

CD/LEI - CENTRO DOCUMENTAZIONE/LABORATORIO PER UN'EDUCAZIONE INTERCULTURALE
CD/LEI - CENTRE DE DOCUMENTATION/LABORATOIRE POUR L'EDUCATION INTERCULTURELLE
CD/LEI - DOCUMENTATION CENTER /LABORATORY FOR AN INTERCULTURAL EDUCATION
40127 Bologna - Via Libia 53 - Tel. 0039-51-300812 - 340856 - Fax 397306 - E.Mail traversi @ida.bo.cnn.it

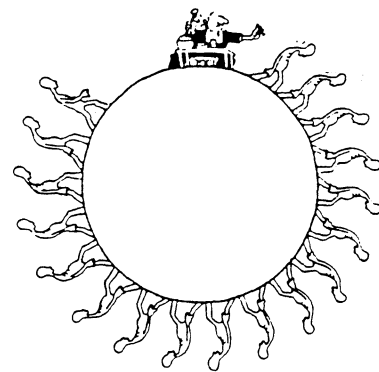
QUADERNI DEL CD/LEI



L'ALIMENTAZIONE NEL MONDO

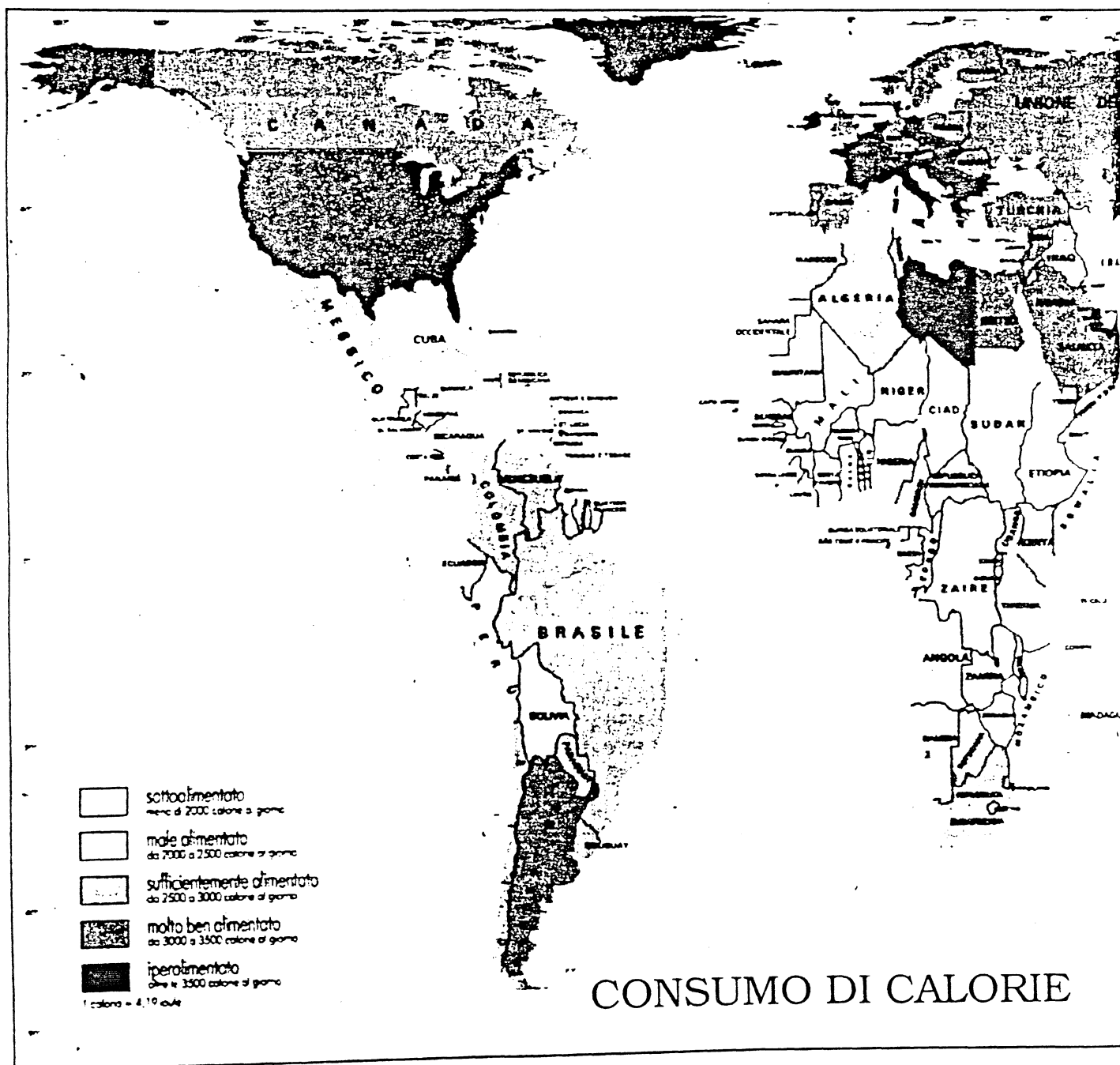
(Il lungo viaggio del cibo dall'America latina all'Europa)

L'alimentazione nel mondo



L'apporto di calorie è la misura più comune e più semplice per l'alimentazione. Il fabbisogno minimo di calorie è stato definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Esso differisce da stato a stato, tenendo conto delle condizioni climatiche (occorrono infatti meno calorie nei paesi caldi che nei

paesi freddi), del tipo di lavoro, del sesso, del peso medio, ed è stato utilizzato per ottenere le cifre riportate nella carta. Approssimativamente occorre assumere quotidianamente circa 2400 calorie al giorno per stare in buona salute (è un valore medio sia per paesi sviluppati che per paesi in via di



sviluppo). Nella maggior parte dei paesi industrializzati le razioni alimentari superano abbondantemente il necessario (oltre il 25% in più), raggiungendo in media il 40% di calorie in più. Per i paesi del Terzo Mondo sono in media disponibili il 10% di calorie in meno del fabbisogno.

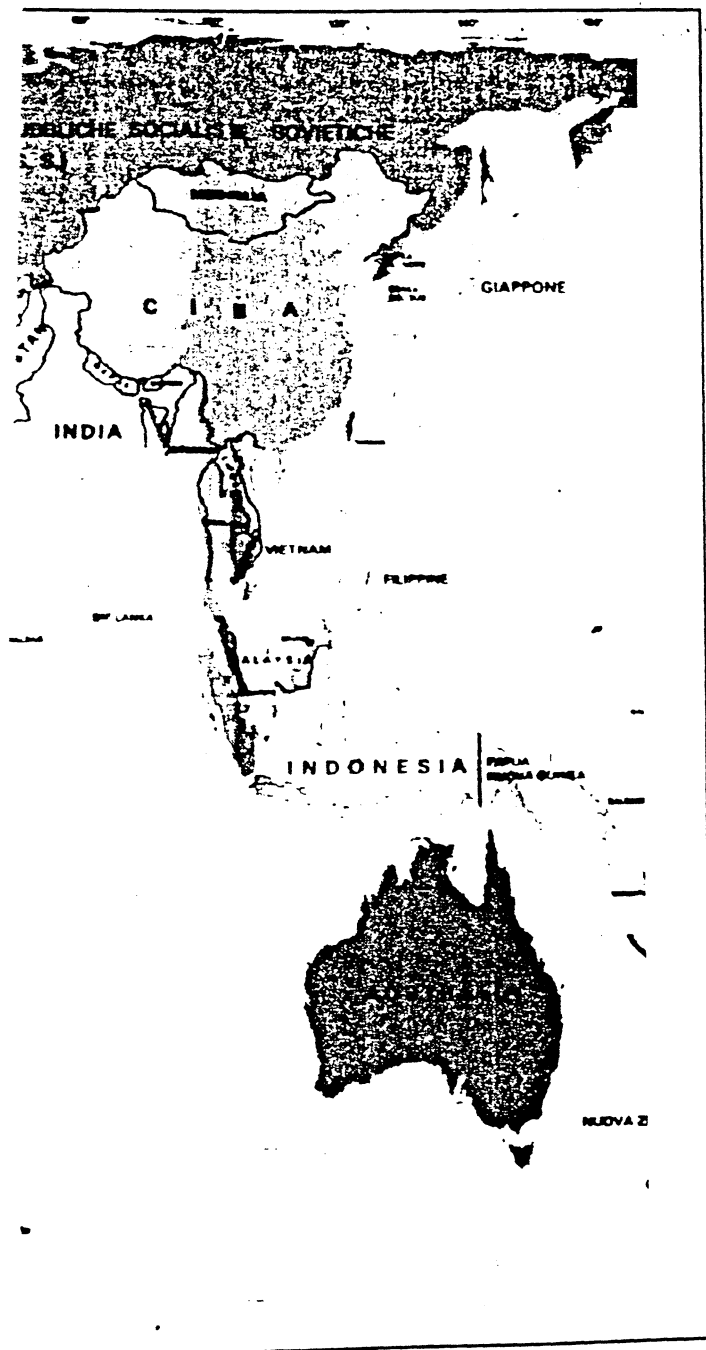
Appare una distinzione netta tra il Nord ed il Sud del mondo: tutti i paesi appartenenti al primo gruppo si trovano ai vertici nella disponibilità di calorie. Oltre ad alcuni paesi dell'America latina (Bolivia, Ecuador), dell'Asia (Bangladesh, Nepal), i casi estremi di carenza di calorie a livello di massa li troviamo nel continente africano, con Mozambico, Ruanda, Sierra Leone, Ghana, Guinea, corrispondono alla regione del Sahel, nell'Africa Occidentale, che ha subito gravi siccità e carestie. La minaccia di quest'ultima incombe tuttora su molte regioni africane. Ma solo in parte il problema della fa-

me può imputarsi alle condizioni climatiche. In Africa la produzione di cibo pro capite è diminuita in generale tra il 1970 ed il 1980.

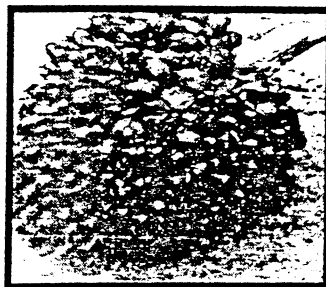
La pressione demografica avrebbe potuto essere allentata con appropriate politiche sociali ed economiche, invece, una rapida urbanizzazione ha tolto uomini e risorse dalle campagne. Inoltre sono sorti, da parte delle nuove « elite » urbane, bisogni di prodotti alimentari nuovi e non derivanti dalla produzione locale, come ad esempio il riso, prodotti che devono essere importati dall'estero aggravando la bilancia commerciale. In molti casi le produzioni alimentari locali sono state abbandonate per concentrarsi su produzioni destinate all'esportazione.

