

ANGELA CROSTA

**Cibo e salute
nella ciotola del Buddha**



LIBRERIA EDITRICE PSICHE

L'autrice ringrazia:
Nicola Bianco *per la rilettura dei capitoli riguardanti Cina
e Giappone*
Andreana Gallo *per la collaborazione nelle traduzioni
dall'inglese*

Le immagini in copertina e all'interno sono opera dell'autrice.
Le traduzioni dai testi in inglese sono dell'autrice.

LIBRERIA EDITRICE PSICHE
Proprietà letteraria riservata

Copyright © 2015 Libreria Editrice Psiche - Torino
Via Madama Cristina 70- Tel. +39 011 650.70.58
www.psiche.info
e-mail: libreria_psiche@infinito.it

ISBN- 978-88-96093-52-8

INDICE

Introduzione.....	9
-------------------	---

Parte prima

1. I pasti del Buddha

1.1 Il cibo per interrompere gli esercizi ascetici estremi.....	12
1.2 Il primo cibo che assunse dopo il Risveglio.....	13
1.3 L'ultimo cibo prima del <i>parinibbana</i>	14
1.4 Altri cibi citati nei testi pāli.....	15

2. L'alimentazione nell'insegnamento del Buddha:

il Buddhismo delle origini ...

2.1 Le regole monastiche nei vari Canoni.....	17
2.2 Le regole monastiche sui pasti nel Canone pāli.....	19
2.3 La moderazione nel mangiare e il digiuno.....	27

3. Le regole monastiche e i vari cibi nel

Buddhismo delle origini

3.1 Le regole monastiche e la classificazione dei cibi.....	31
3.2 Cereali e legumi.....	33
3.3 Sesamo e vari tipi di olio.....	35
3.4 Vegetali e frutta.....	37
3.5 Aglio e spezie.....	41
3.6 Miele e zucchero.....	42
3.7 Latte e suoi derivati.....	44

4. I cibi e la medicina nelle antiche India e Cina

4.1 I cibi tonici e le medicine nel <i>Vinaya</i> in pāli.....	51
4.2 L'antica medicina indiana e i sapori.....	52

4.3	La medicina tradizionale cinese e i sapori.....	56
5. Le regole Mahāyāna in Cina		
5.1	L'adattamento dei <i>Vinaya</i> indiani al Buddhismo cinese.....	59
5.2	Le regole del <i>Chanyuan qinggui</i> e differenze rispetto ai <i>Vinaya</i> indiani.....	62
5.3	Le regole o precetti del <i>Brahmajālasūtra</i>	65
5.4	Alimenti vietati: alcol, carne, le 5 piante dall'odore acre.....	69
6. L'alimentazione in Cina e Giappone nell'antichità		
6.1	I latticini.....	74
6.2	Il <i>daigo</i> o <i>sarpirmaṇḍa</i>	75
6.3	Soia e derivati.....	78
6.4	Il tè.....	81
6.4	L'alimentazione in Tibet.....	83
7. Il consumo di carne nel Buddhismo delle origini		
7.1	Le regole del Canone pāli.....	85
7.2	Carni di cui è vietato il consumo nei <i>Vinaya</i> del Canone pāli.....	89
7.3	L'uso della carne nella medicina indiana.....	90
7.4	Carne umana.....	91
7.5	Motivazioni del divieto delle carni animali nei diversi <i>Vinaya</i>	94
7.6	Il re Aśoka.....	97
8. Il vegetarianesimo nel Mahāyāna		
8.1	Il problema del consumo di carne nel Mahāyāna.....	101
8.2	Sūtra Mahayana a favore del vegetarianesimo.....	103

8.2.1 <i>Lankāvatāra sūtra</i>	103
8.2.2 <i>Nirvāṇa sūtra</i>	105
8.2.3 <i>Aṅgulimaliya sūtra</i>	108
8.2.4 <i>Sūtra della rete di Brahmā</i>	109
8.3 Il Tibet e i Tantra	109
8.4 Che cosa è <i>āmagandha</i> ?	109
9. Esiste la cucina buddhista?	
9.1 Cucina cinese	115
9.2 Cucina giapponese <i>shōjin ryōri</i>	117

Parte seconda

SUGGERIMENTI E RICETTE

Caratteristiche del riso	124
Riso al latte	128
<i>Porridge</i> di riso, in giapponese <i>okayu</i>	130
Palline dolci	131
Cagliata	132
Burro chiarificato o <i>ghee</i>	134
<i>Catumadhura</i>	136
Latte di soia e <i>tofu</i>	139
Zuppa di <i>miso</i> – uso delle alghe	143
Thè tibetano <i>po-cha</i>	145
<i>Tsampa</i>	147
<i>Delizie di Buddha</i>	150
Sperimentare nuovi cibi e ingredienti	151
La cucina <i>shōjin ryōri</i>	156

Il Buddha disse che quando si offre un pasto,
il donatore offre cinque cose al ricevente:
vita, bellezza, felicità, forza e
intelligenza brillante.

