



Clionet. Per un senso del tempo e dei luoghi
Numero 4, anno 2020
Società e cultura
Cibo e cultura
ISSN: 2533-0977

MARIA GIOVANNA STASOLLA

ALIMENTAZIONE E CULTURA NEL MONDO DELL'ISLAM. IL PANE E L'OLIO



1. I beni del mondo

Ultima fra le grandi religioni monoteistiche l'islam nacque nel VII secolo in opposizione al paganesimo idolatrico dominante nella penisola araba e si pose in chiara relazione di continuità con i messaggi ricevuti in precedenza dagli ebrei e dai cristiani, definiti *ahl al-kitāb* "i popoli del Libro". Il fatto che già nel VI secolo altri profeti monoteisti fossero sorti fra gli arabi conferma che i tempi erano maturi per una svolta. La novità è che la rivelazione che Dio fece a Muhammad fu espressa in lingua araba, dunque si trattava di un messaggio rivolto agli arabi dallo stesso Dio che aveva inviato profeti agli altri popoli che professavano il monoteismo. Il Corano ribadisce con insistenza in carattere "arabo" della rivelazione in una linea di continuità con le altre due religioni abramitiche. Fattori storici

di contesto (rivalità con gli Ebrei) e sviluppi successivi (espansione dello stato islamico) condizionarono il carattere universalistico che l'islam assunse molto presto e l'accusa agli altri monoteisti di avere, nel tempo, deviato dalla purezza originaria del messaggio ricevuto. Detto questo e, nonostante altre problematiche, è innegabile che nella fede islamica si riproponga l'idea centrale dell'Unicità di Dio, Creatore e Provvidente, ribadita continuamente e con straordinarie variazioni e implicazioni nel Corano. Nonostante la sua assoluta trascendenza, il Dio del Corano non esaurisce la sua azione nell'atto creativo ma offre prossimità e assistenza alle creature di cui conosce e soddisfa le necessità:

O uomini! Adorate dunque il vostro Signore che ha creato voi e coloro che furono prima di voi, a che possiate divenir timorati di Dio, il quale ha fatto per voi della terra un tappeto e del cielo un castello, e ha fatto scendere dal cielo acqua con la quale estrae dalla terra quei frutti che sono il vostro pane quotidiano; non date dunque a Dio degli eguali, mentre voi sapete tutto questo!¹.

Nonostante la dottrina islamica possa spesso apparire come un sistema zeppo di proibizioni, il principio che regola i rapporti dell'uomo con le cose, quindi anche cibi e bevande, è che tutto è lecito salvo un insieme limitato di casi per cui tuttavia le restrizioni sono superabili nel caso in cui non vi siano le condizioni oggettive per poterle rispettare. Anche il formalismo della normativa viene superato nel Corano stesso da brevi riassunti dei principi del credo e dei precetti, con un costante rinvio ad un atteggiamento globale di misura e di generosità che è alla base degli stessi:

La pietà non consiste nel volger la faccia verso l'oriente o verso l'occidente, bensì la vera pietà è quella di chi crede in Dio, e nell'Ultimo Giorno, e negli Angeli, e nel Libro, e nei Profeti, e dà i suoi averi, per amore di Dio, ai parenti e agli orfani e ai poveri e ai viandanti e ai mendicanti e per riscattare prigionieri, di chi compie la Preghiera e paga la Dècima, chi mantiene le proprie promesse quando le ha fatte, di chi nei dolori e nelle avversità è paziente e nei dì di strettura; questi sono i sinceri, questi i timorati di Dio².

Le forme eccessive di astinenza, come le pratiche super-erogatorie, vengono sconfessate con indulgenza. Ne emerge una considerazione sostanzialmente equilibrata riguardo al giusto godimento di quanto è necessario anche nella vita terrena, godimento dei beni terreni che è peraltro un modo di rendere grazie a Dio per quanto ha creato, ed è comunque bilanciato dall'aspirazione verso i beni imperituri promessi nell'aldilà. Ad un Dio che dona con grande magnanimità è necessario rispondere con adeguata larghezza, dunque con fiducia in Lui e accettazione incondizionata della sua volontà, evitando ostentazioni e ipocrisie:

E quando uno dona dei suoi beni sulla via di Dio è come un granello che fa germinare sette spighe, ognuna delle quali contiene cento granelli; così Dio darà il doppio a chi vuole, e Dio è ampio sapiente. Coloro che donano dei propri beni sulla via di Dio e in seguito non rinfacciano quello che hanno donato e non offendono, avranno la loro ricompensa presso il Signore; nessun timore essi avranno né li coglierà tristezza. Una parola gentile e di perdono è meglio di un'elemosina seguita da

¹ *Il Corano*, trad. it. di Alessandro Bausani, Firenze, Sansoni, 1961, p. 5, sura II, versetti 21-22. D'ora in poi si rimanderà in forma breve: *Cor.*, II, 21-22. Nell'immagine di apertura dell'articolo: Bibliothèque Nationale de France, Arabe 2771, fol. 171v, Flore: olivier, al-'Umari, Masàlik al-absâr, Egitto o Siria, XIV sec.

² *Cor.*, II, 177.

un'offesa; Dio è ricco e clemente. [...] Se le elemosine le farete pubblicamente, buona cosa è questa; ma se le farete in segreto dando dei vostri beni ai poveri, questa è cosa migliore per voi e servirà d'espiazione per le vostre colpe, ché Dio è bene informato di quello che fate³.

2. Il cibo

Come nell'ebraismo e di sicura derivazione ebraica sono le norme islamiche che distinguono i cibi leciti (*halāl*) da quelli proibiti (*harām*). L'interdizione del sangue e il consumo di carni destinate a sacrifici idolatrici sono prevalenti e in generale le restrizioni alimentari sono assai meno complesse di quelle presenti nell'ebraismo. Oltre alla carne suina, sono vietate quelle degli asini e dei muli, degli animali velenosi, degli uccelli rapaci, nonché di topi, rane, rettili, formiche e pesci privi di scaglie. Lo sgozzamento e il dissanguamento prescritti per la macellazione vanno eseguiti, per espressa disposizione, con la massima rapidità e in modo da ridurre la sofferenza dell'animale.

L'astinenza dal cibo è uno dei cinque precetti fondamentali dell'islam: durante il mese di *ramadān*, ogni giorno dall'alba al tramonto, tutti i musulmani adulti e in buona salute devono astenersi da cibi, bevande, fumo e rapporti sessuali. È inoltre raccomandato di evitare litigi e menzogne, e di dedicare tempo alla meditazione e alla preghiera. Non sfugge la doppia valenza di questo precetto: rito di passaggio all'età adulta e manifestazione di appartenenza comunitaria che trova espressione nelle riunioni conviviali e di preghiera alla sera oltre che nella grande festa che segna la fine del mese di digiuno.

3. Il modello del Profeta

Con il termine *Sunna* (tradizione, usi degli antichi) si indica, in contesto islamico, la consuetudine del Profeta e dei suoi primi compagni, il loro esempio destinato ad assumere con il tempo un valore normativo sempre maggiore. Il Corano non tratta nei dettagli né le dottrine né i precetti della religione ma si limita ad enunciazioni di carattere generale. Ecco allora che la condotta del Profeta e dei primi suoi seguaci tramandata dalle narrazioni degli *hadīth* costituisce un fondamentale riferimento per regolare l'agire umano. Nella *Sunna* sono confluiti materiali molto diversi che in parte riflettono il contesto spazio temporale e che trattano temi disparati legati non solo al culto ma anche a regole di educazione, disposizioni penali o transazioni commerciali. Questi materiali sono stati indispensabili per l'elaborazione del diritto musulmano che è, secondo alcuni, il frutto più caratteristico e complesso dell'islam, religione poco incline alle formulazioni dogmatiche e più attenta alle disposizioni giuridiche e comportamentali: dunque l'islam è in qualche misura un'ortoprassi⁴.

Molte sono le indicazioni che il complesso della Tradizione offre circa l'alimentazione, alcuni detti del Profeta riflettono una più ampia e profonda articolazione del rapporto

³ Cor., II, 261-263 e 271.