Le cifre, pur interessanti, possono essere comunque ingannevoli. I valori delle statistiche sono delle medie, si riferiscono all'insieme della popolazione di un dato stato, per cui finiscono per sottostimare il deficit nutrizionale per paesi che si trovano al di sotto del fabbisogno minimo, mentre, per i paesi che hanno a disposizione un quantitativo di calorie al di sopra del fabbisogno minimo, le cifre mascherano l'esistenza di casi estremi di deficit alimentare. Vi sono abitanti dei paesi in surplus che non hanno abbastanza con cui sfamarsi, ed abitanti degli stati in deficit con il 10-20% in più del necessario. Bisogna inoltre sottolineare che le cifre sono delle medie annuali. Nella maggior parte delle regioni rurali del Terzo Mondo, la carestia prima del raccolto, proprio nel periodo di saldatura, è molto sensibile. È questo il periodo dei lavori più pesanti ed essi devono essere effettuati da gente che soffre acutamente la fame, fame che riduce la capacità di lavorare ed acuisce il rischio di prendere malattie. La denutrizione sta alla base di molte malattie, e questo è ancora più vero per i bambini che sono più sensibili alle infezioni. La soglia al di sotto della quale si rischia una grave denutrizione è di 1500 calorie al giorno: nel periodo 1974-76 oltre 400 milioni di persone si trovavano in questa condizione.

Ai bisogni energetici quantitativi (l'apporto calorico ne è una misura) si aggiungono quelli qualitativi. L'apporto di calorie è l'unità di misura più semplice per l'alimentazione. Certi regimi alimentari relativamente abbondanti possono mancare di vitamine, sali minerali, e soprattutto di proteine, indispensabili al mantenimento e alla formazione dei tessuti. Sono proprio queste insufficienze qualitative ad essere le più diffuse, le più gravi e le più difficili da risolvere. Così, guardando solo all'apporto calorico alcuni paesi ricchi, come la Norvegia, i Paesi Bassi e la Svezia, sembrano meno privilegiati dell'Unione Sovietica o della Romania, ma è probabile che l'alimentazione nel primo gruppo di paesi comprenda un maggiore apporto di proteine, vitamine ed altri importanti elementi nutritivi. Se nel Sud del mondo la malnutrizione riguarda la scarsa presenza nell'alimentazione di questi elementi fondamentali, nel Nord la malnutrizione consiste nell'eccessivo consumo di zuccheri, grassi, e prodotti animali, che provocano obesità, diabete, malattie di cuore.



- L'albero del pane
- L'ananas
- L'arachide
- L'avocado
- Il balanito
- Il banano
- La canna da zucchero
- Il fagiolo
- Il frumento
- L'igname
- Il mais
- Il mango
- La manioca
- Il miglio
- La palma da cocco
- La palma da olio
- La palma Ronier
- La papaya
- La patata
- La patata dolce
- Il riso
- La soya
- Il sorgo



3 I PRINCIPALI PRODOTTI AGRICOLI

L'ALBERO DEL PANE

Originario dell'Oceania, si è sparsa in tutti i paesi tropicali al disotto dei 700 metri di altitudine.

Descrizione della pianta:

Questo albero può raggiungere 15 o più metri d'altezza, con rami orizzontali, con foglie caratteristiche molto frastagliate.

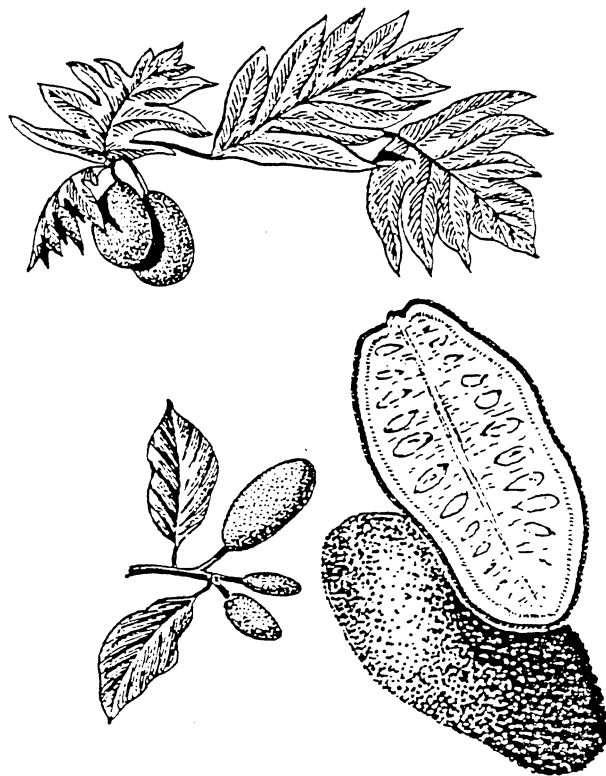
Il frutto è tondo o ovale, verde-giallognolo, pesante fino a tre chilogrammi, dalla polpa farinosa.

Tecnica di coltivazione:

Si riproduce per via agamica, con barbatelle ricavate da tronconi delle sue radici. Vegeta in qualsiasi suolo, ma deve essere ben distanziato dagli altri alberi per le sue folte e vigorose radici.

La raccolta dei suoi frutti avviene alla maturazione ed un albero, ogni stagione, può dare fino a 50 frutti.

La polpa del frutto è zuccherina e fondente, con sapore un po' forte. Si consuma bollito o come gli altri prodotti quali: igname, patata e patata dolce. Molto apprezzata la fecola che se ne estrae; dalla fermentazione di questa si ottiene una birra molto gustosa.



L'ANANAS



Originario dell'America del Sud, viene ora coltivato in zone a clima caldo e con umidità media.

Descrizione della pianta:

Consiste in una grossa pianta erbacea a fusto molto ridotto, con rosetta di foglie, lunghe e carnose, dentato-spinose ai margini. Dal centro di questa rosetta si erge una grossa spiga di fiori violacei che si trasformano in falsi frutti: questi, essendo carnosi, si saldano dando origine ad una infruttescenza globosa oblunga, di colore aranciato, commestibile, dolce e aromatica.

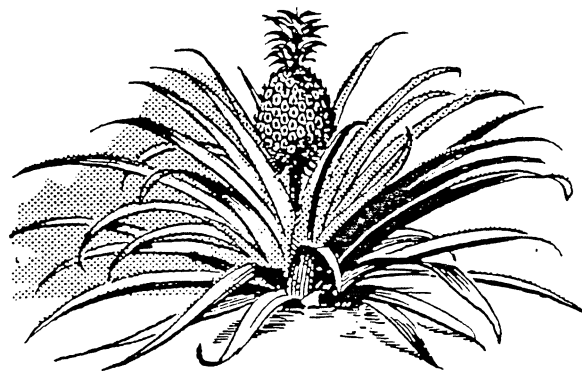
Tecnica di coltivazione

L'ananas è una pianta molto rustica che sopporta molto bene il caldo e l'umidità. Coltura depauperante del terreno, deve essere molto concimata per ottenere buone produzioni.

Viene piantata all'inizio della stagione delle piogge, in solchi allineati alla distanza di circa un metro.

La fioritura avviene dopo 10/12 mesi, ma occorrono quattro mesi prima di effettuare la raccolta. Questa avviene quando il frutto incomincia ad ingiallire, essendo esso molto delicato.

Utilizzazione: consumato fresco o conservato è un frutto molto saporito e gradevole. Viene largamente esportato (Kenya, Costa d'Avorio, Antille, Sud America). Esistono moltissime cultivar diverse quanto a forma e dimensione, colore e sapore.



Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
frutto fresco	47	0.4	0.1	12.4	16	0.4	90

COME FABBRICARE UN GIOCO D'ASSOCIAZIONE

Ecco qualche pianta africana. I bambini possono ritagliare le immagini rappresentate qui sotto, incollarle su un cartoncino di 6 cm. di lunghezza e cercare un'immagine oppure tutti gli altri materiali da associare a ciascuna pianta, che collegheranno sul cartoncino a lato dell'immagine.

Es. Ananas: ritagliare l'etichetta di una bottiglia di succo d'ananas.

Riso: incollare un granello di riso e coprirlo con plastica autoadesiva.

Caffè: incollare un chicco di caffè o ritagliare l'etichetta di una confezione di caffè.

(Tratto da « Agripromo » n. 24)



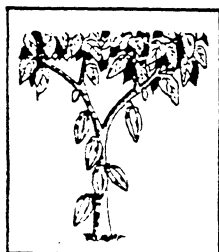
RISO



COTONE



PALMA
DA OLIO



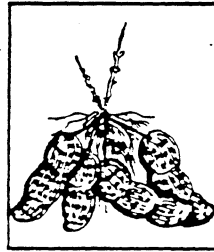
CACAO



CAFFÈ



ANANAS



ARACHIDE

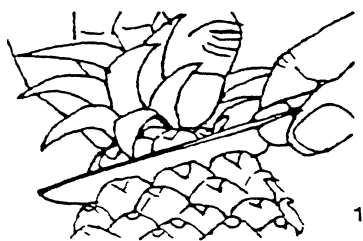


CANNA
DA ZUCCHERO

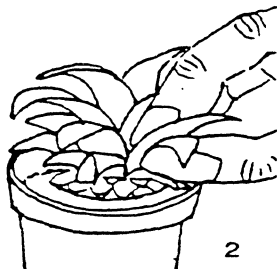


BANANO

COME COLTIVARE UNA PIANTA D'ANANAS



1



2



3



4



5

Staccare dalla sommità di un frutto fresco d'ananas il ciuffo di foglie verdi con un po' di polpa (il giro superiore degli « occhi »); lasciare seccare per uno o due giorni. (1)

Riempire un vaso di 8-10 cm. con terra umida. Spargere sopra un po' di sabbia; sistemare, poi, il ciuffo dell'ananas sulla sabbia. (2)

Mettere ancora un po' di terra sulla polpa del frutto e comprimere bene. (3)

Ricoprire con un sacchetto di plastica e chiudere con un elastico; dopo otto settimane circa si formeranno le radici. (4)

La temperatura della camera dovrà essere almeno di 18°.

