze alimentari nella Chiesa Cattolica romana oggi si limitano al divieto del consumo di carne in alcuni giorni particolari della Quaresima<sup>6</sup>: nel cattolicesimo infatti c'è stata una

---

<sup>5</sup> “Per essere graditi ai più allentarono le regole del digiuno e concessero un certo lassismo morale; istituirono invece il digiuno del Sabato ed introdussero nella Chiesa molte pratiche estranee ad essa. Non potevano però fare male maggiore di quello che fecero predicando la nuova eresia occidentale che fa procedere lo Spirito Santo tanto dal Figlio come dal Padre senza la minima preoccupazione di alterare il Santo Credo cattolico di Nicea”. Cfr. P. POPOVIC, *Vita di San Fozio, Patriarca di Costantinopoli*, in *La Lumière du Thabor, Revue internationale de théologie orthodoxe*, n. 4/2002, pp. 37-67.

<sup>6</sup> La normativa per la Chiesa Cattolica trova la sua fonte nel canone 1249 del vigente c.j.c.: “Per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrificino se stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando il digiuno e l'astinenza”. Questa disposizione riguarda la disciplina penitenziale generale della Chiesa universale, che i canoni 1251 e 1253 affidano alle Conferenze Episcopali. Il digiuno e l'astinenza devono essere osservati il mercoledì delle Ceneri (o il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano) e il venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo, e sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia pasquale. L'astinenza dalle carni deve invece essere osservata in tutti e singoli i venerdì di Quaresima, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo). In tutti gli altri venerdì dell'anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, il digiuno può essere sostituito da altre opere di penitenza, di preghiera, di carità. Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età. Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può scusare una ragione giusta, come ad esempio la salute. Inoltre, “il parroco, per una giusta causa e conforme alle disposizioni del Vescovo diocesano, può concedere la dispensa dall'obbligo di osservare il giorno (...) di penitenza, oppure commutarlo in altre opere pie; lo stesso può anche il Superiore di un istituto religioso o di una società di vita apostolica, se sono clericali di diritto pontificio, relativamente ai propri sudditi e agli altri che vivono giorno e notte nella loro casa” (can. 1245 c.j.c.). Sull'osservanza del

rielaborazione della pratica del digiuno in particolar modo dopo il Concilio Vaticano II: nella riforma post-conciliare, infatti, si sono estese le modalità di effettuare penitenza tenendo conto dei mutati contesti sociali e culturali, attraverso l'invito a valorizzare altre pratiche importanti nella vita cristiana, come l'elemosina, la preghiera e l'accostarsi ai Sacramenti con regolarità<sup>7</sup>.

Senza considerare gli eccessi di certe correnti ascetiche come gli encratiti (o astinenti)<sup>8</sup>, la continenza alimentare è sempre stata considerata nel cristianesimo orientale come un mezzo per ristabilire l'equilibrio psico-fisico, dottrina che trova riscontro nelle Regole monastiche o commenti spirituali di San Basilio<sup>9</sup> e di San Giovanni Cassiano<sup>10</sup>. I cristiani ortodossi vivono il digiuno come partecipazione al mistero pasquale di Cristo, ed è proprio l'evento della morte e risurrezione di Cristo che ispira la scelta dei giorni e dei tempi in cui digiunare, che, come sancito nella *Didachè*<sup>11</sup>, sono il mercoledì (giorno in cui Cristo è stato tradito) e il venerdì (giorno della Passione e morte).

## 2. L'origine delle regole alimentari nella tradizione liturgica e canonica.

Comprendendo nel suo seno popoli con tradizioni giuridiche molto diversificate, la Chiesa ortodossa non ha, a differenza di quella cattolica romana, un testo di diritto canonico unificato. Esiste tuttavia una ricca serie di collezioni di canoni, tra le quali emerge il *Pedalion* (timone) di San Nicodemo l' Agiorita, pubblicato nel 1800, e le collezioni canoniche dell'epoca dei sette Concili Ecumenici del primo millennio, nonché l'ampia

---

digiuno nella chiesa Cattolica si veda altresì CEI, Nota pastorale *Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza*, Ed. Paoline, 1994.

