

Il Cilento tra cultura e linguaggio alimentare.
Una ricerca a Roccadaspide
di Pasquale Martucci

1. Introduzione

La scoperta e la riproposizione della tradizione culinaria è argomento di stretta attualità, tanto che i convegni e i dibattiti sull'uso del cibo sono numerosi, come pure l'interesse dei media che propongono inchieste, documenti e programmi televisivi sull'alimentazione e sui piatti più caratteristici delle nostre regioni. Si tratta della volontà di conoscere *gusti e sapori*, ma anche di appassionarsi ai *saperi locali*, a ciò che viene chiamato in senso lato "turismo culturale".

Nel Cilento, la riscoperta dei *saperi locali*, la storia e l'arte, si associa ai sapori tradizionali soprattutto da quando si è affermata la famosa *dieta mediterranea* a base di: *cereali, patate, legumi, pesce, formaggi, frutta, olio d'oliva e vino*.

Ancel Keys quando decise di trascorrere la sua vecchiaia proprio nel Cilento osservò le abitudini alimentari di questa popolazione, notando come la bassa incidenza di malattie cardiovascolari era dovuta proprio al tipo di alimentazione tradizionale. Il fisiologo americano notò che i principali prodotti presenti sulle tavole cilentane erano *vegetali* e centrale era il ruolo degli amidi, *pasta e pane* fatto in casa. Di grande importanza erano i *legumi secchi*, perché ricchi di fibre; inoltre la *povertà di grassi e proteine* aiutava quel popolo a tenersi lontano da problemi cardio-circolatori.

L'alimentazione è stata sempre un fatto *culturale*, in quanto il cibo è "pensato, scelto, rifiutato" per le evidenti situazioni materiali di vita che condizionano la tavola. Flandrin osservava che un conto era mangiare il cibo, un altro apprezzarlo come avviene quando la *rarietà* contribuisce alla "formazione del gusto", quando il desiderio è indirizzato a quel cibo *raro e prezioso* e non a quello facile da trovare. (1)

Ecco perché si apprezzano le cucine tradizionali che propongono alimenti difficilmente presenti in altri luoghi, non tanto per la scarsità di ingredienti, quanto soprattutto per la maestria e la tecnica del preparare piatti frutto di una tradizione a volte millenaria.

Il Cilento e la "cultura alimentare" paiono legati in uno stretto rapporto che investe *uomo, territorio e cibo*. Nel tentativo di conoscere il linguaggio e la cultura dell'alimentazione, l'approccio più efficace è quello di scoprire che cosa della *cucina povera* ancora rimane nel nostro territorio.

Con questo scopo si è voluto approfondire in questo saggio il rapporto tra alimentazione e cultura, si è inteso scoprire il linguaggio del cibo e i termini che ne caratterizzano ancora il loro uso.

Un excursus storico-sociale per valutare i significati e i simboli culturali dell'alimentazione sono gli elementi affrontati nei prossimi paragrafi, che si soffermano sulla tradizione culinaria cilentana.

In conclusione, saranno presentati alcuni risultati di una ricerca che si è svolta tra i giovani di Roccadaspide per valutare le loro conoscenze ed il loro interesse per la "cultura alimentare" nel loro contesto di riferimento.

2. Il cibo nella storia

La storia dell'alimentazione dell'uomo è da qualche tempo oggetto di approfondimento da parte degli studiosi, non tanto per ciò che significa il cibo inteso quale elemento legato alla sopravvivenza dell'individuo, quanto piuttosto per il rapporto tra alimentazione e società e per le implicazioni sulla

stessa vita dell'individuo condizionata dalle diete e indirizzata alla ricerca di una corretta alimentazione.

Studiando quindi le relazioni tra *cibo e uomo*, si vogliono evidenziare le strette connessioni tra alimentazione e cultura, si vuole conoscere il linguaggio del cibo e proporre i piatti tipici, intesi come legame con le tradizioni di un popolo.

In passato forse vi era un rapporto stretto tra i termini: "uomo e cibo", quando l'uomo era alla continua ricerca di qualcosa di cui sfamarsi. Oggi al contrario si potrebbe parlare soprattutto di cibo inteso in accezione culturale. Si tratta di due momenti importanti: il "materiale", il cibo che serve per vivere e sfamarsi; l'"intellettuale", legato ai modi di pensare e scegliere il cibo.

L'evoluzione storica ha portato il materiale a confrontarsi con l'intellettuale in una relazione di scambio tra ciò che Montanari chiama: "fame" e "abbondanza". (2)

Volendo ripercorrere gli sviluppi storici possiamo ben asserire che, a seconda dei periodi, si parla ora di "fame" e ora di "abbondanza".

La fame nel Medioevo è una costante: gli anni sono difficili (devastazioni, abbandono delle campagne, rimescolamento dei popoli, crisi delle strutture produttive, guerre, epidemie e carestie) e durano non solo qualche decennio, ma addirittura secoli. In questo lungo periodo, gli uomini erano convinti che l'unica via era la sopravvivenza. Nel dramma della miseria l'alimentazione era costituita da erbe e radici, pane realizzato con semi d'uva, fiori di noccioli, radici di felci in polvere. La gente era debole e magra, la pelle rinsecchita, i visi gialli, lo sguardo folle e spaventato (Procopio). Questi erano i casi estremi, ma normalmente si conviveva con la fame. (3)

Effettivamente nel Medioevo era venuto meno il riferimento politico dell'Impero romano e si delineava un nuovo assetto istituzionale, economico e culturale. Se le risorse della terra non mancavano, era comunque necessario attrezzarsi per riuscire a sfruttarle. Romani e prima Greci avevano creato spazi coltivabili fuori dalle città, l'*ager* latino distinto dal *saltus*, ovvero un terreno non produttivo. Il *saltus* però era anche bosco, cioè quel luogo incolto che consentiva solo all'escluso, al marginale di farvi ricorso per trovare cibo. Le stesse battute di caccia in terreni selvaggi, le cacce imperiali dei romani, erano intese in una dimensione esotica, estranea, e servivano più a procurare trofei che a rifornire la tavola. Al contrario dei popoli che discendevano dai Greci e dai Romani, i Barbari, i Celti e i Germani, erano legati alle grandi foreste del centro-nord europeo ed avevano manifestato una predilezione per gli spazi incolti e la natura vergine. In loro erano diffusi: caccia, pesca, raccolta di frutti selvatici, allevamenti bradi (maiali, equini e bovini). Il loro sistema di vita era molto differente: la carne predominava nella loro alimentazione. Non si beveva vino, ma latte e liquidi estratti dalla fermentazione dei frutti selvatici; la birra dove si coltivavano i cereali nelle piccole radure, luoghi liberi da boschi e foreste; burro e lardo al posto dell'olio. (4)

Non che la classificazione era talmente netta: anche i romani mangiavano carne e i germani si nutrivano di orzo e cereali. La prevalenza però di alcuni alimenti su altri determinava la caratteristica e l'identità alimentare di quelle genti.

Le distanze si attenuano proprio con i processi di integrazione, che segnano sempre perdite di forti valori e caratteristiche identitarie. Nel V-VI secolo d.C. l'integrazione fu accelerata dal cambio di potere: le tribù germaniche andarono ovunque e portarono la loro cultura, anche quella alimentare, facendo modificare i modelli produttivi e mentali. La carne diventò l'alimento più importante, l'alimento dei forti e coloro che si astenevano erano emarginati ed umiliati. (5)

La diffusione della religione cristiana, a partire dal IV secolo, si prefissò il compito di privilegiare la cultura greca e latina: olio, vino e pane assunsero valore simbolico tra gli scrittori cristiani che esaltarono le virtù di questi prodotti. Le chiese e i monasteri si dedicarono al lavoro nei campi e quello fu il loro stile di vita. La religione cristiana ripudia la società che assegna al mangiare il

primo posto tra i valori mondani: tra i valori spirituali vi è al contrario il rifiuto del cibo. Tuttavia furono forti le resistenze nella cultura cristiana ad accogliere la nozione di *misura* e di sobrietà. (6) Si tratta dell'affermazione di diversi modelli culturali.

A volte però è opportuno cercare una sintesi, come accade a Carlo Magno che è sì il re dei franchi, ma rappresenta anche l'imperatore dei Romani e dunque è cristiano. E' moderato nel mangiare e nel bere, la sua cena è di sole quattro portate senza contare gli arrostiti. Questi ultimi infatti erano infilzati nello spiedo e mangiati con grande voracità dai nordici. Carlo Magno in vecchiaia non ascoltò i consigli dei medici e continuò a mangiare carne arrostita. (7)

Fino al X secolo, vi fu una commistione di *terra et silva*, colto ed incolto, verdure, cereali e carni. La popolazione europea aveva a disposizione risorse sufficienti ed anche quando spazi e terre appartenevano ad un signore o re, a nessuno poteva essere vietato di poterli sfruttare e utilizzare. Le carestie c'erano, ma erano limitate al clima sfavorevole in quell'anno, non alla negazione dell'utilizzo della terra. (8)

Le privazioni ecclesiastiche avevano contribuito ad integrare molto i regimi alimentari: le privazioni della carne indussero la gente ad utilizzare altre risorse, magari vegetali, anche nell'Europa continentale. Le tradizioni rimanevano, ma con il tempo si integravano e cambiavano. Ed allora al sud si mangiò carne e al nord pane.

