

IL CIBO NELLA QUOTIDIANITÀ

Sebbene negli ultimi decenni si sia notevolmente accelerato il processo di omologazione della cucina tradizionale a modelli e comportamenti gastronomici di massa, imposti anche da una profonda trasformazione che ha investito una società che ancora nel secondo dopoguerra e fino ai primi anni sessanta era prevalentemente contadina e che oggi vede la propria forza lavoro impiegata in prevalenza nel terziario, la cucina arbëreshe conserva alcuni tratti tipici che, seppure non nel quotidiano in senso stretto, emergono in alcune occasioni particolari, quando alla preparazione dei pasti si riserva una cura maggiore ed un tempo più lungo.

La base di questa cucina, che in ciò non si scosta da quella italiana ed in particolare italo-meridionale, è la pasta. Anche se l'uso quotidiano privilegia, per ovvie ragioni di comodità, la pasta di produzione industriale, resiste abbastanza bene la tradizione della pasta fatta in casa, di cui si conoscono un gran numero di forme, alcune originali, altre il cui nome le rivela mutate dalla cultura circostante.

Un posto di primaria importanza è occupato dalle cosiddette **shtridhla** (strizzate), una sorta di spaghetti diffusi in una vastissima area, che si preparano assottigliando progressivamente, con abili movimenti delle dita, un impasto abbastanza sodo di acqua e farina. Il condimento d'elezione è il ragù di capretto o di agnello, ma si combinano egregiamente anche con fagioli e ceci. un processo di preparazione molto particolare molto particolare richiedono le briciole (**dromsat**): sulla farina disposta sulla spianata in uno strato compatto dello spessore di mezzo centimetro, vengono fatte cadere con la mano abbondanti gocce d'acqua, e si preparano di volta in volta le palline che in tal modo si vengono a formare, ripetendo l'operazione fino ad esaurimento della farina. Il modo migliore per gustarle è quello di farle cuocere immergendole in un sugo adeguatamente liquido di pomodoro aromatizzato con basilico e cipolla, ma non sfigurano accoppiate ai legumi.

Un modo alternativo di prepararle consiste nel grattugiare, come fosse formaggio, un impasto di acqua e farina ben lavorato e molto sodo: se ne ottengono delle briciole più minute, adattissime anche per minestre in brodo. Diffusi in tutta l'area italo-meridionale sono i cosiddetti strozzapreti (**stragujat**), un tipo di gnocchetti che si preparano lavorando l'impasto di farina ed acqua in bastoncini sottili da tagliare poi a tocchetti della lunghezza di circa due centimetri, che saranno successivamente incavati con le dita, eventualmente appoggiandoli su una forchetta, in modo da formarvi su una delle superfici delle scanalature che serviranno a trattenere meglio il condimento.

Gli arbëreshë conoscono questo tipo di pasta sotto diverse denominazioni: **strangulra**, **farkul**, **gavatjelra**, ecc. in alcune comunità, come a Civita (CS), gli strangulra vengono serviti quasi esclusivamente conditi con il sugo di pomodoro con cipolla e basilico ed abbondante ricotta pecorina stagionata e grattugiata al momento; ma altrove non disdegna di condirli con ragù di carne o associarli a ceci e fagioli. Altra preparato tipico sono i **rrashkatjel**, praticamente maccheroni al ferretto, da condire con ragù di agnello o capretto, sempre a base di sola farina ed acqua, ma qualche volta con l'aggiunta anche di poche uova, ove se ne desideri una maggiore

tenuta in cottura. Di essi esiste anche una versione più sottile, i cosiddetti **maccherone**, diffusi soprattutto nelle comunità della bassa valle del Crati, per cui la lavorazione, invece del ferretto si usa la stelo essiccato di una particolare pianta erbacea. Farina ed acqua, qualche volta con l'aggiunta di uova, sono anche gli ingredienti di base delle tagliatelle, note a Farneta (CS) come **flataz**, ad Acquaformosa come **hullonjra** (CS), **tumac me drugën**, ecc. ai quali si abbinano i ragù di carne, ma vengono spesso accoppiate ai legumi ed alle minestre in brodo, soprattutto se tra gli ingredienti della pasta sono state inserite le uova.