Quando la pianta inizia a germogliare, si trapianta in un vaso più grande. La pianta può raggiungere anche i 60 cm. di altezza: ai nostri climi, però, non dà frutti. (5)

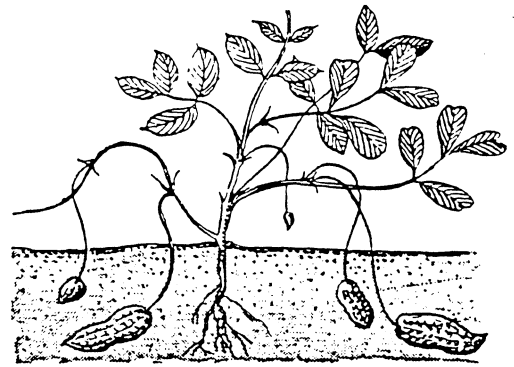
(Tratto da « Muraho! Visitons la famille Sibomana »
Berna, 1979)

ARACHIDE

L'Arachide è originaria del Brasile. È stata introdotta in Africa dai Portoghesi; la sua coltivazione si è sparsa nelle savane africane equatoriali, in zone Tropicali e Subtropicali.

Descrizione della pianta:

Pianta erbacea annuale molto resistente alla siccità, della famiglia delle leguminose, produce frutti secchi contenenti uno o più grossi semi commestibili, noti con il nome di noccioline americane o giapponesi. Pianta cespugliosa, più o meno ramosa, fusto eretto o prostrato, foglie alterne, composte da foglioline ovali. I fiori sono ascellari papilionacei, gialli. Il frutto è un legume, cilindrico, arrotondato alle estremità, dal colore terreo o paglierino. Questi frutti maturano sotto terra, spinti dal lungo peduncolo che si incurva verso il suolo. Essi contengono, in alta percentuale (40-50%), olio commestibile, molto usato nella alimentazione umana, come pure la margarina che da essi si ricava. Gli stessi semi, torrefatti, costituiscono cibo per l'uomo, anche entrando a far parte di dolci e surrogati di cacao.



Tecnica di coltivazione:

È una specie che richiede condizioni molto asciutte per potere maturare. Si prepara il suolo per la profondità di 15 cm interrando il seme ogni 40 cm. La germinazione avviene entro otto giorni. Con successive sarchiature si conserva il terreno spoglio da erbe infestanti, permettendo alla pianta di fruttificare e di depositare i frutti a maturazione nella terra. Dopo quattro mesi si inizia la raccolta, quando le foglie incominciano ad ingiallire. La resa per ettaro è compresa tra 400 e 1500 kg. I residui della torchiatura oliaria costituiscono pannelli utilizzati come mangime per il bestiame.

Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
frutto secco	549	23.2	44.8	23	49	3.8	15
frutto fresco	332	15.0	25.0	12	30	1.5	tracce

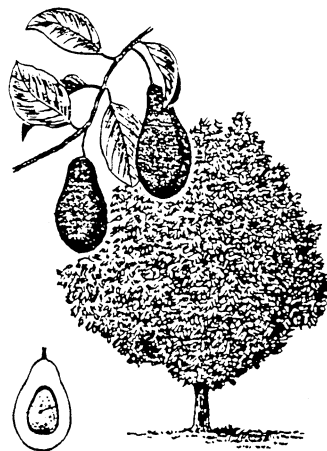
AVOCADO

Originario dell'America Centrale, è stato importato in Africa dai Portoghesi. Oggi è conosciuto in tutti i paesi caldi.

Descrizione della pianta:

L'avocado è un albero alto 10/15 metri, ha tronco grigio, fogliame folto, verde scuro e i rami irregolari. I fiori sono giallo-verdastri.

I frutti, a seconda delle cultivar, possono essere tondi, ovali o a forma di pera. A seconda della varietà possono essere di colore: verde, violetto o bruno.



La buccia, più o meno spessa, protegge una polpa succosa e commestibile che racchiude un nocciolo assai grosso.

Tecnica di coltivazione:

L'avocado si propaga utilizzando il nocciolo che viene posto in semenzaio e la successiva piantina innestata. La piantagione si fa prima dell'inizio della stagione delle piogge e, pur non richiedendo particolari cure, l'alberello deve essere accudito e mantenuto su terreno umido anche spargendo paglia nei suoi dintorni per assicurare una minore disidratazione del suolo.

Si raccoglie poco prima della maturazione per dare modo al nocciolo di staccarsi dalla polpa, durante la fase della successiva maturazione che avviene dopo pochi giorni.

Il frutto, molto nutriente è ad alto tenore di materie grasse (20/30%).

Viene consumato come dessert, con zucchero e vino, oppure in insalata con sale, olio ed aceto. È largamente esportato da paesi africani e Sud Americani.

Valori nutritivi	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
frutto fresco	121	1.4	11.3	6.1	19	1.4	530

UN GIOCO: L'ARACHIDE

Numero dei giocatori: da 2 a 6

Materiale: 4 mezza arachidi

Regole del gioco:

È un gioco molto diffuso durante la raccolta delle arachidi. La posta in gioco è una manciata di questi frutti (1).

— Il primo giocatore prende in mano i 4 mezzi gusci e li lancia in aria tutti assieme. Quando essi ricadono a terra possono presentare il versante convesso oppure quello concavo.

— Si stabilisce il punteggio come segue:

4 gusci convessi: vinci tre noccioline

4 gusci concavi: vinci 2 noccioline

2 convessi e 2 concavi: vinci 1 nocciolina

3 gusci convessi: hai perso.

(1) Per chi non lo sapesse, la arachidi crescono sotto terra. Sono un po' come delle piccole patate. Infatti i fiori di questo arbusto hanno la caratteristica di annidarsi sotto la superficie del terreno dove si sviluppano i frutti.

(Tratto da: « Le père et la mère de Jafta » - Declaration de Berne 1982)

OSSERVIAMO LA CRESCITA DI UNA PICCOLA PIANTA DI AVOCADO

Un po' dappertutto, nei nostri negozi di alimentari, si possono acquistare oggi degli avocados, frutti che crescono in Ruanda e in alcuni altri paesi africani.

Le piante di avocado crescono molto in fretta ed è necessario trapiantarle ogni anno.

Quando la pianta ha raggiunto l'altezza desiderata, possiamo spuntare il germoglio.

Leviamo lo strato bruno-scuro che circonda il nocciolo dell'avocado e fissiamo nel nocciolo stesso, forandolo, tre stuzzicadenti o fiammiferi; sistemiamo il nocciolo sopra un bicchiere d'acqua.

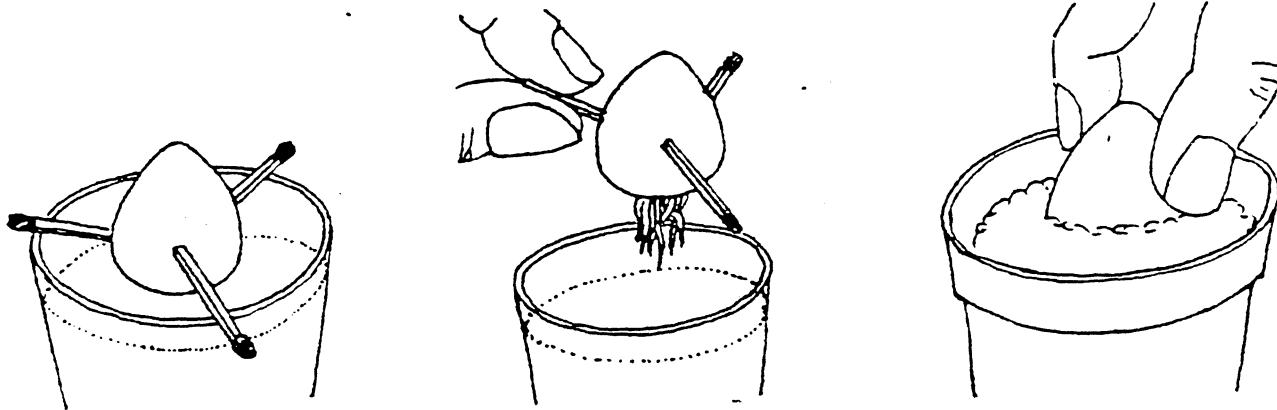
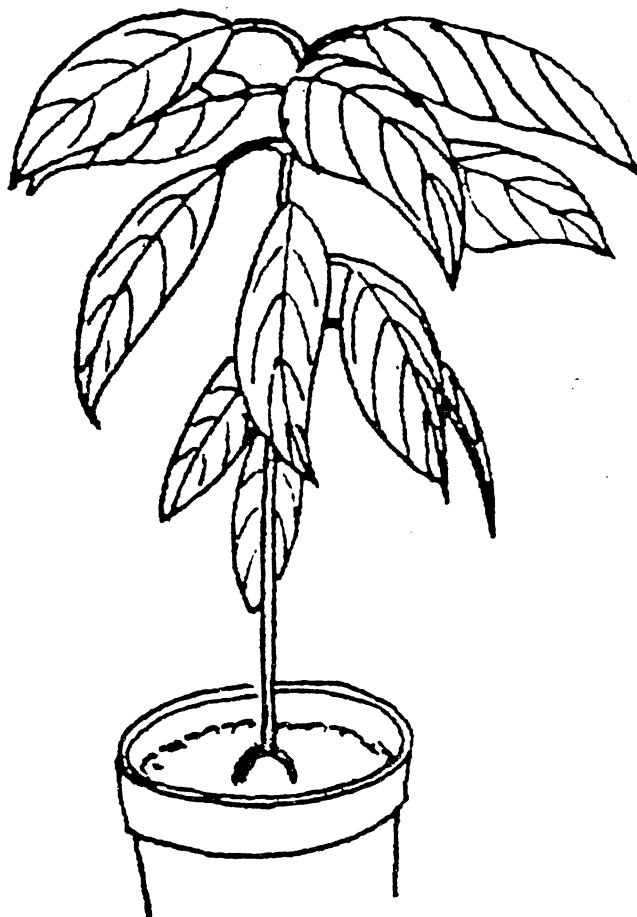
L'acqua deve sempre essere 2 cm. al di sotto del nocciolo.

Dopo sei, otto settimane, talvolta anche di più, iniziano ad apparire le radici, bianche e spesse.

A questo punto, piantiamo il nocciolo in un grande vaso colmo di terra, a 5-8 cm. di profondità e lo sistemiamo in un luogo luminoso, caldo e umido. Ben presto apparirà un solo germoglio, sul quale si svilupperanno delle foglie lunghe e strette.

N.B. Si può anche piantare il nocciolo direttamente in un vaso.