⁴ Si rimanda per approfondimenti sulla vita del profeta e sul primo islam allo studio di Fred M. Donner, *Muhammad and the Believers: At the Origins of Islam*, Cambridge/London, Harvard University Press, 2010 (trad. it. a cura di Roberto Tottoli: *Muhammad e le origini dell'islam*, Torino, Einaudi, 2011). Si veda anche: Roberto Tottoli, *Introduzione all'islam*, Roma, Istituto per l'Oriente, 2018.

tra fede islamica e alimentazione, come, ad esempio, l'attenzione per i meno fortunati e i meno provvisti del necessario: «Date da mangiare all'affamato, visitate l'ammalato e riscattate il prigioniero». Si raccomanda in linee generali nei confronti del cibo umiltà e moderazione, una certa sobrietà mentre è disapprovata ogni forma di ingordigia. Si trovano anche indicazioni banalmente concrete, come la proibizione di entrare in moschea dopo aver mangiato l'aglio o la cipolla e sempre raccomandazioni di gratitudine verso Dio e di moderazione nel nutrirsi, non dimenticando attenzione e considerazione per chi il cibo materialmente prepara e serve. Una vasta letteratura indica stili di vita e consigli per curarsi ricorrendo a rimedi naturali.

Quanto al divieto di bere vino che, insieme all'interdizione della carne di maiale, è forse uno degli aspetti più caratterizzanti ai nostri occhi negli usi alimentari dei musulmani, bisogna ricordare che, contrariamente a quello che si pensa, il Corano non giudica sempre negativamente il vino, anzi talvolta lo elenca fra le cose buone di cui Dio ha fatto dono⁵. Gradualmente però questa valutazione andò modificandosi nel testo, dapprima con riserve, infine con una condanna totale, insieme al gioco d'azzardo, a motivo degli effetti negativi che ne deriverebbero, particolarmente nella perdita di coscienza che lo stato di ebbrezza provoca. Tuttavia, questo non ha impedito che nel Corano compaia la metafora del vino come bevanda paradisiaca, ma si tratterà di un vino particolare, privo degli effetti che lo rendono sconsigliabile ai mortali, addirittura simbolo di un'estasi paradisiaca⁶. Questo sarà il motivo per cui troviamo il tema bacchico nella poesia araba, particolarmente in ambiente dei mistici: versi d'amore o la celebrazione del vino si prestavano bene ad essere interpretati come simboli e metafore del rapporto tra fedele e Signore, fatto di desiderio e di attesa o di diletto ed estasi.

Dalle tradizioni sulla vita del Profeta (*sunna*) si traggono altre informazioni: ad esempio, che il vino che si consumava in Arabia era prevalentemente quello di datteri freschi o secchi, o anche quello ottenuto dal grano, dal miele, dal miglio e dall'orzo. L'uso di tutti questi è vietato e punito severamente (frustate, esilio, ecc.)⁷.

4. Dalla normativa alla vita quotidiana

Di che cosa si nutrivano gli abitanti del mondo islamico medievale? La dieta del semplice contadino era generalmente variata e sana, molto di più di quanto accadeva per la maggior parte della popolazione nell'Europa medievale. I cereali più diffusi erano il grano e, dove la terra era più salina, l'orzo. Il sorgo era diffuso fra le classi più povere e come cibo per gli animali. Il riso era coltivato nei territori ricchi di acqua come le rive meridionali del mar Caspio, parti della Spagna, il delta e il bacino del Nilo, lungo il basso Eufrate nell'Iraq meridionale e anche lungo il fiume Giordano. In altre aree era un prodotto di lusso che solo i più abbienti potevano permettersi.

⁵ Cor., XVI, 65-67.

⁶ Cor., XLVII, 15 e LII, 22-23.

⁷ Potrà essere interessante su questi temi la lettura di un agile testo che ripercorre le tradizioni e le norme che ebraismo, cristianesimo e islam hanno posto nel rapporto dei fedeli con il cibo: Paolo Branca, Claudia Milani, Claudio Paravati, *Buono e giusto. Il cibo secondo Ebraismo, Cristianesimo e Islam*, Milano, Edizioni Terra Santa, 2015.