<sup>7</sup> Cfr. PAOLO VI, Costituzione Apostolica *Paenitemini*, 17 febbraio 1966, II, in AAS 58 (1966), 184 ; Concilio Vaticano II, Costituzione *Sacrosanctum Concilium*, n. 110, in AAS 56 (1964), 99.

<sup>8</sup> Gli Encratiti (persone che praticarono la continenza), chiamati da Ireneo di Lione *'Egkrateis* e da Clemente Alessandrino e Ippolito di Roma *'Egkratetai*, erano una corrente gnostica orientale diffusasi tra la fine del III e l'inizio del IV secolo. Essi conducevano una vita austera astenendosi dal vino e dalla carne, e rifiutando, come illeciti, sia il matrimonio che i rapporti fra coniugi. Cfr. A. CECCARONI, *Dizionario Ecclesiastico*, A. Vallardi Editore, 1897.

<sup>9</sup> Cfr. U. VON BALTHASAR, *La vocazione cristiana. Un percorso attraverso la Regola di san Basilio*, Jaca Book, 2003.

<sup>10</sup> Cfr. G. Bedouelle, *Dizionario di Storia della Chiesa*, Ed. Studio domenicano, 1994, p. 53

<sup>11</sup> Cfr. *Didachè*, 8,1. La *Didachè* è una raccolta di usi della Chiesa primitiva risalente alla seconda metà del I secolo, di ambiente siriano, precisamente antiocheno, e di autore cristiano di provenienza giudaica. Cfr. U. MATTIOLI, *Didachè. Dottrina dei dodici apostoli*, Ed. Paoline, 1984, pp. 96-102; G. VISONÀ, *Didachè, L'insegnamento degli Apostoli*, Ed. Paoline, 2000.

raccolta del Concilio Quinisesto o Trullano, che è la più antica codificazione estesa del diritto canonico ortodosso<sup>12</sup>.

La settimana cristiana fin dalle origini è stata caratterizzata da due giorni di digiuno, detti “giorni di stazione”,<sup>13</sup> il mercoledì e il venerdì, che dal III secolo in avanti divennero giorni di digiuno obbligatorio<sup>14</sup>. Nella Tradizione Apostolica di Sant’ Ippolito,<sup>15</sup> una delle più antiche fonti giuridiche ortodosse, vi sono precise direttive che riguardano le modalità di adempimento del digiuno, differenziate secondo la tipologia di fedeli: “*Le vedove e le vergini devono digiunare e pregare per la Chiesa, i presbiteri quando lo desiderano, e così i laici. Un vescovo non può digiunare se non quando è previsto, e tuttavia se qualcuno gli fa un’offerta egli non può rifiutare, ma in questo caso romperà il digiuno ed assaggerà quanto gli viene offerto*”.

Questa regola sembra suggerire che il Cristianesimo primitivo invitava al digiuno e alla preghiera come regola generale di penitenza, anche oltre la disciplina prevista per alcuni giorni e periodi particolari dell’anno. Sembrerebbe incongruente altrimenti che ad un Vescovo, a cui è affidata la cura delle anime, sia consentito di interrompere il digiuno intrapreso pur di non essere scortese con chi gli offre qualcosa<sup>16</sup>.

Nella Chiesa Ortodossa contemporanea il digiuno non è legato solo alla preparazione ad eventi come la Pasqua o il Natale, ma è un aiuto spirituale che disciplina il corpo e l’anima e permette all’uomo di avvicinarsi a Dio.

---

<sup>12</sup> Per un esame più dettagliato delle fonti del diritto ortodosso cfr. E. CATTANEO, G. DE SIMONE, C. DELL’OSSO, G. LONGOBARDO, *Patres Ecclesiae, un’ introduzione alla teologia dei Padri della Chiesa*, Ed. Il pozzo di Giacobbe, 2008, nonché In lingua inglese cfr. L. PATSAVOS, *Spiritual Dimensions of the Holy Canons*, Orthodox Press, 2007; P. VISCUSO, *Orthodox Canon Law: A Casebook for Study*, InterOrthodox Press, 2007; H. R. PERCIVAL, *The Seven Ecumenical Councils of the Undivided Church: Their Canons and Dogmatic Decrees, Together with the Canons of All the Local Synods Which Have Received Ecumenical Acceptance*, Eerdmans Publishing Co., 1956. Un’utilissima fonte per consultare tutti i canoni dei sette concili ecumenici è il sito <http://aggreen.net/canons/canons.html>

<sup>13</sup> Cfr. S. FARRUGIA, voce *Digiuno*, in G. EDWARD, S. FARRUGIA, (a cura di), *Dizionario dell’Oriente Cristiano*, Ed. Orientalia Christiana, 2000, pp. 228-230.