Se i Romani avevano puntato sul frumento, con le crisi successive si optò per altri tipi di cereali: la segale, che Plinio giudicava cattiva, ma che nasceva su qualsiasi tipo di terreno, anche in pianura e in collina con pochissimi rischi per il raccolto. La segale è di colore nero e fu destinata alla tavola dei poveri, il frumento è bianco e diventò l'alimento dei ricchi.

La carne comunque era legata alle condizioni sociali. Pochissimi mangiavano carne fresca: se alla mensa di Carlo Magno arrivava ogni giorno nuova selvaggina, i contadini puntavano alle carni conservate. Solo alla domenica era festa, quando si poteva mangiare la "carne vera".

Intorno all'anno Mille, si realizzano dei cambiamenti dovuti all'aumento della popolazione europea: nuove colture nascono a danno di zone boschive, della selva infruttuosa, quella che non produce cibo per gli animali (che è costituito essenzialmente dalle ghiande). E' il periodo di massima espansione del castagno da frutto, utilizzato per fare farina e definito l'albero del pane.

Tra il 750 e il 1100 si verificano 29 carestie generali. Raul Glaber riferisce che tra il 1032 e il 1033 si diffuse la fame in ogni parte. Le condizioni climatiche erano tali che non vi era tempo per nessuna semina né per la mietitura. Ogni strato della popolazione fu colpito dalla mancanza di cibo: alcuni mangiarono bestie morte e altri radici e piante acquatiche. Ci fu chi si spinse a divorare carne umana. (9)

L'espansione agraria è una risposta alla mancanza di cibo, i boschi resteranno il privilegio dei nobili e del clero: è tempo dell'appropriazione signorile del diritto d'uso sugli incolti. I contadini vissero con profondo disagio le ingiustificate appropriazioni da parte del potere.

Il regime alimentare fu fondato su motivazioni sociali: il contadino mangiò solo cereali e verdure e la carne diventò un privilegio. Non fu una fase risolutiva, ma una chiara inversione di tendenza.

Nel XIII secolo, la letteratura europea segnerà la prima battaglia tra *carnevale* e *quaresima*, con la vittoria della carne di cui i poveri hanno bisogno. La quaresima finisce con il colpire proprio l'umile. Il contadino dei secoli XII e XIII è isolato nel suo podere e non può più fare escursioni nei boschi: la carne scarseggia e il pollame è consumato solo durante le feste. Il pane è l'elemento centrale che si aggiunge ad altri cibi: se il pane manca è carestia, allora viene realizzato ad ogni costo e con ogni ingrediente. (10)

Intorno al XIII secolo, l'agricoltura si espande a danno dei boschi e la produzione di pane aumenta, anche se sono i proprietari e i cittadini, che acquistano ai mercati, i veri beneficiari del miglior

prodotto. I contadini finiscono con l'accontentarsi di ciò che restava nelle terre: cereali inferiori, castagne, ovvero tutto ciò che poteva produrre pane nero, polenta e zuppe.

Lo sviluppo delle città portò derrate ed aumento dei consumi. In questo periodo inizia la grande contrapposizione tra campagna e città. Del resto, i cittadini legiferavano a loro vantaggio, dettando regole legate alle coltivazioni quando si stipulavano contratti tra proprietari e contadini. In ogni caso, in tempo di crisi i cittadini rischiavano di più perché le popolazioni della campagne erano comunque legate ai mezzi di produzione.

Alla fine del duecento, si spezza l'equilibrio tra aumento demografico e crescita produttiva: è "il ritorno della fame", come afferma Le Goff. Cala la produzione agricola ed iniziano le carestie non dovute solo alle avverse condizioni atmosferiche, ma alle speculazioni commerciali e alle tensioni tra cittadini e contadini. In città si ricorre al ribasso del prezzo del pane; i contadini si riversano in città sperando di trovare il cibo (è la situazione di Firenze negli anni 1328-30). In altri casi, si verificò una situazione opposta: i cittadini fuggirono nei campi e nei borghi rurali in cerca di qualcosa. Queste crisi provocarono uno stato di malnutrizione che preparò il terreno all'epidemia di peste (1347-1351) che sterminò circa 1/4 della popolazione. (11)

Nella IIa metà del XIV secolo aumentarono i consumi di carne anche tra i ceti inferiori: si svilupparono molte aziende agricole per dare spazio a colture foraggere o ad allevamenti di bestiame. I mercati cittadini furono riforniti con larghezza e i prezzi ribassarono. Fu un periodo di prosperità fino alla Ia metà del XIV secolo: Abel riferisce che in Germania il consumo di carne pro-capite era di circa 1/2 chilo al giorno. Ma anche al sud, in Sicilia, i consumi erano di circa 100 grammi pro-capite. I dati non tengono conto dei consumi domestici ma solo degli acquisti ai mercati. (12)

La normativa ecclesiastica continuava ad imporre (per motivi di penitenza) la rinuncia alla carne per circa la metà dei giorni dell'anno: occorreva combattere i riti pagani, astenersi dalla sessualità e far sviluppare una tradizione di pacifismo vegetariano ereditato dai greci. La necessità era di privilegiare cibi alternativi quali legumi, formaggio, uova e pesce. Inizialmente anche il pesce era vietato durante i giorni di penitenza, poi fu tollerato ad eccezione dei pesci grandi (balene e delfini), la cui polpa appariva simile alla carne. (13)

Con il tempo si affermò la cultura del pesce che affiancò la carne, anche se per la sua diffusione come alimento comune si dovette aspettare ancora qualche secolo. All'inizio si pose il problema della sua deperibilità ed allora si privilegiò il pesce di acqua dolce: quello di acqua salata fu essiccato, salato e posto sott'olio, anche se queste tecniche si diffusero solo dopo il XII secolo. E' alla fine del quattrocento che il commercio del pesce conosce un incremento notevole grazie al merluzzo, che essiccato e salato giunse alle mense dei ceti popolari nelle città. Il pesce non aveva però ancora le sue connotazioni culturali: quello conservato richiamava nozioni di povertà; quello fresco, che affluiva nelle mense dei ricchi, era considerato ancora leggero, non riempiva. (14)

Tra i secoli XIV e XVI, i ceti dominanti definivano gli stili di vita attraverso modi di mangiare, vestire, abitare. Le leggi Suntuarie furono volte a controllare i comportamenti e i consumi per impedire ostentazione e sperpero per motivi di ordine sociale, al fine di garantire e conservare gli assetti istituzionali: certi gruppi professionali non dovevano salire troppo di prestigio incrinando gli equilibri esistenti.

Nella Repubblica di Venezia nel 1562, vi fu un decreto che intimava quantità e qualità di cibo da consumare: queste norme rilevano una volontà di omologazione nelle abitudini alimentari. Già in precedenza, vi sono molti capitoli regi che dispongono: il cibo deve essere in stretto rapporto con la qualità della persona; i nobili devono mangiare e vestirsi meglio dei semplici perché superiori nello status. (15)

Nell'Europa dei secoli XIV-XVI i ceti dominanti impongono il potere grazie alla qualità: allo stomaco dei gentiluomini si addicono cibi preziosi e raffinati, a quello dei contadini cibi comuni e rozzi. E chi non rispetta queste prescrizioni è punito. (16)

Ormai siamo giunti all'utilizzo delle tecniche agricole. Quando in Castiglia, tra il 1530 e il 1594 la popolazione passò da 3 a 6 milioni di abitanti, si optò per l'allargamento degli spazi coltivabili: nascono i Polder dei Paesi Bassi e le monoculture risicole in Lombardia. Dai Paesi più lontani sono importati riso e grano saraceno (dagli Arabi); dalle Americhe il mais e più tardi la patata. (17)

Nel XVII secolo, diminuisce il consumo di carne, a causa della trasformazione del paesaggio, ed aumenta quello del pane che passa dal '300 al '600 da 500 a 700 grammi pro-capite nel centro-nord Italia, anche se i dati non sono poi così attendibili. Si riscontra comunque un graduale passaggio dal frumento (XIII secolo) ad altri cereali (XVI e XVII secolo) per la realizzazione del pane. C'è tuttavia da affermare che il popolo difficilmente accetta misture strane. A Napoli nel 1585 la gente rifiutò la farina di castagne e di legumi proposta dal mercante Vincenzo Storaci che fu ammazzato. I cereali sono la parte più consistente della dieta di chi occupa posizioni basse nella scala sociale: la loro carenza provocò le carestie della metà del seicento. Tra cinquecento e settecento molte rivolte scoppiano in città: l'assalto ai forni diventa una costante nella storia degli affamati, soprattutto quando il loro numero aumenta a dismisura. Braudel chiama "ferocia borghese" l'arresto dei poveri, dei pazzi e dei delinquenti; le leggi emanate sono in realtà contro i poveri (proibizione della carità e dell'ospitalità ai meno abbienti). (18)

