

MODULO 5

PERCORSO INTERRELIGIOSO

APPROFONDIMENTI

Come il pane, anche l'olio non è solo un alimento per le religioni mediterranee del Dio uno. Il suo valore, declinato ovviamente su più livelli, si registra attraverso la sua presenza nei libri sacri, nella liturgia, nei sacramenti.

Ebraismo

Secondo un libro che non si trova nella Bibbia ebraica, *Vita Adae et Evae*, un testo forse di origine etiopica, leggiamo che in punto di morte Adamo mandò il suo terzo figlio Set insieme alla madre Eva presso la porta del paradiso per chiedere l'olio dell'albero della misericordia che avrebbe potuto guarirlo. Non è un racconto biblico e quindi non fa parte della parola di Dio, ma certifica anch'esso un consenso molto vasto sull'uso dell'olio a partire dai personaggi biblici.

L'olio, lo sappiamo, anche per l'Antico Testamento ha un ricco valore simbolico. Non ci sono dubbi che Dio è colui che può e sa guarire: *Io sono il Signore, colui che ti guarisce!* (Es 15,26). Dio non solo ha chiamato all'esistenza un popolo, ma lo soccorre, lo aiuta. Sempre.

Cristianesimo e liturgia

Per i cristiani lo stesso Dio è l'Emmanuele, il Dio-con-noi: una familiarità talmente inaudita che non tutti riescono ad accettarla. Ora è Gesù, l'immagine del Padre, che nel Nuovo Testamento si prende cura dei suoi: Luca, di professione probabilmente medico, scrive nel suo vangelo che *tutta la folla cercava di toccarlo, perché da lui usciva una forza che guariva tutti* (Lc 6,19).

I racconti di guarigione presenti nei vangeli sono davvero numerosi e così la prassi di guarigione di cui si serviva Gesù rimanda spesso a segni vari (solo per fare un esempio, pensiamo all'uso della saliva nel racconto di Gv 9 quando Gesù restituisce la vista a un cieco dalla nascita).

Tra i segni di guarigione troviamo anche l'olio. L'olio è una presenza importante in campo liturgico e sacramentale. Ricordiamo qui un sacramento che talvolta è frainteso. *L'unzione degli infermi* (troppo conosciuta solo come «estrema unzione») rimanda a una prassi che vede l'olio come segno di irrobustimento di un corpo non sano (malato) e, purtroppo, come segno di salvezza per chi è in fin di vita (morte):

Chi tra voi è nel dolore, preghi; chi è nella gioia, canti inni di lode. Chi è malato, chiami presso di sé i presbiteri della Chiesa ed essi preghino su di lui, ungendolo con olio nel nome del Signore. E la preghiera fatta con fede salverà il malato: il Signore lo solleverà e, se ha commesso peccati, gli saranno perdonati (Gc 5,13-15).

Cristianesimo e alimentazione

Il cristianesimo operò una sintesi alimentare anche in questo campo. Se la prerogativa della civiltà romana era l'uso dell'olio mentre le popolazioni «barbare» privilegiavano il lardo (i grassi animali in genere), tutto ciò venne sempre meno quando il cristianesimo si diffuse in tutto il

continente portando con sé quegli alimenti che caratterizzavano la prassi liturgica: pane, vino e olio. L'olivo e l'olio non potevano, dunque, mancare nelle terre cristiane. Gli usi liturgici lo imponevano e l'amministrazione dei sacramenti lo rendeva assolutamente necessario.

L'olio diventa, così, una presenza sempre più costante nelle tavole delle popolazioni del nord. I cristiani di queste terre, viaggiando, in pellegrinaggio, o per combattere, non rinunciarono ai sapori forti del grasso d'animale, contribuendo a modificare, così, le abitudini gastronomiche dell'intera Europa.

Solo per fare un esempio: la mistica benedettina tedesca Ildegarda di Bingen (1098-1179), mentre difendeva l'uso liturgico e medicinale dell'olio, non temeva di scrivere che non *valet multum* infatti *comeditur, nauseam provocat, et alios cibos comendo molestos fecit*. Non serve la traduzione del passo tratto dal suo *Liber causae et curae*: Ildegarda rappresenta la sua epoca, un'età che si serve dell'olio come del lardo. Oramai è superato il dualismo civiltà-barbarie; olio-lardo; pesce, pane e vino-carni e birra.

Alle soglie della modernità, quando ancora l'alimentazione e la tavola registravano una fede vissuta in ogni occasione, l'olio diventerà ancora un paradigma capace di registrare una prassi gastronomica che era al tempo stesso religiosa.

Quegli stessi cristiani che come Ildegarda a tavola preferivano il lardo e in chiesa l'olio di oliva, sapranno in alcuni momenti dell'anno liturgico accettare il secondo rinunciando al primo.

La quaresima, infatti, privando la tavola della carne animale, chiederà di rinunciare anche al loro grasso, obbligando, quindi, a un uso sempre più estensivo e convinto dell'olio dell'oliva.

