

Chef Kumalè
«Il mondo a tavola. Precetti, riti e tabù»

Il ciclo della vita e i riti di passaggio
Seguendo i cicli di Madre Terra
Il cibo come medicina e i tabù alimentari

Il ciclo della vita e i riti di passaggio

Nascita e battesimo

“Riti di passaggio” → preparazione e consumo di cibi e bevande dal valore simbolico e dai vari effetti: stimolante, energetico o psicotropo



Tradizioni ebraiche: Nascita

Benedizione con vino benedetto
Banchetto con carni o ceci e dolci
Seudat Mitzvah



Marocco : Nascita & Battesimo

Banchetto per la madre con piatti energetici e ricostituenti
Banchetto pranzo e cena → pane, carni, ceci e crêpes
tajine marqua

Tradizione induista: Annaprasana

Bambini di 6 mesi imboccati dalla madre con riso e cibi solidi



Comunità Sikh: *Karhah prashad*

Dolce con cui le madri ringraziano il guru

Giappone: Battesimo

Il Sakè, vino di riso, viene offerto ai genitori



Il ciclo della vita e i riti di passaggio

Iniziazione all'età adulta

Giappone: «il giorno della maturità»

Festa nazionale per i 20enni che
Potranno fumare e bere alcolici

Buddisti: *Shinbyu*

Offerta di tè verde e piatti tradizionali:
foglie di tè e zenzero marinato con ceci e arachidi fritte,
sesamo tostato e barrette di canna da zucchero *kyan tha ga*.
Il giorno seguente, banchetto cerimoniale:
zuppe di pollo, *curries* di pesci e verdure saltati,
germogli di soia e mango verde fermentato.

America latina: *Quinceañera*

Le ragazze si occupano dell'organizzazione della festa,
cucinando con le madri i piatti e bevande tradizionali,
dimostrando di essere in grado di gestire una futura famiglia.
enchiladas de cerdo, mole e ropa vieja

Ande: *Guarachico*

i giovani tra i 12 e i 15 anni posso ubriacarsi con la *chicha*,
bevanda alcolica di mais fermentato.
I bocconi indigesti di un piatto sacrificale preparato dai sacerdoti
in una ciotola di mais condito con sangue di lama (*Yawar sankhu*)
erano una prova del rito.



Il ciclo della vita e i riti di passaggio

Corteggiamento, fidanzamento e matrimonio

“**Riti dell’amore**” → protocolli di comportamento differenti a seconda delle civiltà
tutte accomunate dalla condivisione del buon cibo e dalla convivialità

Marocco



Incontro ufficiale tra le famiglie degli sposi:
cerimonia del tè alla menta (*gunpowder*, *na' na'a*, e zucchero)
con pasticcini marocchini di ingredienti tipici dei momenti di festa come:
acqua di fiori d’arancio, pasta di mandorle, sesamo e frutta secca.

Momenti della festa

Pranzo o cena dell’incontro

Il *diffa*, grande ricevimento dopo la cerimonia del matrimonio.

La *s’bah*, colazione cerimoniale

L’ultimo pranzo, al quale parteciperanno solo i genitori degli sposi.

India

Diversi i piatti con **pane** (*naam*) e carni speziate (*seek kabab*).

Momento di festa è l’happy drink,
accompagnato da portate per tutti i gusti e le religioni.



Riso e burro chiarificato
benediscono l’unione della coppia.
Dono è il disco di marmo bianco per il pane,
simbolo di comunione per gli induisti.
chapati

Il ciclo della vita e i riti di passaggio

La morte e la commemorazione dei defunti

Il cibo è elemento consolatorio per i vivi nelle commemorazioni funebri

Egitto



Caffè: sulla tomba viene offerta una tazza di caffè con un pacchetto di sigarette ai chiodi di garofano.

Tradizione: cibi preferiti del defunto.
Con l'avvento dell'Islam: **pratica del sorseggio del caffè nero, come la notte, e amaro, come la morte.**
Caffè (qahwa): “il vino nero del Profeta”.

Isola di Giava



Calaveras: teschi di zucchero colorati per esorcizzare e allontanare la paura della morte.
Altari con cibi simbolici come il pane “corpo di cristo” e i piatti prediletti dei defunti.