<sup>14</sup> Cfr. *Const. Ap.* 5, 14.

<sup>15</sup> Cfr. IPPOLITO DA ROMA, *La tradizione apostolica*, Ed. Paoline, 1995, p. 86. La Tradizione apostolica di Sant’Ippolito è una fonte giuridica fondamentale per la religione ortodossa. Insieme alla *Didachè* è la più importante e antica delle costituzioni della Chiesa dei primi secoli. Le prime parti svolgono in modo unitario il tema della gerarchia ecclesiastica, la terza, riservata alle norme di vita cristiana, tocca vari argomenti tra cui le regole sulla preghiera quotidiana e sul digiuno.

<sup>16</sup> Cfr. A. AKAKIOS, *Fasting in the Orthodox Church*, Center for Traditionalist Ed., 1996, p. 5.

L'importanza di questi precetti nel percorso di fede si evince anche dall'apparato sanzionatorio che grava sui non osservanti. Secondo il can. 69 delle Costituzioni Apostoliche<sup>17</sup> infatti “ *Se un vescovo, un presbitero o un diacono non osserva il digiuno del mercoledì o del venerdì venga deposto dal suo ufficio, a meno che non lo abbia fatto per motivi di salute. Se il digiuno non viene osservato da un laico, venga scomunicato* ”<sup>18</sup>. Per questo motivo ancora oggi il violare le prescrizioni in materia di digiuno, a meno che non si sia impossibilitati ad osservarlo per cause legate alle condizioni psico-fisiche, è considerato “peccato grave”.

Previsioni ugualmente severe sono previste per chi invece digiuna nelle giornate di sabato o di domenica: il divieto del sabato nasce dall'esigenza di differenziarsi dagli ebrei, e quello della domenica dal vivere pienamente tale giorno come festa. Ciò è stato espressamente disciplinato dal can. 55 del Concilio di Trullo, secondo il quale “*se un rappresentante del clero venga scoperto a digiunare durante il sabato o la domenica, sia deposto dal suo ufficio. Se invece lo fa un laico, sia scomunicato*”. Ciò vale nei periodi ordinari dell'anno, ma anche durante le Quaresime, in cui si osservano, come vedremo a breve nel dettaglio, regole più restrittive: durante i sabati e le domeniche di Quaresima, infatti, tranne il sabato Santo, che è giorno di digiuno totale, è consentito consumare olio e vino.

Non è consentito invece, durante i sabati e le domeniche della Quaresima in preparazione alla Pasqua (cosiddetta grande Quaresima) mangiare uova e formaggi. Il canone 56 del Concilio di Trullo, infatti, sancisce questa regola e richiama all'unità delle Chiese nell'osservanza delle regole alimentari, facendo riferimento agli appartenenti alla Chiesa armena che non osservano questo divieto, e prevedendo per essi la deposizione dall'ufficio se chierici, e la scomunica se laici<sup>19</sup>.

---

<sup>17</sup> Le Costituzioni Apostoliche costituiscono la più ampia collezione giuridico-canonica a noi pervenuta. Esse comprendono otto libri, di cui i primi sei rimaneggiano la *Didachè*, il settimo la *Didachè* ed altre fonti e l'ottavo la Tradizione apostolica. Termina con 85 canoni ecclesiastici (o canoni apostolici), che hanno avuto un riconoscimento ufficiale, essendo stati riconosciuti come fonti ufficiali dal Concilio di Trullo nel 692 a Costantinopoli. Cfr. A. DI BERARDINO, M. NIN, *Letteratura canonica e liturgica* in A. DI BERARDINO (a cura di), *Patrologia*, vol. V, Marietti ed., 2000.

