

## L'EDITRICE LDC PUBBLICA A TAVOLA CON GLI ANGELI di Alfonso Maraffa

Inviato da Amministratore  
sabato 11 marzo 2017

Il sacerdote Marcello Stanzione e la cardiologa Bianca Bianchini dopo aver già pubblicato un libro di ricette con la Mondadori nel 2015 intitolato "La cucina degli angeli. Ricette per una cucina celestiale", che ha avuto un buon successo di lettori, pubblicano ancora un altro testo di gastronomia con l'editrice torinese dei salesiani LDC intitolato "a Tavola con gli angeli", pagine 112 prezzo euro 9,90. Sono sessanta ricette, tradizionali o rivisitate, legate alle più importanti feste cristiane. Non il solito libro di cucina, ma un ricettario "ragionato": un viaggio nella tradizione culinaria internazionale, con indicazioni chiare per la realizzazione dei piatti. In ogni epoca storica ed in ogni contesto geografico il cibo non è mai stato una semplice materia prima atta a soddisfare la necessità fisiologica della sopravvivenza, ma è sempre stato investito di vari significati: sociale, religioso, comunicativo, identitario. Le tradizioni culinarie sono parte della cultura di un popolo, come lo sono pittura, architettura, letteratura, costume. In ambito religioso inoltre ogni credo ha focalizzato la propria attenzione sul cibo, imponendo in taluni casi ai propri fedeli delle restrizioni alimentari. ...

...Ad ebrei e musulmani è proibito cibarsi di carne di maiale e le regole di entrambe queste religioni sono ben precise. L'ebraismo distingue gli animali puri (kashèr) da quelli impuri (tarèf) e vieta di cibarsi del sangue in quanto simbolo di vita, e nel mondo islamico non solo vi sono cibi leciti (hal l) e cibi proibiti (har m), ma è necessario, se si consuma carne, che l'animale venga macellato seguendo i dettami della Sunna. La religione cristiana non ha regole così strette. Gesù Cristo nel Vangelo secondo Matteo, dice: "Non è ciò che entra nella bocca che contamina l'uomo; ma è quel che esce dalla bocca che contamina l'uomo [...] Non capite che tutto ciò che entra nella bocca se ne va nel ventre, e viene espulso nella fogna? Ma le cose che escono dalla bocca procedono dal cuore; sono esse che contaminano l'uomo". L'unica restrizione caldeggiata dalla Chiesa è quella di astenersi dalla carne il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo. Erano più che altro i religiosi in epoca medievale a dover praticare con maggior frequenza dei periodi di digiuno allo scopo di tenere lontane le tentazioni corporali.

Ciò che accomuna religione e medicina in tema di alimentazione è la regola aurea della moderazione. L'obiettivo è ovviamente diverso: per la religione la gola è un vizio capitale da cui guardarsi. Per la medicina l'introduzione nel corpo di una quantità eccessiva di nutrienti o la scarsa attenzione alla loro composizione qualitativa (proteine, carboidrati, lipidi, sali minerali) significa aprire la strada ad obesità, dislipidemie e diabete, con conseguente aumento del rischio cardiovascolare.

Le feste, queste occasioni gioiose che ci vedono intorno ad un tavolo con parenti ed amici, non sono certo il momento giusto per pensare alla dieta. Perciò, cari amici, godetevi serenamente la buona tavola che per tradizione accompagna le festività, avendo la saggezza, al pasto successivo, di rientrare nei ranghi, magari accontentandovi di un bel piatto di verdura condito con poco olio extravergine di oliva.

Buone feste e buon appetito a tutti con il libro di ricette di don Stanzione e della dott. Bianchini!