Messico

Il ***Dia de los muertos*** si festeggia il primo e secondo giorno di novembre per commemorare i defunti che tornano tra i vivi.



I cicli di madre terra

I momenti di passaggio della natura da uno stato all'altro rappresentano ancor oggi, per le attività agropastorali dell'uomo, importanti momenti di festività caratteristici.

“Dzong Tsau”: la festa della luna

Luna: elemento determinante per semina, raccolta e conservazione degli alimenti.



Dolci della luna

Accompagnati da frutta benaugurante e tè o vino di riso.

Cina

“Chunjie”: la festa di primavera Capodanno cinese

Cibi con ingredienti simbolici, di buon auspicio, si nutrono anche i defunti e gli dei in questo momento di aggregazione.



Nidi di Rondine Pinne di Pescecan



Pesci interi rappresentano l'unione della famiglia della Cina meridionale



I cicli di madre terra

“Navroz”: il nuovo giorno persiano

Capodanno iraniano e festa nazionale del popolo curdo, tipici sono dolci, biscotti e frutta secca serviti con tè e bevande.



Altare con sette oggetti simbolici che cominciano con la lettera “s” e corrispondono a creazioni divine e ai loro protettori.

“Homovo”: sbeffeggiando la fame

Festeggiata in Ghana a ricordo dell’anno in cui l’assenza di piogge causò fame e miseria.



Tipica è la cucina di strada con il *kpekpele*, stufato di mais fermentato cucinato con pesce secco affumicato e olio di palma rosso



Argungu Festival:

gara di pesca con reti e zucche, festa della raccolta diventata attrazione turistica.



Kwanzaa:

Sulle condizioni dei neri d’America

I cicli di madre terra

“Pachamanca”: il banchetto per la madre terra

Festeggiata in Perù tra marzo e maggio, stagione della raccolta del mais e dei tuberi andini, per ringraziare la Madre Terra per la generosità dei suoi frutti.
Tradizione Inca vuole che le anime dei trapassati salissero al cielo per cucinare questo banchetto.

Pagapa: cibo dalle tecniche di cottura molto antiche



Il cibo come medicina e i tabù alimentari

Ayurveda: la cucina dei sapori di lunga vita

Scola di medicina indiana di 2.000 anni fa

Cibi: medicamento per l'organismo

Malattia: squilibrio tra i 5 elementi che costituiscono l'organismo
terra, acqua, fuoco, vento e vuoto

Sapori (*rasa*): influenzano gli elementi e definiscono il gusto dei cibi
dolce (*madhura*), acido (*amla*), piccante (*lavana*), salato (*katu*), amaro (*tikta*), astringente (*kasaya*)

Proprietà degli alimenti: importanti perché riscaldano o raffreddano l'organismo

Variabili nell'alimentazione ayurvedica: stagionalità dei prodotti, diverse ore della giornata e costituzione dell'individuo

Spezie: vere e proprie medicine

Piatti indiani: fortemente influenzati da questi principi, una medicina preventiva



La cucina medicinale cinese

Medicina tradizionale cinese

Piante medicinali: 365 classificate secondo capacità curative e grado di tossicità

Alimentazione: cura e previene le malattie, e rallenta l'invecchiamento

Yin e yang: regolano universo e organismo e l'equilibrio influenza salute e benessere
poiché ambiente, corpo e spirito si influenzano reciprocamente

5 sapori dei cibi: acido, amaro, dolce, piccante, salato in equilibrio stimolano corretta funzionalità degli organi vitali



Il cibo come medicina e i tabù alimentari

I tabù alimentari

Neonati: attraverso il cibo instaurano la prima relazione umana con la madre ed entrano in relazione con l'ambiente esterno

Fino ai 2 anni: i bambini possono mangiare di tutto

Tra i 3 e i 6 anni: comincia la selezione dei cibi socialmente accettabili con azione educativa di genitori e ambiente sociale

Verso i 7 anni: codice di idoneità alimentare

Uomo: mammifero onnivoro, ma si alimenta in modo diverso secondo la propria cultura

4 categorie dell'universo edibile

Cibi commestibili per gli animali
ma non per l'uomo:
animali xilofagi,
emogafi e stercorari