<sup>18</sup> Cfr. S. NICODEMO AGIRITA, *Concerning fasting on wednesday and Friday, an excerpt from Exomologetarion (Manual of confession)*, Uncut Mountain Press, 2006, Thessaloniki, consultabile sul sito [www.Orthodoxinfo.com/praxis/exo-fasting.asp](http://www.Orthodoxinfo.com/praxis/exo-fasting.asp).

<sup>19</sup> Cfr. G. NEDUNGATT, M. FEATHERSTONE, *The Council in Trullo Revisited*, Oriental Institute Press, p. 370. I canoni del concilio di Trullo sono altresì consultabili in Internet all'indirizzo <http://www.intratext.com/X/ENG0835.HTM>

Per quanto riguarda il termine del digiuno il can. 89 prevede inoltre che il fedele che osserva la Quaresima per la passione e morte di Cristo, deve cessare il digiuno la mezzanotte del sabato santo, in ossequio a quanto scritto nei Vangeli di Matteo e Luca, che indicano come momento della Resurrezione "*la fine del sabato*" (Mt. 28:1) e "*le prime ore del mattino*" (Luca 24:1).

### 3. La disciplina relativa a divieti e digiuni durante i periodi penitenziali.

Il primo riferimento chiaro alla Quaresima intesa come periodo di quaranta giorni in preparazione alla Pasqua è contenuto nel canone 5 del Concilio di Nicea, che, come osservato dal Vescovo Callisto, fa riferimento alla pratica del digiuno quaresimale come se si trattasse di un'usanza già consolidata, più che di un'innovazione conciliare<sup>20</sup>, lasciando intendere che si tratti di una prassi già diffusa per tutte le comunità cristiane. A partire da questo momento l'antico digiuno di sei giorni in preparazione alla Pasqua<sup>21</sup> viene incorporato nel digiuno quaresimale ad imitazione del digiuno di Cristo, imposto anche a chi aspirava al battesimo e a chi lo impartiva<sup>22</sup>.

Questo modello di digiuno, stabilito nel IV secolo, costituito da alcuni giorni di astinenza da alcuni cibi, e seguito da altri di digiuno totale, è quello tuttora osservato nella Chiesa Ortodossa, che prevede quattro quaresime: quella dell'Avvento, la Grande Quaresima (in preparazione alla Pasqua) il Digiuno degli Apostoli e della Dormizione. L'obbligo di osservare l'astinenza da carne, latticini e pesce (sia pure con la possibilità di consumare vino e olio), sussiste anche in alcuni giorni di festa, come l'Esaltazione della Croce (14 settembre) e la Decollazione di San Giovanni Battista, (29 agosto).

I periodi di digiuno legati alle quattro Quaresime sono variabili, essendo strettamente legati al ciclo delle festività mobili: la relativa disciplina è contenuta nel *Typicon*<sup>23</sup>, principalmente nei capitoli 32 e 33, e nel testo

---

<sup>20</sup> Cfr. A. AKAKIOS, *Fasting in the Orthodox Church*, cit., p. 19.

<sup>21</sup> Di cui parla anche Atanasio di Alessandria, *Ep.* 1, 10.

<sup>22</sup> Ciò è attestato nella *Didachè*, 7, 4, e nella Tradizione Apostolica di Sant' Ippolito da Roma, 20.

<sup>23</sup> Il *Typicon* è un insieme di norme che riguardano le regole della vita liturgica e le cerimonie. Ogni Chiesa principale aveva il suo proprio *Typicon*, ma il più diffuso è quello di Gerusalemme, scritto da San Sabas (439-532). Il *Typicon* di San Saba fu distrutto durante la distruzione e profanazione dei monasteri della Palestina, e fu ripreso da San Sophronios, Patriarca di Gerusalemme (550-638), il quale lo assemblò e ricostituì. Alcune modifiche e adattamenti sono stati apportati dalla Chiesa di Costantinopoli nel XIX secolo per adattare le

