

Amelio Pezzetta

## *Banchetti e cibi rituali a Lama dei Peligni*

### **Abstract**

*Lama dei Peligni is a village of the Abruzzo (province of Chieti) that has undergone several economic and socio-cultural transformations. In the following work, after brief considerations of a general nature concerning the relationship between nutrition and geography and between nutrition and rituality, are examined at first: the economic-geographical framework of the survey site and the main characteristics of local agronomic biodiversity. Later we consider the ritual foods of everyday life, of the cycle of life and of religious festivals used in the past and in current events, emphasizing the contribution they make to the formation of the cultural identity of the place.*

**Keywords:** *Lama dei Peligni, Abruzzo, traditional foods*

### *Alimentazione e geografia*

Dal punto di vista geografico l'alimentazione si può considerare un linguaggio che definisce alcuni criteri di appartenenza degli individui a un gruppo e un luogo. In particolare, con gli aspetti gastronomici caratterizzati da ricette, pietanze, tabù alimentari e la ritualità che accompagna il consumo del cibo, una comunità definisce un tratto della propria cultura e rappresenta una parte di se stessa e del modo di rapportarsi con l'ambiente che lo circonda.

Per ogni gruppo sociale, l'alimentazione è un fattore d'identità e di radicamento sul territorio poiché contribuisce a definire le origini, i modelli culturali condivisi e le risorse che si utilizzano

per la sopravvivenza quotidiana e le celebrazioni di avvenimenti d'interesse comunitario. L'identità alimentare accresce la specificità dei luoghi e determina il consolidamento del senso di appartenenza al territorio. Secondo Montanari (2002), la cucina contiene ed esprime la cultura di chi la pratica ed è depositaria delle tradizioni e dell'identità di gruppo. Di Renzo (2009), sostiene che gli alimenti possono essere considerati simboli che rivelano le associazioni esistenti tra ciò che si mangia e le diverse forme d'identità: territoriali, di religione, di ceto, etc.

L'identità culturale è d'interesse geografico poiché contiene gli elementi plasmanti degli assetti territoriali e di conseguenza determina i modi di interpretare, intervenire e rapportarsi nello spazio fisico. In questo senso la cultura e l'identità alimentare determinano: le connessioni tra cibo, ambiente naturale e le sue risorse; quali prodotti utilizzare, coltivare e in quali ambiti; quali sono le affinità e le differenze con le consuetudini di altri luoghi; le località di provenienza degli alimenti utilizzati e quindi gli scambi che una comunità ha o ha avuto nel proprio divenire storico.

Gli alimenti possono essere caratterizzati da prodotti tipici e di qualità cui sono assegnati dei marchi che li contraddistinguono (DOC, DOP, IGP, STG e DOCG), ne certificano l'origine e sono portatori di significati simbolici che rimandano agli ambiti geografici nei quali si producono: Il D.M. 9 aprile 2008 ha definito i prodotti agroalimentari tipici come «espressione, oltre che dell'inventiva, dell'ingegno e del processo di evoluzione socio-economica delle collettività territoriali italiane, anche delle tradizioni e della cultura delle regioni, delle province e in genere delle comunità diffuse sul territorio italiano» (art. 1). Secondo Ferrara:

Il cibo del territorio, ponendosi come veicolo di tradizione e memoria, non arricchisce soltanto i prodotti agroalimentari, ma crea un enorme valore anche per gli stessi territori, che trovano nei propri prodotti una significativa componente identitaria (Ferrara 2013: 307).

Poi aggiunge che:

Le tradizioni enogastronomiche e le produzioni agroalimentari tipiche, in virtù del loro stretto legame col luogo di produzione, rispecchiano la società che vive in quel luogo, la mentalità dei suoi membri e tutte le dinamiche storiche e sociali connesse (ivi: 311).

L'alimento tipico associandosi alla località di provenienza produce un certo effetto sul piano dell'immagine della località stessa e ne diventa un emblema. In questo senso è consuetudine associare al prosciutto Parma o San Daniele del Friuli, all'olio d'olivo la Puglia, alla mozzarella di bufala la Campania, alla cipolla Tropea, ai maccheroni alla chitarra l'Abruzzo, al vino Chianti la Toscana, al pesto la Liguria, al barbera il Piemonte, al formaggio pecorino la Sardegna e via dicendo. Da un altro punto di vista l'origine geografica può contribuire ad accrescere nei consumatori la percezione della qualità del cibo.

Nell'era attuale della globalizzazione il modo di alimentarsi tipico di un'area geografica si diffonde in altre regioni o stati nazionali. Per questo motivo nel nostro paese la cucina di una regione si diffonde in altre e si aprono ristoranti cinesi, giapponesi, nord-africani e di altri stati. Nello stesso tempo si assiste: 1) a una rivalutazione delle tipicità culinarie locali a fini turistici, di recupero di un'identità culturale o di semplice valorizzazione delle proprie risorse; 2) alla diffusione di un'etica alimentare che in base alle sue finalità (una buona forma fisica,

un maggior benessere psicologico, l'adesione a certi movimenti ideologici o religiosi, etc.) propone nuovi cibi e nuove ritualità.

### *Ritualità ed alimentazione*

Il modo di alimentarsi è regolato da norme ed abitudini dipendenti da fattori geografici, religiosi e più generalmente culturali che prescrivono cosa preferire o scegliere e, come preparare, distribuire e consumare i vari alimenti. Esso è parte integrante di alcuni riti, ossia di un insieme di regole standardizzate e comportamenti socialmente condivisi che si attivano in certi momenti per raggiungere finalità d'interesse collettivo. Esistono diversi tipi di riti tra cui quelli di passaggio e i calendariali. Spesso i riti di passaggio sono anche calendariali e viceversa.

I riti di passaggio (Van Gennep 1981) si attivano quando un individuo modifica il suo status sociale o entra da una comunità a un'altra.

I riti calendariali sono cerimonie a scadenza fissa che hanno la funzione di celebrare un evento. Appartengono a queste categorie i riti agrari d'inizio-fine di una particolare attività e le celebrazioni festive laiche e religiose tra cui il Natale, il Carnevale, la Pasqua, le feste nazionali, il primo maggio, la festa della donna e del santo patrono.

Tali eventi, spesso, prevedono il consumo di cibi particolari. In particolare, il cibo rituale si utilizza come dono nelle relazioni interpersonali, durante i pasti giornalieri, le feste religiose e civili, i vari mesi dell'anno e accompagna i riti di passaggio. Si possono definire rituali anche i modi di preparare il cibo, servirlo e assumerlo.

Nell'ambito delle ricorrenze festive, secondo Teti:

Il cibo rituale è il segno di alterità della festa, del suo carattere di rottura della quotidianità. I cibi rituali festivi interrompono l'uniformità dell'alimentazione quotidiana. Da osservare che la causa ed effetto non sempre si distinguono: Si mangia bene perché è festa, ma è festa perché si mangia bene, è festa solo quando si mangia bene ed è festa perché si ha da mangiare (Teti 1976: 331).

Il fatto che il cibo rientra nelle pratiche dei riti dimostra che l'alimentazione alle sue funzioni fisiologiche assomma vari significati extra-nutrizionali, simbolici e relazionali su cui agiscono complessi e contraddittori processi sociali, culturali ed economici (Seppilli 1994).

Una particolare simbologia del cibo nasce dal fatto che in molti ambienti e occasioni calendariali è considerato sacro, dono divino necessario per il sostentamento ed espressione devzionale.

La simbologia dell'alimentazione ha anche altri significati. Il cibo favorisce la coesione sociale poiché mangiando e bevendo insieme s'istituiscono, suggellano, mantengono o rafforzano i legami tra i commensali e si fonda o ratifica l'appartenenza a un gruppo. A tal scopo, spesso gli scambi di visite sono accompagnati dall'offerta di dolci, bibite e altre cibarie. In certi ambiti relazionali il consumo di alimenti accompagna le conversazioni, contribuisce ad allentare le tensioni emotive o favorisce l'evasione. Ad avviso di Spedicato-Iengo (2002) il cibo è un eccellente mediatore simbolico che nella realtà relazionale può accentuare gerarchie e distanze o intimità e prossimità.

In diversi casi il cibo assume una funzione propiziatoria e un suo classico esempio è costituito dal lancio augurale di riso e confetti sugli sposi.

Nelle comunità agro-pastorali del passato il cibo entrava in vari rituali e addirittura esisteva una ritualità alimentare. Il contadino quando si metteva a tavola: si toglieva il cappello, qualche volta si faceva il segno di croce, ringraziava la provvidenza o baciava il pane. Nei casi in cui i rischi di cattivi raccolti rendevano l'esistenza precaria, i pasti erano semplici; in cucina si utilizzavano le risorse del luogo; si facevano pochi acquisti; essenzialmente per mangiare si utilizzava ciò che si produceva e per sopperire alle carenze alimentari dettate dall'andamento stagionale, si conservavano gli alimenti. Questi aspetti rinforzavano il concetto di sacralità del cibo che poiché non sempre disponibile nelle quantità necessarie non si doveva sprecare.

