

CIBO E ACCOGLIENZA NELLE CULTURE MEDITERRANEE

Abstract: usanze e consuetudini alimentari nella tradizione mediterranea tracciano rotte comuni, determinate da ragioni nutrizionali, culturali, religiose, confluite nelle celebrazioni e festività collettive. Esse sottolineano quanto le civiltà fiorite sulle rive del Mediterraneo sin dai tempi più antichi, combinino cibo e accoglienza quali valori fondanti. La civiltà mediterranea, abituata a organizzarsi secondo criteri di mediazione e interazione con le diverse culture estranee al bacino di questo mare-lago, assume nel binomio cibo/ accoglienza una specifica chiave di interpretazione.

INTRODUZIONE

« Sii pronta alla tua bevuta mattutina, con quel vino dal color di perla, e mescilo puro; oh soave melodia al tuo orecchio! Guarda quelle arance nel paniere ricolmo, che s'avvicinano guancia a guancia; qual meraviglia! Bruciano accanto a noi carboni roventi, raccolti in un giardino. »¹

Una salutare consuetudine come bere una spremuta d'arance nella Sicilia araba di Ibn Hamdis, ci trasporta dai giardini verdeggianti dell'isola *Wo die Zitronen blumen*, alle corti andaluse, lungo i muri a secco della Costiera amalfitana, sui tornanti della Costa Azzurra, nei giardini di zagare maghrebini fin nel *bustan*² del Levante. Le rotte del Mediterraneo congiungono abitudini, usanze, tradizioni di popoli diversi in ogni epoca; frutti, ortaggi e cereali viaggiano sulle stesse rotte.

1. CUCINARE

Cucinare, trasformare elementi semplici in combinazioni diverse, passando per tutti i punti che conducono dalla necessità di soddisfare un bisogno fondamentale: placare fame e sete, e rappresentare col cibo e il suo consumo, simboli e attitudini mistiche e religiose ancestrali.

Il sapere e le conoscenze materiali e spirituali in questo campo sono affidate, dalle origini del mondo, alle donne.

La cucina lega natura e cultura: dalla produzione del cibo al suo consumo e nella sua condivisione.

La cultura matrilineare irrimediabilmente perduta, del tempo evocato della Dea Madre, ha nel bacino del Mediterraneo, eco e attualità. La cultura popolare e folclorica delle nazioni che si affacciano sulle sue sponde ne è inondata, e si rinnova giorno dopo giorno sulle tavole, durante le festività tradizionali, dal Marocco alla Spagna, dalla Grecia alla Siria, navigando sulle rotte del nostro mare comune.

¹ Ibn Hamdis "Le arance" in *"La polvere di diamante"* a cura di Andrea Borruso, Salerno Editrice Roma 1994,41,6.

² *Bustan* in lingua araba letteralmente frutteto (NdA)

CIBO E ACCOGLIENZA NELLE CULTURE MEDITERRANEE

I cibi e le ricette sono simili, mai eguali, legate alla fecondità e al mistero della morte e della rinascita della natura, alla produzione e riproduzione, alla crescita e al nutrimento; conoscenze che si tramandavano di madre in figlia. Pensare solo agli odori che sfuggono dalle cucine e si spandono oltre le porte e finestre, nelle silenziose strade bianche o nei rumorosi vicoli delle città mediterranee all'ora del pranzo, riconduce alla memoria collettiva ricette e profumi, verdure e ortaggi, spezie e ingredienti elaborati in modi identici o diversissimi.

Le terre che si affacciano sulle sponde del Mar Mediterraneo, noti dall'antichità come i paesi dell'olivo, nel Medioevo arabo e cristiano come le regioni della fioritura delle zagare, e dall'età moderna come i paesi dal pungente profumo di sughi rossi di pomodori, importati e non autoctoni, territori i cui denominatori comuni sono il principio della condivisione e ritualità del cibo.