La Riforma protestante di Lutero, che polemizzò con i regimi alimentari imposti da Roma, contribuì a divaricare le culture del cibo. Basti citare il caso dell'olio d'oliva che fu sostituito al nord dal burro: un viaggiatore francese in Irlanda fu deriso per aver chiesto dell'olio. Furono presto realizzate salse al burro, dopo che nel trecento erano stati banditi i grassi. (19)

Alla fine del XVIII secolo, la popolazione europea è quasi di duecento milioni di persone: le carestie sono circoscritte ed a volte tenute sotto controllo grazie agli scambi, anche se la gente continua a richiedere nuove colture, maggiori derrate alimentari. Vi è un disagio che si tramuta in tecniche agricole sempre più sofisticate: una rivoluzione agraria che fa abbandonare la pratica del maggese e punta all'impiego delle leguminose da foraggio a rotazione con i cereali. Si supera la separazione tra attività pastorale e agricola e si rendono i terreni più fertili, grazie alla presenza delle leguminose e del concime animale. Ci fu l'avvio del capitalismo agrario e l'affermarsi dell'economia industriale. Si svilupparono colture sicure e redditizie: il riso viene introdotto largamente per destinarlo ai ceti popolari, come pure il grano saraceno, il mais e la patata. (20)

Le nuove colture avevano più alta resa: nel XVIII secolo in Pannonia il mais rendeva fino all'80 per 1 di semente, mentre la segale neppure il 6 ed il frumento aveva rese ancora inferiori. A parità di superficie coltivata, la patata riusciva a nutrire un numero di persone doppio o triplo rispetto ai tradizionali cereali. A questo punto, il dibattito scientifico si intensifica e si promuovono ricerche e sperimentazioni per poter inventare nuovi cibi per sfamare una popolazione in grande crescita. I prodotti "americani" contribuiscono a integrare l'alimentazione degli europei ed attenuare gli effetti della scarsità. Se il mais fu sempre confinato nell'alimentazione povera, la patata occupò uno spazio culturale differente ed entrò con prepotenza nei libri di ricette. Molti si affidarono a regimi alimentari monotoni (il monofagismo del mais produsse la pellagra) che causarono fame e malattie infettive: mentre i ricchi convogliavano sulle loro tavole frumento, maiali, pollame e burro, i poveri si affidavano ad un unico alimento. Bastavano in quest'ultimo caso due raccolti di patate andate a male per falcidiare intere famiglie. (21)

Tra il XVIII e il XIX secolo si diffuse la pasta, la fresca (attribuibile anticamente a popolazioni mediterranee ed alla Cina) e la secca (la cui invenzione fu degli Arabi). In Sicilia nel XII secolo vi era una industria della pasta secca; anche in Liguria ricette trecentesche parlano di vermicelli ed in

Inghilterra la pasta è riportata in ricette del trecento. Si discute in quei secoli anche di vermicelli (paste lunghe) e maccheroni (corte), di paste ripiene e farcite (ravioli, tortellini e lasagne). In quell'epoca la disputa è tra pasta fresca e secca, la prima appannaggio dei ceti abbienti e l'altra dei ceti popolari. Occorreva poi discutere sulla farina utilizzata: nel seicento si parla di strozzapreti (gnocchi) fatti con avanzi di pane di miglio. Non erano certo cibo per aristocratici. La pasta non attecchisce subito. Nel quattro e cinquecento si preferisce mangiare carni e cereali e solo nel seicento a Napoli si diffonde su vasta scala grazie alla presenza di un torchio meccanico, che permette di produrre maccheroni ed altri tipi di pasta a prezzi convenienti. Se nel cinquecento i siciliani furono chiamati mangia maccheroni, nel XVIII secolo lo furono i napoletani, che per primi accoppiarono la pasta al formaggio. Questo fatto li rese immuni dai fenomeni di malnutrizione che al nord colpirono i contadini che si cibavano solo di mais e patate. Al sud la pasta fu realizzata con il grano duro (meno fino ma nutriente) che cresce nelle terre meridionali. La pasta come prevedibile si diffonde prima tra i ricchi: nelle strade si mangia con le mani, condita con formaggio grattato. Dal 1830 si introduce il pomodoro e ben presto si afferma la gastronomia italiana. (22)

Ci fu una crescita produttiva agricola grazie ai nuovi prodotti, un aumento della popolazione (alla metà dell'ottocento erano 300 i milioni di europei), ma ci fu anche il fenomeno della semplificazione della dieta popolare ed il consumo di pochi alimenti. Il regime alimentare si impoverisce: mais e patate nutrono i contadini e il frumento è ormai merce di lusso, così come la carne. La popolazione è di statura inferiore rispetto ai secoli precedenti; in generale in Europa nel settecento è lecito immaginare che il regime alimentare non sia stato dei migliori. Fino alla metà dell'ottocento, i cereali furono determinanti nella dieta europea, poi man mano furono soppiantati da altri prodotti, quali la carne. Ci furono progressi in zootecnia e innovazioni tecnologiche che portarono a nuovi sistemi di conservazione e trasporto. Non in tutti i Paesi ci fu un miglioramento alimentare: negli Stati più industrializzati solo alla fine dell'ottocento si avvertono modificazioni nel tenore complessivo della popolazione, dai cereali alla carne. In Italia o in Spagna è necessario attendere la metà del novecento per vedere questa rivoluzione compiuta grazie alla commercializzazione dei prodotti, alle nuove tecniche produttive e alla distribuzione su larga scala. Negli ultimi decenni c'è stato l'ultimo passaggio dovuto alla fine della stagionalità dei prodotti che ora sono disponibili sempre. Se nei secoli passati prevaleva l'ideologia del bello, grosso e robusto, oggi il modello alimentare ed estetico della magrezza trova ampia diffusione: il termine *dieta*, inventato dai Greci per designare il regime quotidiano di alimentazione e di vita, oggi serve ad indicare sottrazione e limitazione. (23)

3. Cultura e linguaggio alimentare

La storia, i tanti campanili, le dominazioni succedutesi nei secoli e le consequenziali divisioni politiche hanno favorito, oltre alle culture diverse, una gastronomia ricca di sapori locali che spesso si confrontano, dando luogo ad una vera e propria *identità culturale*. I piatti e le tradizioni culinarie oggi rappresentano aspetti importanti di un patrimonio che si cerca di riproporre e rivalutare attraverso una caratterizzazione forte degli elementi fondanti la cultura di un territorio.

La cultura gastronomica si sviluppa con l'evoluzione storico-sociale ed economica di un territorio, a partire dalla fame, dalla privazione delle risorse. Allora le popolazioni dovettero ingegnarsi per sfruttare i prodotti a disposizione, per attingere dalle risorse naturali.

Montanari individua due elementi culturali differenti, apparentemente incompatibili, due ideologie a confronto che segnarono il modo di alimentarsi delle popolazioni: quella *greco-romana* e quella *germanica*. Per specificare meglio, la cultura del *pane* e quella della *carne*. (24)

Intorno a questi due filoni culturali si sviluppa la storia dell'alimentazione.

Agricoltura e arboricoltura erano il perno economico dei Greci e dei Romani: grano, vite e ulivo erano rappresentate nei racconti di poeti e scrittori come elementi di ricchezza e abbondanza. "Ogni cosa che le mie figlie toccavano si trasformava in grano, o in vino puro, o in oliva", sosteneva Ovidio nelle "Metamorfosi". (25)

Accanto a questi tre elementi vi erano: l'orticoltura e la pastorizia.

Si tratta di un sistema di alimentazione mediterranea, con caratterizzazione vegetale e basato su farina, vino, olio e verdure: il tutto integrato da un po' di carne e soprattutto formaggio. A ben vedere, l'attuale dieta mediterranea.

Alcuni, tra cui Procopio, hanno sostenuto che la civiltà si misura nella realizzazione del cibo, nell'invenzione artificiale da parte dell'uomo, non nel prenderlo così com'è. Al contrario, tanti scrittori germanici esaltano il valore del maiale e ne tessono le lodi, guardando all'origine della vita che deriva da grassi ed inesauribili carni suine. (26)

La disputa culturale sul valore del cibo è forte tra genti del sud e del nord, ma poi sono gli eventi storici a segnare la prevalenza delle carni sulle verdure o viceversa.

Quando si afferma il modello alimentare delle genti del nord, con il consequenziale sfruttamento delle risorse silvo-pastorali dei pascoli naturali, della caccia e della pesca, si sviluppa anche un atteggiamento che si rivolge all'eccesso. La mentalità barbarica è quella di bere e mangiare molto, una sorta di immagine primordiale di valore, robustezza e forza. Il grande mangiatore è poi una sorta di eroe positivo, superiore agli altri: l'eroe Thorr si cimenta in una gara di bevute dal corno, Adelchi mangiava carne come un leone che divorì la preda. (27)

Il periodo monastico modifica radicalmente l'atteggiamento verso il cibo: si puntava alla misura, "consumare senza voracità ma con piacere, offrire il cibo generosamente ma senza ostentazione". Si puntò spesso alla *misura*, soprattutto come principio generale e si parlò con disprezzo dello sperpero e degli eccessi. Senofonte vede nella sobrietà "il punto più importante nell'educazione di un uomo o di una donna". (28)

La regola monastica impone il rifiuto della carne quasi come forma di opposizione alla società dei potenti, dei dominanti germani. La religione cristiana addita al modello della vita dei contadini i valori da seguire (quelli della povertà), anche se gli stessi non erano certo propensi a rifiutare il cibo, basti pensare alla letteratura che riporta l'immaginario popolare ai paesi di Cuccagna, alle feste ed ad altre prove di abbuffate. (29)

La storia però non sempre presenta differenziazioni nette e lineari: poi ci sono i periodi in cui le condizioni socio-economiche si modificano.