Nel momento in cui cambiano i modelli di produzione agricola e più in generale economico-sociali, cambiano il regime alimentare, le idee di gusto e di legame tra il cibo e ritualità.

#### *Nella comunità di Lama dei Peligni*

Lama dei Peligni è un Comune abruzzese della Provincia di Chieti, in Abruzzo, la cui popolazione attuale di circa 1400 abitanti, nella sua totalità, si professa di religione cattolica. Il territorio comprende un settore montano appartenente al massiccio della Majella e un altro collinare costituito in gran parte da boschi in espansione, aree urbanizzate, terreni incolti e pochi altri coltivati.

In passato la maggioranza dei suoi abitanti viveva d'agricoltura generalmente di sussistenza mentre la pastorizia era praticata solo da pochi individui. In particolare, nel 1929, in paese vivevano d'agricoltura 422 famiglie con 2005 addetti corrispondenti a oltre il 60% della popolazione. Nella stessa epoca il bestiame ammontava a: 111 bovini, 331 equini (di cui

62 cavalli, 254 asini e 15 muli), 689 pecore e 243 capre (Pezzetta 1994: 52-53). A tali numeri si devono aggiungere gli animali da cortile, quali conigli e galline, di cui non si conosce la consistenza numerica. L'influenza dell'agricoltura nella vita locale era molto più vasta poiché tutte le famiglie possedevano qualche terreno, orto, animale da cortile e pecora o capra ed esistevano artigiani che con la loro attività erano di sostegno a quella agricola: riparatori di carri, fabbri addetti alla ferratura degli equini, commercianti di vino e cereali, falegnami e macellai.

Nel periodo in considerazione prevaleva la coltura mista e nei terreni insieme al foraggio e ai cereali si trovavano ulivi, fichi, meli, peri e altri alberi da frutto. La coltura specializzata era costituita dai vigneti e dagli orti che si trovavano nelle frazioni e contrade poste presso il fiume Aventino. Tenendo conto dei criteri di classificazione di Manzi (2006), nel territorio lamese si possono individuare i seguenti tipi di orti: 1) di versante, che si ricavano da terrazzamenti di terreni in pendenza; 2) in piano, su terreni pianeggianti disposti di solito nei pressi del fiume Aventino; 3) urbani, presenti all'interno del centro abitato che sfruttano l'acqua di pozzi, sorgenti, fontane e dell'acquedotto pubblico; 4) a secco, ove si coltivano patate e vari tipi di legumi che non hanno un grande fabbisogno idrico e sono irrigati dall'acqua piovana.

Per l'irrigazione degli orti di versante e pianeggianti si utilizza l'acqua ricavata da sorgenti d'affioramento opportunamente canalizzata. La parte del territorio lamese non appartenente al massiccio della Majella è costituito da suoli a scheletro calcareo, banchi detritici, argille grigio-azzurre, marne, arenaria e altre formazioni d'origine sedimentaria. Le sorgenti perenni generalmente si trovano presso gli affioramenti superficiali degli

strati argillosi che essendo relativamente impermeabili, consentono all'acqua di scorrervi sopra. È interessante notare che i nomi che localmente le sono assegnate fanno riferimento ai proprietari dei terreni vicini, all'aspetto del territorio circostante (es. Fonte della Pianetta) o ad uccelli o animali (es. Fonte dei Pulcini).

Manzi (2006) fa presente che ai margini degli orti di versante sono generalmente impiantati alberi di fico che forniscono un'importante varietà agronomica locale e canneti da cui si ricavano le canne utilizzate per sostenere diverse colture. Inoltre aggiunge che tali tipologie di lavorazione sono diffuse anche in altre località della Provincia di Chieti e dell'Abruzzo.

Nel periodo 1923-1928, a Lama dei Peligni si produssero: 6043 quintali di grano, 1109 quintali di granturco, 12370 quintali di patate, 121 quintali di fave, 6309 quintali di fagioli e 328 quintali di ceci Pezzetta 1994: 54). A tali prodotti vanno aggiunti: gli ortaggi che si ricavano da 50 ettari di orto (pomodori, piselli, cetrioli, peperoni, melanzane, etc.), olio, olive e frutta (mele, pere, pesche ciliegie e fichi) che si ricavava da 764 ettari di terreni a coltura arborea mista. Questi prodotti insieme a uova, formaggio e insaccati di produzione propria, frutti ed erbe spontanee, fornivano la materia prima dell'alimentazione quotidiana. I pochi acquisti erano limitati al sale, lo zucchero il caffè, il pesce (soprattutto baccalà e sarde), la carne e la pasta confezionata.

Il regime alimentare nell'epoca variava in base alle stagioni. Ogni classe sociale utilizzava la carne in base alle risorse finanziarie disponibili e con frequenze diverse. L'olio si utilizzava cotto, crudo e talvolta soffritto con aglio e peperoncino. L'uso dei latticini non era molto diffuso. Gli ortaggi e la frutta erano abbondanti in certe stagioni e scarse in



altre ed alcune specie (uva, fichi, mele, etc.) si conservavano con diversi modi per utilizzarle quando la disponibilità di cibo era più scarsa.

L'alimentazione quotidiana dei contadini variava anche in base ai lavori che praticavano. La consuetudine alimentare delle giornate più lunghe e laboriose consisteva nella colazione mattutina, nel pranzo a mezzogiorno, nella merenda vespertina e nella cena serale. Durante la raccolta del frumento, il numero dei pasti quotidiani poteva aumentare sino a 5-6 ed era consuetudine bere con molta frequenza a causa della forte calura.

È facile immaginare cosa poteva succedere durante le carestie ed in quali miserevoli condizioni vivevano i contadini poveri ed i braccianti nullatenenti. Caprara in suo testo autobiografico racconta come si nutriva alla fine degli anni '30 del secolo scorso:

Il vitto era limitato specie per noi bambini. Molti giorni andavo a scuola con una fettina di pane ed olio. Quando facevano la polenta, per abitudine la mettevano sulla tavola allargata con il condimento sopra. Quello era, non c'era il secondo, era solo polenta con un po' d'olio sopra o il sughetto senza carne. Un giorno come sentivo le galline che cantavano ed avvisavano che avevano fatto le uova, io me le prendevo di nascosto e con un buchetto ad ogni lato me le succhiavo (1994: 44).

Nel 1929 aggiunge che per nutrirsi:

Mia madre e mia zia ogni giorno in campagna e riportano la verdura campagnola. Ogni giorno verdura, verdura e verdura con non tanto olio perché c'era scarsità (ivi: 45).

Nel 1951 gli addetti all'agricoltura scesero a 694 mentre i capi di bestiame che si allevavano erano costituiti da 259 equini, 97 bovini, 87 suini, 1043 ovini e 541 caprini.

Il quadro descritto evidenzia che in periodi non molto lontani esisteva un ambiente caratterizzato da ristrettezze più o meno generalizzate che alimentava modelli culturali in cui il cibo assumeva una certa sacralità e non doveva essere sprecato. Ancora oggi a Lama se c'è abbondanza alimentare si dice "*ce sta la grazie de Djje*" a voler testimoniare che la stessa è un dono della provvidenza. Come evidenzia Lia Giancristofaro (2012), sino a circa 60 anni fa in Abruzzo le donne dedicavano molto tempo alla cucina, alla conservazione, preparazione e procacciamento dei cibi. A suo avviso vigeva la *pragmatica della formica* che induceva a conservare le risorse alimentari da utilizzare nel corso dell'anno. Quest'atteggiamento esisteva anche a Lama dei Peligni com'è confermato dal detto: "*a le tiempe de grasce mitte a la casce*" il cui significato è in periodi d'abbondanza (*la grasce*), metti in cassa, cioè risparmi e conserva le risorse.

Nello stesso tempo da tale situazione economica si sviluppava il sogno di una realtà caratterizzata da un maggior benessere alimentare, un mito che esplodeva nelle feste religiose in cui si trasgrediva la quotidianità e si eccedeva nei consumi. Un'altra caratteristica era la necessità di sviluppare la coesione sociale tra amici e parenti al fine di superare i periodi di difficoltà ed in tal senso le offerte di cibo contribuivano a rafforzare i legami e vincoli di solidarietà.

Dagli anni '50 del secolo scorso il comune, insieme con altri centri montani abruzzesi, è stato interessato da sconvolgimenti economico-sociali che hanno inciso sul tessuto culturale modificando modelli, valori e credenze radicalizzati da secoli.

Nella situazione attuale il reddito medio è notevolmente aumentato, l'agricoltura e la pastorizia non sono praticate, molti elementi tipici della cultura legata a queste realtà economiche sono scomparsi e solo poche famiglie curano qualche terreno o possiedono animali da cortile. Anche il modo di alimentarsi è cambiato. Innanzitutto al maggior benessere è seguita la fine della precarietà alimentare ed ha iniziato a diffondersi la cultura del cibo quale piacere della vita. Ora la maggior parte degli alimenti si acquista, ne sono stati introdotti dei nuovi provenienti dall'esterno, altri sono completamente dimenticati ed altri ancora considerati rituali e tradizionali hanno perso alcuni connotati simbolici e relazionali di un tempo.

