

SCUOLA DI BIBLISTICA • CORSO: LA VITA QUOTIDIANA IN PALESTINA AL TEMPO DI YESHÙA  
LEZIONE 18

## Cucinare nell'antica Palestina

### La preparazione dei cibi

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Da alcuni passi biblici possiamo immaginare quali erano i modi di cucinare i vari cibi in Palestina: lessarli, farli alla brace o cuocerli in forno.

“Abraamo andò in fretta nella tenda da Sara e le disse: «Prendi subito tre misure di fior di farina, impastala e fa' delle focacce». Poi Abraamo corse alla mandria, prese un vitello tenero e buono e lo diede a un suo servo, il quale si affrettò a prepararlo. Prese del burro [הַמָּאֵה (*khemàh*), “cagliata”], del latte e il vitello che era stato preparato, e li pose davanti a loro”. - *Gn* 18:6-8.

“Ora prendi, ti prego, le tue armi, le tue frecce e il tuo arco, va' fuori nei campi e prendimi un po' di selvaggina. Poi preparami una pietanza saporita”. - *Gn* 27:3,4.

“Prese della farina stemperata, l'intrise, preparò delle frittelle e le fece cuocere”. - *2Sam* 13:8.

Come anche oggi, erano per lo più le donne che si prendevano la cura di cucinare, ma dai passi precedenti apprendiamo che anche gli uomini cucinavano, come oggi. In *1Sam* 8:13 si preannuncia ciò che avrebbe fatto il re una volta instaurata la monarchia: “Prenderà le vostre figlie per farsene ... delle cuoche, delle fornaie”.



Quali utensili da cucina si usavano? Un attrezzo indispensabile era la **macina**. Quella domestica era costituita da una lastra di pietra concava su cui si passava una pietra cilindrica con cui i cereali venivano ridotti in farina. In *Gb* 41:16 è menzionata la parte inferiore della macina, “la macina di sotto”; in *Dt* 24:6 si fa riferimento alla mola tonda, “la macina superiore”. Questo faticoso lavoro domestico era svolto dalle donne di casa (*Gb* 31:10; *Es* 11:5; *Is* 47:1,2; *Mt* 24:41). Gli scheletri di donne adulte ritrovati in Palestina dagli archeologi

presentano deformità dell'ultima vertebra dorsale e artrite agli alluci, dal che si deduce quanto fosse massacrante macinare il grano stando poggiate sulle mani e sulle ginocchia (nella foto la statuetta di una donna egizia alla macina, conservata al Museo Archeologico di Firenze). Ogni famiglia palestinese aveva la propria macina. Questo attrezzo era così indispensabile che era vietato prendere "in pegno le due macine [superiore e inferiore], nemmeno la macina superiore, perché sarebbe come prendere in pegno la vita". - *Dt 24:6*.



C'era poi una macina più grande, sempre a mano, a cui lavoravano due donne (cfr. *Lc 17:35*). Questa era costituita da due pietre rotonde che avevano la funzione di mole (spesse una decina di cm e con un diametro di quasi mezzo metro), combacianti tra loro. Un piolo fissato al centro della pietra inferiore serviva da perno su cui far girare la mola superiore, quindi la mola superiore veniva fatta girare su quella fissa inferiore. Due donne, sedute una di fronte all'altra, impugnavano con una mano uno dei due manici di legno che erano infilati nei fori situati ai lati opposti della mola superiore, azionando la macina superiore che era fatta girare sulla pietra inferiore fissa. Con la mano libera, una



donna versava il grano nell'apposito foro a forma d'imbuto della mola superiore, mentre l'altra raccoglieva la farina che usciva dai bordi della macina e cadeva sul un telo o sulla ciotola sottostante. – Nell'immagine una macina a



mano usata per ridurre il grano in farina; cfr. *Mt 24:41*.