Intorno al XIII secolo, la società europea viveva un senso di diffuso benessere anche grazie all'incremento dei terreni coltivabili. Per un cittadino del duecento mangiare carne fresca tre volte a settimana è segno di povertà. I ricchi, al contrario, mantengono come tratto distintivo della loro condizione l'enorme appetito. (30)

Negli ambienti delle corti del XII e XIII secolo cominciano ad affermarsi le buone maniere. Si guarda alle forme, alla bellezza della tavola, alle tovaglie e al vasellame, alla compagnia ed alla conversazione, alla musica e agli spettacoli, alla finezza dei modi. Le vivande devono essere raffinate e curate nei sapori, nei profumi e nei colori: *è il piacere del cibo!* (31)

Con le buone maniere si affermano anche sperimentazioni in cucina e ricerca di nuovi ingredienti. Si diffondono le spezie che affluiscono copiose alle tavole dei ricchi e cambiano gusti e sapori. Le stesse vengono dall'Oriente, da terre considerate Paradiso terrestre, luoghi di abbondanza e felicità. Si realizzano libri di cucina destinati ai professionisti e ai cuochi delle corti: sono libri di consigli, non di ricette; le dosi non ci sono perché è opinione diffusa che la cucina è arte creativa e sperimentale. (32)

E' una nuova cucina fatta di spezie, che introduce per la prima volta i dolci. La torta ripiena si diffonde ed iniziano le realizzazioni dei forni. In città sorgono rosticcerie e botteghe di cuochi: coloro che avevano abilità particolari nella realizzazione di cibi erano accreditati presso i ceti dominanti. La cucina, sostiene Rebora, "è un bisogno delle classi dominanti soddisfatto con l'arte dei popolari". (33)

Quando la cucina diventa più ricca si affermano le spezie provenienti dall'oriente. E' un arricchirsi di sapori forti e di aromi che modificano le vivande. (34)

Le salse si preparavano con vino, aceto, succo d'uva, agrumi e l'aggiunta di spezie. Per farle legare bene e ispessire si aggiungono mollica di pane, mandorle, noci, rosso d'uovo e sangue. Si tratta però di salse magre. (35)

Nel seicento si modificano di nuovo le tecniche di preparazione del cibo: le spezie sono bandite e sostituite con erba cipollina, scalogno, funghi, capperi, acciughe. La nuova cucina separò l'agro dal dolce: lo zucchero si affermò prima in ambito farmaceutico e medicinale, poi in gastronomia soprattutto nella cucina mediterranea. (36)

L'alcool (vino o birra) era apprezzato nei secoli XIII e XIV, quando si consumava almeno 1 litro pro-capite al giorno, anche se presso alcuni gruppi ed in alcuni luoghi si raggiungevano i 3 o 4 l/g. Il motivo degli alti consumi era dovuto sia alla sete (cibi conservati sotto sale), sia alla mancanza di cibo per favorire l'apporto calorico necessario. L'opinione diffusa era che il vino potesse avere virtù curative, tanto che agli ammalati era somministrato in grandi dosi e quantità. Il vino era anche utilizzato per correggere l'acqua, quasi mai potabile, e dunque fungeva da antisettico. Infine c'era l'aspetto ludico e il divertimento: in quelle occasioni vino e birra rappresentavano forme di aggregazione sociale. L'ubriacatura rappresentava la dimensione essenzialmente collettiva e neppure troppo demonizzata da parte della Chiesa. (37)

A partire dal XVII secolo altre bevande, oltre al vino e alla birra, si affermano: caffè e distillati, tè e cioccolato che da mode élitaires divennero popolari. Le funzioni di esse erano l'euforia e l'evasione, il gusto e la socializzazione. Già Greci e Romani conoscevano l'alambicco (invenzione egizia), ma gli alchimisti europei riuscirono ad ottenere la distillazione del vino attraverso un procedimento di refrigerazione delle serpentine. Si produsse l'*aqua vitae* e l'*aqua ardens* attraverso altre distillazioni. I distillati, utilizzati in farmacia, si diffusero nelle taverne: distillati di melassa (rum), di frutta (calvados, maraschino), di cereali (vodka, whisky, gin) e di liquori dolci (rosolio). (38)

La diffusione di queste bevande, che portò lucro alle compagnie mercantili, fu dovuto all'emergenza di nuovi bisogni e desideri di droghe forti, di energia ed euforia. (39)

La cultura alimentare nelle epoche storiche ha sempre rappresentato significati e simboli importanti, che di seguito cercheremo di riportare a grandi linee.

I simboli possono così essere intesi: l'arrosto (carne cotta sulla brace) è molto differente dalla carne bollita in pentola, in quanto rappresenta violenza, rudezza e bellicosità, l'immagine selvatica della natura, quella dei popoli nordici. Ci troviamo nell'epoca delle popolazioni nordiche che affermano con la forza la loro superiorità. Per i potenti nel Medioevo l'astenersi dalla carne aveva valenza simbolica di emarginazione dalla società dei forti. (40)

Con la diffusione della religione cattolica, si cerca di invertire questa tendenza. Per il contesto monastico, il significato del cibo è anche l'interpretazione dell'unica realtà cui aspirare: *quella dello spirito*. E' un mutamento di prospettiva, o almeno una aspirazione verso qualcosa di differente.

Il linguaggio del cibo coinvolge "etica", "religiosità", "ritualità" e "simbologia" in un incrocio forte ed importante. (41)

Il vescovo di Langres, Gregorio, faceva penitenza mangiando il pane d'orzo, il peggiore di tutti, per sottolineare il sacrificio. Si trattava di dare le indicazioni a seguire una vita di penitenza, attraverso il rifiuto di ciò che significa libertinaggio: è la proposizione di un modello di vita pacifico. (42)

Contrapposizioni sociali vi erano tra pane fresco e raffermo, tra pane lievitato e pane non lievitato, una sorta di focaccia che con grandi difficoltà si può definire pane. (43)

Jacques Le Goff sosteneva che l'alimentazione è "la prima occasione per gli strati dominanti della società di manifestare la loro superiorità". La letteratura in proposito è molto significativa quando attesta il rapporto tra cibo di ottima qualità e popolazione che viveva in stato di benessere. (44)

La solitudine della mensa, ad esempio, è segno di esclusione sociale dalla comunità di appartenenza. Nel caso del monaco, però si tratta di una scelta dettata dalle nuove tendenze religiose. (45)

Altri elementi simbolici che si affermano nella società del quattro-cinquecento includono anche le "buone maniere". In questo caso, il posto a tavola è determinante: più o meno vicino al capo è sinonimo di potere. Il luogo fisico della mensa significa e sottolinea i rapporti che si intrattengono con le persone. (46)

Dall'alto al basso assume significati diversi: il potente che dona sottolinea la sua forza e la sua ricchezza, mentre il contadino che dona al signore conferisce a quest'ultimo una superiore preminenza sociale ed economica. Al contrario, in ambito religioso il dono è atto formale di carità che serve a guadagnare la vita eterna. Il valore semantico del pranzo significa a seconda dei casi "dipendenza o autonomia", "obbligo o generosità". (47)

Sottolineiamo poi lo stretto rapporto tra *fame* e *abbondanza*, tra cibo inteso come sopravvivenza e cibo inteso come disponibilità, oltre che come creazione artificiale da parte dell'uomo. Interessante è anche il rapporto tra elemento materiale ed intellettuale, cultura e fruizione delle risorse. Infine è da segnalare il rapporto cibo – sesso. Il crudo, il freddo, la povertà del cibo, il pane sono sinonimo di penitenza e negazione da parte dei monaci e degli eremiti. La stessa esclusione dal vino è la negazione dalla lussuria. Al contrario, la carne e l'abbuffata simboleggiano la spinta sessualità. (48)

L'esclusione del popolo dalla raffinatezza della mensa è carica di significati simbolici, uno stretto parallelismo tra società umana e naturale. Le distinzioni in natura sono: i bulbi e le radici occupavano posti bassissimi, gli alberi con le fronde alte avevano maggiore nobiltà. Analoga situazione per gli animali: i volatili erano più prelibati (fagiani e pernici), poi venivano i cervi e i cinghiali, che tuttavia diminuivano per la riduzione delle foreste. Infine, i vegetali, rape e cipolle, si lasciavano volentieri ai contadini. (49)

Il modo di esprimere il potere attraverso il cibo cambia. Non è più apprezzata la capacità di ingurgitare cibo, ma quella di organizzare intorno a sé cucina e tavola, cuochi e cerimonieri che con fantasia preparano vivande e tavola. La tavola diviene elemento di esclusione e distacco del popolo dal signore: pochi sono ammessi a parteciparvi. Nessuno pretende nemmeno che si assaggino le vivande, ma che tutti le ammirino per "stupirsi per le modalità di presentazione e per le invenzioni sceniche". (50)

Per i poveri la paura della fame è superata con il sogno: "Cuccagna" e "Bengodi". Non manca l'auspicio di una sessualità libera e il sogno dell'eterna giovinezza, di una facile ricchezza. Del resto, nonostante alcuni hanno sempre sostenuto che mangiare poco fa bene, c'è sempre stata l'antitesi abbondanza/scarsità. Sarà anche vero, sostiene Montanari, che mangiare poco fa bene, ma è impossibile farlo comprendere agli affamati che hanno sempre, almeno sognato, di riempirsi a crepapelle. (51)

4. La società e la cultura cilentana

La società che si afferma in una zona, in conseguenza di una serie di fattori storici, geografici ed economici, permette lo sviluppo di una caratteristica cultura alimentare. (52)

Nel Cilento, alla cerealicoltura tipica dell'età arcaica e classica (greca), affiancata dall'allevamento brado e dai prodotti dei boschi (le castagne), si aggiunge l'arboricoltura, grazie alla diffusione della vite e dell'ulivo. In epoca romana, è comune la polenta di farro, le zuppe, le focacce e poi il pane. Nel tempo si afferma il binomio frumento-orzo in un'alimentazione prevalentemente vegetariana, cui si aggiunge in maniera saltuaria il consumo della carne, per lo più ovina.