E' un mosaico del gusto della vista e dell'odorato, ineguagliabile in qualsiasi altra regione della Terra. Oltre la materialità si percepisce la ritualità antichissima, ancestrale, che lega ogni popolo che qui abbia soggiornato, alla valenza sacra del cibo. La madre natura e la terra feconda di frutti e grani coltivata dalle mani di uomini ma trasformata in nutrimento e cibo dalle pazienti mani delle donne, offre pietanze tradizionali che raccontano di attenzione, rispetto e cura per la propria famiglia e per persone sconosciute, viaggianti e migranti.

2. CONDIVIDERE

Spezzare il pane è il rituale più antico che questi lidi conoscano; non condividere pane olio e olive con l'ignoto viandante, è segno invisibile alle divinità. E' rituale propiziatorio offrire pani d'orzo cereali olio alle divinità, e negli elenchi delle derrate stoccate nelle celle dei principali santuari, l'archeologia reperta sempre questi alimenti: sale, vino e frutti.

Il pane inzuppato nell'olio con lo "zatàr"³ spezia tipica della terra e della cucina di Palestina, condiviso in sorta di ritualità identitaria, diviene per questa sua valenza simbolica ed emozionale, un piatto simbolo e un modo per conservare oggi l'identità del popolo palestinese che nella tradizione gastronomica come in ogni altro ambito, rischia di essere cancellata.

In Sardegna a Perdasdefogu, durante la festa de Sa Strangia é possibile assistere alla condivisione del cibo, in particolare di una tipologia di pane "su pani urci" il pane dolce, dalla pasta compatta e caramellata all'esterno, arricchito da semi d'anice, cannella, fiori di garofano, noce moscata e finocchietto selvatico, unico nel suo genere per via dei sapori mescolati sapientemente dalle mani delle donne foghesine che ogni anno riscoprono miti e riti antichi attorno ai più svariati valori simbolici, fissando anche un rapporto tra fede e panificazione. Un pane rituale, sacro e benedetto che non si vende; si dona a chi si ama e si rispetta, e meritevoli di rispetto sono considerati tutti coloro che a settembre accorrono a Sa Strangia. Un rito di preparazione antichissimo che unisce sacro e profano, religione e paganesimo, preghiere e scongiuri e il cui punto di forza è rintracciabile nella distribuzione e condivisione dei pani. « Nel mistero del "pane urci" è, infatti, il paese-comunità a mostrarsi e a dire attraverso l'offerta del pane ai forestieri: "il mio pane è il tuo pane, ciò che è tuo è nostro e vostro". Non si tratta più di bere o mangiare semplicemente qualcosa perché si ha sete o fame.

³ Deriva da una pianta selvatica aromatica simile al timo.

CIBO E ACCOGLIENZA NELLE CULTURE MEDITERRANEE

“Mangia con me” è un invito che implica e presume la presenza, durante il pasto, di un “sistema”, di un insieme di gesti non casuali né occasionali, legati l’uno all’altro da un filo sottile e solidissimo.»⁴

L’indifferenza all’altra persona e al suo bisogno primario di acqua e cibo è stigmatizzata come rottura del rapporto con Dio e con la Sua creazione del mondo, un mondo che chiarisce il grande storico tunisino Ibn Khaldun « Dio ha donato al genere umano».⁵

Il vocabolario delle grandi civiltà mediterranee sottolinea la necessità della condivisione, che non è incondizionata, come il rifiuto categorico, a prescindere da ogni estraneità vigono nelle comunità tradizionali la mediazione, l’integrazione e la regolamentazione di questi due estremi, una scelta strategicamente vincente.

Condividere il cibo, pane e vino, è un meccanismo di inclusione di integrazione e di relazione tra autoctoni e “*stranieri*”. «L’atto nutrizionale si trasforma in rito sociale, quindi occasione di scambio, creazione di un vincolo, inclusione. Offrire del cibo, invitare qualcuno alla nostra tavola, condividere con lui il nostro pasto è segno di ospitalità e non di ostilità. Attiene a quelle forme di scambio simbolico, che implicano in senso metaforico il deporre le armi, non considerare più l’*hostis* ma l’*hospes*»⁶.

In particolare ciò che accade con l’atto di convivialità alla stessa tavola, nel pasto che accomuna, nelle memorie antiche che ritornano, nella tradizionale ospitalità, nelle regole che sottendono a un pasto consumato insieme. Trova così ragion d’essere, l’usanza di riservare sempre un posto all’ospite inatteso, angelo-viaggiatore o passante casuale, in coincidenza con le festività canoniche di tutto l’ambito del Mediterraneo.