Lungo le coste del Mediterraneo erano diffusi gli oliveti, come era stato nell'Antichità. Ugualmente, erano coltivate le viti sebbene, dopo la conquista islamica, divenissero meno importanti nella dieta locale a seguito della graduale islamizzazione delle popolazioni. Nondimeno l'uva continuò ad essere usata nel Vicino Oriente per produrre uva secca (*zabīb*) e melasse che erano fondamentali nella dieta locale soprattutto nei mesi invernali. Ba'albek era famosa per le sue melasse e Darayya, a sud di Damasco, per l'uva e l'uva secca.

In alcune oasi nella penisola araba e in alcuni territori lungo i fiumi in Iraq ed Egitto si coltivavano vasti palmeti da dattero. Una grande varietà di frutta e verdura originarie di una regione furono coltivate in altre del vastissimo territorio dell'impero: banane, limoni, canna da zucchero, melanzane, meloni, angurie e manghi arrivarono nel Medio Oriente dall'India e dall'Africa durante la tarda antichità o durante il primo periodo islamico. Come precisamente questi cibi si diffusero ad ovest attraverso il Mediterraneo fino alla Spagna è difficile da accertare.

La storiografia araba riporta numerosi casi di regnanti che incoraggiavano la coltivazione di cibi esotici nei giardini e negli orti dei loro palazzi. Ne ricordiamo solo alcuni: 'Abd al-Rahmān I (VIII secolo) il capostipite della dinastia omayyade di Spagna, circondò il suo palazzo con alberi delle più diverse provenienze, inclusi palme da dattero e melograni probabilmente portati in Spagna da uomini che egli aveva inviato in Siria con l'incarico di riportare ogni specie di semi e piante da coltivare nel suo giardino. Il califfo abbaside al-Ma'mūn (813-33) avrebbe ordinato di portare alberi di arancia amara dall'Iran nord orientale alla città di Rayy, vicino all'odierna Teheran. Un secolo dopo un altro califfo, al-Qāhir, fece arrivare ancora piante di arance amare a Baghdad dall'India via Yemen. Se è vero che i sovrani erano i principali fautori nel trasferimento di piante e cibi da una regione ad un'altra, è comunque chiaro che le estese reti commerciali via terra e via mare del vastissimo mondo islamico medievale, in cui peraltro era in uso un unico sistema monetario, facilitavano enormemente i passaggi, non solo di merci ma anche di uomini e di idee. Verosimilmente molti alimenti cominciarono ad essere coltivati in nuove regioni semplicemente perché un mercante o uno studioso nei loro viaggi avevano occasione di apprezzarli e quindi ne portavano a casa le piante o i semi.

Essenziali ai floridi territori dell'islam medievale erano le sofisticate e diverse tecniche di irrigazione che resero possibile la coltivazione di canna da zucchero, banane, manghi, riso e cotone. Queste ed altre piante, originarie di zone a clima tropicale o semi-tropicale, richiedevano una irrigazione intensiva specialmente durante i mesi estivi, in quanto nella maggior parte del territorio dell'islam le piogge erano limitate al periodo invernale. Di conseguenza, molti investimenti erano fatti per la costruzione e la manutenzione dei sistemi di irrigazione. Si costruivano dighe per contenere l'acqua piovana nei bassopiani o per deviare fiumi e ruscelli. Fossi e canali erano scavati per convogliare l'acqua piovana verso bacini idrici o cisterne sotterranee. Alcuni canali erano fatti di mattoni e pietra, altri erano elaborati acquedotti, altri ancora includevano tubi fatti di tegole o di piombo. Le falde acquifere erano controllate e sfruttate creando nuove sorgenti e, in alcune regioni (particolarmente Iran e Afghanistan) scavando dei tunnel che correvano per chilometri attraverso il sostrato roccioso. Tutti questi metodi sfruttavano la gravità per spostare l'acqua da un livello più alto ad uno più basso. Mentre questi sistemi non richiedono

un grande lavoro oltre la costruzione iniziale, portare l'acqua ad un livello più alto è certo un lavoro molto più impegnativo che la ordinaria manutenzione di fossi, canali, acquedotti o cisterne. Sollevare l'acqua da una sorgente con un secchio con una corda è un lavoro pesante, diverse variazioni del sistema secchio/corda erano stati usati fin dall'antichità. Mettere la corda su una carrucola rendeva tutto più semplice. Così anche attaccare un secchio ad un palo con un peso dall'altra parte per controbilanciarlo. Questo sistema di sollevamento dell'acqua fu descritto dalla spedizione scientifica di Napoleone in Egitto. Il sistema della chiocciola o vite di Archimede, ereditato dall'antichità, era ugualmente usato. Un altro sistema di sollevamento dell'acqua era la ruota ad acqua che sfruttava la corrente di un corso d'acqua. Nessuno di questi sistemi era totalmente nuovo ma certamente tutti furono migliorati dagli idrologi del mondo islamico.