(Tratto da « Muraho! Visitons la famille Sibomana » Declaration de Berne 1979)



IL BADAUNICO

Questa pianta spinosa è preziosa per gli abitanti della savana. Esse ne mangiano le foglie e i frutti duri chiamati « datteri di bosco ». Ne pestano la scorza che, macerata, viene utilizzata per avvelenare i pesci. Inoltre i suoi rami robusti serviranno a sostenere il tetto in paglia delle case. Infine dal tronco, l'artigiano ricaverà un mortaio e un palo.



IL BANANO

Questa pianta è originaria del Sud dell'Asia. Portata in Occidente da Alessandro il Grande, venne importata in America dagli spagnoli.



Descrizione della pianta:

Il banano è una pianta erbacea che raggiunge i 2/5 metri d'altezza, formato da grosse guaine di piccoli fogliari, accartocciate le une sulle altre. Le foglie sono molto lunghe ed ampie, a lembo facilmente lacerabile.

I fiori sono giallastri e i frutti maturano dopo 3/4 mesi dalla loro apparizione. I frutti, di dimensioni assai variabile a seconda delle cultivar, con pericarpo fibroso, sono allungati, hanno una pasta dolce e gradevole che ogni pianta fornisce in « casco » di circa cento esemplari. La riproduzione del banano avviene con i polloni che si formano alla base dell'albero.

Tecnica di coltivazione:

I nuovi germogli trapiantati in un terreno preparato, umido, soffice e ben concimato a una distanza di circa 10 metri, al fine di ottenere una buona insolazione della pianta. La sarchiatura e lo sfoltimento dei migliori germogli sono pratiche colturali ottime. Il casco dei frutti, nella sua crescita deve essere sostenuto da un solido appoggio a forma di forca a causa del suo peso. Il casco viene tagliato dall'albero prima che raggiunga la maturazione completa: questa avviene durante la conservazione in magazzino.

L'utilizzazione delle numerose specie di banane avviene a scopo alimentare. Consumate fresche o ridotte in farina, possono essere poste in fermentazione per ottenere una specie di birra o sidro. Per alcune regioni costituisce un importante prodotto di esportazione (Somalia, Costa d'Avorio, Sud America, Guatemala).



Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
frutto fresco	88	1.5	0.1	20.6	9	1.4	120

GIOCO DELLA BACCHETTA DI LEGNO

Questo gioco assomiglia a quello che noi chiamiamo il gioco « della candela e del fazzoletto ».

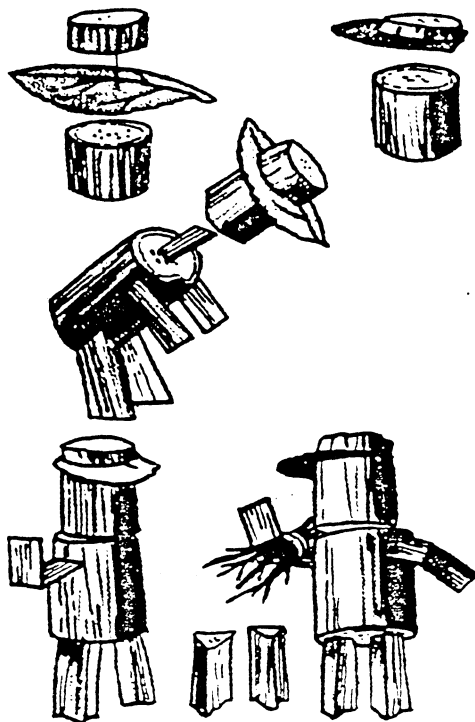
Numerosi bambini chiudono gli occhi e formano un cerchio. Un bambino con in mano una bacchetta gira attorno al cerchio cantando. Appena smette di cantare getta la bacchetta dietro uno dei giocatori. Tutti i bambini si girano e aprono gli occhi. Il giocatore dietro il quale si trova la bacchetta si lancia all'inseguimento di quello che ha abbandonato il bastone e tenta di prenderlo prima che il giocatore inseguito giunga ad occupare il suo posto nel cerchio. Se il giocatore inseguito viene raggiunto deve prendere posto al centro del cerchio. E ora, bacchetta alla mano, tocca all'inseguitore girare attorno al cerchio cantando.

— Conoscete dei giochi che si fanno con il legno?

A casa vostra avete dei giochi in legno? Portatene uno in classe

— Quali sono i vantaggi e quali gli inconvenienti dei giochi in legno rispetto a quelli in plastica? Quali preferite?

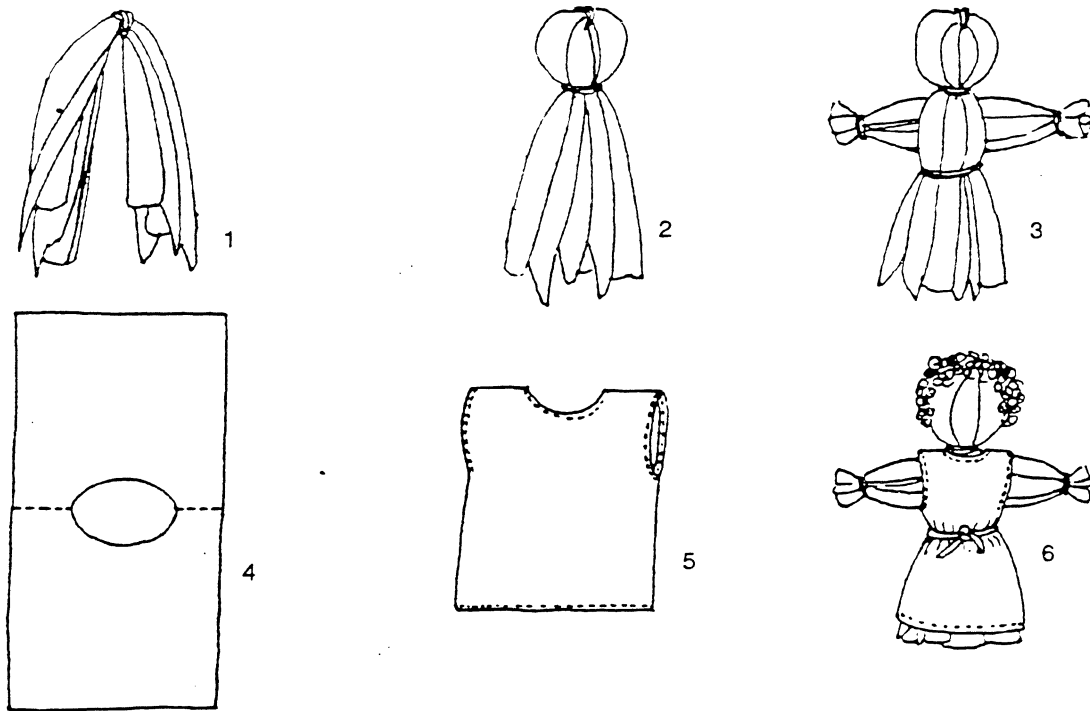
— Fabbricate qualcosa con dei pezzi di legno. Create oggetti immaginari o ispiratevi ai modelli qui sotto



(Tratto da « La mère et le père de Jafta » -
Declaration de Berne 1982)

LA BAMBOLA DI GASIMBA

Le bambine Sibomana hanno confezionato questa bambola con le loro mani, come avviene, del resto, per tutti gli altri giocattoli. Per realizzarla, utilizzano foglie secche di banana. Noi, utilizzeremo le foglie che ricoprono le pannocchie di mais e che si possono raccogliere facilmente in autunno.



(1) Legare in fascio alcune foglie e unirle nel mezzo con un filo di rafia. (2) Formare la testa. (3) Inserire le braccia, definire il busto e le mani. (4) Tagliare in un avanzo di stoffa un rettangolo; realizzare nel centro un'apertura per la testa. (5) Eseguire le cuciture laterali ed orlare le aperture. (6) Stringere l'abito alla vita con una cintura di stoffa.

Tagliare le estremità delle foglie di mais; fissare a grossi punti i capelli realizzati con fili di lana.

(Tratto da « Muraho! Visitons la famille Sibomana » - Declaration de Berne 1978)

LA CANNA DA ZUCCHERO

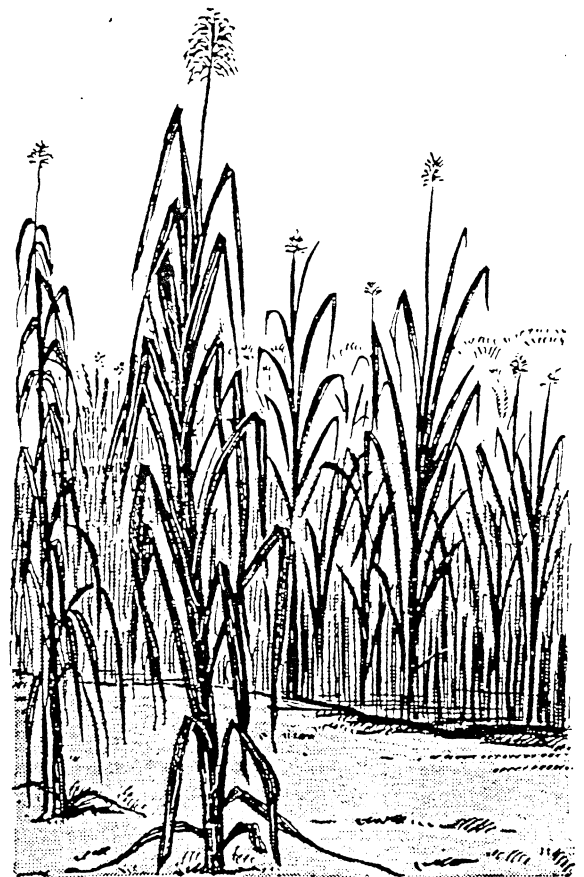
Originaria dell'Asia meridionale, venne portata in Egitto nel Medio-Evo. I Crociati la portarono in Europa, da qui alle isole Canarie e quindi in Africa. Attualmente è coltivata in numerose regioni tropicali.

Descrizione della pianta:

Appartiene alla famiglia delle Graminacee, con culmi alti anche 4/5 metri e con internodi evidenti su cui si inseriscono foglie inguainanti, strettamente lanceolate. I fiori raccolti in pannocchie, con pochi semi (cariossidi che germinano molto raramente), per cui la pianta si propaga per via agamica. Dalla canna si estrae il cosiddetto « zucchero di canna » (saccarosio).