Un modo particolare di prepararle è quello di cuocerle nel latte leggermente salato, ed in molte comunità sono particolarmente apprezzate condite con mollica grattugiata di pane, preferibilmente casereccio, fatto insaporire in padelle con olio di oliva, aromi ed eventualmente poca passata di pomodoro. Non ci soffermeremo a descrivere minestrone e zuppe, molto usati, ma che non si discostano significativamente dalla tradizione italo-meridionale, con verdure, ortaggi e legumi, spesso associate a salsicce, cotiche, **ndul** o altri derivati del maiale. Per quel che concerne i secondi piatti, in un passato godeva di particolare prestigio, in una specialità che è stata del tutto abbandonata: il cosiddetto **pastic (pasticcio)**. Pastici è, in sostanza un timballo di carne cotto al forno e preparato racchiudendo dentro una sfoglia di pasta non lievitata, in una teglia da forno, la carne di agnello disossata, aromatizzata con aglio, alloro, rosmarino, eventualmente pepe nero e condita con poco olio, o, meglio, strutto, e sale. Da secondo, prima dell'invasione della fettina di vitello, fungevano spesso piattini verdura e ortaggi fritti con aggiunta di altri ingredienti: particolarmente apprezzati sono ancora oggi i peperoni fritti con le uova e la salsiccia a tocchetti e quelli fritti con le olive dolci, i lampacioni e gli asparagi selvatici fritti con le uova, ma anche la bieta in padella con mollica di pane, le patate a fette rotonde in padella, le melanzane in padella con peperoni e patate, le zucchine stufate con uova e formaggio. Piatti unici vengono invece considerati gli ortaggi ripieni, la cui preparazione richiede molto tempo e pazienza: melanzane, zucchine, peperoni e carciofi si riempiono della loro mollica tagliata sottile, ripassata in padella, mescolata con pane grattugiato, formaggio pecorino o parmigiano, uova, eventualmente carne tritata, sale ed aromi. Nei giorni festivi, ed immancabilmente a Natale, Capodanno e Pasqua, in tavola eccellea, e non può mancare ancora oggi, il capretto o l'agnello, base del ragù con cui si condiscono le paste fatte in casa e pregiato secondo piatto cucinato al forno o arrostito alla brace. Un tipo di preparazione particolarmente gustosa, ma attualmente quasi completamente in disuso, a causa della fobia verso i grassi animali che ha investito a nostra società, è quella che usa come condimento lo strutto. Il grasso di maiale, fino a pochi decenni fa, era usato correttamente, da solo o misto ad olio d'oliva, nella preparazione di ogni tipo di minestre e sughi, ma, a patto di essere usato con accorta parsimonia ed associato agli aromi del caso, dava il meglio di se nella cottura delle carni, in particolare del capretto e dell'agnello, in forno o semplicemente rosolato in tegame.

IL CIBO COME RITO

Come si è già avuto occasione di sottolineare nel corso della descrizione del Ciclo dell'uomo e del Ciclo dell'anno, esiste una categoria di cibi, in gran prevalenza pani e dolci, ma anche piatti particolari, che sono legati in modo spesso inscindibile a particolari circostanze della vita o particolari periodi e festività dell'anno, e che, in questo senso, possono essere senz'altro definiti **cibi rituali**, aventi spesso anche nelle forme e negli ingredienti contenuti simbolici che li collegano direttamente ai periodi nei quali ricorrono. Va rilevato, peraltro, che anche cibi ordinari diventano rituali in alcune ricorrenze, nelle quali il loro consumo è prescritto tassativamente dalla tradizione.