#### *La biodiversità agronomica locale*

Alcune ricerche effettuate nel territorio lamese hanno evidenziato che esistono alcune varietà agronomiche a rischio d'estinzione, un tempo molto utilizzate nell'alimentazione quotidiana mentre oggi sono sostituite da prodotti d'importazione.

Secondo Di Santo e Madonna (2002) nel territorio di Lama dei Peligni sono presenti:

- quattro varietà di mele di diversa pezzatura, colore e sapore, in qualche caso presenti anche nei paesi vicini (Casoli, Gessopalena e Torricella Peligna), che sono chiamate: mela a meloncello, mela paradiso, mela piana, mela tinella e mela gelata;
- una varietà di pera coltivata anche a Pizzoferrato che è chiamata pera di San Giovanni;
- una varietà d'insalata (*Lactuca sativa*) detta insalata nostrana;

- una varietà di broccolo (*Brassica nigra*) detto broccolo riccio;

- una varietà di fava (*Vicia faba*) chiamata fava corta nostrana o mezza fava.

A loro volta, Di Cecco e Di Santo (2015) riconfermano l'esistenza di tali varietà, in alcuni casi allargano il loro areale di diffusione ad altre località della valle dell'Aventino, della Provincia di Chieti o dell'Abruzzo e vi aggiungono altre tra cui:

- tre varietà di olivo (*Olea europea*) presenti oltre che a Lama anche in altri comuni della Provincia dette: crognalegna, intosso e gentile di Chieti;

- una varietà di ceci (*Cicer arietinum*) coltivata in tutta la valle dell'Aventino detta *cece a fiaschetta*.

- tre varietà di fichi (*Ficus carica*) coltivate in tutta la valle dell'Aventino che sono chiamate: renicello, ritornello e reale;

- cinque varietà di fagioli (*Phaseolus vulgaris*) coltivate anche in altre località abruzzesi che sono chiamate: borlotto antico, tondino, cannellino, fagiolo a pisello e ricino;

- una varietà di pesca (*Prunus persica*) detta pesca testa "rosce" (rossa).

Queste varietà agronomiche sono il risultato della relazione esistita in passato tra l'ambiente e l'attività agropastorale che ha contribuito a selezionare semi e creare habitat in cui le piante si sono adattate assumendo particolari varietà morfologiche o formando nuove entità.

Al fine di evitare l'estinzione nel Museo e Giardino Botanico di Lama dei Peligni, i semi di tali varietà, dopo opportuni trattamenti fisici, si conservano in una Banca del Germoplasma insieme a quelli di piante spontanee molto rare o protette, oppure si mettono a coltura e su richiesta si danno a coloro che intendono utilizzarli a fini produttivi.

*Cibi rituali della quotidianità*

In tale ambito si considerano: i pasti rituali della giornata, le ore in cui si fanno e gli alimenti che si consumano o si offrono a parenti ed amici in visita.

Due importanti alimenti della quotidianità caratterizzati da una certa sacralità, utilizzati durante i pasti principali, nei momenti conviviali e la cui l'importanza culturale è confermata da vari detti, filastrocche e proverbi sono il pane ed il vino.

Nelle tradizioni lamesi il pane deve essere sempre presente nelle dispense delle abitazioni. Talvolta abbrustolito e unto con un po' d'olio, sino a tempi non molto lontani, era l'unica risorsa dell'alimentazione quotidiana. In passato si considerava "*la grazie de Djje*", ossia la grazia di Dio e dono della provvidenza. Per questo motivo le pagnotte non si mettevano a rovescio sul tavolo poiché era di cattivo auspicio, si nascondeva la croce che vi era impressa e con essa il volto del Figlio di Dio di cui era il simbolo. Poiché dono della provvidenza, la sua preparazione si eseguiva osservando una certa sacralità e rispetto di valori. In paese circola un aneddoto in cui si narra che ad una donna che durante un'afosa notte estiva si era messa a preparare il pane senza vestirsi, apparve il demonio poiché aveva violato il pudore connesso alla preparazione di un alimento considerato sacro. Anche il suo spreco era considerato un peccato. Di conseguenza non si doveva buttare ed un mio parente durante l'infanzia mi diceva che non bisognava disperdere le molliche poiché da morto avrei dovuto raccogliere con le palpebre degli occhi. Il seguente detto: "*Sciabbendette che la masse che vennerdi s'ammasse*" (che sia benedetta la massa di pane che si ammassa il venerdì), conferma la vecchia usanza che avevano le massaie locali di preparare il venerdì di ogni settimana. A suo sostegno c'era una leggenda in cui si narra che il Figlio di Dio

per sfuggire ai persecutori, si nascose in una massa di pane. Sull'impasto, la farina e le pagnotte qualcuno faceva il segno di croce per motivi religiosi e verificare il grado di lievitazione. Il giorno dell'ammasso, di solito non si cucinava e durante il pranzo o e la cena si consumavano altri alimenti preparati insieme al pane: pizze con alici, pizza margherita o frittelle salate che nel gergo locale sono chiamate "*le pizzonte*".

In paese sono stati raccolti altri detti e proverbi riguardanti il pane a cui sono associabili vari simbolismi e significati metaforici. Il primo afferma: "*Sotta a la neve le pane, sotta all'acque la fame*" (sotto la neve il pane, sotto l'acqua la fame), a dimostrazione che secondo l'immaginario locale con la neve invernale si ottiene un raccolto più abbondante. Il secondo associa il pane ad una corretta attività educativa nei confronti dei figli ed afferma: "*Mazze e panelle fa le fijje bielle. Pane senza mazze fa le fijje pazze*" (punizioni e pane fanno i figli belli. Pane senza punizioni fa i figli pazzi). Il terzo afferma: "*N'ha da magnà de pane*" (ne deve mangiare di pane) per dire che un individuo deve fare molta esperienza. Il quarto a sua volta afferma: "*Quande ce sta l'appetite pure la croste devente mmjiche*" (quando c'è appetito anche la crosta diventa mollica), a voler significare che quando si ha fame, si mangia tutto pur di sfamarsi.

Anche il vino non manca mai nelle dispense, è la bevanda principale che si assume durante i pasti, si offre agli ospiti, si porta in dono, si utilizza in tutti i grandi pranzi e banchetti cerimoniali ed è caratterizzato da varie filastrocche e proverbi. Il primo di esso afferma: "*A Sante Martine ogne muste devente vine*" (a San Martino il mosto diventa vino) a voler indicare che l'11 novembre, festa del santo, dopo circa 40 giorni dalla vendemmia, il vino è pronto per l'uso. Il secondo che afferma

"*Acque e vine fa bona schine*" (acqua e vino fanno buona schiena, cioè conferiscono forza) si utilizza per invogliare a bere anche vino di scarsa qualità. Il terzo proverbio nell'antico gergo lamese afferma: "*Le vine amarajje tietele a la casa tajje*", (il vino amarognolo conservalo nella tua abitazione poiché è di ottima qualità). Il quarto proverbio, a sua volta afferma: "*le fojje e pizzacalle nche le frecone se ne va abballe*" (le foglie, un piatto tipico costituito da verdure cotte e la pizza calda ingerite con il frecone, un vino locale frizzante, sono facilmente digerite). Il detto "*finisce tutto a tarallucce e vino*", si utilizza per indicare che ogni progetto o discussione termina con un pranzo amichevole e non porta a nessun risultato. Altri detti diffusi localmente affermano: "*Il vino fa sangue*" e "*l'acqua fa male mentre il vino fa cantare*". Alla preziosa bevanda si accenna anche in una simpatica filastrocca che si recitava ai bambini: "*Ndrià, ndrià, ndrià, pesce fritto e baccalà; è le vine de zà Mariuccia cà m'ha fatte 'mbriacà*" (ndrià, ndrià, ndrià, pesce fritto e baccalà è il vino di zia Mariuccia che mi ha fatto ubriacare).

In passato le fasi di vendemmia e di pigiatura dell'uva erano due occasioni per coinvolgere amici e parenti più intimi nei lavori.

Gli altri alimenti della quotidianità variano con le stagioni, le diverse ore della giornata, etc.

Sino a circa 50-60 anni fa, la sera le donne stanche per il lavoro nei campi, potevano preparare un pasto veloce con "*le frescherielle*", un tipico piatto locale che consiste in piccoli grumi di farina cotti in acqua salata e conditi con una salsa a base di pomodori, pancetta soffritta, cipolla e basilico.

Per quanto riguarda i pasti della giornata si possono ridurre essenzialmente a tre: colazione, pranzo e cena. Attualmente, le

ore in cui si consumano, abbastanza variabili, sono in relazione con l'attività professionale, la presenza in casa di studenti ed altri fattori. Generalmente la colazione si consuma di buon mattino tra le 7 e le 7.30, l'ora di pranzo varia dalle 12.30 alle 14.30 mentre la cena di solito si consuma tra le 19.30 e le 21. Gli studenti che ritornano nelle proprie abitazioni dopo le quattordici, talvolta pranzano da soli. Gli alimenti tipici possono essere costituiti da cibi tradizionali abruzzesi e altri della cucina italiana. Negli ultimi tempi la colazione si è arricchita con alimenti esterni ad alto valore proteico-nutrizionale (yogurt, merendine e biscotti) e qualcuno ha l'abitudine di farla al bar.