liturgico *Triodion*<sup>24</sup>. La Grande Quaresima è la più lunga e stretta stagione di digiuno dell'anno: il periodo di preparazione, come previsto dal *Triodion*, inizia dieci settimane prima di Pasqua, di cui le prime tre di preparazione, e sei di Quaresima vera e propria, a cui segue l'inizio della Settimana Santa. Nella settimana prima della Grande Quaresima, detta settimana dei latticini, la carne e i suoi derivati sono proibiti, ma le uova e i latticini sono permessi anche al mercoledì e al venerdì. Nella prima settimana di Quaresima sono previsti due pasti completi al giorno nei primi cinque giorni, che al mercoledì e al venerdì vengono consumati dopo la Liturgia dei Presantificati<sup>25</sup>, evitando carne e derivati, uova, latticini pesce, vino e olio.

Al sabato della prima settimana inizia l'osservanza della consueta regola per i sabati e le domeniche di Quaresima che consiste nell'evitare ogni giorno carne e derivati, uova, latticini pesce, vino e olio, tranne i sabati e domeniche dalla seconda alla sesta settimana di Quaresima, in cui vino e olio sono permessi. Pesce, olio e vino sono altresì permessi nel giorno della Festa dell'Annunciazione (25 marzo) e nella domenica delle Palme. Il pasto della sera del Giovedì Santo è idealmente l'ultimo pasto prima della Pasqua, in cui è permesso consumare vino e olio, prima del digiuno del Grande Venerdì, che è il più stretto dell'anno, e si conclude al sabato notte dopo la Resurrezione, o al più tardi, dopo la Divina Liturgia di Pasqua.

Il primo testo che ha istituito il digiuno in preparazione alla Pasqua come obbligo è la Tradizione Apostolica di Sant'Ippolito, che rappresenta la più antica raccolta canonica dopo la *Didachè*<sup>26</sup> “Nessuno può mangiare prima della Pasqua. Le donne gravide o gli ammalati, che non possono digiunare per due giorni, digiunino solo il sabato, secondo le loro

dure regole della vita monastica, tuttora osservate nei monasteri greci, al clero secolare. Nonostante queste modifiche, tuttavia, gli statuti di base delle chiese Ortodosse sono gli stessi conformi al *Typicon* di San Saba.

<sup>24</sup> Il *Triodion* (Τριώδιον κατανοκτικόν, *Triodion katanyktikon*) è un testo liturgico che contiene la disciplina che la chiesa osserva durante la quaresima in preparazione alla Pasqua. Cfr. K. WARE, *The Lenten Triodion translated from the original Greek*, Faber, 1978, p. 30.

<sup>25</sup> La Liturgia dei Presantificati viene celebrata i mercoledì e venerdì di Quaresima e i primi tre giorni della Settimana Santa. Consiste essenzialmente nell'ufficio dei vesperi ai quali si aggiunge la liturgia eucaristica, ad eccezione della consacrazione che avviene in precedenza. Cfr. C. GIRAUDDO (a cura di), *Liturgia e spiritualità nell'Oriente cristiano*, Ed. San Paolo, 1997.

<sup>26</sup> La *Didachè* è una raccolta di usi della Chiesa primitiva risalente alla seconda metà del I secolo, di ambiente siriano, precisamente antiocheno, e di autore cristiano di provenienza giudaica. Cfr. U. MATTIOLI, *Didachè. Dottrina dei dodici apostoli*, Roma, 1984, pp. 96-102; G. VISONÀ, *Didachè, L'insegnamento degli Apostoli*, Ed. Paoline, 2000.

*possibilità, nutrendosi di pane ed acqua*<sup>27</sup>. Da questa citazione si evince che il digiuno di preparazione alla Pasqua era costituito da due giorni di astinenza totale dal cibo, con una deroga per donne incinte e malati, che potevano assumere pane ed acqua<sup>28</sup>. In un'altra fonte giuridica di origine siriana risalente al terzo secolo, le Costituzioni Apostoliche, troviamo conferma di questo principio e in aggiunta altre regole sulle restrizioni alimentari da osservare nei quattro giorni che precedono il venerdì e sabato prima di Pasqua, e che sono di astinenza totale dal cibo: *“Il digiuno comincia dal lunedì fino al venerdì prima di Pasqua; in tali giorni è permesso mangiare pane, acqua e vegetali. Chi ne è capace digiuni completamente il venerdì e il sabato fino alla mezzanotte, e chi non può almeno osservi il digiuno del sabato prima di pasqua. Dio dice infatti che quando lo sposo sarà tolto loro, in quei giorni digiuneranno”*<sup>29</sup>.

