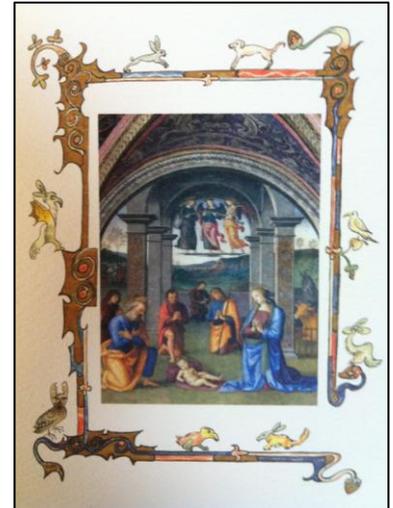




CENA DELLE SETTE CENE

“Là séna di sèt sén”



nella tradizione dell'Oltrepò Pavese

Fin dal Medioevo, nel territorio ora conosciuto come Oltrepò Pavese, per la cena dell'antivigilia di Natale si usava preparare un pasto detto “di magro” ma molto ricco, composto di sette portate, in vista anche del digiuno del giorno successivo. La tradizione ci ricorda che si digiunava nel giorno precedente al Natale per essere maggiormente desiderosi di festeggiare la venuta di Gesù Bambino, anche alla tavola del cibo.

La cena delle sette cene, tramandata per tradizione popolare in forma orale, era molto attesa tra i contadini, i braccianti, gli agricoltori, che nella loro situazione di povertà il cibo scarseggiava. La famosa cena non era solo quella dei poveri, anche nelle case dei benestanti si preparava la cena prenatalizia e le motivazioni intime, umane e religiose coinvolgevano tutti. L'agape familiare delle “sette cene” era anche ispirata ai sette giorni della Creazione che Gesù completa con la sua incarnazione. Il pasto rituale era composto di elementi poveri ed esprimeva la semplice e

tipica cucina contadina locale, ricca di profumi e sapori come aglio e cipolle, fichi e noci, erbe e verdure dell'orto di casa, il fragrante pane con la crusca e anche bianco, il vino prodotto sui nostri colli usciva dalle cantine ed era quello speciale che donava gioia e convivialità alla famiglia riunita. Facendo una sintesi teologica questa cena attraverso la gradualità dei suoi significativi elementi - il pane, i prodotti della terra e del lavoro dell'uomo, la pasta lievitata, il pesce, i frutti, il vino -, esprimono una nuova Creazione che Cristo realizza con la sua venuta tra la sua gente, come dono. La gente della nostra terra si preparava al Natale con la cena di magro che esprime sobrietà e nello stesso tempo la gioia di ringraziare, poi il digiuno. Il giorno di Natale l'esplosione della gioia e sulla tavola i ravioli e il cappone arrosto o bollito.

Questa non era solo una cena o un semplice fatto gastronomico, ma un rito importante che esprimeva molte cose: lo stare insieme della famiglia, l'ospitalità nei cortili e nelle cascine, la religiosità, la festa e il canto popolare e in alcuni casi anche la presenza del parroco. Tutti attendevano questo evento e tutti partecipavano alla preparazione.

Sette erano le portate che componevano il menù, come i peccati capitali, i giorni della creazione e le ore di luce in inverno. Il pane diveniva alimento di grande attenzione grazie alla leggenda, tramandata per secoli, secondo la quale Gesù Bambino fu nascosto in un cofanetto, adagiato sulla pasta di pane, durante la fuga in Egitto. Sappiamo che

gli ebrei non mettono il lievito nel pane, ma quella pasta dove era nascosto Gesù lievitò ugualmente fino ad avvolgere e a nascondere il piccolo Bimbo che i nemici cercavano.

Una pagnotta “al carsént” dell’impasto lievitato era sempre conservata per il successivo, coperta da un panno.

Il capo famiglia, all’inizio della “cena delle sette cene” disponeva sulla tavola un grande pane detto miccone “al micòn” distinto dall’altro pane, da conservare intatto fino al termine del pasto. Sempre il capo famiglia distribuiva pezzetti di micca ai partecipanti come augurio di bene e di salute. Il pane avanzato veniva conservato fino alla festa di S. Antonio abate, il 17 gennaio e offerto agli animali della stalla, così che anche la loro salute ne fosse preservata. Per i contadini e le loro famiglie, gli animali da stalla e del cortile erano di fondamentale importanza, garantivano la sopravvivenza e con la loro vendita venivano soddisfatti gli affitti e le tasse.