Una macina ancora più grande era quella fatta girare da un asino, che è menzionata in *Mt 18:6*: *μύλος ὀνικὸς (mýlos onikòs)*, "macina d'asino", che *NR* traduce col semplice "macina da mulino", facendo perdere la precisazione. Una simile grande macina fu quella a trazione umana imposta a Sansone dopo che fu accecato: "I Filistei lo presero e gli cavarono gli occhi; lo fecero scendere a Gaza e lo legarono con catene di bronzo. Ed egli girava la macina nella prigione". - *Gdc 16:21*.



Una macina molto semplice e piccola era una mola costituita da una pietra piatta su cui si schiacciava il grano usando un'altra pietra. – Foto.



Un'altra "macina" molto semplice e piccola era il mortaio. Il popolo ebraico lo usava già nel deserto quando, raccolta la manna, "la riduceva in farina con le macine o la pestava nel

mortaio” (*Nm* 11:8) prima di cuocerla. Il mortaio permetteva di ottenere all’occorrenza piccole quantità di farina velocemente. L’azione molto forte del pestello sottoponeva il cereale a un duro trattamento che è preso a metafora per i duri di comprendonio da *Pr* 27:22: “Anche se tu pestassi lo stolto in un mortaio, in mezzo al grano con il pestello, la sua follia non lo lascerebbe”.



Per contro, schiacciando le olive in un mortaio si otteneva l’olio della migliore qualità perché ottenuto solo dalla polpa (negli strettoi venivano schiacciati anche i noccioli). Per il candelabro nel santuario era richiesto quel tipo di olio, “olio puro, *di olive schiacciate*”. - *Es* 27:20.



Nelle madie veniva preparato l’impasto per il pane, che poi era cotto in forno. Uscendo dall’Egitto, “il popolo portò via la sua pasta prima che fosse lievitata; avvolse le sue madie nei suoi vestiti e se le mise sulle spalle” (*Es* 12:34). La madia era una specie di grande ciotola, una conca di legno (ma ne sono state ritrovate anche in terracotta e perfino in bronzo) profonda poco meno di 10 cm e larga meno di 30, quindi era portatile. Vi si intrideva la farina con l’acqua e si univa un po’ di pasta acida (lievito madre o naturale) conservata



apposta da un impasto precedente. Lasciato riposare nella madia, una volta lievitato, dall’impasto si ottenevano le forme di pane che poi erano messe in forno. In *1Sam* 28:24 sono descritti i gesti della medium che sfamò il re Saul ormai caduto in disgrazia: “Prese della farina, la impastò e ne fece dei pani senza lievito”. Siccome il pane era cotto quotidianamente, per gli ebrei la madia era un utensile indispensabile.



In *Es* 27:3 sono menzionati i forchettoni per uso sacro nel santuario, dal che possiamo dedurre che gli stessi strumenti, probabilmente di dimensioni più ridotte, si usassero anche in casa. Non risulta che gli ebrei usassero forchette a tavola, come le usiamo noi oggi per mangiare. Erano usate piuttosto per togliere i cibi dalle pentole sul fuoco. La stessa cosa vale per i coltelli: nella Bibbia ne sono menzionati per diversi usi \*, ma mai usati a tavola per

mangiare. In Palestina sono stati ritrovati molti coltelli di rame con lame lunghe 15-25 cm e con manici che sono un tutt'uno con la lama; altri avevano manici di legno fissati alla lama.

\* C'erano coltelli per scannare di animali dei sacrifici (*Pr* 30:14). Per circoncidere si usavano "coltelli di pietra" (*Gs* 5:2). C'era poi "il temperino da scriba" (*Ger* 36:23), usato per appuntare lo stilo e per fare cancellature sul materiale scrittoria.