Durante la domenica, la ritualità alimentare generalmente cambia: si mangia di più e meglio, si può partecipare a un pranzo comune con amici e parenti, si può preparare pasta fatta in casa (gnocchi, tagliolini, lasagne o maccheroni alla chitarra), se ci sono bambini, si prepara qualche loro pietanza di maggior gradimento e qualcuno va al ristorante.

Una forma di ritualità si rivela negli scambi di visite e durante gli inviti a pranzo o cena.

Gli inviti sono caratterizzati dal consumo di pasti caldi o freddi che rientrano nella cucina locale: pasta di vario tipo talvolta fatta in casa, carne, affettati, prosciutto, verdura mista, patate, vino, dolce, caffè e liquori regionali tipici quali amari, limoncello, la genziana o il centerbe.

Negli scambi di visite tra donne, di solito si offrono dolci locali, biscotti, liquori leggeri o caffè.

Nel caso si ricevano uomini, invece si può preparare una spaghettonata e offrire affettati con salumi e prosciutto, formaggi, vino e caffè.

I dolci tradizionali che accompagnano gli scambi di visite sono le pizzelle, i ciambelloni e le sfogliatelle. Le prime sono



costituite da un impasto di farina, olio e zucchero che si pone a cuocere all'interno di uno stampo ferroso a doppia piastra che imprime al dolce una forma rettangolare con una forgiatura a rilievo ed una trama a rombi. In altre località possono cambiare gli ingredienti dell'impasto e il nome e forma del dolce. Diversi emigranti regionali portano nei loro paesi d'accoglienza i tipici stampi a ricordo della terra d'origine.

I ciambelloni sono dolci fatti in casa a forma circolare che talvolta si mangiano anche durante la colazione di primo mattino e sono costituiti da un impasto di farina, latte, uova e zucchero, talvolta infarciti con cacao e altri prodotti.

A sua volta la sfogliatella di Lama dei Peligni è un dolce che ha ottenuto il riconoscimento di "Prodotto tipico della Regione Abruzzo" ed è stato inserito nell'Atlante dei prodotti tipici regionali, ottenendo una denominazione riconosciuta a livello europeo. Non si fregia di ulteriori marchi a causa dell'alto costo richiesto per ottenerlo e della modesta quantità in cui sinora è prodotta. L'esplosione della sua popolarità è avvenuta all'Expo 2015 di Milano, quando agli inizi di giugno è stata esposta nel padiglione di Casa Abruzzo insieme ad altri prodotti tipici regionali. Essa consiste in pasta sfoglia all'interno ripiena con varie farciture e all'esterno zuccherate. Agli inizi del 1900, questo dolce d'origine napoletana, in sede locale fu rielaborato nell'impasto e nella farcitura da una nobildonna utilizzando ingredienti tipici che si ricavavano dai campi coltivati del paese. La pasta sfoglia è formata da farina, strutto di maiale, uova, acqua e zucchero. Il ripieno a sua volta è costituito da un impasto con noci tostate e macinate e, marmellata d'uva e d'amarena. Ai visitatori di altre località la sua offerta diventa quasi un obbligo, al fine di introdurla nelle tradizioni alimentari del paese.

Attualmente, nei momenti conviviali qualcuno non consuma bevande alcoliche o caffè e in sostituzione utilizza caffè decaffeinato, bevande analcoliche, vari tipi di tisane e succhi di frutta. Alcune persone per problemi di salute, mantenere un adeguato peso forma ed altri motivi seguono diete che portano all'esclusione di alimenti tradizionali e all'aggiunta di altri veicolati dai mezzi di comunicazione di massa o ritenuti più idonei per il proprio benessere psico-fisico.

L'abbandono dell'agricoltura, l'aumento del reddito medio e dell'occupazione femminile hanno portato a dedicare minor tempo alla preparazione e consumo dei pasti, alla diffusione dei cibi in scatola e/o preconfezionati ed al consumo di prodotti alimentari tipici con costi normalmente superiori alla media.

### *Cibi rituali del ciclo della vita*

Alcuni momenti del ciclo della vita quali la nascita, il passaggio dall'adolescenza all'infanzia, il matrimonio e il decesso sono accompagnati da alimenti tipici e banchetti comunitari.

L'uso di cibi rituali inizia durante le fasi di gestazione al fine di favorire il buon esito delle gravidanze. In base alle consuetudini locali, in passato le future madri dovevano essere accontentate in tutte le voglie alimentari, bere con una certa frequenza decotto di malva e mangiare brodi, minestrine con uovo sbattuto e pane cotto con aglio e olio. Tale dieta era la conseguenza delle credenze che i liquidi e i cibi brodosi favorivano la produzione di latte, mentre il pane cotto con l'aggiunta di aglio e olio agiva da purgante e teneva lontani i vermi dall'intestino. La necessità di soddisfare qualsiasi richiesta di cibo, invece, nasceva dalla convinzione che ogni donna partoriente era soggetta a voglie che se inappagate potevano

ripercuotersi negativamente sul nascituro. Dopo i per avere latte in abbondanza, le giovani madri si recavano a bere l'acqua della fonte di S. Agata che è posta all'ingresso del paese.

In tempi recenti l'alimentazione delle gestanti e dei neonati non seguono credenze e tradizioni locali ma le regole dettate da medici e pediatri sulla base delle loro competenze scientifiche.

Dopo alcuni giorni dalla nascita si pratica il rito del battesimo a cui segue un pranzo comunitario a cui partecipano oltre ai genitori del neonato, padrini, madrine, parenti ed amici intimi. Altrettanto avviene con la cresima e comunione. Ai partecipanti si offrono bomboniere contenenti confetti e si fa uso sia di dolci e piatti tradizionali abruzzesi e della cucina italiana.

Due successive occasioni del ciclo della vita caratterizzati da pranzi rituali sono il fidanzamento e il matrimonio. Con il fidanzamento la relazione tra gli aspiranti sposi e le loro famiglie s'istituzionalizza ed è regolata da un insieme di consuetudini che prevedono un pranzo tra i due innamorati, i loro genitori e parenti più prossimi (soprattutto fratelli e sorelle).

Per quanto riguarda il matrimonio, in passato dopo la cerimonia religiosa in chiesa, il corteo nuziale si recava nell'abitazione della sposa ove consumava un pranzo. Ora, con il maggior benessere, la coppia sale su un'imponente berlina e, accompagnata dal baccano e strepitio dei clacson delle auto, si reca in un ristorante. Durante il pranzo si osserva tuttora una particolare disposizione degli invitati: a fianco degli sposi siedono i testimoni reciproci, seguiti dai parenti dell'una e dell'altra parte, dagli amici, dai celibi, dalle nubili, ecc. Esso è abbastanza vario in portate, mentre la sua conclusione prevede il consumo di una torta ed è accompagnato una serie di comportamenti e atteggiamenti con funzioni propiziatorie per la nuova coppia.

Un tipico dolce matrimoniale lamese è costituito dallo "spumino", molto simile alla meringa e che è costituito da un impasto di zucchero e albume d'uovo con all'interno noci. Il suo uso negli ultimi tempi si è esteso anche ad altri momenti del ciclo della vita e della quotidianità.

Anche l'ultima fase del ciclo della vita e cioè il decesso è accompagnato da doni alimentari ai famigliari del defunto e un pranzo o banchetto rituale chiamato consolo. Dopo il funerale e nei suoi 2-3 giorni successivi, gli amici e conoscenti che visitano la famiglia del defunto, per aiutarla a superare un grave momento di dolore e rinsaldare i vincoli di solidarietà, in qualche caso si preoccupano di cucinare, organizzano il consolo ora poco praticato o portano in dono liquori, caffè, zucchero e altre vivande. Secondo Di Nola (1987, *Prefazione*):

Nel consolo, il cibo offerto si configurava come un comportamento denso di simbolismi, attraverso il quale il gruppo parentale colpito da lutto superava la scelta metaforica del "voler morire" (non mangiare) tornando al "voler vivere" senza colpevolizzarsi, giacché il passare dal digiuno luttuoso alla consumazione alimentare si ricostituiva non già come scelta personale, ma come obbligo imposto dalla comunità.

#### *Cibi rituali del ciclo dell'anno e delle feste religiose*

I cibi rituali del ciclo dell'anno sono quelli che si utilizzano durante alcune scadenze fisse religiose e laiche che per una comunità assumono importanti significati celebrativi e simbolici.

