

### *La promessa di piaceri culinari in paradiso*

A differenza del cristianesimo, l'Islam ha un'idea molto concreta del paradiso, il luogo in cui i beati soggiungeranno sino alla fine dei tempi. Il Corano descrive il paradiso, uno splendido giardino, in ogni suo particolare. Parla delle magnifiche case in cui vivono i beati, uomini e donne, degli sfarzosi cuscini su cui riposano, delle sublimi pietanze e bevande che consumano, delle mirabili vergini dagli occhi bruni e dei giovani bellissimi che li servono. Mangiano carne di pollo (LVI: 21) e altri cibi e pietanze descritti in modo piuttosto sommario. Si accenna alla frutta, soprattutto alle banane. Vi compaiono le palme, dunque si suppone che i beati mangino datteri. E poi si parla dei melograni (una minuziosa descrizione del paradiso è offerta ai versetti 46-78 della sura LV). Più dettagliata è invece la narrazione delle bevande, che in paradiso è permesso consumare in recipienti d'oro e d'argento. Le bevande disponibili sono quattro, come riporta il versetto 15 della sura XLVII:

«La descrizione del Giardino che è stato promesso ai timorati di Dio è così: vi saranno fiumi d'acqua incorrutibile, e fiumi di latte dal gusto immutabile, e fiumi di vino delizioso a chi beve, e fiumi di miele purissimo».

Queste bevande sono aromatizzate con spezie pregiate come lo zenzero, la canfora e il muschio. Anche se i moderni esegeti del Corano interpretano il racconto come una dimostrazione simbolica della straordinarietà del paradiso, i musulmani di ogni epoca lo hanno preso come oro colato, a maggior ragione perché la tradizione lo arricchiva sovente con massime e detti del Profeta. Quanto detto dal Corano è superato di gran lunga da rappresentazioni come questa: «Se il fedele adoratore di Dio ha

gustato a piacimento dei frutti del paradiso, prova il desiderio di un cibo più solido. E Dio dà ordine che gli venga servito [...]. Ogni scodella contiene 70.000 varietà di cibo; nessuna fiamma le ha lambite, nessun cuoco le ha preparate, in nessun paiolo di rame né in altre pentole sono state lessate, ma è stato Dio a dire: “Trasformatevi!”, e si sono trasformate senza sforzo e senza fatica [...]. Ed ecco che il fedele adoratore di Dio prova il desiderio di questi uccelli e, a un ordine di Dio, compare sulla sua tavola la pietanza che desidera; è carne arrostita, e lui ne mangia a suo piacimento». La carne è una pietanza speciale persino per i beati del paradiso, dove è importante la quantità che se ne consuma. In paradiso non si parla certo di digiuno; questo è un precetto riservato agli abitanti dell’inferno, di cui il Corano tratta ai versetti 2-7 della sura LXXXVIII: «In quel giorno vi saranno volti umiliati – affaticantisi affannantisi. – Quelli, bruceranno nel Fuoco ardente – e s’abbevereranno a una fonte bollente – e non avranno altro cibo che *ḍarī*’, – che non li ingrasserà, né toglierà loro la fame». Gli esegeti del Corano spiegano così il testo: «Questo cibo infernale proviene da un cepuglio spinoso del deserto, i cui frutti possono essere paragonati alla testa di un demonio. Sono così secchi che si attaccano alla gola di chi li mangia». Le bevande dell’inferno non sono meno sgradevoli. I testi non parlano solo di un’acqua estremamente calda, ma anche delle secrezioni prodotte dalla carne e dalla pelle dei peccatori. In alternativa, i rei condannati all’inferno ricevono da bere un olio bollente che li scortica in viso.

### *Le regole del digiuno*

Uno dei principali doveri del musulmano è osservare l’ob-

bligo del digiuno nel mese di Ramaḍān. Se ne parla in vari passi del Corano, come nei versetti 183-185 della sura II:

«O voi che credete! V'è prescritto il digiuno, come fu prescritto a coloro che furono prima di voi, nella speranza che voi possiate divenir timorati di Dio, per un numero determinato di giorni; ma chi di voi è malato o si trovi in viaggio, digiunerà in seguito per altrettanti giorni. Quanto agli abili che lo rompano, lo riscatteranno col nutrire un povero. Ma chi fa spontaneamente del bene, meglio sarà per lui; il digiuno è un'opera buona per voi, se ben lo sapeste! E il mese di Ramaḍān, il mese in cui fu rivelato il Corano come guida per gli uomini e prova chiara di retta direzione e salvezione».