CIBO E CICLO DELL'UOMO

Non si può parlare, almeno sulla base dei dati disponibili, di cibi rituali riservati alla gestante, alla purpera o ai neonati e bambini. I suggerimenti alimentari che la tradizione destina alla donna incinta o a quella che ha appena partorito hanno, infatti, chiari risvolti igienici o supposti tali. Varrà la pena di sottolineare, ad ogni modo, che uno dei cibi che alla purpera vengono consigliati con insistenza è il brodo e la carne di piccione, che, secondo la tradizione, aiuta a fare molto latte. Diverso, come già rilevato, il quadro gastronomico riguardante il matrimonio, in parte già descritto nel capitolo ad esso riservato. La torta caratteristica della circostanza è la **petta** una specie di grande focaccia a base di farina, acqua, uova, sale e in qualche caso anche strutto e zucchero, modellata dividendo l'impasto in quattro grossi bastoni ed unendoli in treccia alla quale viene conferita una forma ovale, rifinita tutt'intorno da un altro bastoncino di pasta attorcigliato. Sulla superficie la **petta** veniva decorata con piccole figure umane o di uccelli, fatte della stessa pasta, e con disegni di vario genere. Tradizionalmente, essa veniva preparata in casa dello sposo, e, oltre che in occasione dei matrimoni, in alcune comunità si usava prepararla anche per la Pasqua. In casa della sposa veniva preparato, invece con gli stessi ingredienti, il **kulaç**: le estremità dei due bastoncini di pasta intrecciati tra loro erano saldate in forma di cerchio e nelle spire della treccia si inserivano delle uova. In molte comunità, nel corso del banchetto nuziale, il **kulaç** veniva afferrato al centro dello sposo e della sposa, che tiravano in direzioni opposte, fino a romperlo: si riteneva che chi avesse preso la parte più grossa avrebbe dominato nella vita coniugale. Anche il **kulaç**, più ancora della **pettë**, oltre che delle cerimonie nuziali è considerato pane tipico della Pasqua. Altri dolci di questa circostanza, il cui uso, successivamente è diventato comune, sono anche quelli definiti **dhulçet e nuses** (dolci della sposa) o **nxhineta**, ciambelle fatte di una pasta soffice lievitata di uova e farina, cotte in forno e glassate, che oltre ad essere offerte agli invitati durante le feste nuziali, venivano usate in alcune comunità, come biglietto d'invito, recapitandole ai destinatari qualche giorno prima del matrimonio. In occasione delle nozze, a San Nicola dell'Alto, le famiglie dei promessi sposi

preparano delle frittelle molto semplici, dette **gervishtlje**: a significare che il vincolo nuziale è indissolubile, e che i destini non solo degli sposi, ma anche delle rispettive famiglie saranno da allora in poi intrecciati, la farina destinata alla loro preparazione viene fornita dalle due famiglie, e per la metà esatta mescolata e successivamente divisa nuovamente fra le due parti. Nella stessa comunità, la sera del giovedì precedente le nozze, la fidanzata si fa trovare dal futuro sposo mentre impasta la focaccia nuziale e, mentre cori femminili intonano il **canto del lievito**, vi segna sopra con le mani sette croci. L'impasto verrà poi diviso tra le rispettive famiglie ed utilizzato per le preparazioni di rito. Cibo chiaramente rituali, legati al culto dei defunti sono i **kollivi** o panajia, che vengono preparati e consumati durante la settimana destinata ai defunti, oppure in occasione della celebrazione di messe in loro suffragio. I bollivi si preparano facendo bollire del frumento, da condire poi come cibo salato, o, invece, come dolce, aggiungendovi zucchero, cacao ed eventualmente aromi vitali. Nelle comunità arbëreshe della Sila Greca, i parenti del defunto, preparano il grano bollito, imbandiscono la tavola ponendovi, oltre ad esso, due pani interi, del vino, un bicchiere, un cucchiaino, che servirà a prelevare il grano, ed un coltello per tagliare il pane. Quindi convocano il Papàs, che benedice il tutto, mentre due persone ai lati della tavola reggono due candele accese e da un braciere si leva un intenso aroma d'incenso, simbolo della virtù dello scomparso e del suo retto agire in vita. Terminata la cerimonia, il grano bollito viene posto sul pane affettato ed offerto ai presenti. Ciò che rimane viene distribuito ai vicini e alle famiglie povere. A Spezzano Albanese (CS) la vigilia della commemorazione dei defunti, le ragazze usavano preparare un mostacciolo a forma di cuore ed altri a forma di esse. In serata, all'arrivo del fidanzato gli veniva offerto il primo, ma egli, dopo averlo preso, ne chiedeva espressamente per sé e per i suoi amici, anche uno dei secondi, affermando, con una formula rituale, che sarebbe stato consumato in occasione della morte della nonna.