E' il regime alimentare greco-romano, evidenziato da Montanari, che grazie alle condizioni geografiche e climatiche del territorio si afferma e resiste nei secoli che seguiranno.

Percorrendo le vicende storiche, si può risalire ai secoli VII-V a. C., quando il Mezzogiorno costituì la grande patria dei coloni greci e sorsero città potenti come Paestum e Velia di cui restano le testimonianze archeologiche e le conquiste nel campo filosofico delle loro scuole. Allora le montagne erano coperte di boschi immensi, i fiumi erano navigabili, esisteva un equilibrio idrogeologico che permetteva una elevata produzione agricola, con opere di canalizzazione e regolazione del flusso delle acque. Il mare allora rappresentò il luogo di scontro ed incontro di nuove culture: il commercio avveniva grazie ad esso, gli scali commerciali erano sulla costa: dal mare arrivava la civiltà.

L'avvento dei Romani trovò già in atto un processo di degrado e un territorio impoverito. Poi il taglio indiscriminato delle foreste, per permettere la costruzione di potenti navi da guerra, generò la rottura dell'equilibrio naturale. La poca terra precipitò a valle, le montagne rimasero brulle, i fiumi, lungo le coste, non guidati dagli argini formarono le paludi.

Durante il periodo imperiale la provincia, nota come Lucania, cadde nel più selvaggio abbandono tanto da costringere gli imperatori a trasferirvi intere colonie di Bulgari per ripopolare queste terre. Goti e Bizantini si cimentarono in una estenuante guerra durata più di vent'anni: *Agropoli, Molpa e Magliano* divennero i capisaldi delle guarnigioni bizantine nel Cilento, divenute padrone assolute del territorio.

Le città della costa di tutto il Mezzogiorno, dal VI secolo diventate presidi bizantini, con l'inizio delle incursioni saracene restarono disabitate. La popolazione superstita si rifugiò sui monti: è l'epoca degli insediamenti rupestri. Sui monti la vita è diversa, gli aggregati abitativi cercano nella poca terra coltivabile le fonti della sussistenza. Il commercio langue fino a dopo il Mille, quando si registrano le prime fiere e i mercati dei principali prodotti alimentari. La vita dei cittadini risente dell'isolamento: lo sviluppo della società ne risulta condizionato.

Tutta la fascia costiera fu interessata (VIII e IX secolo) dall'azione dei monaci basiliani. I basiliani, perseguitati dall'imperatore d'Oriente Leone Isaurico, si trasferirono nelle zone italiche ancora nella sfera culturale dei greci di Bisanzio. Essi incisero molto nella rinascita agricola e sociale, attraverso la costruzione del monastero e la lavorazione delle terre circostanti la loro dimora. Con il tempo alcuni coloni pagando, mai in danaro, un canone ai monaci, iniziarono a coltivare e a rendere fertili i terreni.

Anche i benedettini di Cava contribuirono alla prosperità delle terre cilentane, per la poca onerosità di questa amministrazione ecclesiastica. I canoni erano bassi, sempre in natura; fu utilizzato il criterio di commercializzazione dei prodotti dell'agricoltura, essendo proprietari anche di molti porti e scali marittimi fino al medio oriente. Nel periodo dei monaci e dei conti longobardi, che man mano conquistarono il territorio della provincia di Salerno, si favorì la politica del ripopolamento di tutto il territorio cilentano.

Si dovette attendere la monarchia Normanna per unificare tutta l'Italia meridionale e consentire alla famiglia Sanseverino di instaurare nel Cilento la Baronia, con sede a Rocca, che finì solo nel 1552 dopo il tradimento perpetrato da Ferrante nei confronti del Viceré spagnolo. Il periodo dei Sanseverino è considerato dagli storici in maniera unanime felice per questa terra, soprattutto se lo si rapporta ai secoli successivi oscuri e di profonda crisi: i singoli casali avvocati al fisco vennero

venduti singolarmente ai nuovi signorotti che spesso li abbandonarono in mano ad amministratori senza scrupoli.

La Baronia del Cilento si è dissolta con la fine della signoria dei Sanseverino nel 1552 e con il concorso di cause che si possono ricercare nella fragilità del tessuto sociale e nella crisi demografica che a sua volta deve necessariamente trovare spiegazioni in considerazioni relative al territorio e all'ambiente, ai *villages desertés*, alla recrudescenza del banditismo, al rapporto mare-terra-incursioni barbariche, alla ripresa della pressione feudale, alle conseguenze della grande peste del 1656.

Dalla metà del cinquecento si assiste alla degenerazione del feudalesimo: il nobile non difende più gli abitanti del suo feudo, né amministra la giustizia. Egli fa sentire il peso della sua presenza, diviene il personaggio cui si attribuisce una vita frivola e vacua a corte.

I due secoli successivi furono deteriori per tutto il territorio cilentano: si aggravavano le disuguaglianze, si palesavano gravi problemi sociali ed economici anche per quella fascia di popolazione che lavorava dall'alba al tramonto in modo instancabile.

Si acuiscono le distanze tra potenti, chiesa e baroni, e contadini, costretti ad una quotidianità disperata e drammatica. A volte questi ultimi si ribellano, cercano senza riuscirci di modificare le misere condizioni di vita.

Molti studiosi hanno cercato di spiegare le cause di questa arretratezza e miseria. (53)

Quando nel 1759 i Borboni subentrarono al governo spagnolo, le condizioni della popolazione non migliorarono per niente, e quando fu il momento di insorgere il popolo fece sentire la sua voce. Ma la Repubblica partenopea del 1799 fallì miseramente in quanto, come sostenne Vincenzo Cuoco, le vedute tra popolo e patrioti non erano le stesse: avevano idee, costumi e perfino due lingue diverse. La frammentazione feudale che era seguita alla dissoluzione della Baronia durò fino al 1806, quando vi fu l'abolizione della feudalità. Successivamente il Cilento conobbe un periodo in cui moti ed insurrezioni lo caratterizzarono e lo additarono a *terra dei tristi*.

La storia successiva, almeno per ciò che concerne gli eventi principali è in parte nota; meno lo sono le condizioni sociali, politiche ed economiche che hanno segnato la nostra terra conferendole la tipica *cilentanità*. Una sorta di identità che si è fondata e consolidata sulla tradizione di un mondo contadino, che ha sempre vissuto nell'incertezza e nella precarietà dovute all'insufficienza di terra da coltivare, alla mancanza di attrezzature e bestiame per renderla produttiva, alla pressione della rendita agraria di natura signorile ed ecclesiastica. Poche famiglie disponevano del capitale per incrementare la produttività, prestavano o fittavano attrezzi, animali, facevano studiare i propri figli in modo da consentire l'ascesa sociale della famiglia. Ma i casi non furono poi così numerosi. Dominava la condizione di contadino e la tradizione culturale della terra, quella civiltà materiale legata alla consuetudine, alla *societas christiana*, che tramite la parrocchia regolamentava la vita personale, familiare e collettiva. La mentalità e la cultura portavano infine ad accettare il senso del meraviglioso e l'ignoranza, atteggiamenti che facilitavano l'obbedienza all'ordine costituito.

La società cilentana continua anche nel novecento a mantenere un assetto quasi del tutto imm modificabile, almeno fino alla fine degli anni sessanta, all'avvento di qualcosa che ha profondamente cambiato le abitudini e gli usi: i mass-media, la televisione soprattutto, che hanno determinato nuove consapevolezza. Non è nemmeno da sottovalutare la profonda incrinatura prodotta dal fenomeno migratorio, che ha certamente rappresentato un evento dirompente quando si è presentato negli anni sessanta e settanta svuotando paesi e condizionando di molto la vita della popolazione residua, che aveva sempre un contatto con i familiari immigrati soprattutto all'estero.