Cibi commestibili per l'uomo,
ma non idonei in una determinata cultura:
animali domestici, amici dell'uomo
o culturalmente lontani;
repulsione per odore, pensiero o consistenza



Cibi commestibili nella cultura di appartenenza
ma non per un determinato individuo:
paure o fobie;
esempio veganesimo e macrobiotico

Cibo commestibile anche
per il singolo individuo:
cambiamenti nel tempo del
codice dei singoli

Il cibo come medicina

Medicina contadina popolare

«Magia simpatica»

Dalla somiglianza tra alcuni vegetali e certe parti anatomiche vengono terapie antiche ancora in uso tra la gente
Il guscio e il gheriglio della noce corrispondono alla calotta cranica e al cervello umano
per cui la parte commestibile è adottata per trattare le malattie mentali

Verza: benefica alla circolazione corporea
perché sembra ripeterne la struttura complessa



Zafferano: guariva l'itterizia perché "tipico"
e assimilabile all'affezione biliare per il colore giallognolo



Fava: aiuta la fertilità della donna
perché richiama il grembo materno



Foglie d'edera: per bendare le ferite delle mani, ma soltanto delle mani
perché ne riproducevano sommariamente la forma



Il cibo come medicina

Cipolla

Oggi usata per insaporire, la cipolla veniva un tempo mangiata come alimento in sé, cotta all'interno di infusi o cruda

Uso terapeutico nella tradizione contadina:

- ✓ **infusi** per la tosse o come disinfettante sulle ferite
- ✓ tagliata a metà e **appesa** perché antisettica, così da catturare i microbi nell'aria rendendo l'ambiente sano

Effetti collaterali: una volta utilizzata come antisettico il cibo perde le proprietà nutritive diventando anzi mortale
Esempio è la storia della famiglia Gino uccisa dalla cuoca che utilizzò le cipolle appese in casa da tempo



Il cibo come medicina

Olio

Sardegna

Medicina dell'olio «samexina de s'ogu pigau»:

✓ per scacciare il malocchio

«L'olio cola dal beccuccio del flacone, tocca la superficie dell'acqua contenuta nel catino mentre la preghiera viene recitata a bassa voce e infine arriva il verdetto»



✓ per curare varie malattie legato a rituali magici

esempi sono il fuoco di Sant'Antonio, porri, gambe e braccia rotte

Vino e olio:

lenendo le ferite l'olio ne impediva l'essiccazione, e alla sua azione si aggiungeva quella leggermente battericida del vino



Il cibo come medicina e i tabù alimentari

Sanguinaccio

“La pasticceria napoletana è sostanziosa, di gente che non scherza a tavola.

Deriva dalla fantasia di un popolo che, per la sua miseria proverbiale, ha sempre rispettato i cibi che gli dessero sazietà oltre che forza e salute”

Fabiano Dalla Bona

Dolce a base di cioccolato fondente e **sangue fresco di maiale**:

prezioso ricostituente per persone cagionevoli, anemiche e per le donne durante il periodo mestruale

Il Carnevale a Napoli ha inizio il 17 gennaio con la celebrazione di **Sant’Antonio Abate**:

- ✓ invocato per la **guarigione** dell’herpes zoster o “fuoco di Sant’Antonio” che si curava con il grasso di maiale
- ✓ simbolo della **benedizione** dei maiali con l’augurio di buona salute e prosperità

Tradizionale **uccisione dei maiali** in campagna tra gennaio e febbraio:

periodo in cui i contadini potevano finalmente godere di cibi prelibati, frutto della loro fatica, prima del digiuno imposto dalla Quaresima



Tabù alimentari

Placenta

Un tempo **rimedio all'infertilità e sterilità femminile** nonostante la donna che aveva appena partorito fosse considerata impura: non poteva cucinare o partecipare al battesimo del figlio

Ora utilizzata per **proprietà benefiche e nutrienti** destando scalpore perché considerata un tabù

Se il consumo di certi cibi può sembrare strano anche all'interno dello stesso gruppo etnico, alcuni dei nostri cibi prediletti sono tabù per altri popoli:

- ✓ **Cavallo, asino e coniglio**, perché considerati *pet* nei paesi anglosassoni
- ✓ **Latte**, perché viene secreto dalle ghiandole animali al pari di saliva e sudore
- ✓ **Formaggi**, perché altro non sono che latte andato a male
- ✓ **Funghi**, in particolare gli champignon, perché associati a forze oscure e malefiche della terra