Dal quarto secolo in avanti, queste regole sul digiuno in preparazione alla Pasqua hanno subito delle modifiche, sia nelle modalità di osservanza che nella durata: il digiuno è diventato di quaranta giorni, e trattandosi di un periodo di lunga durata, come abbiamo visto, sono state stabilite delle regole basate più sulla tipologia degli alimenti di cui privarsi, che sulla privazione totale del cibo.

Le regole del digiuno, molto severe durante la Grande Quaresima e la Quaresima della Dormizione (vino e olio sono permessi solo al sabato e alla domenica, a parte alcuni giorni di festa e vigilie), sono meno restrittive, ma ugualmente rigorose durante il Digiuno della Natività ed il Digiuno degli Apostoli, che trovano la loro disciplina vigente, sia per i laici che per i religiosi nel capitolo 33 del *Typicon*: *“Dovrebbe essere noto che durante il Digiuno degli Apostoli Santi e della Natività di Cristo, il martedì e giovedì non si mangia pesce, ma solamente olio e vino. Lunedì, mercoledì, e venerdì*

---

<sup>27</sup> G. J. CUMMING, *Hippolytus: A Text for Students*, Grove Books, 1976, p. 26.

<sup>28</sup> Dall'obbligo del digiuno sono chiaramente esentate le persone deboli per stati particolari come la gravidanza, o per anzianità e malattia. Ciò è stato più volte e chiaramente ribadito anche dai Padri della Chiesa, come Giovanni Crisostomo, il quale nelle sue *Omellerie sulla Genesi* afferma: “Se vi è qui qualcuno che per debolezza fisica non può digiunare, non può privarsi del pasto, lo esorto a curare questa sua debolezza organica, ma non per questo si privi della dottrina spirituale, ma vi si dedichi con maggiore impegno. (...) Perciò chi non può digiunare, dia prova di sé con elemosine più abbondanti, con preghiere ferventi, con l'alacrità nell'ascolto della parola divina”. Cfr. AA.VV., *Testi dei padri latini, greci e orientali scelti e ordinati per temi*, Ed. Città Nuova, vol. III, p. 173. Così anche Cirillo di Gerusalemme, in *Catechesi*, 4, 26-27, esorta a “non disprezzare coloro che a causa della debolezza dei loro corpi mangiano, né a biasimare coloro che bevono vino a causa delle frequenti infermità”.

<sup>29</sup> Cfr. A. SCHEMENANN, *La Grande Quaresima. Ascesi e liturgia nella Chiesa Ortodossa*, Ed. Marietti, 1986.

*né olio, né vino... sabato e domenica si può mangiare pesce. Se di martedì o giovedì cade la ricorrenza di un Santo, è permesso mangiare pesce; se cade di lunedì, lo stesso; ma se di mercoledì o venerdì, è permesso solamente olio e vino. Se la Vigilia della festa di un Santo cade di mercoledì o venerdì, è permesso olio, vino e pesce... Ma dal 20 dicembre fino ai 25, anche se è sabato o domenica, non è permesso mangiare pesce". Il capitolo 34 prevede inoltre che " Durante il digiuno prima delle feste dei Santi Apostoli e della Natività di Cristo, il pesce può essere consumato il sabato e la domenica. Tuttavia i laici possono consumarlo il martedì e il giovedì e, nel fine settimana, anche due volte al giorno "*<sup>30</sup>.

La disciplina alimentare nella religione ortodossa, come abbiamo potuto osservare da questa pur breve disamina, è costituita da restrizioni particolarmente rigide e prolungate (nel corso dell'anno sono 210 i giorni gravati da limitazioni alimentari), la cui stretta osservanza potrebbe in dei casi incidere sulla salute dei fedeli. Per questo, soprattutto in luoghi caratterizzati da climi rigidi, (si pensi per esempio agli inverni russi), ed in contesti in cui è anche obiettivamente difficile reperire alternative alimentari che garantiscano il giusto apporto nutritivo, l'applicazione delle regole alimentari, pur nella sua universale validità, può essere mitigata dai padri spirituali che possono, senza snaturare l'essenza del precetto, declinarne la sua applicazione in relazione ai casi concreti<sup>31</sup>.