5. La tradizione alimentare cilentana

Come sottolineato in precedenza, le condizioni socio-economiche hanno molto influenzato i regimi alimentari, che sono cambiati a seconda della maggiore o minore disponibilità di risorse. Nel Cilento, non si sono mai verificate estreme punte di indigenza, grazie alle terre da coltivare ed alla propensione della popolazione allo sfruttamento delle risorse della terra.

In questo territorio, l'assenza della città ha portato i contadini a trovare sempre qualcosa per potersi sfamare, anche se essi mangiavano prevalentemente pane nero e cereali inferiori, soprattutto la polenta. Un ruolo fondamentale tra l'altro, è stato raggiunto dai farinacei: cereali, legumi e castagne.

Alla regione cilentana, la storia non ha riservato le prelibatezze della cucina aristocratica, le tavole imbandite di abbondanti cibi, le spezie e i sapori forti. Le popolazioni si sono cibate dei prodotti della terra tradizionali e dei nuovi arrivi dalle Americhe: le patate soprattutto.

Per fare un esempio significativo, in questa zona nell'ottocento il pane era di frumento tra i benestanti, mentre il ceto medio lo univa al granturco: la gente più umile faceva uso del pane di *granone*, di germano, di legumi e castagne ed altri ancora della sola farina di castagne.

Della carne, di cui si cibano i ceti inferiori solo qualche volta all'anno, quella *vaccina* è rara, mentre più diffusa è quella di pecora, di capra e, nei mesi invernali, di maiale. Le carni vengono salate dopo essere state bollite in vasi di creta e di legno.

Il pesce è l'alimento che inizia a prendere quota: i pesci ordinari sono le acciughe, le sarde (che si salano), o le *fragaglie*. I vini e gli oli sono in alcune zone ottimi ed abbondanti, mentre i latticini non sono di buona qualità. La frutta abbonda e soprattutto i fichi sono di sapore eccelso.

La dieta quotidiana è fatta di polenta di *granone*, erbe bollite e per metà soffritte con poco olio e grasso. I lavoratori, durante la sosta di mezzogiorno, mangiano zuppe di *cavatielli*, caciocavalli, accompagnati da pane e vino.

Come ben si può osservare, l'alimentazione delle popolazioni cilentane si consolida e si tramanda da secoli: si tratta della diffusione della cultura di cibi che trovano origine nei prodotti della terra e nell'allevamento di animali da cortile.

La dieta cilentana, la cucina di una terra che ha alla base della sua gastronomia il gusto e il piacere per la buona tavola nel ricordo delle tradizioni, vuole conservare i sapori naturali dei suoi prodotti, la loro genuinità e freschezza.

Prima di presentare i piatti più significativi e tradizionali della cosiddetta "cucina povera", occorre rifarsi alla metafora tracciata da Apolito quando ha associato l'arte culinaria alla cultura cilentana, grazie alla tecnica dell'*impasto*, il dominio incontrastato dell'amalgama di vari ingredienti: farina, acqua, uova ... e poi formaggio, pane raffermo, carne macinata, ... oppure zucchero, miele, ricotta. E' la cultura che si mescola con i cambiamenti storici e segna aggiustamenti con il passare dei secoli e delle dominazioni. E' l'*impasto* che caratterizza la tradizione alimentare cilentana. (54)

Di seguito, riportiamo alcuni piatti della tradizione contadina cilentana, che sono stati oggetto di ricerca da parte dei giovani di Roccadaspide. Si è inteso soprattutto scoprire ciò che di questi alimenti ancora continua a resistere nella dieta alimentare del nostro territorio.

ACQUA SALE

•Ingredienti: Un biscotto di pane di grano a persona, origano, sale, olio extravergine, pomodori e uno spicchio di aglio.

Bagnare il pane e disporlo in un piatto aggiungendo pomodori spezzettati con le mani. Condire con sale, olio extravergine di oliva, aglio e origano.

SCIUSCIELLO

•Ingredienti: Asparagi, spicchi d'aglio (o cipolla), uova, formaggio grattugiato, un pomodoro, prezzemolo, sale.

Fare cuocere gli asparagi con acqua e un po' d'olio fin quando l'acqua non si è ritirata, poi aggiungere l'uovo sbattuto che si fa cucinare insieme agli asparagi.

Una possibile variante: soffriggere un po' d'aglio (o cipolla) e fettine di pomodoro con gli asparagi, dopo poco versare l'acqua e aggiungere il sale.

A parte preparare un impasto fatto di formaggio grattugiato, prezzemolo e uovo sbattuto. Quando bolle l'acqua versare il tutto. Solo quando ricomincia a bollire l'acqua girare il preparato.

FARNATA E FASULI (O FAVE)

•Ingredienti: 50 g. di sugna, 1 spicchio d'aglio, 1 litro e mezzo di acqua, 300 g. di fagioli bolliti (fave o cavoli), 500 g. farina di granone, sale.

Si lascia friggere fino alla doratura lo spicchio d'aglio nella sugna; poi si toglie l'aglio e si aggiunge il mezzo litro d'acqua. Quando l'acqua bolle si aggiungono i 300 g. di fagioli già bolliti (fave o cavoli), il sale e i 500 g. di farina di granone. Quindi mescolare e cuocere per venti minuti.

MENESTRA SFRITTA

•Ingredienti: *Cecòrie, carduncèlli, frònne r'aiète, fenucchièddo.*

Si tagliano le verdure a pezzetti grossi e si fanno bollire in acqua e sale, si aggiunge qualche seme di finocchietto. Si scolano e si pongono a raffreddare. Si soffriggono in padella con pochissimo olio, vi si aggiunge qualche *pepàolo, alici e chiappari*. Quando il tutto si insaporisce, si serve caldo.

La Menèstra è il primo piatto soltanto a base di erbe, normalmente dette verdure. Tutti gli altri piatti a base di pasta, riso, patate, legumi, col brodo o conditi con salsa, vengono detti "primo piatto" o designato con il nome degli ingredienti. Naturalmente anche la menèstra può essere un primo piatto.

Per verdura si intendono tutte le erbe comunque cotte, o consumate fresche, anche se mangiate per contorno o per companatico. La parola generica di verdura, però, può essere sostituita dal nome delle erbe usate; broccoli, lattuga, scarola, cavolo, ecc.

CICCI 'MMARETATI

•Ingredienti: 1kg di: fave, cicerchie, varie qualità di fagioli, piselli, ceci, lenticchie, grano, granoturco, orzo, olio, sale. Battuto: olio di oliva, uno spicchio di aglio, un ciuffo di prezzemolo e sale grosso.

Mettere a bagno, in recipienti separati e in acqua tiepida, i legumi la sera prima. Portarli a cottura, facendoli bollire in abbondante acqua, nel seguente ordine: granoturco, grano, orzo, ceci, fave piselli, fagioli e lenticchie. Salare a fine cottura. In un mortaio versare olio, aglio, prezzemolo e sale grosso. Battere fino ad ottenere una salsina, versare il battuto in una pentola e portare a cottura a fuoco lento. Servire caldo, versando il tutto su pane biscottato integrale.

CIAMBOTTOLA - CIAMBOTTA - CIAUREDDA

•Ingredienti: Patate, zucchine, melanzane, peperoni, fagioli teneri, scurilli (fiori di zucca), pomodori, basilico.

Lavare e tagliare a pezzetti le patate, le zucchine, i peperoni, i fagiolini teneri, i scurilli. Porre il tutto in una casseruola con l'olio, sale, pomodori tagliati e un po' di basilico. Fare cuocere girando il meno possibile, fin quando inizia a bollire. Solo a questo punto abbassare la fiamma e girare di tanto in tanto.

SCAROLE 'MBUTTUNATE

•Ingredienti: Per due scarole: un uovo, un cucchiaino di formaggio caprino grattugiato, due cucchiai di pane grattugiato, un pezzetto di aglio, un ciuffo di prezzemolo, due scarole a foglia larga.

Il ripieno si prepara rompendo un uovo nel piatto, aggiungendovi pane e formaggio grattugiati, l'aglio, il prezzemolo tritato. Dopo aver amalgamato bene il tutto, si apre la scarola e vi si ripone al centro; quindi si richiude la scarola, che viene legata all'estremità superiore con del filo. Infine si

mette in una pentola un litro e mezzo di acqua, al quale si aggiunge mezzo bicchiere di olio e sale quanto basta. Quando l'acqua giunge ad ebollizione, vengono aggiunte le scarole imbottite e fatte cuocere.

MACCARUNI RE CASA

•Ingredienti. Farina: una *jummèdda* (il contenuto di farina nelle due mani a coppa) per ogni commensale e una per il *cauràro* (caldaia), cioè una parte in più. Acqua, quanto basta. Uova (facoltative). Sale, quanto basta.

•E' conveniente confezionare i *maccaruni re casa* qualche ora prima della cottura, in modo che abbiano tempo di essiccare un poco.

Si accumula la farina sullo *scannatùro* (stenditoio), ci si fa al centro una *funtàna* (cratère), poi se ména (impasta). Quando la pasta è pronta se ne fa un *paniéllo* (panello), dal quale si staccano i *ninnoli* (pezzetti di pasta) che si arrotolano a bastoncini dello spessore di poco più un centimetro e tagliati alla lunghezza di 20 centimetri circa. Ogni bastoncino viene incavato con un ferro a spigoli. La bravura consiste nell'utilizzo del ferro al fine di formare un maccherone bucato (da non confondersi con i fusilli). Si cuociono in abbondante acqua e si condiscono con i normali *bròri* (salse), si cospargono di formaggio di capra, o altro formaggio locale.