Il pane è sempre stato considerato un sacro alimento, tanto è vero che prima della lievitazione con un coltello era segnato con il tracciato della croce. Sulla tavola delle sette cene il grande pane con la croce esprimeva la sacralità del momento.

La torta di zucca, che con il suo colore rappresentava il sole, Cristo che nasce diventa luce dorata per il mondo, rende ricco il corpo di energia e dolcezza al palato.

L'aglio e la cipolla, sapori forti e benefici che allontanano le malattie, erano presenti nell'insalata di barbabietole e peperoni. L'aglio crudo (*allium sativum*) oltre ad offrire tutte le sue proprietà fortemente aromatiche nell'antichità veniva abbondantemente usato come farmaco per diversi disturbi. Ci è stato insegnato di farne buon uso sulla tavola e da usare come bulbo curativo (era l'antibiotico di un tempo).

Le cipolle ripiene, dorate, gustose, invitanti, messe a cuocere nel forno dove si faceva cuocere il pane o nel camino di casa e anche sulla stufa a legna, davano un tocco di regalità alla cena. Nella civiltà dell'antico Egitto, la cipolla, è famosa e componente importante dei condimenti, nelle nostre cucine è doveroso mettere il tritato di cipolla nel risotto, nella medicina del passato era molto utilizzata sia nella sua freschezza ed anche essiccata. Gli speziali utilizzavano il bulbo della cipolla (*allium cepa*) anche come antisettico e disinfettante delle ferite.

Veniva preparato un sugo di cipolla agliato, usato per condire le tagliatelle di pasta fresca tagliate larghe, chiamate "fasce del Bambino". Le tagliatelle preparate con precisione dalle donne di casa erano stese sul tavolo di legno o appese a un filo steso in cucina. Nel sugo venivano messe le noci tritate che completavano l'intingolo aromatico per la pasta, simboleggiando prosperità e fecondità. Le noci ricche di sostanze nutrienti, combattono il colesterolo nocivo, l'arteriosclerosi e le malattie cardiache, oltre ad essere un

digestivo (nocino: macerazione alcolica con il mallo delle noci per quaranta giorni,) e un diuretico; i nostri antenati sapevano bene che l'alimento è un vermicida ottimo.

Il merluzzo secco e salato, per la conservazione, era messo a bagno nell'acqua il giorno precedente e sciacquato diverse volte per liberarlo dal sale, durante la cottura oltre ad altri aromi si aggiungeva l'uvetta passita che donava un delicato e dolce sapore al pesce; anche questo semplice piatto agrodolce diventava importante ed era simbolo di abbondanza. L'uvetta dolce detta sultanina in realtà è quell'uva senza semi, passita, fatta essiccare in modo naturale nei nostri cortili e selezionata. Le nonne esperte nel cucinare i dolci usavano l'uva passita per le ciambelle e le frittelle.

Di solito le formaggelle erano fatte con latte di mucca, munto nelle stalle, poste in luoghi freschi e leggermente stagionate. L'accostamento tra il formaggio e la mostarda, dolce e piccante, è sempre stato un buon augurio nel tempo natalizio.

Le pere e le castagne raccolte in autunno erano le ultime della stagione, venivano cotte e messe in tavola con quella crosticina di zucchero bianco a ricordo dell'inverno e del ghiaccio: la stagione fredda del Natale. La farina di castagne, procurata dalle più alte colline, assieme allo zucchero e all'uva passa, serviva per fare il castagnaccio, molto ricercato dai bambini.

LE SETTE PORTATE:

1. Insalata di barbabietole, peperoni e acciughe (insalata ad bidràv, puvròn e inciùg).
2. Torta di zucca (turta d'suca).
3. Cipolle ripiene (sigùl cul pien).
4. Fasce del Bambino con agliata (fas da Bambén cun l'aja).
5. Merluzzo con l'uvetta (marlus cun l'uveta).
6. Formaggetta con mostarda (furmàg cun la mustarda).
7. Pere ghiacciolo cotte con le castagne (per giasò cot cun i castégn).

Antiche notizie non del tutto dimenticate, ricordi di vita semplice, memorie che fanno il nostro presente, storia quotidiana di piccole cose, ...

Sono testimone contento di queste memorie e ancor oggi ringrazio quelle persone che con il loro racconto mi hanno donato un grande frammento del loro sapere.

Celeste Raffaele Vecchi