Il ciclo della vita e riti di passaggio

Matrimonio

Luna di miele

Modo di dire che deriva dall'usanza dei neo sposi dell'antica Roma, di mangiare del miele per tutta la durata di «una luna» dopo il matrimonio



Riso

Augurio di gioia e ricchezza, simbolo di una pioggia di fertilità, in alcuni paesi è tradizione gettare insieme al riso, confetti e fiori



Confetti

Morbido e preferibilmente alla mandorla
numero dispari, indivisibile come dovrebbe essere il matrimonio
precisamente 5 come le qualità che non dovrebbero mai mancare nella vita degli sposi:
salute, ricchezza, felicità, lunga vita, fertilità e spiritualità.

Tradizione: gli sposi, dopo il taglio della torta, devono girare tra i tavoli
lo sposo reggerà un vassoio d'argento con i confetti
la sposa li servirà, in numero dispari, con un cucchiaino d'argento



Il ciclo della vita e riti di passaggio

Morte

Napoli

Torrone dei morti → Simile alla tradizione messicana

Cibo della devozione che si mangia durante la **festività dei morti** tra ottobre novembre

Mandorle: rappresentano le ossa dei defunti che,
secondo un'ottica antropofagica, vengono assimilate dentro di sé

Il torrone dei morti può assumere tradizionalmente
una forma squadrata ricoperta di cacao scuro,
che steso a rivestire la bianca pasta,
diventa così del tutto simile alla sagoma di una bara (tavùto)

Cenone di Natale → antichi pranzi funerari

Consumazione delle scorte residue prima dell'anno nuovo (menestra maritata)

Immancabili: **frutta secca**, **frutti di mare** il **capitone**:

grossa anguilla femmina che richiama un serpente,
associato al tempo per la sua capacità di comporre un cerchio
e all'acqua, elemento vitale per antonomasia.

L'usanza di allevarlo in famiglia e farlo uccidere dai componenti della stessa
richiama il sacrificio rituale intracomunitario (padre che uccide il figlio)



Ciclo della vita e riti di passaggio & Seguendo i cicli di Madre Terra

Morte & Grano

Offerte di pane, grano e cereali ai defunti

Pane: nutrimento vitale durante la vita e simbolo di rinascita

Grano e cereali: visione rigenerativa in simbiosi con la morte e la sua resurrezione, il cereale prima di nascere in primavera resta sepolto sotto terra, rappresenta l'analogia del passaggio dell'anima dall'ombra alla luce.



Cuccia

Dolce tipico siciliano a base di **grano bollito** e ricotta di pecora o crema di latte bianca o al cioccolato guarnito con zuccata, cannella pezzetti di cioccolato e scorza di arancia grattugiata

Tradizionalmente preparato e consumato in occasione della festa di **Santa Lucia**

Il 13 dicembre del 1646 approdò nel porto di Palermo una nave carica di grano, che pose fine ad una grave carestia, per poterlo consumare immediatamente il grano non venne macinato, ma bollito e mangiato



Seguendo i cicli di Madre Terra

Napoli

Pastiera → Dolce pasquale

Le decorazioni romboidali richiamano i **campi arati** alludendo, assieme al grano grosso che forma la base, alla **venuta della stagione più mite** e affine alla vita



Casatiello → Pasquetta

Simboleggia la **rinascita** primaverile dopo la morte dell'inverno

la levitazione infatti deve avvenire un'intera notte dal tramonto all'alba

La forma circolare bucata richiama la **ciclicità del tempo**

Vera particolarità sono le uova che spuntano per metà della torta protette da una croce di pasta, elemento bizzarro allegoria della **nascita**:

posizionate da «sotto la terra a alla terra» o «dalla terra al cielo»