E poco più avanti si stabilisce:

«V'è permesso, nelle notti del mese di digiuno, d'accostarvi alle vostre donne [...] bevete e mangiate, fino a quell'ora dell'alba in cui potrete distinguere un filo bianco da un filo nero» (II: 187).

È in questo che il digiuno musulmano si differenzia nettamente dalla prassi cristiana che impone di mangiare meno e di rinunciare del tutto a determinati alimenti come la carne la quale, tuttavia, può essere rimpiazzata con pesce o frutti di mare.

Poiché il calendario islamico si basa sull'anno lunare, il mese di Ramaḍān e del digiuno si sposta nell'arco dell'anno solare. Può cadere in uno dei mesi invernali con giornate relativamente brevi, ma anche durante la stagione estiva, con molte ore di luce e una grande calura. Eppure, indipendentemente dalle condizioni climatiche, negli ultimi vent'anni la pratica del digiuno tra i musulmani è notevolmente aumentata. Nei paesi musulmani, la vita pubblica si regola sul mese del digiuno. I negozi e gli uffici la mattina aprono più tardi, i giornali e i vari media

elettronici incentrano i loro resoconti sui temi religiosi. Ma soprattutto, la vita privata ruota completamente sul digiuno. Ramaḍān è il mese in cui si curano più intensamente i rapporti familiari e le relazioni di vicinato. I conflitti nati nel corso dell'anno precedente vengono composti anche grazie agli inviti reciproci, agli scambi di visite effettuati in coincidenza con l'interruzione serale del digiuno (*iftār*). Anche i partiti e le istituzioni politiche organizzano inviti per l'*iftār*, che possono aver luogo in strada o nelle piazze, intorno a lunghi tavoli collocati lì per l'occasione, nelle sedi centrali delle varie istituzioni o nelle sale del palazzo del governo. Le manifestazioni ufficiali offrono spesso materia di conversazione per la mattina successiva, quando il discorso cade soprattutto sulle pietanze servite. Oltre all'aspetto religioso, queste forme ufficiali di interruzione del digiuno ricoprono un importante ruolo politico e sociale. Gli esponenti del governo invitano per dare prova del loro potere. I leader delle milizie o delle organizzazioni partitiche cercano in tal modo di garantirsi il consenso dei sostenitori per le loro ambizioni personali o il loro programma politico. Viceversa, chi partecipa alle manifestazioni per l'*iftār* dimostra al leader la propria fedeltà. I vicini si scambiano le pietanze e, non di rado, si divertono a gareggiare sulla quantità o qualità dei cibi preparati.

Durante gli inviti per l'*iftār*, che siano ufficiali o privati, vengono servite pietanze tipiche del periodo di digiuno. Sull'esempio del profeta Muḥammad, i fedeli cominciano mangiando tre datteri. Se la stagione o il mercato lo permettono, già prima dell'*iftār* i digiunanti preparano alcune piccole ciotole di macedonia di frutta da consumare subito dopo la fine del digiuno quotidiano, prediligendo frutti particolarmente succosi. Peraltro, a seconda del-

l'area geografica, le pietanze consumate specialmente durante l'interruzione del digiuno sono assai diverse. In Marocco, per esempio, si mangia la *ḥarīra*, una zuppa di legumi. Le versioni della *ḥarīra* sono infinite come il numero dei cuochi e delle cuoche marocchine.

#### HARĪRA

*Questa ricetta si deve ad alcune ricerche effettuate dall'autore negli anni Novanta. Al posto dell'agnello si può usare anche pollo o manzo da brodo.*

In una grossa pentola, scaldare l'olio e far soffriggere due cipolle tritate a dadini insieme a 500 g di spalla d'agnello tagliata a tocchetti, ciascuno delle dimensioni di un boccone, finché la cipolla non assume un bel colore dorato. Aggiungere qualche pistillo di zafferano, un cucchiaino di curcuma, un cucchiaino di zenzero tritato, un litro d'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere poi un piccolo barattolo di ceci sgocciolati e lasciar cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Nel frattempo tritare nel mixer 5 pomodori pelati e privati dei semi, un mazzetto di prezzemolo liscio e un mazzetto di foglie di coriandolo. Aggiungere il composto ai ceci, insieme a 250 g di lenticchie piccole, una presa di pepe e una di cannella. Lasciar cuocere finché le lenticchie non saranno morbide. Eventualmente, in una pentola a parte cuocere al dente della pasta di formato piccolo, scolarla e aggiungerla alla zuppa. Aggiustare di sale e servire nei piatti fondi con tre datteri a persona, possibilmente freschi.