CIBO E CICLO DELL'ANNO

Sono molte le ricorrenze legate ai cicli cerimoniali o a feste calendariari, in cui la preparazione ed il consumo di particolari cibi riveste significato rituale. I momenti in cui, nel corso dell'anno il ricorso a cibi che possono definirsi tali è particolarmente accentuato sono il periodo pasquale e quello natalizio, fino talvolta all'Epifania. Nel primo caso, si tratta in gran prevalenza di pani rituali, mentre nel secondo prevalgono le preparazioni dolci. Nei pani rituali tipici della Pasqua, da prepararsi tra il mercoledì e il venerdì della Grande e Santa settimana e da consumare solo dopo il mezzogiorno del sabato, il significato di rigenerazione ciclica della vita proprio di questo periodo e riletto dal cristianesimo come redenzione dell'umanità ad opera di Cristo, si esprime sia attraverso la presenza di uova sulla superficie e spesso nell'impasto, sia attraverso le forme, legate nella maggior parte dei casi al cerchio ed alla spirale, da soli o variamente combinati tra loro. La forma più semplice è il **viskot** o **taral** (tarallo),

costituito da un bastoncino di pasta di vario spessore ripiegato in cerchio e fissato in questa forma esercitando pressione con una chiave sulle due estremità sovrapposte. Prima di essere passati in forno i viskot vengono scottati in acqua bollente e fatti lievitare nuovamente. Del **viskot** o **taral** esistono varie versioni, variabili a delle tradizioni locali: all'impasto di base, costituito da farina, acqua, lievito e sale, possono aggiungersi strutto, finocchietto, uova e zucchero. Al cerchio si unisce la spirale nel **kulaç**, costituito, come già accennato, da due grossi bastoni di pasta intrecciati a spirale e chiusi successivamente in cerchio. Ad ogni spira, lasciata larga, viene inserito un uovo, fissato con listarelle di pasta incrociate. Prima di infornarlo la superficie si spalma di rosso d'uovo. Una versione particolare di kulaç, kulaçi i ngurt (la ciambella dura), viene preparata a San Giorgio Albanese (CS), dove agli ingredienti tradizionali nella preparazione si aggiunge abbondante pepe nero, mentre a Caraffa (CZ) esso viene denominato kucupa. Questa forma è nota in ambito italo-meridionale come **culluri**, **cudduri** o **kullaci**, ma il fatto che il termine kulaçi sia noto anche in Albania, ove designa un grosso tarallo, assai vicino al kulaç arbëresh più che ad una derivazione della gastronomia italo-meridionale fa pensare che si tratti di un elemento tradizionale mediterraneo. A proposito del fidanzamento, si è già fatto cenno che a Pasqua, il fidanzato era solito portare in dono alla sua futura sposa la nusezë (sposine), un pane costituito da due bastoni di pasta ripiegati in modo da ottenere sei anelli incatenati tra loro, disposti complessivamente in forma ovale, fissati da bastoncini più sottili intrecciati a spirale e ordinati tutt'intorno. Anche in questo caso, all'interno di ciascun anello viene posto un uovo. Al simbolismo del cerchio, della spirale e dell'uovo, si aggiunge in questo caso anche quello del numero sei, che ricorre nei sei anelli e nelle sei uova, simbolo della creazione dell'uomo, avvenuta il sesto giorno, e, legato a Venere, simbolo anche della bellezza e dell'armonia del mondo. In alcune comunità si designa con questo nome una forma antropomorfa simile al çiq, pane antropomorfo, costituito da un lungo bastone di pasta ripiegato a formare un anello, da cui si diparte poi una spirale. I due estremi liberi al termine della spirale, vengono schiacciati e segnati da piccoli solchi, quasi a disegnare le dita dei piedi. Un pane omonimo e della stessa forma, ma più spesso dolce, è noto anche in ambiente romano, dove, secondo la testimonianza del Dorsa, veniva regalato alle bambine, che avvolgevano in fasce e lo trattavano come un neonato. Il çiq è diffuso, con questa denominazione o con nomi diversi in tutte le comunità: nei paesi della valle del Crati si chiama, ad esempio, **kukulliq**. Sempre a Pasqua, ai bambini saranno riservati pani a forma di gallinella o di paniere, sempre caratterizzati dalla presenza di almeno un uovo intero sulla loro superficie. La prima forma è denominata **pula** o **pulza** (gallina o gallinella), l'altra, a seconda delle comunità o gruppi di comunità, **shpotrza**, **panarela**, **panaria**. Le forme vengono modellate, in ogni caso, ripiegando in modo adeguato un bastone di pasta sufficientemente lungo e lasciando un incavo, ove verrà posto l'uovo, poi fissato all'insieme con listelle di pasta. L'impasto di tutti i pani finora citati è lo stesso, a base di farina, acqua, lievito e sale, a cui, a seconda delle tradizioni locali, si aggiungono o meno uova e strutto e talvolta zucchero in modica quantità. Nelle comunità della Presila Greca, è caratteristica del periodo pasquale anche la **riganata**, un dolce preparato con una sfoglia di pasta frolla ridotta in strisce dell'altezza di qualche centimetro, che vengono poi avvolte su se stesse, fino a formare un disco del