Come alcune fonti (il palestinese al-Muqāddasi) documentano, la varietà di frutta, verdure, cereali e carni disponibile era davvero impressionante. Nei mercati si trovavano prodotti freschi ma anche alcuni conservati provenienti da paesi lontani. Oltre al disseccamento, e in alcuni casi il raffreddamento con la neve, il metodo più comune di conservazione era quello di immergere in aceto e sale insieme ad una serie di condimenti diversi: miele, zucchero, succo di limone, olio di oliva, senape oltre a numerose spezie ed erbe. Se ogni tipo di carne poteva essere preparata come salsiccia, le salsicce a base di carne di montone e semola erano di gran lunga le preferite. Si tramanda che il Profeta amasse molto il latte ma, date le difficoltà di conservazione, veniva trasformato in formaggi freschi e stagionati.

Nelle campagne toccava alle donne macinare il grano, mentre nelle città c'erano i mulini. Ci sono giunti dei contratti matrimoniali cittadini in cui era specificato che la sposa (solitamente di famiglia facoltosa) doveva essere esentata dal macinare il grano. Poiché solo le famiglie più abbienti potevano permettersi di avere un forno privato, i cibi preparati in casa dovevano essere portati ad un forno per essere cotti. In più c'erano negozi che vendevano pani e dolci, come anche ristoranti dove acquistare ogni sorta di piatti pronti.

Il caffè fu introdotto nel mondo islamico dallo Yemen e dall'Africa orientale solo nel XV secolo: alcune leggende attribuiscono ai sufi di aver introdotto l'uso del caffè di cui si servivano come inibitore del sonno e dunque un aiuto per i rituali devozionali mistici. Il tè fu introdotto dall'India anche più tardi e spesso ad opera di mercanti europei. Fu, per esempio, un mercante francese che aveva relazioni con l'Estremo Oriente ad introdurre il tè in Marocco intorno al 1700.

Sebbene la religione islamica avesse le sue origini nelle oasi dell'Arabia occidentale, fu nelle città che ciò che gli storici chiamano civiltà islamica mise le radici e prosperò, al di là delle fortune politiche dei governanti e delle dinastie. L'Islam è una civiltà urbana multietnica e multiculturale.

Come si desume dai racconti di grandi viaggiatori, quali al-Muqāddasi, Naser-e Khosraw, Ibn Giubayr e altri, le città grandi e piccole erano strettamente connesse ai loro territori agricoli. Elaborati sistemi di irrigazione, sofisticate tecniche agricole producevano una grande abbondanza di beni alimentari che sostenevano vivaci città. Strade carovaniere e

rotte di navigazione (servite da una vasta rete di ostelli e caravanserragli) erano le arterie di scambi economici e culturali attraverso tutto il mondo islamico e oltre⁸.

5. Pane

Nel Corano esiste un unico riferimento al pane, piuttosto incidentale, nella *sūra* di Giuseppe⁹ mentre sono più numerosi i riferimenti al grano e generalmente ai cereali. Vero è che nella penisola araba queste colture non erano per forza di cose molto diffuse. Il Profeta si nutriva di datteri ed è la palma ad essere celebrata. Il pane non ha valore liturgico né simbolico così profondo come nel Cristianesimo, non è «pane di vita». Nelle tradizioni riferite al profeta si dice che egli amasse il pane di orzo e lo raccomandasse agli ammalati, che considerasse l'aceto il miglior condimento del pane. La grande espansione portò all'interno del territorio dell'islam popoli e culture per cui da lunghissimo tempo il pane (e il grano) era alla base dell'alimentazione¹⁰. Con l'arabizzazione di queste popolazioni comparvero in arabo molti termini indicanti il pane: *khubz* era quello più diffuso, *'aish* era usato in Egitto, *tabūna* in Tunisia.