La tradizione ebraica vuole che sulla tavola di *Pesah*⁷ venga posto, oltre al bicchiere destinato al *Kiddush*⁸, alla santificazione della festa attraverso il vino e il pane, un altro bicchiere d’argento pieno di vino, destinato al profeta Elia. Si dice che il profeta, durante la prima sera di *Pesach*, si aggiri fra le case per portare i suoi voti augurali alle famiglie che celebrano il *Seder*.⁹ Ogni famiglia spera e attende in quanto la tradizione afferma che sarà proprio il profeta Elia ad annunciare al mondo il giungere dell’Epoca messianica. Ci si augura che l’epoca della pace, dell’armonia,

4

.Carmen Bilotta,
<https://www.mediterraneaonline.eu/ero-straniero-e-mi-avete-accolto-sa-strangia-di-perdasdefogu-un-a-festa-per-lo-straniero-una-lezione-di-tolleranza/>

⁵ I. Khaldun, *Discours sur l’histoire universelle. Al-Muqaddima*, traduzione francese, Sindbad, Paris 2003

⁶ C. Bilotta art.cit.

⁷ Alan Unterman, *Dizionario di usi e leggende ebraiche*, a cura di Anna Foa, Bari 1994, pp225-226.

⁸ Unterman, op.cit., p.156.

⁹ Unterman, op.cit, p. 259

CIBO E ACCOGLIENZA NELLE CULTURE MEDITERRANEE

dell'amore fra tutti i popoli, sia proprio lì, dietro la porta di casa, che viene lasciata aperta anche perché è detto: « *chi vuole entri, mangi e celebri Pesach.* ».¹⁰

La tradizione del classico dolce della Quaresima a base di semolino e aromi diversi dall'acqua di mille fiori al cardamomo, anice stellato o bucce di agrumi, preparato ovunque nei paesi mediterranei, identificato con cento nomi di *halwa/helvé* fino al napoletanissimo migliaccio dolce ripieno di amarena, non viene consumato tutto. In Macedonia se ne conserva una porzione, pronta per l'ospite inatteso. Buona norma dai Balcani alla Turchia conservarne una fetta sotto un tovagliolo bianco; è anche usanza cilentana custodita dalle persone più anziane.

Un magnifico affresco di ritualità comune è la tavolata che la scrittrice palestinese Suad Amiry descrive nel suo romanzo "*Damasco*". Ecco tutta la magia del *kibbeh*¹¹ e il rituale del giorno di festa, il venerdì nei paesi islamici, pranzo sempre improntato all'abbondanza in caso di impreviste condivisioni, che si colora di spezie dai mille profumi. E' la "*Grande Bouffe*", con menù sempre diversi e un unico invariabile piatto: «Tuttavia l'elemento più delizioso e cerimoniale dell'intero pasto del venerdì era il *kibbeh* che comprende sette diverse portate!una volta ben battuto ben mescolato e appiccicoso *kibbeh*... era giunto il momento per modellarlo ad arte nelle sue sette varietà. Ed era a questo punto che la maggior parte delle donne si riunivano per dare una mano»¹² Nel ricordo di Amiry il cerimoniale della preparazione è affidato alle eleganti donne della famiglia, Baroudi che lasciano subito il campo alle domestiche per le mansioni più prosaiche come friggere, condire e servire. Questa descrizione di una famiglia siriana ci ricorda la prevalenza della cultura e della religione islamica nel Levante. Dai riti festivi un altro rituale della condivisione del cibo si colloca in un momento temporale tipico quello del digiuno, in arabo "*sawm*". Durante il mese sacro di Ramadan il profeta Muhammad ricevè la rivelazione del Corano. Simbolicamente la comunità musulmana astenendosi dal cibo in questo mese, si rigenera e si purifica, si nutre della parola divina.