diametro desiderato. Tra le spire vengono poste noci triturate ed uva sultanina, aromatizzate con abbondante origano, da cui il nome. Altro dolce caratteristico del periodo pasquale è, in un'area molto vasta che comprende anche numerose comunità albanesi, il **mustacuall** (mostacciolo), a base di farina impastata col miele, modellata in forma di semplice bastoncino o di figure di animali ed oggetti, che spesso vengono ornate con strisce di stagnola colorata. A San Giorgio Albanese (CS), il mustacuall costituisce il dolce tipico della festa di San Giorgio, patrono del paese, per la quale è prescritta anche la preparazione di **tarale** e **viskote** (taralli e biscotti dolci al vino). Un altro periodo caratterizzato da grande fervore gastronomico, finalizzato questa volta in grande prevalenza alla preparazione dei dolci fritti nell'olio, è quello natalizio. Dei giorni dedicati a tali preparativi si è già parlato nel quadro del ciclo dell'anno. Qui si tenterà di dare una descrizione sintetica dei tipi di dolci e di pani che vengono preparati. Il posto principale, nel quadro dei preparativi, è occupato dalle **betulla**, frittelle a forma di pallina oppure di nastro attorcigliato o ciambella (più propriamente denominate in questo caso **viqarele** o **krispele**), a base di semplice farina, acqua e sale e lievito, note in tutta l'area albanofona in Italia e preparate nello stesso periodo anche in Albania. Alle pedule si aggiungono poi le frittelle dolci, i cui ingredienti e forme presentano scarse variazioni da una zona all'altra, mentre variano più spesso i nomi che le designano e il modo di dolcificarle. Gli ingredienti di base di queste preparazioni sono la farina, uova, strutto, acqua, sale, lievito e talvolta vino. Con questo impasto privo di zucchero, assottigliato in bastoncini ed avvolto attorno ad un apposito strumento (un pettine di telaio destinato esclusivamente a questo scopo) che, completata l'operazione, viene estratto, si preparano nella zona del Pollino le **kanalleta** o **kanarikulla**; una volta fritte, vengono di preferenza cosparse di abbondante zucchero a velo o, più raramente, bagnate nel miele. Lo stesso impasto è utilizzato, nelle comunità della Presila Greca e della bassa Valle del Crati, per preparare le **skallilet**, piccole ciambelle dai bordi sfrangiati, da bagnare preferibilmente nel miele dopo la frittura. Una pasta più elaborata, in cui agli ingredienti citati si aggiungono vino moscato, succo di arancia, cannella, qualche volta latte, mentre l'olio sostituisce lo strutto, è la base dei **krustul** (comunità della zona del Pollino e della Presila Greca) o **turdile** (bassa Valle del Crati), deliziosi dolci fritti a forma di grosso gnocco, che nelle prime aree vengono di preferenza cosparse di zucchero a velo, mentre nella seconda bagnati nel miele. Nella comunità nella zona del Pollino (Civita, Frascineto, Ejanina, San Basile, Lungo, ecc.) è considerato quasi un dovere, in vista del natale preparare la **xhurxhullè** o **xhurxhullin**, torroncini rettangolari o romboidali, a base di semi di sesamo, miele, zucchero e mandorle, il tutto aromatizzato con buccia di limone grattugiata, posti di preferenza su foglie di arancio e decorati con granella colorata. Le **kasatelet** sono, invece, tipiche delle comunità della bassa Valle del Crati (San Benedetto Ullano, Cerreto, San Giacomo di Cerreto, Cavallerizzo, ma anche Cervicali, Mongrassano Santa Canterina Albanese, ecc.). Si tratta di una sorta di piccolo panzarotto fritto, in cui la sfoglia racchiude un ripieno composto di noci triturate ed uva passa, aromatizzate con cannella o anice. A Caraffa e Vena di Maida (CZ), oltre alle **betulla**, tra cui ingredienti figurano qui anche le patate, si preparano in questo periodo le **nakatula**, grossi gnocchi con impasto a base di farina, latte, uova zucchero e olio.