Ibn Battūta, l'instancabile viaggiatore contemporaneo di Marco Polo, ebbe modo di sentire gli abitanti di Isfahan chiamare il loro pane con le parole persiane *nan* e *nanna*, in particolare rivolgendosi ai bambini. E ancora, camminando a piedi per la Siria passò «accanto a dei giardini, sotto le palme che proteggevano dal sole il passante dal lato destro come da quello sinistro, mentre alla loro ombra i commercianti vendevano il pane e i datteri».

Si impastavano molti tipi di pane: da quello cotto sotto la cenere (simile a quello di cui parla il Vecchio Testamento), al pane di farina bianca, a quello di farina non passata al setaccio fino a quello con il sesamo, «sparso come polvere d'oro» secondo le parole del poeta Ibn Haddād Hussein. Nell'onomastica sono presenti molti cognomi la cui radice è *habbaz*, fornaio. È registrato anche l'uso di pane fatto con la farina di vari legumi o anche con un misto di cereali. In Egitto si usavano diversi tipi di setaccio, da quello di seta a quello di seta fina, il setaccio che elimina la crusca e quello per la segale, oltre a quello fatto di foglie di palma.

Le autorità di governo emanarono leggi e disposizioni in relazione al pane e al grano, controllandone la fornitura, il consumo e la distribuzione. Il letterato al-Jāhiz definiva nel X secolo il pane come «il re di tutti i nutrimenti». Nello spazio di alcuni secoli comparvero diverse opere dedicate a temi legati all'alimentazione, dai libri di cucina veri e propri (Ibn Sayyār al-Warrāq, X sec., Baghdad) ai trattati di etica (*Etica della mensa* del dotto persiano al-Simnāni, XIV secolo, *Trattato sul rispetto del pane* del teologo e mistico siriano 'Abd al-Gahnī al-Nābulī (XVIII sec.). Il mistico Jalāl al-Dīn al-Rūmī, giunto a Konya dall'Afghanistan, così scriveva (XIII secolo):

⁸ Si vedano: Biancamaria Scarcia Amoretti, *Un altro medioevo. Il quotidiano nell'islam*, Bari, Laterza, 2001; James E. Lindsay, *Daily life in the Medieval Islamic World*, Indianapolis/Cambridge, Hackett Publishing, 2005.

⁹ *Cor.*, XII, 36.

¹⁰ David Waines, *Cereals, Bread and Society*, in "Journal of the Economic and Social History of the Orient", 30 (3), 1987, pp. 255-285. Sulla lunga storia del pane nelle civiltà del Mediterraneo si rimanda al notissimo: Pedrag Matvejevic, *Pane nostro*, Milano, Garzanti, 2009 a cui anche qui si è fatto occasionalmente riferimento.

L'uomo che digiunato dieci giorni e quello che ha mangiato cinque volte al giorno – entrambi guardano il pane. Per chi è sazio è solo una forma, per l'affamato è la vita. [...] Fornaio, dona del pane a chi desidera il pane... Lascia sognare in un angolo l'innamorato che è affamato di pane... O vita della mia vita, siamo forse venuti qui solo per il pane... In questo mulino entra la luce della luna che poi torna indietro alla luna passando al posto dove viene offerto il pane.

Lo storico e filosofo tunisino Ibn Khaldūn (XV sec.) nella notissima *Muqaddima* "Prolegomeni" alla sua storia universale ammoniva con parole semplici che la coltivazione dei cereali e l'alimentazione dipendono sostanzialmente dai procedimenti e dagli strumenti che si adoperano, quindi dal lavoro e dalle competenze non solo dell'agricoltore ma anche del falegname, del fabbro e del vasaio. Suo il paragone del lievito ad un amuleto: «L'amuleto è simile al lievito, che si compone di elementi terrestri, acquei, aerei e pirici. È in grado di modificare tutto ciò in cui viene a trovarsi con la sua essenza e la sua forma».