Una antica testimonianza presente in un manoscritto del 1716 conservato presso l'archivio privato della famiglia Tabassi, a Lama, recita:

Il 17 del mese d'agosto di ciascun anno per sempre sinché si conserverà dal Signore questa famiglia Carosi, vi è il digiuno pane et acqua at honore dell'Immacolata Concettione di Maria Vergine et ognuno si dovrà in d' giorno confessare, comunicare, astenendosi che se in detto giorno cader la domenica, il digiuno predetto si fa alle sedici del suddetto mese d'agosto, che sarà il sabato, e co' tale divotione la quale si incarica a tutti di non lasciarla, purché a causa d'infermità, o altro motivo legittimo non sia a qualche d'uno permesso il sopradetto digiuno, s'ottiene coll'Intercessione di Nostra Signora di essere liberato da tutti i mali e disgrazie, come di terremoto, di fulmini, di peste e simili" (*Regola per la buona amministrazione dei beni ch'abbraccia il patrimonio della propria casa e per il modo da praticarsi per la conservazione et aumento di loro e per il maggiore honore e stima di Dio e per beneficio di vestigio, decoro della famiglia e per servizio de' posterì alli quali siamo tenuti nella maniera che han fatto gli nostri predecessori*, Archivio privato dei baroni Tabassi di Lama dei Peligni: 2).

All'epoca le famiglie che potevano scegliere come e quando digiunare erano inferiori alla decina. Le altre spesso a causa delle carestie e dei pessimi raccolti erano costrette a digiuni forzati che non avevano il carattere penitenziale necessario per invocare la misericordia divina.

Nello stesso documento si dispose che nel giorno della festa di S. Giuseppe fosse invitato a pranzo un individuo povero del paese, una consuetudine che sino ad epoche recenti era abbastanza comune tra i ricchi proprietari terrieri dell'Italia meridionale. Purtroppo non è dato di sapere nel caso di Lama sino a quando e quante famiglie osservavano l' usanza.

Da vari contratti d'affitto del macello comunale degli ultimi anni del XVIII secolo e dei primi anni di quello successivo, risulta che le date di inizio-fine della macellazione di certi animali e quindi anche del loro consumo era legato a particolari feste religiose. Infatti, in un contratto stipulato il 10 maggio 1788 risulta che dal 24 giugno, festa di San Giovanni Battista, al 30 settembre si dovevano macellare solo pecore. Dal 30 settembre al 13 novembre, festa di San Martino si dovevano macellare capre e in seguito sino a Carnevale carne di maiale. Nel periodo in cui si macellava il maiale si doveva vendere anche il castrato (Pezzetta 1996: 420).

Chi a quei tempi poteva comprare la carne al macello comunale? Certamente i rappresentanti della borghesia agraria locale, della nobiltà e del clero. Il resto del popolo del Regno di Napoli e quindi si deve supporre anche quello di Lama, in base alla Statistica murattiana del 1811, per l'alimentazione quotidiana utilizzava pane con frumento infestato da una pianta che causava debolezza corporea, ortaggi, verdure, minestre con scarso condimento ed altri prodotti condizionati dai raccolti non sempre abbondanti (De Marco 1988).

Nel 1825, durante una festa religiosa, si organizzò l'albero della cuccagna, sogno manifesto dell'aspirazione ad un benessere alimentare non condizionato dai raccolti più o meno abbondanti.

Alla fine del XIX secolo risale una notizia attestante l'uso locale di preparare durante l'Ascensione, a fini devozionali e purificatori, la "cagliata" un latticino ora dimenticato (De Nino 1893).

Una notizia storica riguardante un banchetto rituale emerge da un volumetto intitolato *La notte tra il 1900 e il 1901 a Lama dei Peligni*. Dalla sua lettura si apprende che alcuni rappresentanti

della nobiltà e borghesia agraria locale, per celebrare l'arrivo del nuovo anno, organizzarono un pranzo che prevedeva le seguenti pietanze: gnocchetti al pomodoro, genovese di vitella, pasticcio di fegato e verdura, arrosto di gallinaccio (tacchino), dolce, vino bianco e rosso e per finire vino cotto.

Tancredi Madonna (1993) in un racconto autobiografico scrisse che nel 1915 la sua famiglia, la sera della vigilia di Natale preparò il cenone delle *nove cose* come i mesi di gravidanza della Madonna, un pranzo tipico a base di magro all'epoca diffuso anche in altre località abruzzesi, che era costituito da: verdura lessa, spaghetti con alici, baccalà lessato, baccalà al sugo rosso, baccalà arrosto, tonno, anguilla, capitone, vino, frutta di stagione (arance) e dolci locali tra cui le *pizzelle*. Il giorno successivo, il pranzo natalizio era costituito da: tagliolini in brodo, maccheroni alla chitarra, tacchino con insalata mista, salsicce ai ferri, sfogliatelle, mandorle atterrate e vino frizzante.

Nelle famiglie più povere, il menù della vigilia, meno vario e sostanzioso, aveva quali pietanze più diffuse: baccalà, verdura, ceci e frittelle fatte in casa.

Ritornando a periodi più recenti ed all'attualità si può iniziare l'analisi evidenziando che durante i mercatini settimanali e le feste religiose, arriva in paese un venditore ambulante di porchetta, associando il maiale, simbolo di abbondanza nella cultura popolare abruzzese, al maggior consumo ed alla trasgressione alimentare festiva.

La prima occasione per un pranzo rituale è fornita dall'arrivo del nuovo anno e, durante la notte di San Silvestro, le famiglie rimaste sveglie consumano il veglione e si scambiano gli auguri. Le altre che hanno preferito il riposo notturno, a fini propiziatori di fortuna e prosperità, il primo gennaio consumano un grande

pranzo che, come il veglione, può essere costituito da varie pietanze scelte tra le seguenti: brodo di carne, pasta fatta in casa con ragù di carne (lasagne al forno, ravioli o cannelloni), pizza rustica, carne ai ferri o con patate al forno, verdura mista, ceci, lenticchie, vino, frutta di stagione e dolci. Da vari decenni hanno fatto la comparsa prodotti estranei alle tradizioni locali: zampone, vari tipi di dolci, spumante e vini d'importazione.

Altre ritualità alimentari si riscontrano il 6 gennaio, festa dell'Epifania. In base ad una vecchia credenza la sera della vigilia per evitare la verminosi non si dovevano cucinare *le foje*. Anche a Lama ai bambini si diceva (in qualche caso si dice tuttora) che durante la notte la Befana, una vecchia vestita di nero, viaggia a cavallo di una scopa e attraverso i camini entra di casa in casa per premiarli con vari tipi di regali che si ponevano dentro una calza appesa al catenaccio del focolare. In passato i regali consistevano in giocattoli costruiti artigianalmente, dolci, frutta secca e altre cibarie. Ai cosiddetti bambini disubbidienti che non osservavano le regole comunitarie si diceva che la Befana regalava cenere e carboni spenti. Racconta Caprara (1994) che negli anni trenta del secolo scorso nella calza trovava fichi secchi, mele, arance, qualche torroncino e talvolta cenere e carbone non tanto a causa di comportamenti anomali ma soprattutto per le ristrettezze economiche.

Un'altra occasione per abbandonarsi ad una rituale ed abbondante libagione è costituita dal martedì grasso. Anche in questo caso, in un recente passato si consumava un pranzo che di solito poteva comprendere i seguenti piatti: frittata con salsiccia, pasta all'uovo fatta in casa, maccheroni alla chitarra, carne di capretto, vitello arrosto, la "cicerchiata" e vino, spesso oltre i limiti.



La "cicerchiata" è un dolce abruzzese che si ottiene preparando prima una sfoglia con farina, uova, zucchero, olio e acqua, da cui in seguito si ricavano piccole sferette che si mettono a friggere. Quando hanno assunto una colorazione rosata, si tolgono dalla padella, si compongono a forma di ciambellone e si versa sopra miele preriscaldato che, raffreddandosi, tiene unito l'impasto.

A loro volta i maccheroni alla chitarra, un piatto tipico abruzzese, sono costituiti da pasta fatta in casa con farina uova e acqua che prima si spiana e poi si pressa su un telaio di legno su cui sono posti dei fili d'acciaio paralleli, simili alle corde di una chitarra.

Al Carnevale segue la Quaresima, un periodo penitenziale lungo quaranta giorni che va da mercoledì delle Ceneri a Sabato Santo e in osservanza alle norme della chiesa deve essere caratterizzato dal digiuno. Nei primi tempi esso consisteva nel consumo di un solo pasto serale e nella rinuncia alla carne ed al vino e, dal Medioevo anche al latte e ai suoi derivati. Le relazioni delle visite pastorali e altri documenti attestano che a Lama dal XVII secolo in poi solo poche famiglie lo rispettavano. Da un contratto di affitto del macello comunale del 1799 risulta che durante il periodo quaresimale si dovevano macellare e vendere due castrati alla settimana ad uso esclusivo degli infermi (Pezzetta 1996). Da altri contratti dei primi anni del XIX secolo, risulta che nello stesso periodo si doveva vendere il baccalà e non era consentita la macellazione di carne di maiale. Secondo alcune testimonianze, alcuni decenni fa, l'osservazione del digiuno quaresimale consisteva nell'astenersi dal consumo di carne, caffè e dolci; alimenti considerati voluttuari, di lusso e non tipici di un'economia di sussistenza. Purtroppo in passato a determinare il digiuno non contribuivano

solo le pratiche religiose. Il tempo quaresimale coincideva con un periodo climatico incerto e improduttivo in cui i contadini erano costretti a vivere con le poche scorte alimentari rimaste. In questo senso l'osservanza del precetto liturgico si combinava con una necessità esistenziale imposta dalle leggi di natura cui si attribuiva un significato sacro: non abbandonarsi a un eccessivo consumo alimentare per non esaurire le scorte rimaste e restare senza cibo. Nel caso di Lama, quando durante la stagione invernale erano disponibili solo pochi alimenti. Un pasto tipico del periodo era la *pizze e foje*, utilizzato anche nell'attualità, che è costituito da un impasto di farina di granturco e verdure lesse condite con aglio e peperoncino.