Peraltro, la *ḥarīra* è molto apprezzata anche tra gli ebrei di origine marocchina immigrati negli Stati Uniti che hanno fatto propria questa pietanza, tipica dell'interruzione del

digiuno musulmano: la servono come parte integrante del pasto, divenuto recentemente consueto nelle comunità ebraiche americane, che segue il digiuno dello Yom Kippur.

In Turchia si interrompe il digiuno con una focaccia cosparsa di semi di sesamo, il *pide* del Ramazan, mentre un piatto più sostanzioso è la minestra di trippa chiamata *işkembe çorbası*. Il giorno che precede le grandi festività, soprattutto prima di Laylat al-Qadr (la Notte del destino, durante la quale, secondo la tradizione, furono rivelati i primi versetti del Corano), il ventisettesimo giorno del mese di Ramađān, molte casalinghe turche preparano per consuetudine tre diversi tipi di dolci e biscotti. I *lokma* simboleggiano il sigillo del Profeta, mentre il suo editto è rappresentato dai *katmer* (pasta sfoglia), i *pishi* (pasta choux frita) invece sono la sua benedizione.

#### LOKMA

*Secondo quanto narra Nevin Halici, importante storica della cultura turca nonché cuoca, alla corte ottomana queste frittelle dolci venivano preparate ciascuna con una quantità d'impasto pari a un cucchiaino. È un dolce molto apprezzato di cui esistono numerose versioni e ricette.*

Il giorno prima, preparare uno sciroppo con 250 g di zucchero, 250 ml di acqua e il succo di un limone. Il giorno dopo sciogliere 1/2 cucchiaino di lievito secco in 25 ml di acqua tiepida lievemente zuccherata. In una ciotola setacciare 150 g di farina di grano duro, disporla a fontana, versare al centro la miscela di acqua e lievito e lavorare con le mani fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Farlo riposare finché non è lievitato. Formare una cavità al centro e versarvi 150 ml di acqua da far assorbire completamente. Far riposare di nuovo l'impasto coperto in un

luogo tiepido finché non è raddoppiato o triplicato di volume. Possono passare anche 60 minuti. Con un cucchiaino formare delle palline e friggerle in olio ben caldo. Far sgocciolare l'olio in eccesso su carta assorbente e poi immergerle per qualche minuto nello sciroppo freddo.

Con un dolce simile si interrompe il digiuno anche in Iran: tuttavia si arricchisce l'impasto dei *sulbia* con lo yogurt e allo sciroppo viene aggiunta acqua di rose. Spesso si mangiano minestre di latte o zuppe di riso cotto nel latte, mentre il riso allo zafferano come pietanza per l'*iftār* è una ricetta costosa. Tra i piatti del digiuno particolarmente apprezzati figurano inoltre numerose tipologie di dolci e pasticcini che spesso le casalinghe cominciano a preparare già nelle settimane che precedono l'inizio del mese di digiuno.

Poiché gli ingredienti necessari possono essere molto costosi e durante il Ramaḍān i prezzi salgono con il crescere della domanda, in molte case si comincia a risparmiare sistematicamente vari mesi prima in vista della spesa futura. Molti dolci hanno nomi particolari come «ombelico di donna» o «labbra di bella donna». Poiché, oltre a dover sbrigare i lavori domestici, oggi molte donne residenti nelle grandi città islamiche hanno un lavoro fuori casa, acquistano i dolci necessari al mercato o in negozi speciali, suscitando lo sdegno delle madri e delle suocere più tradizionaliste.