Le "pentole" sono menzionate in *Nm* 11:8. In *Es* 16:3 gli ebrei nel deserto rimpiangevano, ingrati, i bei tempi andati in cui *da schiavi* sedevano "intorno a pentole piene di carne" (*Es* 16:3). È interessante notare che per le pentole cui alludevano gli ebrei nostalgici il testo biblico impiega il vocabolo סִיר (*syr*). Ora si noti *Sl* 60:8: "Moab è il catino [סִיר (*syr*)] in cui mi lavo" (nel *Testo Masoretico* è al v. 10). Da questo passo deduciamo che il *syr* era un *recipiente*, usato sia come catino sia come pentola. L'uso del *syr* per cucinare è attestato in *2Re* 4:38: "Metti la pentola [סִיר (*syr*)] grande sul fuoco, e prepara una minestra". – Cfr. *Ez* 24:3.

I contenitori ritrovati in Palestina, per lo più in terracotta, presentano diverse misure: la misura media è di 30 cm di diametro, ma ce ne sono di più piccole e di più grandi; attraverso la datazione si è stabilito che i contenitori più antichi erano senza manici e quelli di circa un millennio prima di Yeshùà avevano due manici. Sono state rivenute anche padelle in bronzo con un manico e pignatte in terracotta con uno o due manici, con un diametro dai 10 ai 36 centimetri. Gli archeologi hanno riportato alla luce anche delle teglie di terracotta che presentano sul fondo delle scanalature ondulate che le fanno assomigliare alla nostre bistecchiere. In *Ez* 4:3 si fa menzione di "una piastra di ferro".



Dall'antichità ci sono pervenute ricette di cucina egiziane e ittite ma, purtroppo, nessuna ebraica. La Bibbia ci parla di stufati e anche di carni e pesci alla brace e allo spiedo. Dagli indizi biblici sappiamo che agli ebrei piacevano i cibi molto conditi. Abbiamo visto nella

precedente lezione che gli ebrei usavano diverse spezie per insaporire i cibi, oltre al sale che certo non mancava presso il Mar Morto, che ne è saturo. – Foto.



Una profezia messianica per il mondo a venire illustra il godimento umano futuro parlando di un grande banchetto con “cibi succulenti”. - *Is* 25:6.

Nella stessa ultima cena di Yeshùà erano presenti degli intingoli. – Cfr. *Mt* 26:23.

---

Dalla lezione n. 17:



Menta, aneto e comino (*Mt* 23:23) erano certamente spezie molto usate. E anche la senape, come si deduce dalla parabola di Yeshùà del granello di senape (*Mt* 13:31). In *Lc* 11:42 si fa menzione anche della ruta. Nella *Mishnàh* è menzionato anche il pepe. - *Shabbàt* 6:5.

Tra i condimenti eccelleva ovviamente il sale. Per insaporire si usavano anche i capperi. A questo proposito è interessante il passo di *Ec* 12:7, in cui – parlando della terza età – è detto che “il capperi non fa più effetto”, tradotto da *ND* al v. 5 “il desiderio viene meno”. Il testo ebraico, al v. 5, ha letteralmente “il capperi deluderà”. Dal che possiamo dedurre che ai tempi biblici il capperi stuzzicava l'appetito, proprio come oggi.

---

Alle spezie, al sale e all'olio, vanno aggiunti anche l'aglio, la cipolla e lo scalogno, che si usavano come oggi per insaporire i cibi.

Molte attuali ricette palestinesi sono certamente tradizionali e chissà quanto antiche. A consolazione per la mancanza di ricette di cucina bibliche proponiamo un piatto che è entrato a far parte della moderna cucina israeliana: l'*insalata israeliana* (סלט ירקות ישראל), chiamata anche insalata araba.



Si prepara con pomodori e cetrioli (non sbucciati) tagliati molto finemente a pezzetti e conditi con olio d'oliva e succo di limone, a cui si può aggiungere la cipolla. Si usa come prima colazione, servita su una *pita* (pane lievitato tondo e piatto) e con *falafel* (polpette di legumi speziate e fritte).