Il 19 marzo vecchia ricorrenza della festa di San Giuseppe, le massaie preparano due dolci. Il primo chiamato *Zeppe di S. Giuseppe* è costituito da pasta fritta e crema ed ha la forma di un ventaglio. Il secondo chiamato *Frittelle di S. Giuseppe* è costituito da una pasta fritta con olio, uova e miele.

Un altro periodo dell'anno in cui preparano cibi rituali è la settimana santa. Da alcuni anni, la sera del giovedì santo, alcuni ragazzi ricevono una pagnotta di pane con sopra disegnato il simbolo della croce. Dopo la messa essi si portano sul sagrato della chiesa, spezzano il pane e lo distribuiscono ai fedeli ripetendo simbolicamente il rito dell'ultima cena tra Gesù Cristo e i suoi discepoli.

Le tradizioni alimentari profane del periodo prevedono: il pranzo pasquale con agnello o *capretto casce e uove*, la scampagnata del lunedì di Pasqua e dolci abruzzesi tipici quali il fiadone, la pupa e il cavalluccio. Gli altri alimenti appartengono alla cucina abruzzese o generalmente mediterranea e sono utilizzati anche in altre occasioni: torcinelli, pasta preconfezionata o fatta in casa, verdura, frutta, vino e caffè. Ad

essi si sono aggiunti altri veicolati dai mezzi di comunicazione di massa e di più largo consumo commerciale: le colombe e le uova di cioccolato che hanno sostituito le uova sode colorate utilizzate sino ad alcuni decenni fa.

Il capretto o agnello *casce e uove*, è una specialità locale che arricchisce il pranzo pasquale ed è costituita da capretto o agnello al forno infarcito all'esterno con formaggio grattugiato e uova.

I torcinelli (*le turcenielle* nel gergo locale) consistono in budella d'agnello ripiene con frattaglie dello stesso, prosciutto, peperoni, pancetta di maiale, formaggio fresco uova sode, aglio, olio, sale e pepe. Il tutto viene cotto a fuoco lento in una teglia di terracotta cosparsa d'olio. Essi si preparano durante il periodo pasquale poiché si uccidono gli agnelli. Secondo alcune testimonianze, in passato si preparavano anche durante il periodo carnevalesco utilizzando budella e frattaglie di capretto.

Il *fiadone* è un dolce di forma circolare costituito da farina, acqua, uova, zucchero, ricotta, limone, spezie ed altri ingredienti. Il cavalluccio e la pupa pasquale sono due dolci che si regalano il primo ai ragazzi e il secondo alle ragazze. Essi sono costituiti da farina, uova, zucchero, cioccolato e confetti multicolori utilizzati a fini decorativi. Ogni famiglia ha una sua ricetta ed un suo modo di decorare e presentare l'impasto.

Il lunedì di Pasqua è dedicato alla rituale scampagnata, nel gergo locale detta *sciuscелlette*. In passato, gruppi di ragazzi ed intere famiglie riempivano dei cesti o zaini con dolci, salumi e frutta che si mangiavano in qualche ambito naturale del luogo. Oggi con la disponibilità degli autoveicoli, intere famiglie si spostano per recarsi presso qualche agriturismo, ristorante o un adeguato spazio naturale ove consumare all'aperto agnello o salsicce ai ferri, vino, dolci frutta ed altro.

L'occasione successiva per un cibo rituale avviene all'inizio del mese di maggio, quando a fini propiziatori, è consuetudine preparare un pasto chiamato in gergo *le grenete* che consiste in una ricca varietà di legumi ed altri prodotti agricoli messi a cuocere in grande pentolone: ceci, cicerchia, fave, fagioli, granturco, vari tipi di cereali e piselli. Ora lo prepara solo qualche famiglia mentre in passato era più diffuso. Una sua parte si distribuisce alle famiglie del rione per consolidare i reciproci legami di solidarietà ed in passato anche ai poveri poiché secondo le credenze locali con l'offerta ai poveri si compiva un simbolico atto di carità per un proprio estinto.

In occasione della festa di Sant'Antonio da Padova, dal 31 maggio al 12 giugno si organizza un rituale di preghiere chiamato tredicina e nelle sue giornate di martedì si benedice il pane. In passato, le massaie per devozione e ricordare il giorno in cui il santo morì, ogni martedì, confezionavano un panino detto *pane di Sant'Antonio*. Ora lo prepara il fornaio e si distribuisce ai fedeli che partecipano alla messa del mattino. Spesso alcune donne con un grosso cesto girano di casa in casa e lo offrono a ogni famiglia in cambio di un'offerta libera. Secondo l'immaginario locale il pane benedetto protegge dai malanni fisici e si offre ai poveri, alle persone malate, agli anziani e a qualche vicino o familiare con cui si è avuto uno scontro per simbolizzare la volontà di volersi rappacificare. Qualcuno prima di mangiarlo si fa il segno di croce e recita qualche preghiera.

Da alcuni anni, la sera del 23 giugno, vigilia della Festa di San Giovanni Battista, la Pro Loco organizza un grande falò e stand gastronomici ove si preparano cibi tradizionali abruzzesi tra cui bruschette, salsicce ai ferri, arrosticini (spiedini ai ferri con carne di castrato), *le pizzonte*, che consistono in frittelle salate di

forma circolare ed altri cibi tipici della stagione quali cocomero e pietanze varie con pomodoro fresco.

Altri piatti rituali che si preparano e vendono al fine di ricavare i fondi necessari per organizzare alcune tradizionali feste religiose sono le *spase* e le *tavolate*. Le prime, sono preparate da un'unica famiglia e consistono in un insieme di pietanze presentate su un grande vassoio: coniglio o pollo ripieni o ai ferri, frutta di stagione e una bottiglia di vino. Le tavolate, a loro volta, le preparano più gruppi familiari di uno stesso rione e consistono in vassoi più grandi con un numero maggiore di portate.

Sino ad alcuni decenni fa durante la notte tra il primo e il 2 novembre qualche famiglia lasciava il tavolo imbandito con comuni pietanze poiché era diffusa la credenza che le anime dei morti tornavano a visitare le proprie abitazioni e pertanto era necessario accoglierle offrendo da mangiare.

L'evento successivo per preparare cibi rituali è offerto dalle festività natalizie. Durante tale periodo amici intimi e gruppi familiari si scambiano visite o partecipano ad un comune pranzo organizzato la sera del 24 dicembre, nel giorno successivo o in entrambe le occasioni. In base alle consuetudini locali la sera della vigilia si prepara un pranzo a base di magro, simbolo di purificazione, rinuncia e riflesso di una comunità che in passato pur caratterizzata dai morigerati consumi, durante le ricorrenze festive si concedeva piccole trasgressioni alle consuetudini alimentari quotidiane.

Sino ad alcuni decenni or sono il pranzo natalizio era essenzialmente composto da diverse pietanze tra cui: brodo con tagliolini o indivia e piccole polpettine di carne, cardone lesso, spaghetti alla chitarra, lasagne al forno, carne ai ferri (tacchino, agnello o salsicce), pizza con uova e formaggio, verdura,

castagne lesse, fichi secchi, frutta secca o di stagione, dolci e vino. Ora non essendo praticata l'agricoltura, gli alimenti si acquistano e il pranzo si è arricchito con prodotti di largo consumo tra cui il panettone, il pandoro e lo spumante.

I dolci natalizi locali, sono: i dolci con ceci, *i fritti* che consistono in pasta frita con olio e sale, *i taralli*, *i calciunitte*, che a loro volta sono costituiti da pasta ripiena con all'interno varie sostanze.

Da alcuni decenni, la ritualità alimentare del ciclo dell'anno si è arricchita con varie manifestazioni promosse dalla Pro Loco ed altre associazioni locali, spesso segnalate nel sito web del comune, vere e proprie gastro-liturgie di piazza con menù finalizzati a recuperare e valorizzare ricette del passato: manifestazioni sportive, sagre, marce ecologiche e feste accompagnate da pubblici pranzi o cene. Alcune manifestazioni ecologiche e sportive accompagnano all'aspetto gastronomico attività ludiche volte a riscoprire (per certi partecipanti anche scoprire) le peculiarità naturalistiche e paesaggistiche del territorio.