Formaggi e salumi all'interno rievocano i **defunti** sepolti nel terreno

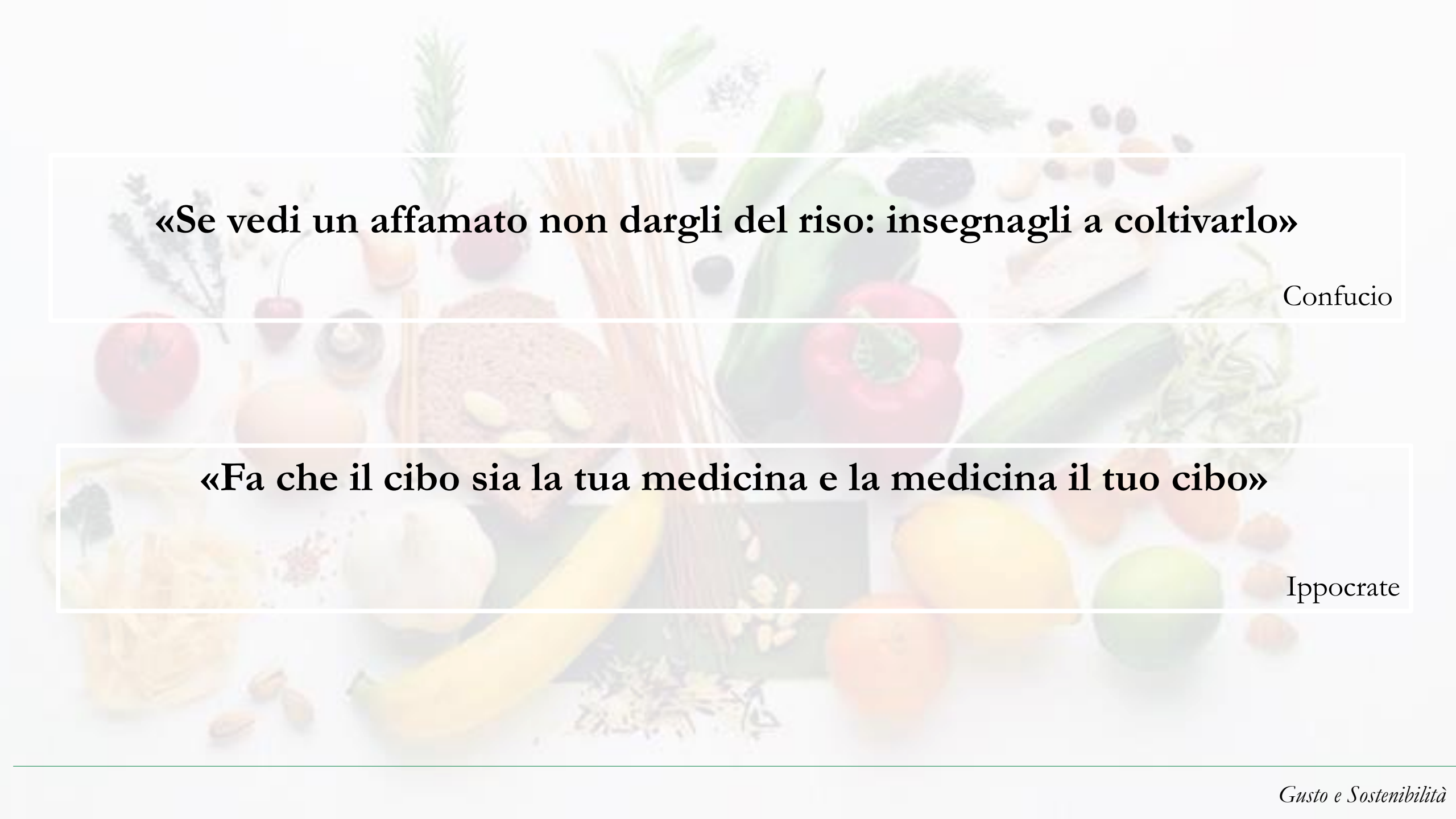




«Tempo di mietitura»
Giuseppe di Giorgio
Concorso i paesaggi del cibo
Touring Club Italiano

L'imperatore Rodolfo II in veste di Vertumno (1591)
Giuseppe Arcimboldi
Skoklosters slott, Stoccolma





«Se vedi un affamato non dargli del riso: insegnagli a coltivarlo»

Confucio

«Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo»

Ippocrate

A collection of fresh ingredients including tomatoes, lemons, herbs, and spices.

Grazie per l'attenzione

Marta Bardazzi

Nadia Durigon

Enrica Oliveri

Angelica Orrù

Serena Reggiani

Viola Secchi