3.ALIMENTARE

Il digiuno di Ramadan uno dei cinque pilastri della fede, prevede un rituale del cibo molto preciso perché è nel cibo condiviso che si concretizza il ringraziamento a Dio. Sempre presenti sulla tavola, al momento serale della rottura del digiuno, sono i *datteri* spesso immersi o accompagnati da un bicchiere *di acqua o di latte* per preparare lo stomaco al pasto. Solo dopo si mangiano minestre, verdura, frutta e molti dolci con il *miele*, per reintegrare liquidi calorie necessarie ad affrontare una nuova giornata senza toccare acqua e cibo, fino alle ombre della sera. La ritualizzazione dell'uso di

questi alimenti precisi si ritrova nei versetti del Corano:¹³ « E Dio fa scendere l' acqua dal cielo e ne fa viva la terra che prima era morta, e certo un segno è ben questo per gente capace di udire. E voi avete ancora nei greggi un esempio: Noi vi diam da bere di quel che è nei loro ventri, di fra le feci e

¹⁰ <https://qds.it/la-cena-di-pesach/>

¹¹ Kibbeh è una dizione affine a quella che designa il più noto kebab. I nomi derivano entrambe dalla radice del verbo arabo *kbb*: *arrostitire*; kibbeh o kubbeh, sostantifi femminili derivati dall'arabo "*kibbah*", gomitolino, palla"ci fa capire che si tratta di polpettine!(NdA)

¹² Suad Amiry, *Damasco*, trad.italiana Maria Nadotti,Milano 2016, p155

¹³ Alessandro Bausani, *Il Corano*, traduzione italiana, Firenze 1978

CIBO E ACCOGLIENZA NELLE CULTURE MEDITERRANEE

il sangue: latte puro, squisito a chi beve. E dei frutti delle palme e delle viti vi fate bevanda inebriante e buon alimento: e certo è ben questo un Segno per gente che sa ragionare. E il tuo Signore rivelò all'ape: «Fatti case nei monti, negli alberi e in quel che fabbricano gli uomini; e mangia di tutti i frutti e percorri sommessa le vie che il Signore ti dice!». Dal ventre suo esce variopinta bevanda [il miele], che guarisce gli umani; certo è ben questo un Segno per gente che sa meditare.» (Sura XVI, 65 – 69)¹⁴

E' interessante notare che i cibi rituali se analizzati dal punto di vista utilitaristico e nutrizionale dell'essere umano, rispondono a precise esigenze determinate da climi e habitat diversi. Il saggio di Marvin Harris "Buono da mangiare"¹⁵ chiarisce il significato di tabù, restrizioni, usanze di cibi e bevande. Il sale nei paesi caldi è indispensabile; permette al corpo di trattenere l'acqua e resistere meglio al calore, e non stupisce notare come sempre ben salati, siano tanti piatti della tradizione mediterranea. L'alimentazione delle popolazioni nomadi in particolare i Tuareg prevede una quota significativa di sale. La funzione è quella di trattenere l'acqua e idratare bene il corpo: il caldo è implacabile e per questo è un dovere categorico dissetare chi arriva e donare un frutto a chi parte. Nei locali pubblici in Grecia e a Napoli si viene accolti con un bicchiere d'acqua. Stessa necessità denotano i rituali obbligatori, sempre in numero di tre o suoi multipli, bicchieri di tè molto dolce, profumato al cardamomo, alla menta, ai pinoli, alla frutta secca nei paesi del Maghreb. Una cerimonia che sottolinea i doveri di ospitalità e condivisione "salvavita". Il tè bollente reidrata, stabilizza la temperatura corporea, impedisce le dispersioni repentine e le perdite di fluidi, estremamente pericolose in un viaggio tra le dune del Sahara.

4. CONSIDERARE

Cucinare, condividere, alimentare. L'esempio della civiltà mediterranea dalle origini a oggi, esprime con chiarezza che è una civiltà in cui è insita la natura accogliente; cultura che si fonda sulla partecipazione e scambio attivo tra le diverse comunità che da millenni abitano le sue rive, e si preserverà tale se non perderà la sua duttilità e capacità di interagire e trasformare le sue idee i suoi cibi, le sue diversità.

¹⁴ Bausani, op.cit, pp105

¹⁵ Marvin Harris, *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, trad. di Piero Arlorio, Torino 1992