Con il termine *bròro* si intendono tutte le salse, comunque preparate. Il brodo, si distingue dalla salsa, con il nome dei componenti: ad esempio *bròro re carne*, (brodo di carne), *bròro re 'addina*, (brodo di gallina), ecc.

'ADDO (O 'ADDINA) 'MBUTTUNATO

•Ingredienti: Pollo (gallina), formaggio, un uovo, prezzemolo, noce moscata, pepe, altri odori.

Si prepara il ripieno unendo: formaggio, uovo, un pizzico di noce moscata e di pepe, ed altri aromi. Mettere in una padella le interiora del pollo (cuore e ventre) e farle friggere un po'. Porre il ripieno nella padella, lasciando cuocere, girando una o due volte. Una volta pronto, mettere il ripieno nel pollo, facendo attenzione a cucirlo e legare per bene la testa con le zampe. Farlo cuocere.

'MBRUGLIATIEDDO

•Ingredienti: Interiora e grande omento del capretto (retina), pepe, formaggio, aglio e prezzemolo.

Si aprono le interiora con le forbici e si lavano in acqua calda; poi si mettono in una bacinella con limone e sale per circa 12 ore; infine si risciacquano di nuovo. Si stende un pezzo di retina (15x15) e vi si mettono al centro un pezzo dell'intestino crasso, qualche pezzetto di formaggio, aglio, un rametto di prezzemolo; si avvolge il tutto a forma di involtino e si ferma avvolgendolo con un pezzo di intestino tenue. Infine viene soffritto insieme a fegatini e pezzi di polmone del capretto. Si serve caldo con patate fritte. (55)

6. L'alimentazione a Roccadaspide

I giovani di Roccadaspide sono stati coinvolti in una ricerca, realizzata tra la fine del 2003 e i primi mesi del 2004, impostata cercando di valorizzare le conoscenze dei piatti tipici della propria terra di origine. La ricerca è stata compiuta nell'ambito del Progetto: "La cultura alimentare come forma di linguaggio e comunicazione nell'identità territoriale", presso l'ITI "S. Valitutti" di Roccadaspide. L'iniziativa, voluta dal Dirigente scolastico e dai docenti dell'Istituto, si è proposta lo scopo di avvicinare i giovani al territorio, alle abitudini ed agli stili di vita di una cultura, quella alimentare, importante veicolo di trasmissione dei legami e dei valori della nostra tradizione.

Per realizzare questi obiettivi, l'intervento ha inteso puntare sull'evoluzione storica della cultura alimentare dalle origini ai nostri giorni, centrando l'attenzione su concetti quali la fame e l'abbondanza, il cibo dei paesi del nord e quello dei paesi del sud, la carne e il pane. Solo partendo

da ciò si è potuto procedere compiendo una ricognizione storica che privilegiasse la ricerca dei piatti tipici, la conoscenza della dieta cilentana.

La ricerca ha inteso scoprire una tradizione alimentare caratterizzata da piatti a base di erbe, di pasta e di formaggi. Per fare ciò si sono individuate le ragioni storiche e socio-economiche che hanno spinto la popolazione a puntare su questi prodotti costruendo e facendo affermare intorno ad essi un particolare stile di vita. Un approccio dunque che ha tenuto conto dell'interazione tra teoria e pratica: concetti legati al linguaggio ed all'alimentazione intesi come fenomeni "culturali".

Una ricognizione iniziale per valutare il livello di conoscenza dei piatti tipici e dei termini dialettali ha sortito risultati soddisfacenti sul grado di conoscenza e comprensione della cultura di appartenenza. Alcuni ragazzi sono in possesso anche delle tecniche di realizzazione dei piatti.

La fase successiva ha voluto rendere gli stessi ragazzi protagonisti di una ricerca-intervista per conoscere i piatti più antichi della tradizione alimentare cilentana: *sciuscioello*, *farnata*, *cicci 'mmaretati* sono solo alcuni dei piatti poveri preparati in passato.

Sono state coinvolte le persone anziane, per rilevare i piatti tipici e proporre altri che riguardassero il vissuto delle persone intervistate, dal momento che in questa zona il contatto è ancora stretto e forte è la propensione a ricordare ed a rivalutare gli esempi del loro passato.

Un intervento dunque che ha inteso realizzare un approccio concreto sul campo per acquisire elementi nuovi sul cibo e sulla sua funzione socio-culturale.

Una scheda di osservazione per rilevare la conoscenza dei piatti tradizionali nel contesto di riferimento ha inteso porre l'indicazione dei piatti tradizionali e la rilevazione dei termini dialettali per evidenziarne la conoscenza.

Successivamente, i ragazzi sono stati sollecitati a realizzare delle interviste-ricerche per attestare la conoscenza dei piatti della tradizione cilentana e di quelli del proprio paese. I cinque piatti scelti sono stati: *sciuscioello*, *maccaruni re casa*, *cicci 'mmaretati*, *farnata*, *menestra*.

L'idea intorno alla quale è stata compiuta la scelta dei piatti si può così sintetizzare: alcuni sono difficili da individuare in relazione ai termini espressi (*sciuscioello* e *cicci 'mmaretati*), meno alla conoscenza degli ingredienti. La *farnata* (polenta) ricercata presso le persone anziane è facilmente definibile; infine i *maccaruni* e la *menestra* sono termini anche oggi abbastanza diffusi.

Dai risultati sono emersi i seguenti dati.

Innanzitutto occorre fare delle considerazioni sugli intervistati. Il 47% dei ragazzi si è rivolto a persone che superano i 65 anni: i nonni sono il 35% del totale; i genitori il 35% ed un buon 23% è rappresentato da persone giovani, in genere quarantenni.

1. Il *sciuscioello* è sconosciuto al 65% delle persone intervistate, mentre il 35% riesce ad individuare gli ingredienti principali. Molti (il 36%) provano ad associare questo termine alle *sciuscelle* (carrube), descrivendolo quale "frutto utilizzato come foraggio per gli equini".
2. Si è evidenziata la scarsa conoscenza dei *cicci 'mmaretati* (sconosciuti al 65% del campione), nonostante alcune sagre del Cilento spesso li propongono.
3. Il 53% riesce ad individuare bene la *farnata* ed alcuni descrivono anche la preparazione sottolineando gli ingredienti utilizzati.
4. La *menestra* è da tutti conosciuta e utilizzata. In genere, variano molto le verdure, che nelle antiche ricette sono ai più sconosciute. Un 55% del campione privilegia i cavoli, le scarole, i broccoli e le cicorie, anche se genericamente si afferma: "aggiu mangiato sulo *menestra*!". Un 36% di coloro che hanno precisato gli ingredienti intende la *menestra* bollita con la carne di maiale (*menestra 'mmaretata*).
5. La voce *maccaruni* è la più conosciuta in assoluto, anche se vi è molta confusione tra *cavatièddi* e *fusiddi*: il 30% crede che si tratti di questo tipo di pasta.

Sui piatti tipici del proprio paese solo il 10% del campione non è in grado di indicarne. Molti (60%) individuano i piatti più tradizionali: *ciambottola (ciauredda)*, *mbrugliatiedi* (interiora di capretto), *bucchinotti* (ravioli dolci e salati), *sfrionzola* (carne di maiale e peperoni sotto aceto).

L'impegno di coloro, che hanno inteso collaborare alla realizzazione della ricerca, è stato importante per cercare di scoprire e conoscere i piatti della tradizione cilentana. Su molti di questi una larga parte dei giovani aveva un adeguato livello di conoscenza, rilevato attraverso la scheda di osservazione somministrata. Con l'intervista realizzata si è voluto affrontare il problema dei termini conosciuti magari in maniera non adeguata, per cercare con l'aiuto di altre persone di approfondire le tecniche di preparazione.

Si faceva cenno alla scheda iniziale di osservazione, che ha rilevato come la conoscenza dei piatti tradizionali è buona per il 40% del campione, mentre per il 13% è addirittura ottima. Solo un 19% ha scarso interesse e poca conoscenza dei piatti tradizionali.

Un dato rilevante è che solo il 13% dei ragazzi che hanno partecipato al progetto non ha adeguate conoscenze dei termini dialettali. Questo fatto testimonia come il linguaggio ritorna grazie alle strette relazioni comunitarie, anche se non tutti riescono ad associare ad un termine il piatto corrispondente e soprattutto gli ingredienti che ne caratterizzano la realizzazione.

Questo lavoro non è esaustivo, in quanto ci si è prefissato solo il compito di indagare il livello di conoscenza dei giovani della tradizione alimentare cilentana. Possiamo tuttavia affermare che la tradizione culinaria locale è presente tra le nuove generazioni, che se stimolate ancora riescono a conoscere anche piatti d'antica memoria. Occorrerebbe proseguire su questo terreno, magari attraverso una ricerca a più ampio raggio che coinvolga un campione più esteso e certamente più rappresentativo.