Bhojana Sutta, Aṅguttaranikāya 5.37 (PTS A III 42)



一日不做一日不食 Un giorno senza lavoro
è un giorno senza cibo

Baizhang Huaihai, maestro Chan (720–814)



*Che tutti gli esseri possano nutrirsi con cibi adatti
e vivere in pace.*

INTRODUZIONE

Che cosa c'era nella ciotola del Buddha e in quella dei suoi monaci mendicanti?

Cibo offerto a Lui e ai suoi seguaci.

Alimenti materiali, ma non solo. Secondo i testi del Buddhismo delle origini (ad esempio: *Puttamansa sutta*, *Samyuttanikāya* 12, 63 (Pāli Text Society PTS: S II 97), vi sono quattro tipi di *alimenti* fisici e mentali che consentono a un essere senziente di vivere:

1. L'alimento grossolano e materiale, di tipo fisico, che nutre il corpo e viene digerito e assimilato.

2. L'alimento di tipo mentale del contatto con gli oggetti dei sei sensi (profumi, sensazioni tattili, suoni, gusti, immagini, idee) che nutre la soddisfazione del piacere sensoriale.

3. L'alimento mentale delle volizioni o intenzioni che porta all'azione e nasce dal desiderio di oggetti piacevoli.

4. L'alimento della coscienza che, fortificata dai primi tre, mantiene i processi fisiologici e mentali.

In questo testo tratteremo del primo tipo di alimento: il cibo materiale.

Quale rapporto vi è tra il cibo e il Buddha e il suo insegnamento nel corso di 2500 anni?

In più passi del Canone pāli, che raccoglie i testi del Buddhismo delle origini, il Buddha dice che per la vita

sono necessari solo: cibo, abiti, un luogo dove ripararsi dalle intemperie e medicine.

Tutte le tradizioni buddhiste considerano il cibo come indispensabile alla sopravvivenza del corpo ma stigmatizzano ogni eccesso come la golosità, la voracità, la ricerca di alimenti particolarmente raffinati perché sono un modo di incrementare i *tre veleni mentali*: avidità, avversione e ignoranza, intesa come incapacità di vedere i difetti delle mente e la realtà così com'è.

Inoltre un moderato e attento consumo del cibo o di cibi particolari era – ed è – una regola per mantenere la salute del corpo e della mente.

All'epoca del Buddha, considerare il cibo come un farmaco per prevenire o curare malattie, era un concetto fondamentale sia della medicina indiana dell'Āyurveda, sia di quella cinese. Tale idea si radicò successivamente anche nella medicina tibetana.

Le regole riguardanti il cibo – di che tipo, quando e in che misura assumerlo – erano importanti anche in Occidente: nella Regola monastica di san Benedetto da Norcia (c. 480-547) si riscontra molta attenzione alla quantità e qualità degli alimenti, al divieto delle carni di quadrupedi, alle deroghe per monaci ammalati e anziani; anche nella Scuola Medica Salernitana, nel secolo XI, il cibo è considerato un fondamentale fattore di prevenzione e cura.

La **prima parte del libro** tratta alcuni temi che riguardano l'alimentazione analizzando alcuni passi dei testi del Buddhismo delle origini tratti dal Canone pāli: i cibi consumati dal Buddha storico Gautama Śakyamuni; le regole monastiche riguardanti i pasti; i vari tipi di alimenti comuni nell'India dell'epoca; le medicine e così via.

Saranno esaminati anche testi della corrente Mahāyāna, risalenti ai primi secoli della nostra era o più tardi, nei quali si trovano brani sull'alimentazione e le regole monastiche di alcune scuole sino-giapponesi influenzate anche dalle diverse abitudini alimentari. Sarà trattato anche il tema del mangiare la carne e del vegetarianesimo.

La **seconda parte del libro** vuole solo fornire qualche suggerimento dietetico e una scelta di ricette antiche, che possono essere usate ancor oggi, se si vuole con alcune minime varianti, per ottenere alimenti gradevoli per il nostro palato e salutari.