---

<sup>30</sup> Cfr. S. ROSE, *The rule of fasting in the Orthodox church*, in <http://www.orthodoxinfo.com/praxis/father-seraphim-rose-fasting-rules.aspx>. Un'edizione online del testo del *Typicon* in inglese è consultabile sul sito Internet <http://www.orthlib.info/Typikon/Typikon.html>

<sup>31</sup> Cfr. A. DUNCAN, *Fasting guidelines during Great Lent*, in <http://www.orthodox.net/articles/fastrule.html>.

**SINTESI DELLE REGOLE ALIMENTARI NELLA CHIESA ORTODOSSA:**

| <b>PERIODI DI DIGIUNO</b>   | <b>CARNE</b>                              | <b>LATTICINI</b>                             | <b>PESCE</b>  | <b>VINO (ALCOL)</b>   | <b>OLIO</b>   |
|---|---|--|---|---|---|
| <b>Quaresima di Natale</b><br>dal 15 novembre al 24 dicembre                  | Carne bovina, suina, ovina, pollame, uova | Latte, formaggio, burro, yogurt, crema, ecc. | Ogni tipo di pesce con lisca (sono permessi crostacei e frutti di mare) | Vino, birra e bende alcoliche (sono permessi il sabato e la domenica) | Olio d'oliva ed altri olii vegetali (sono permessi il sabato e la domenica) |
| <b>Grande quaresima e Settimana Santa</b>                                     | Vietata                                   | Vietati                                      | Permesso la domenica fino al 20 dicembre                                | Permesso il martedì e il giovedì fino al 20 dicembre                  | Permesso il martedì e il giovedì fino al 20 dicembre                        |
| <b>Digiuno degli Apostoli</b><br>dalla domenica di Tutti i Santi al 28 giugno | Vietata                                   | Vietati                                      | Permesso nella Festa dell'Annunciazione e la domenica delle Palme       | Permesso nella festa dell'Annunciazione e il Giovedì Santo            | Permesso nella festa dell'Annunciazione e il Giovedì Santo                  |
| <b>Digiuno della Dormizione</b><br>dall'1 al 15 agosto                        | Vietata                                   | Vietati                                      | Permesso sabato e domenica  | Permesso sabato e domenica  | Permesso sabato e domenica  |
| <b>Digiuno ebdomadarario</b><br>Ogni mercoledì e venerdì                      | Vietata                                   | Vietati                                      | Permesso nella Festa della Trasfigurazione                              | Permesso nella Festa della Trasfigurazione                            | Permesso nella Festa della Trasfigurazione (6 agosto)                       |
|   |   |  | Vietato   | Vietati   | Vietati   |





finito di stampare nel mese di settembre 2010  
per conto di libellula edizioni  
[www.libellulaedizioni.com](http://www.libellulaedizioni.com)  
[info@libellulaedizioni.com](mailto:info@libellulaedizioni.com)

Conflitti sociali e diversità religiose hanno riportato in superficie una delle questioni con le quali le società multiculturali sono obbligate a confrontarsi: governare le richieste di adeguare i propri comportamenti alimentari alle regole dettate in questo settore dalle confessioni religiose. Garantire a tutti questa possibilità, senza generare conflitti o forme di discriminazione, è diventato così una nuova sfida per la nostra società. L'esempio più controverso, in tal senso, concerne il trattamento degli animali rispetto a specifici usi alimentari a sfondo religioso.

Contributi di: Lorenzo Ascanio, Rossella Bottoni, Antonio G. Chizzoniti, Stella Coglievina, Stefania Dazzetti, Laura De Gregorio, Diego Fonda, Paola Fossati, Anna Gianfreda, Fernando Leonini, Franco Pezza e Paola Fossati, Maria Rosaria Piccinni, Tiziano Rimoldi, Mariachiara Tallacchini.

€ 15.00

OLIR.it



09 2009