Note

- (1) A. CAPATTI e M. MONTANARI, "La cucina italiana. Storia di una cultura", Laterza, Roma-Bari 2002, Ia Ediz. 1999, pp. 100-101.
- (2) M. MONTANARI ha pubblicato numerosi studi sulla cultura e il linguaggio del cibo. In particolare: "La fame e l'abbondanza", Laterza, Bari 2000, Ia Ediz. 1993; "Alimentazione e cultura nel Medioevo", Laterza, Roma-Bari 1999, Ia Ediz. 1988; "Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola", Laterza, Roma-Bari 1989; "Nuovo Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola", Laterza, Roma-Bari 1991; "Convivio Oggi. Storia e cultura dei piaceri della tavola", Laterza, Roma-Bari 1992.
- (3) M. MONTANARI, 2000, cit., p.9.
- (4) M. MONTANARI, 1999, cit., pp.12-14.
- (5) M. MONTANARI, 2000, cit., pp.19-20.
- (6) IBIDEM, p.33.
- (7) IBIDEM, pp.35-36.
- (8) IBIDEM, p.36 e succ.
- (9) IBIDEM, p.54.
- (10) IBIDEM, pp.60-62.
- (11) IBIDEM, pp.87-90.
- (12) IBIDEM, pp.93-94.
- (13) M. MONTANARI, 1999, cit., p. 75 e p.81.
- (14) A. CAPATTI e M. MONTANARI, cit., pp.85-87; M. MONTANARI, 2000, cit., pp.100-103.
- (15) M. MONTANARI, 2000, cit., pp.104-105.
- (16) IBIDEM, p.108. E' interessante il brano: "Un piatto per ciascuno", in M. MONTANARI, 1991, cit., p.225. *Un tempo la minestra la si mangiava / dal piatto comune, senza cerimonie; / e spesso si asciugava il cucchiaino / sulla gallina bollita. / Spesso poi, un tempo, nello spezzatino / si intingevano e dita e pane. / Oggi ciascuno mangia / la zuppa dal suo piatto; / bisogna servirsi con garbo / di cucchiaino e forchetta, / e ogni tanto c'è un servo / che va a lavarli al buffet.*
- (17) IBIDEM, pp.126-130.

- (18) IBIDEM, p.136.
- (19) IBIDEM, p.146.
- (20) IBIDEM, pp.166-170.
- (21) IBIDEM, pp.170-174.
- (22) IBIDEM, pp.175-180.
- (23) IBIDEM, pp.189-205.
- (24) A. CAPATTI e M. MONTANARI, cit., p.4.
- (25) M. MONTANARI, 2000, cit., p.13.
- (26) IBIDEM, p.15.
- (27) IBIDEM, pp.31-32.
- (28) IBIDEM, pp.30-31.
- (29) Nella letteratura molti sono i riferimenti al paese di Cuccagna. Cfr.: M. MONTANARI, 1993, p.157; CAMPORESI P., "Il paese della fame", Garzanti Libri, Cernusco (MI), Ediz. 2000, p.119-120. Riportiamo alcuni versi tratti da "Viaggio nel paese di Cuccagna", M. MONTANARI, 1991, p.158. *Venite spensierati e compagni, / voi ch'avete sì in odio il lavorare, / amici delli grassi e buon bocconi, / nemici del disagio e del stentare, / omini di gran cor, non già poltroni, / come gli avari vi voglio(n) chiamare, / venite tutti, che andiamo in Cuccagna, / dove chi più dorme più guadagna.*
- (30) M. MONTANARI, 2000, cit., p.74. Il protagonista della "Chanson de Guillaume" ritirandosi dalla battaglia si consola con "una spalla di cinghiale, un pavone arrosto, un grande pane e due grandi dolci":
- (31) IBIDEM, p.75.
- (32) IBIDEM, pp.76-81.
- (33) IBIDEM, pp.83-85.
- (34) A. CAPATTI e M. MONTANARI, cit., p.4.
- (35) M. MONTANARI, 2000, cit., pp.146-147. Cfr. anche: A. CAPATTI e M. MONTANARI, cit., pp.111-112.
- (36) M. MONTANARI, 2000, cit., pp.149-150; Cfr. anche: A. CAPATTI e M. MONTANARI, cit., pp.114-117.
- (37) M. MONTANARI, 2000, cit., pp.151-152.
- (38) IBIDEM, pp.154-155.
- (39) IBIDEM, pp.154-155. Cfr. anche: N. OLIVIERO, "La cucina della fragranza", Cosmofilm, Napoli.
- (40) M. MONTANARI, 1999, cit., p.65. Cfr. anche: P. CAMPORESI, "La carne impassibile", Il Saggiatore, Fizzonasco (MI) 1991.
- (41) IBIDEM, p.63.
- (42) IBIDEM, p.25.
- (43) M. MONTANARI, 2000, cit., pp.38-39.
- (44) M. MONTANARI, 1999, cit., p.23.
- (45) IBIDEM, p.29.
- (46) IBIDEM, p.28.
- (47) IBIDEM, pp.30-31.
- (48) IBIDEM, pp.63-65.
- (49) M. MONTANARI, 2000, cit., p.112.
- (50) IBIDEM, pp.116-117.
- (51) IBIDEM, p.119.
- (52) Sulle vicende storico-sociali del Cilento sono state consultate le seguenti opere: P. CANTALUPO - A. LA GRECA (a cura di), "Storia delle terre del Cilento antico", 2 voll., Centro di Promozione Culturale per il Cilento, Acciaroli (SA) 1989; L. CASSESE, "Il Cilento al principio del secolo XIX", Salerno 1956; L. CASSESE, "Scritti di storia meridionale", Ed. Laveglia, Salerno 1970; D. CHIEFFALLO, "Terra, fucili e bastimenti", Ed. Schiavo, Agropoli (SA) 1984; D. CHIEFFALLO, "Cilento Oltre Oceano", Centro di Promozione Culturale per il Cilento, Acciaroli (SA) 1994; D. CHIEFFALLO, "Novecento cilentano", Centro di Promozione Culturale per il Cilento, Acciaroli (SA) 2001; P. DEL MERCATO, "Cilento, uomini e vicende", Ed. Reggiani, Salerno 1980; G. DE ROSA, "Vescovi, popolo e magia nel sud", Ed. Guida, Napoli 1971; G. DE ROSA, "Chiesa e religione popolare nel Mezzogiorno", Ed. Laterza, Bari 1979; P. EBNER, "Storia di un feudo del Mezzogiorno", Ed. Storia e Letteratura, Roma 1973; P. EBNER, "Economia e società nel Cilento Medievale". Voll.2, Ed. Storia e Letteratura, Roma 1979; P. EBNER, "Chiesa, baroni e popolo nel Cilento". Voll.2, Ed. Storia e Letteratura, Roma 1982; A. LA GRECA, "Guida del Cilento. I paesi", vol. I, Centro di Promozione Culturale per il Cilento, Acciaroli (SA) 1991; P. MARTUCCI - A. DI RIENZO, "Identità cilentana e cultura popolare", Ed. CI.RI., Fornelli C.to (SA) 1997; M. MAZZIOTTI, "La Baronìa del Cilento", Roma 1904-rist. Salerno 1972; L. ROSSI "Terra e genti del Cilento borbonico", Ed. Palladio, Salerno 1983; F. VOLPE, "Il Cilento nel secolo XVII", Ed. Ferraro, Napoli 1981.

- (53) Riportiamo solo alcuni commenti. Volpe è convinto che il Cilento ha avuto il problema della mancanza della città, di un centro dove confluisce la vita civile, politica, amministrativa, economica, culturale, religiosa di una vasta area territoriale, tutta gravitante intorno a quel nucleo propulsore. Per Rossi, la caratteristica di fondo del Cilento è quella della persistenza di un sistema economico, di relazioni commerciali, di manifestazioni di civiltà protrattesi fin oltre la seconda guerra mondiale. Inoltre, si sono distribuiti insediamenti umani in una miriade di paesi e casali sovente arroccati sul cocuzzolo di qualche collina prospiciente il mare, testimonianza di una civiltà chiusa in se stessa, condizionata dai carenti ritmi produttivi e dalla grande paura che il mare o la pianura malarica incutevano.
- (54) “Nota introduttiva”, in AA.VV., “Feste pagane e feste cristiane nella tradizione culinaria del Cilento”, C.I.R.I. Cilento Ricerche, Acciaroli (SA) 1985.
- (55) Cfr.: AA.VV., “Usi e costumi del Cilento”, C.I.R.I. Cilento Ricerche, Acciaroli (SA) 1984; AA.VV., “Feste pagane e feste cristiane nella tradizione culinaria del Cilento”, C.I.R.I. Cilento Ricerche, Acciaroli (SA) 1985; F. DENTONI LITTA, “Antiche tradizioni del Cilento”, C.I.R.I. Cilento Ricerche, Acciaroli (SA) 1986; F. DENTONI LITTA, “Storia di una civiltà rurale. San Mauro Cilento. Tradizioni popolari”, Centro di Promozione Culturale per il Cilento, Acciaroli (SA), 1986; A. LA GRECA, “Guida del Cilento. Il folklore”, vol. II, Centro di Promozione Culturale per il Cilento, Acciaroli (SA) 1990.