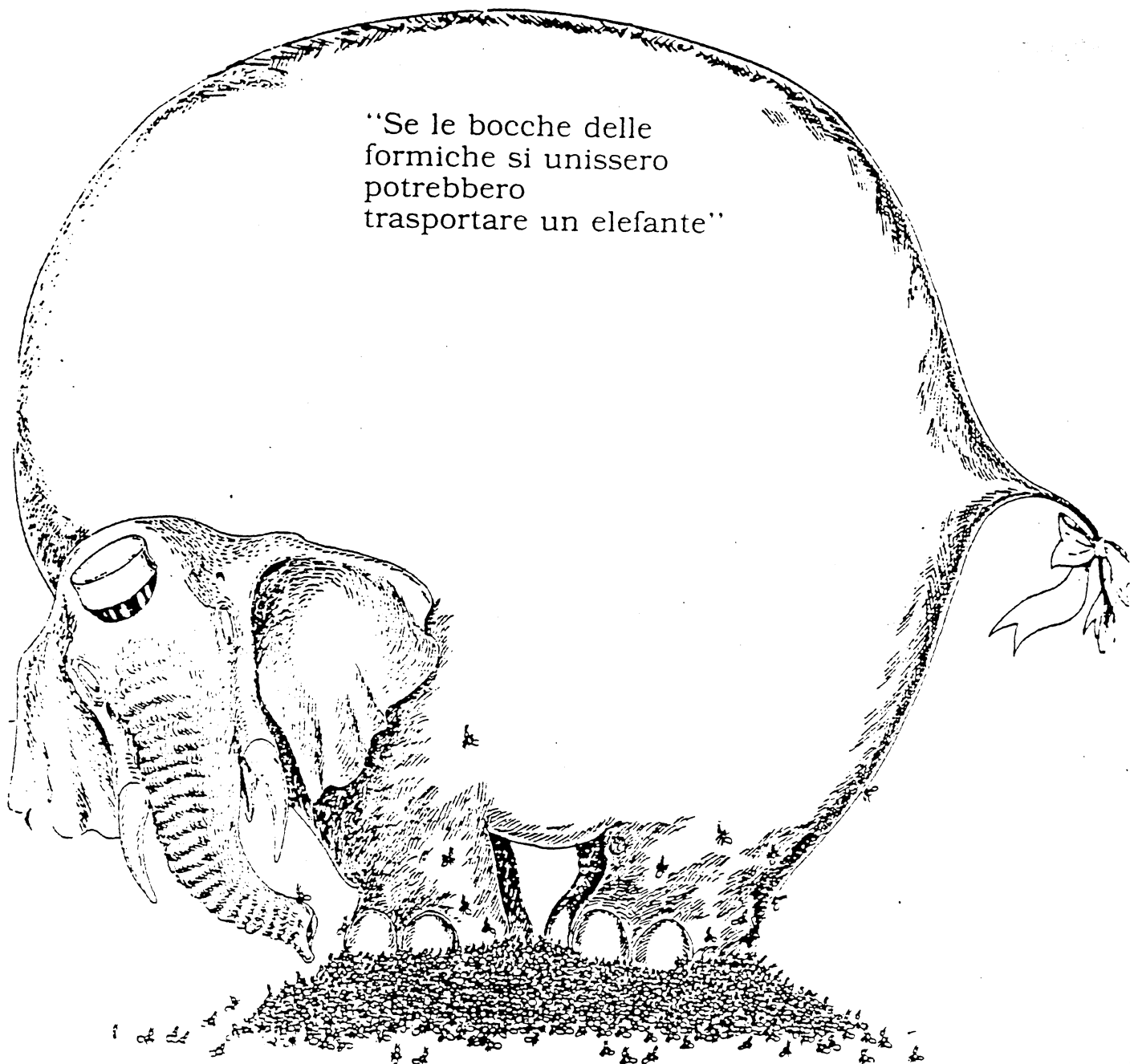
Tecnica di coltivazione:

La canna da zucchero esige un terreno di buona qualità. Gli stessi residui di canna, dopo la lavorazione, servono a fertilizzare il terreno. Si riproduce per talea, di circa 20 cm., tagliata dalla parte superiore della canna, interrati a distanza di 1,5 metri e ricoperti da 5 cm di terra. Occorre sarchiare e arare il terreno per liberarlo dalle erbe infestanti. Per giungere a maturazione impiega da 12 a 18 mesi, si taglia quindi la canna rasa al suolo e sfolgiandone il fusto si invia alla fabbrica. Solitamente rigermoglia dal troncone rimasto in loco, giungendo ad una nuova produzione al termine di un anno. Con questo sistema, su terreno ricco, si possono riutilizzare le piantagioni per 5/8 anni. Utilizzazione: dal succo che si estrae dalle canne, dopo la raffinazione, il filtraggio e la concentrazione, si ottiene uno zucchero leggermente giallo che viene commercializzato in polvere, in zollette e allo stato sciropposo da utilizzarsi per alimento, in farmacia e in enologia. È un prodotto largamente esportato da paesi africani e dal Sud-America.



Valori nutritivi	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
zucchero rosso greg.	344	0.2	—	88.8	30	2.0	—
Sciroppo di canna	73	0.3	—	18.0	6	20	—
Zucchero bianco	400	0	—	100	—	—	—

“Se le bocche delle
formiche si unissero
potrebbero
trasportare un elefante”



(Tratto da « Le père et la mère de Jafra » - Declaration de Berne 1979)



IL FAGIOLO

È originario dell'America Tropicale. Nei suoi aspetti più diversi è coltivato in tutto il mondo.

Descrizione della pianta:

Pianta erbacea, della famiglia delle leguminose, dalle radici fascicolate poco profonde, abbisogna di un sostegno per il tutoramento, essendo una pianta rampicante dotata di villi aderenti. Ha fiori molto belli e delicati, i frutti sono portati in baccelli che assumono la forma di un piccolo rene.

Tecnica di coltivazione:

Il fagiolo non è molto esigente, tuttavia è suscettibile alle temperature elevate, al gelo e alla siccità. Abbisogna di terreno leggero, ma anche se interrato profondamente germoglia egualmente purché sia molto umido.

Si riproduce attraverso i suoi frutti, ponendo alcuni fagioli nel suolo a distanza di circa 45 centimetri. Si effettua la sarchiatura durante la crescita che dura dai tre ai quattro mesi. Si raccoglie a mano quando i baccelli sono secchi o ben maturi.

La conservazione dei fagioli è molto difficile a causa degli insetti che li attaccano. Sia le piante che le radici non devono essere bruciate prima di essere interrate, costituendo un ottimo concime per il terreno.



La resa colturale del fagiolo oscilla tra 250 e 2500 kg/ha.

Il fagiolo è un ottimo cibo, dal gusto buono e con alto valore nutritivo.

Esistono inoltre altre specie di fagiolo originarie dell'America Tropicale, ora coltivate nelle zone tropicali e subtropicali ma non conosciute in Europa.

Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
fagiolo comune	336	21.7	1.5	60.9	120	8.2	10

IL TRUMENTO

È la più conosciuta e la più diffusa delle piante agrarie. Originaria dell'Asia Minore, oggi è diffusa in tutto il mondo; il suo seme forma la base dell'alimentazione della maggior parte dei popoli. Il suo stelo (paglia) viene utilizzato come foraggio, come stame per il bestiame e come pacciamatura per rico-



prire le colture da orto per risparmiare acqua ed evitare la crescita di infestanti.

Descrizione della pianta:

Appartiene alla famiglia delle Graminacee, ha un fusto, detto stelo o culmo, cilindrico, esile, resistente e cavo; ai suoi nodi si inseriscono le lunghe foglie, lineari nastriformi le quali lo avvolgono con le loro parti basali (guaine). I fiori sono verdastri, formati da squame concave (glume), che possono terminare apicalmente o non, con un filamento detto arista (grano con spiga aristata). Sono riuniti in spighe tipiche; ne derivano dei frutti, cariocidi (chicchi), oblungi e di colore giallo-fulvo.

La forma delle spighe e del chicco varia da specie a specie.

Composizione chimica: contiene fra l'altro proteine, grassi, carboidrati (soprattutto amido), ricca di sali minerali e vitamine del gruppo B.

Tecnica di coltivazione:

L'enorme numero di varietà di grano esistente permette la coltivazione di questa graminacea nei climi diversi, ma con esclusione della fascia intertropicale.

Per un buon sviluppo di questa coltura è richiesto



che le precipitazioni atmosferiche siano ben distribuite nel corso dell'anno. Non sono adatti al frumento i terreni compatti, quelli ciottolosi e sabbiosi e quelli troppo ricchi di humus. Le condizioni migliori si trovano nei terreni di media compattezza, non troppo argillosi, aventi reazione neutra.

È una pianta che depaupera notevolmente il suolo perciò, per ottenere buone rese occorre effettuare la pratica della rotazione colturale con specie miglioratrici.

La preparazione del terreno avviene con una aratura profonda 25/30 cm. segue un'epicatura che serve, oltre a sminuzzare il terreno, anche ad interrare i concimi e gli eventuali insetticidi necessari.

La semina avviene normalmente a righe (quella a spaglio ha perso molta importanza a causa della non uniforme distribuzione del seme nel terreno). Le file distano dai 16 ai 25 cm e la profondità della semina è funzione della struttura del terreno variando da 2 a 5 cm.

La quantità di seme occorrente è di 170/190 kg/ha.

Ciclo di vegetazione:

Ad opportune condizioni di terreno e di temperatura, umidità e aereazione, il seme germina e appare una prima fogliolina alla quale seguono, ben presto, le altre, mentre le radichette diventano più numerose. Successivamente, la pianta, inizia l'accestimento, ossia prende la forma di un cespo formato da un numero abbastanza elevato di germogli.

La levata (terza fase vegetativa), è divisa in due periodi: il primo, con l'allungamento del culmo (o stelo), il secondo quando avviene la botticella, cioè l'ingrossamento della spiga, ancora racchiusa nella foglia.

La fase di maturazione avviene in quattro tempi: cariossidi verdi o lattiginose, cariossidi gialle, cariossidi mature e cariossidi ultra-mature.

Mietitura e trebbiatura:

La mietitura consiste nella raccolta del grano ormai maturo.

Nei paesi poco sviluppati questa operazione avviene ancora a mano mediante falchetto, con cui si tagliano le piante e poi si legano in covoni, lasciati sul terreno ad asciugare, pronti per la trebbiatura, anch'essa a mano.

Nei paesi più sviluppati, queste operazioni sono completamente meccanizzate con l'impiego della mietilega oppure con la mietitrebbia.