Le notti del Ramaḍān sono caratterizzate da un clima di gioia e festa. Sulle piazze vengono montati giostre e caroselli. Con un po' di fortuna, ci si può ancora imbattere in qualche cantastorie. Le strade e gli edifici pubblici sono illuminati con lampadine colorate e speciali lanterne del Ramaḍān. Poco prima che inizi il nuovo

giorno di digiuno, uomini giovani sfilano per le strade dei villaggi e dei quartieri cittadini suonando tamburi e altri strumenti musicali per svegliare chi dorme e dargli un'ultima possibilità di fare una ricca colazione prima di riprendere il digiuno. Alla metà del mese, i bambini e i ragazzi che assolvono per la prima volta a questo obbligo vengono premiati con dei piccoli doni. Tradizionalmente, il mese di digiuno finiva quando due testimoni affidabili comunicavano alle autorità politiche o religiose di aver visto la luna nuova. Informazione che di solito era remunerata con un regalo in denaro. Oggi sono i media elettronici ad annunciare la fine del Ramaḍān nel mondo islamico e nella diaspora musulmana. Il termine del digiuno si celebra con la *ʿĪd al-fiṭr*, una festa che dura due giorni.

Oltre al Ramaḍān, esistono altre feste musulmane in cui il cibo e le bevande ricoprono un ruolo primario. La *ʿĪd al-adḥá* (Festa del sacrificio), che comincia il decimo giorno del mese del pellegrinaggio ed è celebrata in tutto il mondo islamico, ricorda il gesto di Abramo, chiamato da Dio a sacrificare suo figlio Ismaele. Il ragazzo viene salvato all'ultimo momento per intervento divino e al suo posto viene macellato un agnello. In questo periodo, molti milioni di pellegrini si recano nei luoghi santi dell'Islam, alla Mecca e nei dintorni, per compiere il sacrificio quale parte dei riti del pellegrinaggio. Ovunque nel mondo le famiglie musulmane, a seconda delle proprie possibilità economiche, macellano (o fanno macellare) un animale più o meno grosso che poi mangiano in parte, distribuendo il resto tra i bisognosi. Nei paesi orientali del mondo arabo, questa festa offre l'opportunità di preparare una pietanza speciale, adatta alle famiglie numerose.



## MANSAF

*Questa ricetta è frutto di un'intervista con lo chef di un ristorante tradizionale di Amman.*

Far rosolare in una pentola molto grande e nel grasso ben caldo (l'ideale sarebbe il grasso di pecora laticauda, ma va bene anche l'olio vegetale) 10 cipolle tagliate grossolanamente e 10 spicchi d'aglio schiacciati. Aggiungere 5-6 kg di carne d'agnello pronta da cuocere e farla rosolare. Coprire d'acqua e lasciar sobbollire finché la carne non sarà tenera, rimuovendo la schiuma ogni volta che si forma. Poi togliere l'agnello dal brodo e tenerlo in caldo. Aggiungere al brodo 250 g di yogurt stabilizzato per evitare che si cagli. Per stabilizzare lo yogurt, mescolarvi dell'uovo o un po' di farina di mais: in un litro di yogurt, sbattere 1 cucchiaino di farina di mais e l'albume di un uovo. Aggiungere alla miscela di yogurt e brodo 3 cucchiaini di succo di limone. Poi aggiustare di sale, spolverizzare con pepe nero e aromatizzare a piacere con cardamomo o cannella. Dividere il pane arabo in grossi pezzi e disporli su un piatto molto grande (*mansaf*). Sul pane distribuire l'agnello e, intorno alla carne, riso lessato e condito con pinoli e mandorle lievemente tostati. Versare sulla carne un po' del brodo di yogurt e servire a parte il brodo restante in una piccola ciotola.

Durante i cortei funebri e le rappresentazioni sacre organizzate in occasione delle grandi cerimonie con cui i musulmani sciiti ricordano il martirio di al-Ḥusayn, nipote del Profeta (l'anniversario della sua morte viene celebrato il decimo giorno di Muḥarram, il primo mese del calendario musulmano), si offre il *rāḥat al- ḥulqūm*, un dolce a base di amido, zucchero, pistacchi, uva passa e noci. Questo rituale funebre è chiamato 'āshūra'. Oltre al *rāḥat al- ḥulqūm* viene preparata la 'āshūriyya.