6. Olio

L'olivo è presente in Medio Oriente da millenni e l'olio è da sempre considerato sostanza preziosa per il suo uso sia alimentare che terapeutico. La tradizione islamica, così presente nella cultura dei popoli dell'area, ne ha spesso sottolineato la funzione e il valore. Lo stesso Profeta ne raccomandava l'uso non solo come alimento, ma anche come lubrificante per i massaggi e per la cura di sessanta diverse malattie, aggiungendo che chi ne fa uso riesce addirittura ad allontanare da sé il demonio per 40 giorni. Alcune tradizioni citano l'olivo come la prima pianta ad essere stata avvistata dopo il diluvio universale e Muhammad l'avrebbe definito «albero benedetto». Secondo altre tradizioni sarebbe stato lo stesso arcangelo Gabriele ad insegnare ad Adamo a coltivare l'olivo e a ricavarne l'olio come medicamento. Nella interpretazione dei sogni esso è considerato bene augurante: «Sognare la spremitura delle olive e il buon olio significa fortuna, bene, ricchezza e profitto» (Ibn Sirīn, *Il libro del sogno veritiero*, mistico, VIII s. Iraq)¹¹.

L'olivo e l'olio sono più volte citati nel Corano fra i benefici concessi dal Signore all'umanità. Al riconoscimento del valore alimentare e terapeutico dell'olio si accompagna spesso l'attribuzione di un valore simbolico, molto sfruttato in chiave mistica, legato alla produzione di luce. Di particolare efficacia poetica è il passo coranico:

Dio è la Luce dei cieli e della terra, e si rassomiglia la Sua Luce a una Nicchia, in cui è una Lampada, e la Lampada è in un Cristallo, e il Cristallo è come una Stella lucente, e arde la Lampada dell'olio di un albero benedetto, un Olivo né orientale né occidentale, il cui olio per poco non brilla anche se non lo tocchi fuoco. Luce su Luce...¹².

Il grande teologo al-Ghazālī attribuisce all'olivo il valore di simbolo dell'intelletto raziocinante ma evidenzia anche il fatto che l'olivo sia usato a preferenza di altri alberi essenzialmente perché l'olio è la migliore sostanza grassa da usare per alimentare le lampade. Il medico andaluso al-Zahrāwī (noto come Abulcasis) elenca ben 86 prescrizioni a base di unguenti, 47 dei quali a base di olio di oliva, ma anche Avicenna e al-Kindī

¹¹ Paolo Branca, «Ma guardi dunque l'uomo al suo cibo!» (*Sura 80,24*). *Alle sorgenti del rapporto islam-alimentazione*, in Branca, Milani, Paravati, *Buono e giusto*, cit., pp. 115-124.

¹² *Cor.*, XXIV, 35.

ne parlano, riprendendo Dioscoride e Galeno. La coltivazione dell'olivo, presente nella regione siro-palestinese già prima dell'islam, si diffuse largamente in altre regioni, come Tunisia, Egitto e Spagna.

Un celebre trattato di agronomia del X secolo (Ibn Wahshiyya, *al-Filāha al-nabatiyya*) contiene indicazioni sulla coltivazione riferite in particolare alla Siria e all'Iraq. Il tempo migliore per piantare olivi sarebbe quello in cui il Sole passa dai Pesci al Toro (febbraio-marzo). In altre opere simili vengono date prescrizioni su irrigazione, concimazione e speciali riti per favorirne la crescita e proteggerlo dai parassiti. Risulta noto che occorre attendere 15 anni per la prima raccolta, che le olive migliori si ottengono da alberi di 40-60 anni e che l'albero è molto longevo.