La conservazione del grano si effettua in appositi granai o silos che devono essere asciutti, freschi e ben ventilati, facilmente disinfestabili dai parassiti che attaccano il grano (muffe ed insetti).

Successivamente si macina il grano per ottenere la farina usabile per l'alimentazione nelle sue più disparate forme.

Economia:

Il frumento è il cereale più diffuso: la sua coltivazione si effettua in tutte le parti del mondo, da circa 65° grado nord, fino quasi al limite meridionale delle terre australi (escludendo l'area intertropicale).

La diffusione del frumento coincide nelle grandi linee, con l'espandersi della civiltà mediterranea; con la colonizzazione del Nuovo Mondo e dell'Africa, nonché dell'Australia e con l'espansione verso oriente della cerealicoltura, raggiunte vaste aree dell'Asia, raggiungendo — in tal modo — un'estensione maggiore di ogni altro prodotto cerealicolo, grazie anche alla sua adattabilità ai climi più diversi.

Il rendimento medio si aggira sui 12/15 q/ha.

I paesi maggiormente esportatori di questo prodotto sono: gli Stati Uniti e il Canada; seguono: l'Argentina, l'Unione Sovietica e la Francia. I paesi che lo importano maggiormente sono, nell'ordine: l'India, la Cina, l'Inghilterra, il Giappone, il Brasile, la Germania, la Polonia, il Pakistan e l'Italia.

Valori nutritivi	calorie	proteine g	lipidi g	glucid g	calcio mg	ferro mg	vitamine thiamine mg
grano intero	332	12.7	1.8	71.8	60	7.6	0.35
Farina con tasso estratto 85%	351	10.5	2.0	74.7	36	3.6	0.37

IGNAME

Originario dell'Africa è ormai coltivato in ogni zona tropicale ed equatoriale del mondo.

Descrizione della pianta:

La pianta dell'igname è un arbusto rampicante che raggiunge i 3 metri di altezza. La parte commestibile della pianta sono i tuberi, di colore nero, isolati o a grappoli.

Pesano, ordinariamente, da 3 a 5 kg, ma si possono avere dei casi che raggiungono i 10 kg di peso.

Tecnica di coltivazione:

L'igname richiede un terreno ricco e profondo, predilige il clima caldo ed umido. Si moltiplica mediante le barbatelle; si usa come barbatella la parte terminale del tubero che ha un germoglio.

Dopo aver preparato dei mucchietti di terra, si inserisce alla sommità, la barbatella, a circa 10 cm

di profondità, chiudendo l'apertura con un cuscinetto di erba; di fianco al monticello di terra si conficca un bastone su cui l'igname si arrampicherà. La raccolta avviene tra il sesto ed il decimo mese dell'impianto.

I tuberi di igname si conservano in un luogo asciutto e ben arieggiato.

L'igname, coltivato solo per l'alimentazione, si prepara in diversi modi: bollito in acqua, cotto in forno, fritto. Dai tuberi si ricava altresì la farina.

Nota bene: oltre all'igname e alla manioca, alla patata e alla batata, molte altre specie aventi tubero, radice e rizoma sono coltivate nel Terzo Mondo o a scopo alimentare oppure per ricavare medicine come lo *Zingiber purpureum* dai cui rizomi si ottengono medicine; lo *Zingiber officinale* i cui rizomi sono usati come spezie e per fare delle bibite; il *Raphanus sativus* di cui si utilizzano i tuberi crudi e sottaceto; la *Dioscorea pentaphylla* i cui tuberi sono cucinati arrostiti e vengono usati in sostituzione del mais.

Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
igname fresco	119	1.9	0.2	27.8	52	0.8	10
igname farina	335	3.4	0.4	80.0	20	1.1	tracce

IL MAIS

Pianta nota anche con i nomi di granoturco, meliga o frumentone, della famiglia delle Graminacee. Originaria dell'America è ormai coltivata in tutto il mondo.

Descrizione della pianta:

I culmi, alti fino a due o tre metri, sono piuttosto grossi e portano foglie ampie, nastriformi-appuntite, che ricadono facilmente, data la loro lunghezza.

Le foglie, di colore verde vivo sulla pagina superiore, sono più chiare su quella inferiore e inoltre presentano una grossa nervatura mediana.

La pianta, manoica, porta fiori maschili riuniti in un'ampia pannocchia, all'apice di ogni fusto, dove costituisce un rado pennacchio, i fiori femminili all'ascella delle foglie, dove forma tozze spighe, da cui sporgono, come barba, stili capillacei brunorossastri.

Ogni spiga, detta generalmente pannocchia, è formata da un'asse centrale, grosso e leggero, spugno-

so, il tutolo su cui si trovano inserite alla maturità le cariossidi, grosse, cubiche e un po' appiattite, generalmente di colore giallo o aranciato.

Alcune « cultivar » hanno colore rosso, vinoso o nerastro.

Tecnica di coltivazione:

Il mais esige un suolo ricco di humus, fresco e ben esposto al sole. Si ottengono buone rese dai terreni argillosi e neri. È una pianta che depaupera il terreno, quindi deve essere coltivata in rotazione. Si riproduce mediante chicchi. La semina avviene dopo aver lavorato e reso soffice il terreno, ponendo il seme nel terreno dopo avere praticato un foro profondo 10 cm e ricoprendo di terra per circa due centimetri. La sarchiatura, il diserbo e lo sfoltimento delle pannocchie sono pratiche colturali necessarie.

Si raccoglie quando i « capelli » che coprono le pannocchie incominciano a essiccare. Dopo la raccolta, le pannocchie vengono poste ad essiccare al sole, quindi, tolti i chicchi da tutolo, si macinano ricavandone la farina. Ha molti usi per l'alimentazione umana e per l'allevamento del bestiame.

Valori nutritivi	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
cariossidi	359	9.3	4.4	73.7	12	3.8	41
farina	362	9.5	4.0	72.0	12	2.5	tracce

LEGGERE E ILLUSTRARE IL TESTO: "COME SI PREPARA IL PASTO"

Aména, una ragazzina della Costa d'Avorio aiuta sua madre a preparare il pasto:

Aména mette a dormire il fratellino su una stuoia e lo sorveglia in attesa del ritorno della madre che è andata al campo. Di tanto in tanto, sposta la stuoia del piccolo perché sia sempre all'ombra. Ecco di ritorno la madre che porta con sé gli ignami per la cena.

— Aména vieni ad aiutarmi a preparare il « foutou »! Si tratta di una lunga, lunga operazione. La madre sbuccia i tuberi che vengono messi a cuocere in una grande marmitta, posata su un focolare formato da tre blocchi d'argilla. Aména spezza dei rami secchi affinché la fiamma crepiti e riscaldi.

Gli ignami sono cotti. Bisogna allora spezzarli e macinarli in un grande mortaio. Con movimenti regolari il pestello è sollevato, lanciato, lasciato... un movimento rapido di mani... Il pestello è ripreso e ricade con un rumore sordo. Talvolta il ritmo si interrompe, il tempo di aggiungere dell'acqua, affinché l'impasto non si incolli.

Aména e sua madre poi ne fanno delle grosse pagnotte che pongono nelle scodelle affinché siano protette dalla mosche e dalla polvere, dato che il « foutou » deperisce velocemente se non se ne ha cura.

Il pasto è pronto così? Non ancora, poiché per dare gusto al sapore un po' insipido del « foutou », si prepara una salsa... una salsa all'arachide. Tutta so-

la, ma sotto l'occhio vigile della madre. Aména frantuma delicatamente i chicchi dorati in un piccolo mortaio, aggiunge un po' d'acqua, del peperoncino, un po' di sale e mette il tutto sul fuoco. Ecco, la salsa ha iniziato a bollire... il pranzo ora è pronto.

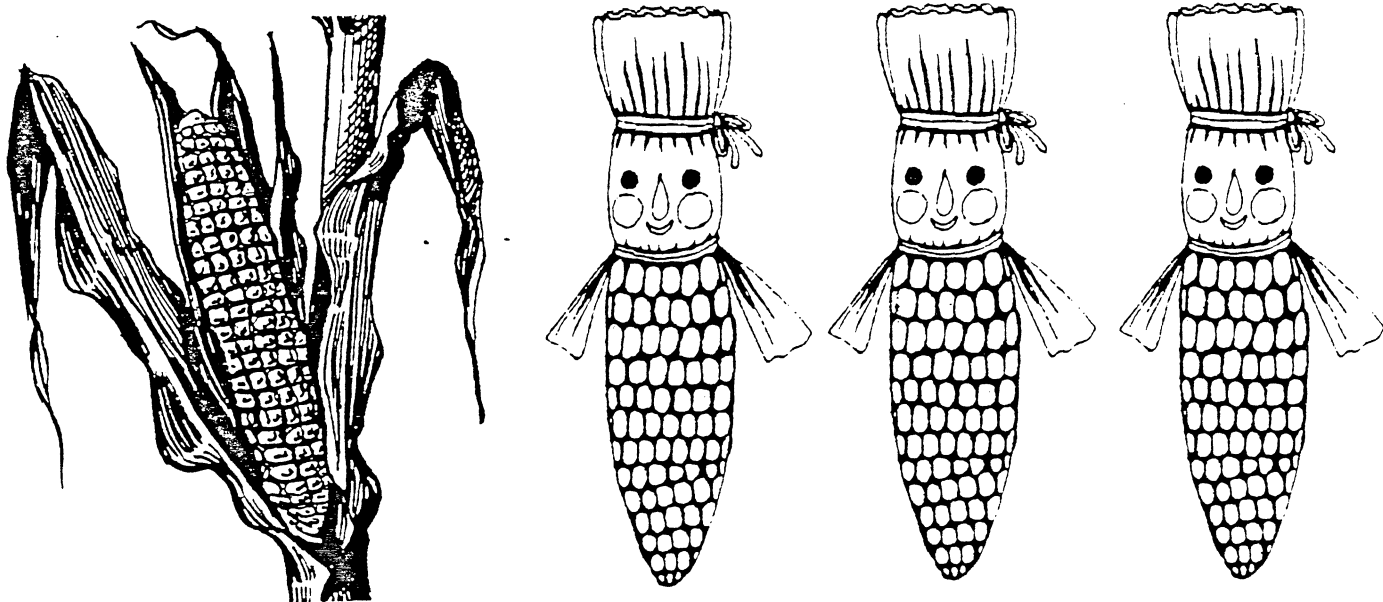
Gli uomini sono rientrati dai campi al balare della notte (nella stagione delle piogge non bisogna perdere un minuto di luce), si lavano mentre le donne si danno da fare nella preparazione del pasto. Vestiti dei loro perizoma arrivano e si siedono in cerchio. Ognuno stacca un pezzo di « foutou » che intinge nella salsa con un abile movimento della mano.