‘ĀSHŪRIYYA<sup>8</sup>

*Stando ai sunniti arabi, il nome della pietanza, preparata nell'anniversario della morte di al-Ḥusayn, è legato all'ap-prodo dell'arca di Noè dopo il diluvio universale. Secondo questa tradizione, la pietanza contiene tutti gli ingredienti che in quel momento erano ancora disponibili sull'arca.*

Sciacquare 250 g di grano sbucciato, 125 g di fagioli bianchi e 125 g di ceci secchi e lasciarli in ammollo per una notte. Porre tutto insieme a cuocere su fuoco vivo in una grande pentola con 2 litri d'acqua. Quando avranno preso il bollore, ridurre la fiamma e far sobbollire grano, fagioli e ceci finché non risultano morbidi. Poi aggiungere 125 g di riso, portare di nuovo a ebollizione e continuare la cottura a fuoco basso per altri 20 minuti. Infine aggiungere 100 g di mandorle tostate, sale e una presa di zucchero e continuare a cuocere fin quando tutti gli ingredienti non risultano morbidi e il liquido non si è addensato. Eventualmente aggiungere altra acqua calda. Mescolare ogni tanto per evitare che si attacchi. A piacere, aggiungere un cucchiaino di acqua di rose e, nei piatti, guarnire la zuppa con fichi invernali, albicocche secche, prugne secche e noci.

Dalla sua nascita, avvenuta in Mesopotamia nel corso dell'VIII secolo, il sufismo, la mistica islamica, ha fatto sempre più proseliti, organizzandosi durante le epoche successive in grandi confraternite dalla struttura gerarchica chiamate ordini. Questi ordini contavano e contano ancora oggi milioni di membri che, sin dagli albori della loro storia, hanno sempre svolto anche opere caritatevoli. Offrivano semplici alloggi per la notte e, soprattutto nelle grandi città, gestivano mense e cucine per i poveri coordinate da cuochi

<sup>8</sup> Pietanza nota in italiano come *ashure* o *aşure*; anche «budino di Noè».

professionisti. Uno di questi ordini è la confraternita dei Mevlevi, diffusa soprattutto nel mondo turco, che si rifà all'insegnamento del mistico Jalal al-Din Rumi (m. 1273). L'ordine dei Mevlevi fondò monasteri in cui gli adepti vivevano, lavoravano e compivano i loro rituali. All'atto dell'ammissione dei nuovi membri in una di queste comunità monastiche, la cucina, considerata un luogo sacro, ricopriva un ruolo primario. Gli adepti dovevano trascorrervi 1.001 giorni lavorando come sguattero e sbrigando tutti i lavori richiesti. Era un modo per verificare e allenare in loro qualità come la pazienza, l'ubbidienza, la calma e l'umiltà. Le opere di Rumi, così come i manuali dei capi dell'ordine, consentono sostanzialmente di ricostruire com'erano organizzati i monasteri dei Mevlevi, dalla vita quotidiana alla preparazione dei cibi. Nell'ottica dei Mevlevi, molte delle attività quotidiane avevano un significato religioso. Rumi per esempio scrive: «Guarda il cece in una pentola: salta quando è sottomesso al fuoco. Quando lo si fa bollire, il cece sale costantemente nella parte alta della pentola e lancia cento grida».<sup>9</sup> Altrove dice: «Poco prima dell'alba udii una voce eccitata: ed ecco farsi incontro a me il sublime aroma di *qalyeh* e *borani*». *Qalyeh* è il termine per definire piatti di carne fritta. *Borani* è una pietanza a base di verdura e yogurt. Il mistico descrive dunque la vicinanza della divinità paragonandola al profumo delle vivande.

#### BORANI DI SPINACI

*Di questa ricetta esistono numerose versioni con o senza riso; la caratteristica fondamentale è tuttavia la combinazione di spinaci e yogurt. Se si elimina il riso, per gli spinaci*

<sup>9</sup> Jalal al-Din Rumi, *Mathnawi. Il poema del misticismo universale*, 6 voll., Milano, Bompiani, 2006, v. 3, p. 339.

*bastano 5 minuti. Si possono usare anche gli spinaci surgelati.  
In questo caso, ridurre la quantità a 300 g.*

Lavare e tritare 500 g di spinaci. Cuocerli per 5 minuti e scolarli. Sciogliere il burro in una pentola, imbiondirvi una cipolla tritata finemente, aggiungere 250 ml di acqua bollente o brodo d'agnello, gli spinaci e 100 g di riso par-boiled. Salare. Portare a ebollizione, poi abbassare la fiamma e continuare fino a cottura del riso. Far raffreddare. Sbattere 250 g di yogurt denso con due spicchi d'aglio schiacciati, una presa di sale e un po' d'acqua e mescolare la miscela agli spinaci. Irrorare con burro fuso o con un buon olio d'oliva.