



Servizio di Pastorale Giovanile e Vocazionale  
Diocesi Ravenna – Cervia

### Rubrica “Cucinare”

#### Ricette per sopravvivere nel deserto

## “Che cos’è?": una manna dal cielo...perché nel deserto scopri chi sei veramente

«Mi spingi oltre i miei limiti e sento di vivere appieno la mia stessa vita,  
in te ho incontrato me stesso e ho guardato oltre,  
oltre ogni inimmaginabile limite»<sup>1</sup>

**Riferimento biblico: Es 16,12-35**

<https://www.bibbiaedu.it/CEI2008/at/Es/16>

#### **Pane dolce alla manna**

Di fronte a certi fatti, gli uomini rimangono senza parole. Tuttavia lo spazio per la lamentela non manca mai! Anche quella volta, dopo aver già percorso un lungo cammino nel deserto, il popolo di Israele non mancò di lamentarsi. “Un’altra volta!” pensava Mosè. Eppure il cibo mancava davvero: “meglio tornare alle cipolle d’Egitto della schiavitù?”. Anche quella volta, Mosè invocò il Signore e il Signore preparò il menù del deserto: manna a colazione e quaglie per cena. Alla mattina, quando gli israeliti videro quella farina granulosa, esclamarono “che cos’è?” – “Man hu” – ovvero manna! Cibo da conservare nelle ceste e nei cuori, da non sprecare né dissipare nell’egoismo e nella lamentela. Anche quella volta, Mosè pensò: “Da questo segno, cibo di vita, capiremo chi siamo: porzione eletta del Signore Dio”.

- 500 g di farina bianca 00
- 20 g di lievito di birra
- 100 g di manna in cannolo (dolcificante naturale) \*
- 5 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 80 g di mandorle
- 100 ml di acqua

Sciogliere il lievito in poca acqua o aggiungerlo direttamente alla farina (a seconda del lievito usato). Amalgamare il tutto e impastare con l’acqua in cui è già stata sciolta la manna grattugiata e l’olio. Aggiungere le mandorle all’impasto e lasciare che lieviti in un luogo caldo, coperto con uno straccio, per due ore. Formare dei panini e cuocerli in forno a 220° per circa 20 minuti.

#### **Il pensiero vien mangiando...**

Questo pane è costretto a riposare per ben due ore...come alcuni di noi, costretti negli spazi limitati delle nostre case. Ma è anche pane cotto in un forno caldissimo, come tanti altri di noi costretti a un lavoro rischioso, paragonabile a una prova nel fuoco. Che tu sia a riposo o nel fuoco, c’è un dono che è per te! I cristiani nell’alimento misterioso della manna hanno scorto un’anticipazione dell’eucarestia: pane frutto del lavoro, ma anche dono ricevuto senza meriti, a riposo! Gesù Cristo è il dono che Dio ha fatto all’uomo: è lui il pane dal cielo. In ogni tempo e in ogni luogo, non importa cosa fai o non fai, la cosa più importante è scoprire chi (o che cosa!) sei!

*Cotto e mangiato? Mandaci la foto delle tue ricette!*

<sup>1</sup> Poesia *Chi sei* di Paolo Coelho. Ricetta e spunti da SARTOR P. – CIUCCI A., *A tavola con Abramo. Le ricette della Bibbia*, San Paolo.

\* Oggi per manna si intende il liquido che esce dalle incisioni delle cortecce di alcuni tipi di frassino coltivati soprattutto in Sicilia. Per le sue qualità dolcificanti è utilizzato in gastronomia in sostituzione dello zucchero. Se non la trovi usa pure lo zucchero.