Oggi non c'è carne, perché quella del macellaio è troppo cara e nessuna bestia è caduta in trappola. Le donne mangiano da una parte, sorvegliando il pasto dei bambini; nel frattempo, però, esse tendono l'orecchio per ascoltare ciò che racconta l'Anziano: una meravigliosa storia, quella del popolo BAOULE al tempo in cui i bianchi non erano ancora giunti in Africa... Si dice che i BAOULE giungano da paesi lontani, ma così indietro nel tempo che non si sa più esattamente da dove, né quando... Così, da padre in figlio si tramandano la sera leggende, e i bambini trattengono il respiro per ascoltare gli appassionanti racconti...

Jeunes Années, maggio 1967

(Tratto da « Le père et la mère de Jafta »
Déclaration de Berne 1982)

COME SI PUÒ CONFEZIONARE UNA BAMBOLA CON LE PANNOCCHIE DI MAIS:



(Tratto da: Yaci et sa poupée »)

IL MANGO

Originario dell'India è ormai conosciuto in tutte le regioni tropicali del mondo.

Descrizione della pianta:

Albero alto 15/20 metri, molto ombroso, con foglie cuoiose, lanceolate, di colore verde cupo. I fiori, pallidi poco appariscenti, verdastri o giallognoli. I frutti, molto delicati, sono pesanti anche 1 kg, con polpa fibrosa, succosa, zuccherina-acidula, grossi e globosi hanno un nocciolo assai grande.

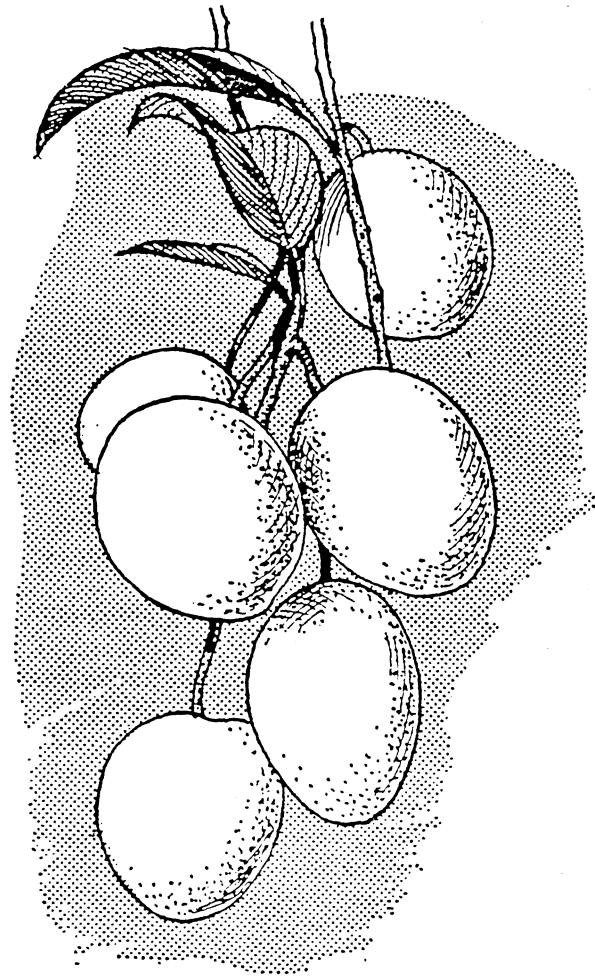
Tecnica di coltivazione:

Il mango si accontenta dei più diversi terreni, poco umidi. In Africa Tropicale è piantato intorno alle case o sui bordi delle strade per la fitta ombra che dona con la sua folta chioma.

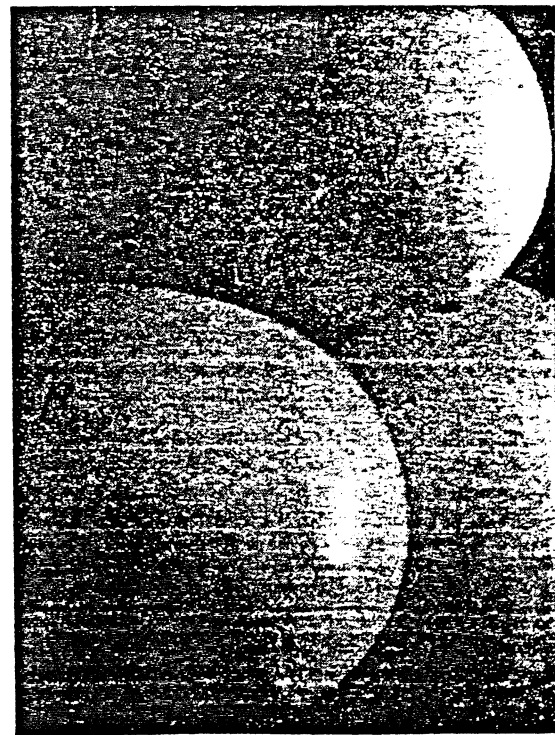
Si riproduce mediante il suo nocciolo che viene posto in un semenzaio per la sua prima germinazione che avviene dopo circa quattro settimane dalla sua deposizione nel terreno. Il germoglio così ottenuto viene innestato su nuovi fusti per ottenere piante dai frutti precoci.

Questa metodologia agricola permette... l'inizio della raccolta dopo soli due anni dall'innesto. La piena fruttificazione della piantagione si ha dopo 12 anni. Il mango è un frutto molto apprezzato. Le foglie opportunamente trattate forniscono una tintura gialla adatta a molti usi.

Viene largamente esportato.



Valori nutritivi	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
frutto fresco	60	0.6	0.2	15.8	25	1.2	3200



I bambini che vivono nelle « *barriadas* » (quartieri poveri) di Lima giocano con degli scarti o si costruiscono dei giocattoli utilizzando materiali senza valore recuperati nelle discariche.

LA STRADA SERPEGGIANTE

Si disegna sul suolo una strada larga circa 10 cm provvista di numerose curve. Ciascun giocatore si munisce di un tappo di bottiglia.

Per cominciare il gioco, tutti i partecipanti voltano le spalle alla linea di partenza del circuito e gettano il loro tappo indietro, al di sopra delle loro spalle. Il giocatore il cui tappo è caduto sulla strada è autorizzato a cominciare. Se parecchi partecipanti hanno gettato il loro tappo sulla strada, comincia per primo colui che l'ha gettato più lontano. Egli deve ora cercare di far saltare il tappo in direzione dell'arrivo, tenendolo tra l'indice e il pollice, evitando che possa toccare i bordi della strada o che cada all'esterno del percorso.

Se il tappo del primo giocatore cade sul bordo o al di fuori, viene il turno del secondo giocatore e il primo deve lasciare passare un giro prima di poter giocare nuovamente.

Colui che raggiunge per primo il traguardo ha vinto.

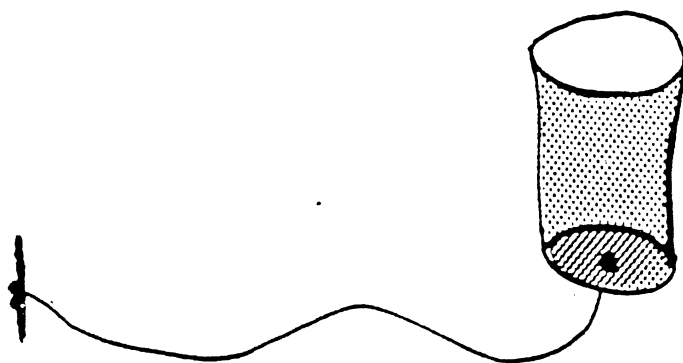


BOLERO

Mediante un chiodo riscaldato sulla fiamma di una candela, si forma un buco sul fondo di un bicchierino dello yogurt (di un vasetto di conserve o di un altro analogo recipiente). Si fa passare una cordicella attraverso il buco e si fa un nodo ad un'estremità in modo che la cordicella non possa più uscire. All'altro capo della cordicella, si fissa un bastoncino, una pallina o un anello. Il gioco consiste nel cercare di lanciare il bastoncino (la pallina o l'anello) dentro il bicchiere.

Giochi trasmessi da Manuel Ramon venuto da Lima

(Tratto da « *Le petit de presque-au-ciel* »
Declaration de Berne 1981)



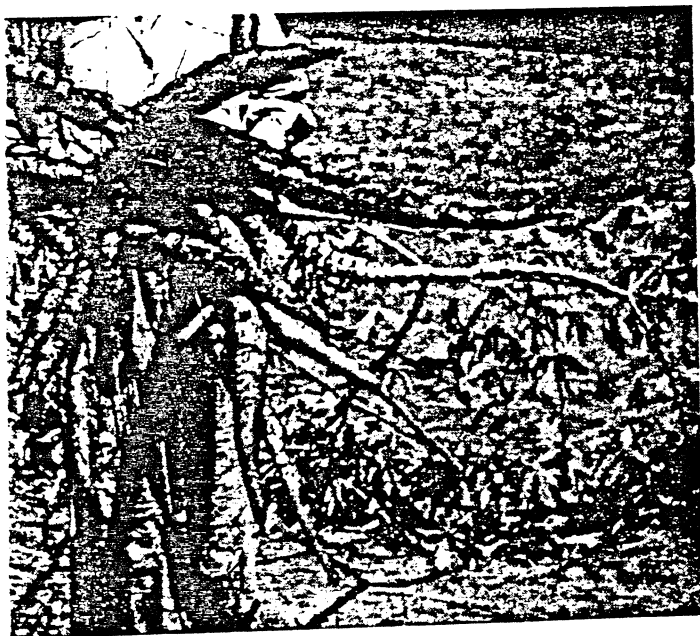
LA MANIOCA

È un arbusto originario dell'America del Sud con successiva diffusione in Africa e Asia, nelle regioni caldo-umide. È anche nota come « cassava ».



Descrizione della pianta:

La pianta del manioc è arbustiva, alta da due a tre metri. I fiori femminili e maschili fioriscono sulla stessa pianta, ma non contemporaneamente. I frutti sono delle capsule che scoppiano giunte a maturazione. Le radici fascicolate sono dei grossi tuberi, che raggiungono il peso da due a quattro kg, esse sono la parte commestibile della pianta.