A Firmo (CS), invece, la tradizione prescrive che si prepari anche la **çiçerata**, un dolce costituito da piccoli gnocchetti di pasta dolce all'uovo, fritti e tenuti insieme dal miele, a formare un mucchietto che viene cosparso di granella colorata. Si tratta di una preparazione molto diffusa in tutto l'ambito italo-meridionale. Le comunità della bassa Valle del Crati conoscono anche un pane rituale natalizio, chiamato **natalizi**. L'impasto, a base di farina, acqua, lievito e sale, viene diviso in due grossi bastoni, che vengono poi accostati nella parte centrale a formare una sorta di X, e ripiegati a spira agli estremi. La superficie viene dorata con listelle di pasta disposte in varia foggia. A San Benedetto Ullano pani di forma simile, ma detti **papoçulla**, vengono preparati anche in occasione delle festività di San Rocco (prima domenica dopo Ferragosto). Lo stesso semplice impasto è utilizzato, nelle stesse comunità per i pani rituali del capodanno (kapudhani) e dell'Epifania (befania): pagnotte piuttosto schiacciate e decorate con incisioni a forma di croce sulla superficie, da consumare esclusivamente nelle due ricorrenze. Nella stessa zona, in occasione della ricorrenza di Santa Lucia, si usa preparare dei piccoli pani di castagne, **picilet**, che i fedeli posano sull'altare durante la celebrazione della messa e consumano poi in casa con grande devozione. Pani rituali devono essere anche considerati i già citati panini di San Bigio **kravique**, che i fedeli di Civita ed Acquafredda (CS) portano in chiesa in occasione della festa del santo e che vengono distribuiti a tutti alla fine delle celebrazioni, i panini all'olio **nikollinet** o **panjokazit kraviquezit** e **shën kollit** che si preparano allo stesso scopo in occasione della festa di San Nicola di Mira (6 dicembre) a San Benedetto Ullano, e Lungro (CS) e nelle comunità albanesi di Sicilia.

Altre forme di cibo rituale sono i fichi secchi intrecciati col giunco **nusez** o **piçinin**, il cui consumo è prescritto a Civita (CS) il giorno di Santa Lucia (13 dicembre), le tagliatelle con i ceci prescritte per il giorno di san Giuseppe in numerose comunità, le tagliatelle cotte nel latte caratteristiche del giorno dell'Ascensione a Civita (CS) ed altrove, il riso e ceci si consuma quasi obbligatoriamente a San Cosmo Albanese occasione della festa dei santi Cosma e Damiano (27 settembre), la zuppa di grano e granturco che costituisce il piatto principale del menù della festa di Sant'Andrea a Vena di Maida e Caraffa (CZ)