Il rituale Baru-gongyang, il modo di mangiare più ecologico del mondo

Monica Straniero (May 24, 2019)

Intervista con Sud,Jeong Kwan, una delle più importanti ambasciatrici di questa tradizione millenaria del rituale sacro con cui si mangia con gratitudine nei templi buddisti
Per la prima volta a Roma la monaca buddista della Corea del Sud,Jeong Kwan, una delle più importanti ambasciatrici di questa tradizione millenaria, per presentare il “Barugongyang: il rituale sacro con cui si mangia con gratitudine nei templi buddisti e il cui nome deriva dalle ciotole di legno denominate baru, Un modo meditativo di riflessione profonda per ringraziate la natura e i suoi doni e gli essere viventi.

Qual è l’origine del rito?

La cucina del tempio è nata con l’arrivo del buddismo in Corea, risalente alla fine del quarto secolo. I precetti del buddismo hanno notevolmente influenzato le basi di questa cucina. Diversi principi lo governano: uno dei più importanti è quello di ahiṃsā, che in sanscrito vuol dire "non violenza". Un concetto che sottolinea il divieto di danneggiare qualsiasi essere vivente. Vengono scelti gli

ingredienti vegetali nel rispetto della natura e dei suoi equilibri. Questo significa che la cucina del tempio non prevede il consumo di carne.

In cosa consiste il baru-gongyang

Questa pratica porta con sé una dimensione mitologica. Si dice infatti che quando il Buddha Shakyamuni raggiunse l'illuminazione, i quattro re celesti gli offrirono un pasto in ciotole di pietra. Il titolo fa riferimento alla dieta che i monaci consumano nelle ciotole di legno, una dieta completamente vegana progettata per fornire il giusto fabbisogno alimentare. Le ciotole sono disposte una dietro l'altra. In ognuna vengono serviti riso, brodo, contorno e acqua. Il segreto del rituale è servirsi solo la giusta quantità di cibo cercando di sprecare il meno possibile. In questo modo il Barugongyang si rivela uno dei modi meno inquinanti per mangiare.

Un rito che rivoluziona il valore del cibo.

Esatto. Il cibo non è solo cibo. Ha una vita e un'anima perché è creato da tutti gli ingredienti che fanno parte della nostra natura. Una volta ingerito assuma un'altra forma e diventa così nutrimento dell'anima e un momento per ritrovare il senso di comunità. Condividere il pasto rende tutti uguali.

In un momento in cui il cibo gioca un ruolo importante nella nostra vita quotidiana, questa cucina vegetariana è riuscita ad attirare un'attenzione particolare, sia nella sua semplicità che nella salubrità dei suoi piatti.

La cucina templare è sana.Verdure, erbe, radici e frutti costituiscono la base di questa dieta. Non c'è traccia di conservanti o addittivi artificiali. Per migliorare il gusto e impedire che il cibo sia insipido, si possono al massimo aggiungere funghi shiitake secchi, dashima (alghe) e sesamo. La fermentazione crea nuovi sapori ed è parte integrante della cultura coreana. Gochujang è il risultato di questo processo, così come del kimchi, che è diventato parte del patrimonio immateriale dell'UNESCO nel 2013. I fiocchi di peperoncino aggiunti al kimchi hanno invece proprietà anti-ossidanti, che sono considerate utili per prevenire l'invecchiamento.

Source URL: http://iitaly.org/magazine/focus-in-italiano/arte-e-cultura/article/il-rituale-baru-gongyang-il-modo-di-mangiare-piu

Links
[1] http://iitaly.org/files/venjeongkwancultural-corps-korean-buddhism-10png