Una di esse consiste nella festa della sfogliatella che nel 2015 ha raggiunto la XVI edizione e si organizza l'ultima domenica di aprile. La manifestazione prevede varie attività: 1) un concorso detto *La più buona tra le buone* in cui un'apposita giuria premia chi in paese ha preparato la sfogliatella più gustosa; 2) l'apertura di stand a cui partecipano produttori provenienti da altri comuni, non solo abruzzesi, che propongono le loro prelibatezze gastronomiche; 3) l'esibizione serale di un gruppo musicale. Nel mese di agosto, quando in paese ritornano gli emigranti e sono presenti i turisti, si organizza un evento chiamato *La notte della sfogliatella* il cui fine è far conoscere ad un pubblico più vasto il

dolce locale e nei suoi aspetti organizzativi è abbastanza simile alla festa primaverile.

La Pro Loco organizza vari eventi culinari: *Natura e tradizione*, *La festa degli orti* ed *I sapori d'autunno*. Il primo evento, *Natura e tradizione*, si organizza in primavera. Nel 2015 un cuoco ha illustrato come preparare alcune pietanze tradizionali ed in seguito è stato proposto il loro assaggio.

La *Festa degli Orti* si organizza nel mese d'agosto a Pianimarini, una frazione di Lama dei Peligni oggi semiabbandonata, molto importante per la produzione ortofrutticola. Le sue finalità sono: la riscoperta e valorizzazione delle tradizioni contadine della borgata da cui, sino a qualche decennio fa, proveniva buona parte degli ortaggi destinati al paese o esportati comuni vicini. Nel corso della stessa, si aprono stand in cui i produttori vendono il ricavato dai loro terreni e si consumano cibi tradizionali tra cui pasta condita con la portulaca (*Portulaca oleracea*), coniglio e salsicce ai ferri, frittate con ortaggi, frutta di stagione e dolci tipici. In serata un'allegria orchestra si esibisce ed invita al ballo. Nelle varie edizioni si sono organizzate anche mostre espositive di alcune varietà agronomiche locali, degli attrezzi agricoli del passato e su appositi pannelli disegni e foto che rappresentano le tecniche di coltura ed irrigazione utilizzate negli orti. La manifestazione richiama visitatori provenienti dai comuni vicini: Casoli, Civitella Messer Raimondo, Fara San Martino, Gessopalena, Lettopalena, Palena e Taranta Peligna.

L'evento *Sapori d'autunno* si organizza nel mese di novembre e prevede il consumo di piatti tipici della stagione: *pizze e foje*, spezzatino con fagioli, focacce con uva, castagne e polenta.

In occasione di una manifestazione chiamata *Adventus*, organizzata con scadenza biennale per commemorare l'arrivo di

una statuetta di Gesù Bambino avvenuta nel 1760, le famiglie residenti nello stesso rione realizzano propri stand gastronomici ove vendono ai visitatori cibi locali.

Anche la Parrocchia con una propria attività entra nelle manifestazioni gastronomiche lamesi. Infatti, organizza una vendita di dolci del luogo preventivamente donati dalla popolazione, il giorno in cui cade la Festa delle Missioni, al fine di ricavare fondi per finanziare le opere missionarie.

Oggi, favorita dalla maggior disponibilità di prodotti alimentari, in ogni mese è possibile acquistare cibi che nel passato si consumavano solo in particolari periodi dell'anno.

Nella promozione dei cibi tradizionali non poteva non mancare l'Amministrazione Comunale che ha ritenuto opportuno destinare a tale scopo un apposito locale denominato *Lamalimmenta* ricavato in un edificio, in cui nel corso dell'anno si svolgono vari eventi culinari. Oltre a questo nel sito web del Comune sono riportati diversi piatti tipici citati in precedenza.

### *Osservazioni*

I fatti riportati si prestano alle seguenti osservazioni.

Gli usi di gettare sugli sposi i confetti, mangiare la cicerchiata a Carnevale, il capretto o l'agnello durante la Pasqua, il panettone nel periodo natalizio e via dicendo, dimostra che i cibi assumono significati simbolici che portano a sceglierli ed a ritenerli più idonei per caratterizzare un evento anziché un altro.

Alla base delle scelte di consumare cibi rituali e più alimenti durante le feste religiose ci sono la trasgressione e la volontà di manifestare la propria fede in forme simboliche. Poiché simboli di pratiche devozionali, i cibi rituali aiutano a ricordare il carattere religioso di una festa. Poiché simboli di trasgressione



essi modificano la monotonia della vita quotidiana arricchendo la festa con una maggiore disponibilità alimentare.

I pranzi domenicali e le grandi libagioni festive sono da collegare al fatto che nelle feste continua a manifestarsi l'aspirazione all'abbondanza alimentare e per qualche giorno, il mito del paese di Cuccagna diventa realtà. Secondo Costantino Felice (1990) la follia della festa come tempo della pienezza e della trasgressione è riconducibile alle dinamiche strutturali della penuria alimentare.

Come visto, al pane sono associati detti e proverbi che riflettono i modelli culturali locali, le tradizioni religiose ed i rapporti con l'ambiente circostante. La produzione, preparazione e consumo sono accompagnate da una sacralità che è accentuata dalla chiesa con l'Eucarestia e gli altri riti che prevedono la sua benedizione.

Il vino, il caffè e le altre vivande che si offrono a visitatori, ospiti ed amici al bar, hanno una funzione socializzante e rientrano nelle pratiche relazionali più o meno standardizzate in ambito nazionale, che s'instaurano tra soggetti diversi.

Lo zampone e le lenticchie usati durante il Capodanno sono simboli che si inseriscono nei riti propiziatori di maggior benessere per il nuovo anno. In particolare lo zampone è un simbolo d'abbondanza alimentare a causa dell'alto valore nutritivo del maiale mentre le lenticchie per la loro forma che ricordano le monete sono simboli propiziatori di benessere economico.

La tradizione del passato di regalare nella festa dell'Epifania cibarie o carboni spenti si collega al modello culturale di una società di sussistenza in cui si accresceva il valore e l'importanza del cibo.

Il pranzo di Carnevale, ultimo atto di grande libagione prima del digiuno quaresimale, è un rito propiziatorio per esorcizzare il negativo e contrapporsi alle ristrettezze quotidiane.

I cibi pasquali aiutano a ricordare il carattere religioso della festa ed interrompono le consuetudini alimentari quotidiane. L'uovo, a sua volta, da tempi antichi è simbolo di rigenerazione della vita, fecondità e propiziatorio per il raccolto. In questo senso s'inserisce a pieno titolo nell'ambito del significato di rinnovamento della vita e della natura che avviene durante la Pasqua. In questo periodo ai bambini si regalano le pupe ed i cavallucci, due dolci che assomigliano agli antichi giocattoli di un tempo. Essi s'inseriscono nell'atmosfera dei simboli pasquali e possono essere considerati giocattoli alimentari che nell'ambito della festività aiutano a ricordare che il cibo è sacro. Marciani (2012) ritiene che ai dolci pasquali possono essere associati antichi significati magico-religiosi.

Secondo Di Nola la distribuzione dei granati ai poveri è un aspetto del "meccanismo della dinamica liberatoria della colpa classista" e di "occasione di fittizia liberazione dalle tensioni e preoccupazioni dell'intero gruppo" (1979: 196). All'inizio di maggio, quando la natura rifiorisce nel suo splendore, nella comunità lamese si rinnova il rituale propiziatorio che associa morte e rinascita e che tende simbolicamente ad allontanare l'influenza del negativo.

Gli alimenti di cui si è parlato e la ritualità che accompagna il loro consumo sono aspetti che contribuiscono a qualificare lo spazio d'appartenenza della comunità lamese. I cibi rituali continuano ad essere tra i pochi aspetti del sapere e delle tradizioni non completamente rimossi, sono legati al territorio e contribuiscono a garantire l'identità culturale locale contrapponendola ai rischi di globalizzazione in generale e di quella

alimentare in particolare. L'allargamento dell'uso di certi alimenti da ristretti periodi a tutto l'anno ha provocato una loro deritualizzazione, rifunzionalizzazione e variazione di simboli e significati.

La sfogliatella rappresenta un emblema alimentare della comunità derivante dal suo stretto legame con il territorio d'origine. La sue feste nascono a scopo promozionale e trovano occasione in un evento culinario per promuovere un prodotto del luogo e la sua immagine turistica.

Le altre vivande riportate nel testo hanno una distribuzione geografica più o meno vasta che può estendersi da altri Comuni della valle dell'Aventino al resto dell'Abruzzo.

In passato quasi tutti gli ingredienti che si utilizzavano per la preparazione dei cibi provenivano dai campi coltivati del paese e delle sue frazioni, un altro elemento che contribuiva a radicarli nel territorio. Poiché essi potevano essere costituiti da varietà agronomiche locali o generalmente provinciali e regionali, cresceva la loro importanza dal punto di vista geografico, culturale e gastronomico.