È la cucina quaresimale: chi ne parla più?

PERCORSO INTERDISCIPLINARE

APPROFONDIMENTI

Il contributo delle numerose discipline scientifiche che si occupano dell'olio, dalla storia alla storia dell'alimentazione, dalla letteratura al diritto, confermano come attraverso questo alimento sia possibile veramente ricostruire un passato molto istruttivo anche per il presente.

Pur evitando generalizzazioni inopportune, i secoli che videro la scomparsa dell'impero romano fino al XIV-XV registrano una Europa del nord che legge l'alimentazione dei popoli che abitano le sponde del mediterraneo come mangiatori di *folie*, consumatori di pesce, popoli *smagriti*.

D'altro canto, le genti che abitavano le terre dell'Europa meridionale sostenevano che quelli del nord fossero obesi, troppo grassi, a seguito di una alimentazione quasi esclusivamente carnivora.

Di più: la complessità aumenta quando l'integrazione dei popoli e quella alimentare portarono in ogni luogo del nostro continente a una distinzione di casta che doveva emergere anche sulla tavola.

Mentre la dieta dei nobili e dei guerrieri si caratterizzava per la presenza diversificata e sempre più abbondante delle carni, quella degli altri (anche senza procedere a una pur necessaria distinzione) prevedeva il consumo di prodotti vegetali e del pesce.

Consultando, ad esempio, i libri delle spese noteremo che le classi umili comperavano nei mercati delle città pane, pesce, vino, verdure, raramente carne ma sempre l'olio.

APPROFONDIMENTI in cucina

Due culture diverse, che si contamineranno velocemente. Due alimentazioni così distanti che, ben presto, si integreranno. Il *grasso in cucina* non può mancare. Si tratta di capire dove ricavarlo. Ovviamente, mentre la dieta dei popoli del nord si serviva di quello animale (lardo), quelli del sud preferivano quello vegetale (olio).

Nulla di nuovo: già Plinio nella sua *Storia naturale* 28 contrapponeva l'olio dei romani al burro dei barbari. Come dire: chi rappresenta la civiltà, a tavola, non può che servirsi dell'olio. Gli altri, i cosiddetti barbari, si distinguono anche per la loro barbarie culinaria perché ricavano diversamente i grassi. Non che i romani fossero digiuni dell'uso «barbaro»: Catone può consegnarci dolci a base di strutto, ma è certamente diffusa l'immagine che solo i consumatori di olio appartengono alla civiltà umana. Ne danno testimonianza Marco Gavino Apicio nel suo *De re coquinaria* in un passato remoto e il medico greco-bizantino Antimo nel suo *De observatione ciborum ad Theodoricum regem franco rum epistula* in un passato più recente (circa 511), là dove, dedicando al lardo il capitolo più lungo del libro, già mostra una delle prime aperture perché concede l'uso dei grassi animali *qualora manchi l'olio*.

CURIOSITÀ

Pellegrino Artusi sosteneva che *ogni popolo usa per friggere quell'unto che si produce migliore nel proprio paese. In Toscana si dà la preferenza all'olio, in Lombardia al burro, e nell'Emilia al lardo*.

Le indicazioni sopra citate non potevano tenere conto del fatto che, a partire dagli studi dello scienziato americano Ancel Keys (1904-2004), autore di *Eat well and stay well, the Mediterranean way* la quinta sessione del Comitato Intergovernativo dell'UNESCO ha iscritto il 17 novembre 2010 la dieta mediterranea nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità.

Come sappiamo, nella dieta mediterranea l'olio di oliva, unitamente a cereali, frutta e verdura, uso moderato di vino e pesce, costituisce un tassello fondamentale. Infatti: l'alimentazione di tipo mediterraneo consiste in cibi gustosi ma preparati in modo semplice e fa della grande varietà una sua precisa nota. Quindi: tanta frutta e verdura ogni giorno; una buona quantità di cereali, pane, pasta, riso, patate; in misura più contenuta carne e soprattutto pesce; quantità contenuta di latte, formaggio; poco vino e solo durante i pasti e infine l'olio di oliva come fonte principale di grassi.

CURIOSITÀ e salute

Al di là dell'uso medico dell'olio di oliva già segnalato adeguatamente nel Manuale, ricordiamo che l'olio aiuta la difesa del corpo contro l'insorgenza di alcune malattie. Tra queste l'incidenza di alcune malattie cardiovascolari e di alcuni tumori (per alcuni legati a un consumo eccessivo di

grassi saturi presenti in cibi di origine animale) risulta inferiore tra chi segue la dieta mediterranea e fa uso di olio di oliva (emerge ancora la contrapposizione tra popoli del nord e popoli mediterranei) perché privilegia i grassi insaturi di origine vegetale e marina. L'uso convinto dell'olio di oliva, quindi, ricco di grassi monoinsaturi, ha effetti vantaggiosi sul profilo lipidico del plasma.