Il termine arabo per olio è *al-zayt*, da cui lo spagnolo *aceite*, si parla anche di *zayt maghsul* "olio lavato" o *zayt al-ma'* "olio trattato con acqua" in riferimento alla procedura attraverso la quale veniva ridotta l'acidità delle olive. All'uso alimentare si aggiungevano quello cosmetico (nella preparazione del sapone e di preparati emollienti), curativo e quello per alimentare lampade e lanterne (si pensi alle bellissime lampade da moschea in vetro o in metallo). L'olio è prezioso per curare i mali del corpo e dell'anima. Mi piace ricordare a tal proposito un testo insolito: l'autopresentazione dell'olivo riportata in un libro di magia passato dalla Spagna musulmana all'occidente latino (*Ghāyat al-hakīm*):

Io sono l'albero dell'oro, cui il mio colore è simile, grazie a me gli uomini vengono liberati e curati dalle 98 malattie. Il mio olio fortifica il cuore, deterge le gengive, allietta l'umore vitale, non vi è nessun altro olio eccetto il mio che possa fare questo. Io sono l'albero benedetto. Chiunque abbia raccolto i miei rami, le mie foglie e i miei frutti e li abbia posti nella sua casa non soffrirà la dura miseria o i pensieri tristi, ma vivrà operoso e senza paure con tutti i suoi per tutto quell'anno. Io sono l'albero benedetto: chi infatti mi contemplerà al mattino al sorgere del sole e mi porterà nelle sue mani, sarà felice e lieto per tutto il giorno...¹³.

Nello stesso testo vengono poi suggerite alcune pratiche: chi si riscalderà al calore delle braci ricavate da rami di olivo «diverrà operoso nello spirito e nelle qualità, godrà di una gioia continua senza dolori o tristezza, si arricchirà e sarà fortunato e in buona salute e non morirà se non vecchio». Inoltre i noccioli delle olive, in numero diverso (9 o 17), sono amuleti preziosi per allontanare cattivi pensieri e paure, per riportare pace e serenità. Per finire, un breve cenno alla cucina. Già alla fine del IX secolo l'andaluso al-Arbulī scriveva: «L'olio è elemento caldo, il più caldo di tutti ossia il migliore. Tra le materie grasse, l'olio è la più adatta al corpo umano essendo la più affine ad esso. È un ottimo alimento e non ha la pesantezza delle altre materie grasse». Varie le tipologie di olio: *zayt al-unfaq* (derivato dal greco *onfakion*) è quello estratto da olive verdi, mentre *zayt al-zaytūn* o *zayt rikābī* è l'olio di olive mature. La cucina trova un suo spazio anche nella poesia: il poeta cortigiano Ibn al-Rūmī (IX secolo) così descriveva un giovane cuoco intento alla preparazione di una frittella dolce: «ei versa la pasta come argento dalle sue dita, e quella si muta in graticole d'oro»¹⁴.

¹³ Paolo Aldo Rossi (a cura di), *Picatrix. Ghāyat al-hakīm, "Il fine del saggio" dello pseudo Maslama al-Magriti*, Milano, Mimesis, 1999, p. 246.

¹⁴ Branca, «Ma guardi dunque l'uomo al suo cibo!» (*Sura 80,24*). *Alle sorgenti del rapporto islam-alimentazione*, cit., p. 123.

L'olivo e l'olio, così strettamente legati ad alcune terre e alla vita delle loro genti, persistono nel tempo come simboli di una identità di lunga durata, anche se avvertita ed espressa in funzione delle condizioni di ciascuna epoca. Così avviene, ad esempio, nei versi del più famoso dei poeti palestinesi contemporanei, Mahmūd Darwīsh (n. 1941)¹⁵:

Prendi nota
Sono arabo
Mi chiamo arabo non ho altro nome
Sto fermo dove ogni altra cosa
Trema di rabbia
Ho messo radici qui
Prima ancora degli ulivi e dei cedri
Discendo da quelli che spingevano l'aratro
Mio padre era povero contadino
Senza terra né titoli
La mia casa una capanna di sterco
Ti fa invidia?
Prendi nota
Sono arabo
Capelli neri
Occhi scuri
Segni particolari
Fame atavica
Il mio cibo
Olio e origano
Quando c'è...

Agli olivi ancora fa riferimento Will Youmans, attivista americano di origine palestinese, *rapper* noto come Iron Sheik¹⁶:

They exiled us and stole our homes
Now all we have are old keys and new poems
They turned us into refugees
And uprooted us like our olive trees.

¹⁵ *Carta d'identità*, trad. it. di Wasim Dahmash, <https://www.invictapalestina.org/archives/17325>.

¹⁶ <https://www.albawaba.com/news/rappers-wrap-mid-east-pains-new-trend>.