Gli studi sulle varietà agronomiche e le attività con cui si riscoprono e valorizzano le risorse naturalistico-paesaggistiche del territorio e gli antichi pasti, raccontano i tentativi di salvaguardare i segni identitari dei luoghi. Tuttavia questi fatti, proposti in chiave antiomologativa ed autocelebrativa dell'identità locale dimostrano che le funzioni rituali e simboliche che il cibo aveva un tempo sono offuscate. Il richiamo alle tradizioni culinarie e la rivalutazione delle valenze identitarie contribuiscono a creare un'immagine del territorio locale con nuovi significati che assolvono a funzioni di richiamo turistico e di evasione collettiva.

Nonostante i tentativi di recupero dei cibi tradizionali ed il fatto che il sapere culinario locale non è stato completamente rimosso, anche a Lama, si osserva un arricchimento della ritualità festiva e dell'alimentazione quotidiana con nuove tendenze, prodotti tipici di qualità e cibi di più largo consumo a dimostrazione che i tratti dell'identità culturale riconosciuti come distintivi della comunità non sono immutabili e costanti ma sono soggetti a trasformazioni. Secondo Fabietti (1995), l'*identità* non riflette una realtà statica, ma è una costruzione che s'invoca come distintiva a seconda delle circostanze, dei tempi e delle situazioni. Poiché fenomeno non statico ma dinamico, l'identità culturale è il frutto dell'interazione continua tra una comunità e il suo spazio relazionale. A modificare l'identità culturale di Lama dei Peligni hanno contribuito anche i cambiamenti economico-sociali a cui sono seguiti l'introduzione di nuovi valori, modelli di comportamento e le trasformazioni del paesaggio agrario. Con l'abbandono dell'attività agropastorale le essenze arboreo-arbustive lentamente si diffondono nei terreni incolti, i vecchi casolari ed i muretti a secco crollano e, infine, i sentieri secolari, le siepi, i filari e i segni confinari spariscono. In generale nel giro di qualche secolo il paesaggio agrario, in diversi suoi tratti tornerà ad assomigliare a quello naturale che c'era qualche migliaio di anni fa.

Tornando all'alimentazione, secondo Giancristofaro e Jubatti (2004: 81) nell'epoca attuale ci si avvia verso un doppio regime alimentare:

quello del cibo velocemente divorato nei fast food delle città, a scopo di sussistenza nel frenetico ritmo quotidiano, fatto di precotti informi e uguali in tutto il mondo, e quello del folklore alimentare con il cibo circondato ancora di valori

sacrali e, soprattutto consumato assieme in occasione della solidarietà e dell'amicizia.

Le abitudini alimentari odierne sono state analizzate anche da Marino Niola (2015) ed alcune sue osservazioni possono essere applicate anche al caso di Lama dei Peligni. A suo avviso si è entrati nell'era di *Homo dieteticus* in cui la dieta e chi la prescrive assumono molta importanza. Questo modo di vivere l'alimentazione elimina varie funzioni del cibo quali il piacere, il desiderio e l'aspetto conviviale cui è costretto a rinunciare chi deve sottoporsi ad una dieta prolungata. In questo caso al mitico paese di Cuccagna caratterizzato dall'abbondanza alimentare, si è contrapposto quello in cui il cibo assicura il maggior benessere con se stessi.

#### *Ringraziamenti*

Per aver fornito informazioni e/o fotografie si ringraziano: Amorosi Elisabetta, Amorosi Mario, Anecchini Giustino, Borrelli Angelina, Di Fabrizio Elisa, Di Fabrizio Giuliana, Fata Filippo, Ferrara Anna Rita, Laudadio Antonio, Laudadio Maria, Marrone Massimo, Ricchiuti Gianna e Tabassi Giovanni.

#### *Bibliografia*

1. Caprara P. (1994): *Origini*. Tip. Ianieri, Casoli (Ch).
2. De Marco D. (1988): *La statistica murattiana del Regno di Napoli nel 1811*. Edizioni Scientifiche Italiane, Roma.
3. De Nino A. (1893): *Cibi di rito nell'Abruzzo*. "Rivista abruzzese di Scienze, Lettere ed Arti", 1, 30-32.
4. Di Cecco M., Di Santo M. (2015): *La biodiversità agricola del Parco Nazionale della Majella. Il repertorio delle varietà autoctone*. Ed. Ente Parco Nazionale della Majella, Guardiagrele (Ch).

5. Di Nola A. (1979): *Gli aspetti magico-religiosi di una cultura subalterna italiana*. Boringhieri, Torino.
6. Di Nola A. (1987): *Prefazione* in AA. VV., *Memoria, Cibo, Rito*. Quaderni di Rivista Abruzzese, Lanciano (Ch).
7. Di Renzo E. (2008): *Mangiare geografico. I modelli alimentari nel Lazio tra tradizione e riproposizione culturale*. Documenti geografici 13, Università di Roma Tor Vergata, Roma.
8. Di Santo M., Madonna N. (2002): *La diversità agronomica perduta: indagine sulle antiche varietà colturali nel versante orientale della Majella*. Tipogr. Ianieri, Casoli (Ch).
9. Fabietti U. (1995): *L'identità etnica: storia e critica di un concetto equivoco*. Carocci Ed. Roma.
10. Felice C. (1990): *Il disagio di vivere. Il cibo, la casa e le malattie in Abruzzo e Molise dall'Unità al secondo dopoguerra*. Franco Angeli Ed. Milano.
11. Ferrara C., (2013): *Cibo, Cultura, Paesaggio. Strategie di marketing territoriale per la Valdaso: presupposti teorici ed evidenze empiriche. Il capitale culturale*, "Studies on the Value of Cultural Heritage" vol. 8. <http://riviste.unimc.it/index.php/cap-cult>.
12. Gasparroni A. (2010): *Fame di ricordi. Percorsi alimentari nella memoria degli anziani, in Magie d'Abruzzo. Miti, riti, universi simbolici*, (prefazione L. M. Lombardi Satriani). Barbieri Selvaggi Editori, Manduria (TA), pp. 45-57.
13. Gasparroni A. (a cura di) (2002): *I cibi rituali nello spazio della memoria, un progetto all'educazione permanente*. Università della Terza Età e del Tempo Libero, Tip. La Rapida, Giulianova (TE).
14. Giancristofaro E. (2012): *Totemaje due. Cultura popolare abruzzese*. Quaderni di Rivista Abruzzese, Lanciano (Ch).
15. Giancristofaro E., P. Jubatti (2004): *Cibo e gastronomia tradizionale nel territorio chietino*. Quaderni di Rivista Abruzzese, Lanciano (Ch).
16. Giancristofaro L. (2009): *Galateo abruzzese. Proverbi dialettali in tv*. Quaderni di Rivista Abruzzese, Lanciano (Ch).
17. Giancristofaro L. (2012): *La dieta mediterranea dal focolare a facebook*. "Rivista Abruzzese", 65 (4), 327-332.

18. Madonna T. (1993): *Lungo le nostre valli*. Tip. Ianieri, Casoli (Ch).
19. Manzi A., (2006): *Gli orti storici nella Provincia di Chieti*. Litografia Botolini, Rocca S. Giovanni (Ch).
20. Marciani S. (2012): *Oltre l'apparenza. Feste e folklore in Abruzzo*. Ed. Menabò, Ortona (Ch).
21. Montanari M. (a cura di) (2002): *Il mondo in cucina*. Ed. Laterza, Bari.
22. Niola M. (2009): *Si fa presto a dire cotto*. Il Mulino, Bologna.
23. Niola M. (2015): *Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari*. Il Mulino, Bologna.
24. Pezzetta A. (1994): *Casa rurale, ambiente, agricoltura e società a Lama dei Peligni dal 1770 ai giorni nostri*, Tipografia Savorgnan, Monfalcone (Go).
25. Pezzetta A. (1996): *Ricorrenze festive, scadenze contrattuali ed alimentazione nel XVIII secolo. L'affitto del macello comunale di Lama dei Peligni*. "Rivista Abruzzese" 49 (4), 420, 421.
26. Seppilli T. (1994): *Per una antropologia dell'alimentazione. Determinazioni, funzioni e significati psico-culturali della risposta sociale a un bisogno biologico*. "La Ricerca folklorica" 30, 7-14.
27. Spedicato-Iengo E. (2002): *L'uomo-insetto, il cibo e il richiamo del colore dall'osservazione all'universo simbolico*. "Rivista Abruzzese" 55 (1), 5-11.
28. Tabassi G. (1901): *La notte tra il 1900 e il 1901 a Lama dei Peligni*. Tipografia Rocco Carabba, Lanciano (Ch).
29. Teti V. (1976): *Il pane, la beffa e la festa: cultura alimentare ed ideologia dell'alimentazione delle classi subalterne*. Ed. Guaraldi, Firenze.
30. Teti V. (1990): *La Cucina delle feste. Pane e Fantasia. Da una ricerca sul mangiare di una volta*, in Lombardi Satriani M., (a cura di) *Il mangiare di una volta. Le perle della memoria*. 50 & Più Editore, Roma.
31. Van Gennep A. (1981): *I riti di passaggio*. Boringhieri, Torino.