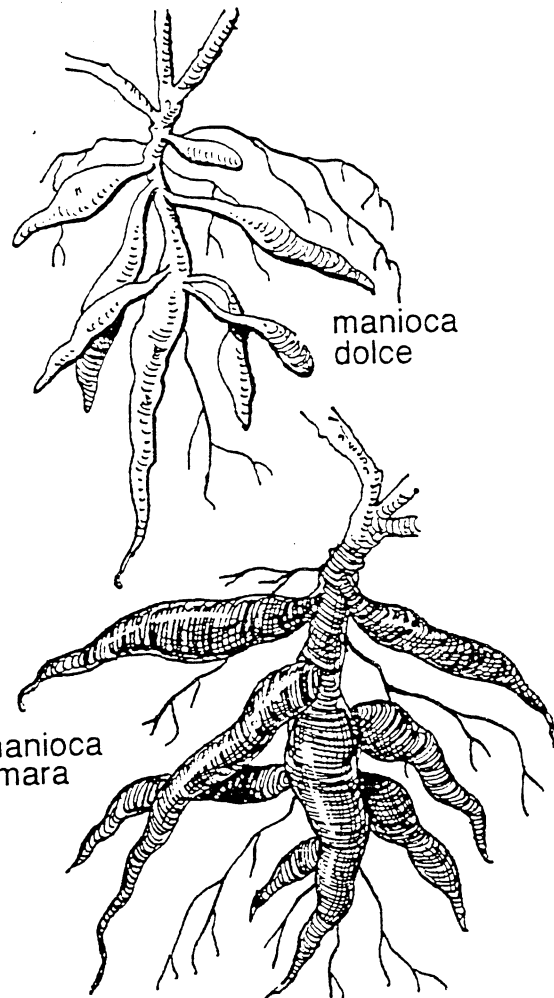


Tecnica di coltivazione:

La coltivazione di questo arbusto richiede terra soffice e ricca di humus, ben esposta al sole, non eccessivamente umida. Essa depaupera il suolo, quindi la sua coltivazione richiede la rotazione colturale. Si riproduce con le barbatelle (spezzoni legnosi che abbiano dei germogli sulla superficie). L'attecchimento delle barbatelle avviene all'inizio della stagione delle piogge; dopo averla interrata, occorre costipare il terreno, e durante la crescita si deve sarchiare il terreno almeno due volte. La raccolta dei tuberi avviene dopo cinque/dieci mesi dall'interramento, quando le foglie cominciano a divenire gialle.

Il consumo della manioca varia a seconda della specie: la manioca dolce può essere consumata fresca, mentre quella amara, che contiene acido cianidrico, diviene commestibile dopo averla ridotta in poltiglia e rilavata molte volte, con questo metodo si asporta il veleno con l'acqua, successivamente viene consumata come farina (tapioca).

Rendimento colturale della manioca: 10/30 tonn/ha in Africa; 30/40 tonn/ha in Brasile.



Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
manioca fresca	149	1.2	0.2	35.7	68	1.9	30
manioca farina	363	1.1	0.5	88.2	84	1.0	tracce

COSA COMBINA LA FAME...

« IL CACCIATORE, IL COCCODRILLO E LA LEPRE »

Come ogni anno durante le piogge, il fiume era uscito dal suo letto e aveva inondato il territorio circostante.

Le acque avevano trascinato con loro, lontano, lontano sulla terra, un coccodrillo.

Ed ecco che, riapparso il sole, le acque si erano ritirate, lasciando il povero coccodrillo senza niente da bere, senza niente da mangiare, sperso nella savana.

Il coccodrillo stava per morire.

Ma, un cacciatore che stava inseguendo delle gazze lo scorse.

— Che cosa fai, coccodrillo, così lontano dal fiume?

— Il fiume mi ha abbandonato — gemette il coccodrillo — e non so come ritrovarlo.

— Se tu mi prometti di non farmi del male — rispose il cacciatore — io ti riporterò al fiume. E il coccodrillo promise.

Il cacciatore lo legò con delle corde, lo caricò sulla sua testa e lo portò fino al fiume.

— Oh — disse il coccodrillo — visto che mi hai condotto fino qui, puoi benissimo portarmi fin dentro l'acqua!

Il cacciatore riprese il coccodrillo e entrò nell'acqua fino alle ginocchia.

— Sii gentile — pregò il coccodrillo — avanza ancora un poco.

Il cacciatore avanzò: l'acqua gli arrivava fino al petto.

— Ancora più lontano — disse il coccodrillo.

Il cacciatore, ormai nell'acqua fino alla gola, ebbe paura di annegare. Sciolse le corde che legavano il coccodrillo e lo lasciò.

— Vai, ora puoi nuotare da solo — gli disse.

Il coccodrillo si mise a ridere.

— Tu immagini forse che io ti lasci andare, affamato come sono? No mio caro, io sto per mangiarti...

— È questa la ricompensa — disse il cacciatore — per averti trasportato da così lontano e averti salvato la vita?

— E va bene — ammise il coccodrillo — cerchiamo un arbitro.

Dopo un istante giunse il cavallo che veniva a bere.

— Ehi! Cavallo! gridò il coccodrillo — Ascolta un attimo e dai un giudizio!

E gli espose la questione.

— Hum! — disse il cavallo, scrollando la sua criniera — sì, tu lo devi mangiare. L'uomo è cattivo. Dalla mia infanzia, egli mi monta, mi fa trascinare le sue carrette, tirare i suoi aratri. Viaggia sulla mia schiena e mi maltratta. Ed ora che sono vecchio e stanco, mi lascia morire di fame...

Il coccodrillo, felicissimo, segnò un punto a suo favore.

— Vediamo ora un secondo giudice — disse.

E fu la vacca che si avvicinava per brucare l'erba più verde ai bordi dell'acqua.

— E tu, vacca, che cosa ne pensi?

— Mangialo — disse la vacca —. Mangia quest'uomo. Mi trascina, beve il mio latte, ed ora che sono vecchia, mi abbandona al macellaio...

È giusto?

Il coccodrillo segnò un secondo punto.

— Aspettiamo il terzo giudice — disse.

Una lepre arrivò saltellando.

— Ma come ha fatto l'uomo a condurti fino qui? — esclamò, dopo aver ascoltato il coccodrillo.

— È molto semplice; — rispose il coccodrillo — mi ha legato e messo sulla sua testa.

— Veramente? — riprese la lepre, fingendo incredulità — E come ha fatto?

— Mostraglielo — disse il coccodrillo al cacciatore. E si lasciò nuovamente legare e portare fuori dall'acqua.

Allora la lepre domandò al cacciatore:

— Tu mangi del coccodrillo?

— Sì — rispose il cacciatore.

— Bene, aggiunse la lepre — che cosa aspetti per mangiarlo? Avrà soltanto ciò che gli spetta.

Il cacciatore uccise il coccodrillo e se lo portò a casa sua, seguito dalla lepre.

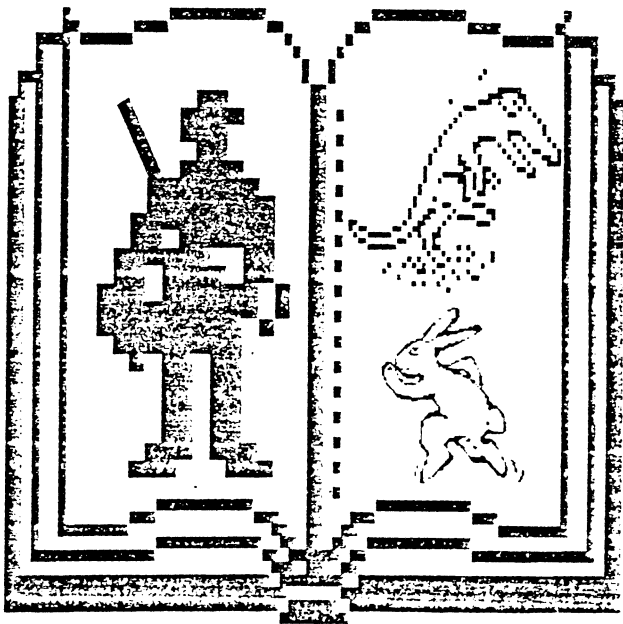
Arrivato al villaggio, il cacciatore apprese che sua figlia era molto ammalata. Soltanto la pelle di una lepre applicata sul suo petto avrebbe potuto salvarla.

Svelti, liberate i cani. — gridò il cacciatore — Per l'appunto là c'è proprio una lepre!

Ma la lepre aveva capito tutto e, tagliando la corda, gridò:

— la vacca e il cavallo avevano davvero ragione! Tu non vali più del coccodrillo!

(Tratto da « Contes des 4 vents » - N. Caputo - Nathan)



PRODOTTI AGRICOLI

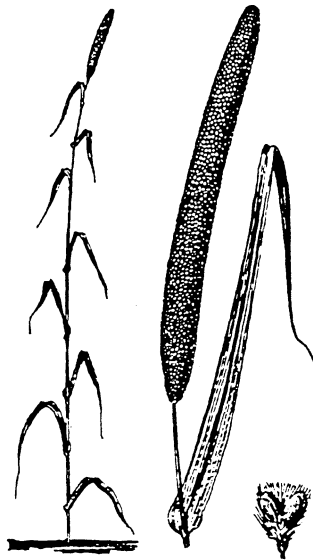
IL MIGLIO

Pianta originaria dell'Africa centrale o dell'Asia. Attualmente è coltivato nell'Africa tropicale e subtropicale.

Descrizione della pianta:

Il miglio è una graminaea. È alto da un metro a un metro e mezzo. Le foglie sono guainanti, allungate con nervature parallele.

La pianta termina con una pannocchia lunga da 10 a 40 cm, formata da piccoli grani commestibili.



Tecnica di coltivazione:

Il miglio è una pianta poco esigente, adatta alle regioni povere e aride.

Si accontenta di terreni in cui altre specie non potrebbero prosperare.

Sopporta molto bene le lunghe stagioni secche, caratteristiche delle zone tropicali. Si riproduce per mezzo dei suoi piccoli grani. Normalmente coltivato in consociazione con il sorgo, poiché seminato dopo, matura in anticipo rispetto ad esso. La semina avviene a spaglio, oppure interrando il seme in filari, ogni 40 cm. Come per il sorgo, occorre diserbare e sfoltire le piantine, conservando quelle più vigorose. La raccolta avviene dopo quattro mesi dall'impianto. La pianta viene tagliata prima che il frutto sia completamente maturo; questo viene poi essiccato al sole per evitare le razzie degli uccelli che ne sono ghiotti.

Il rendimento di questa coltura è di 400/600 ha. Normalmente la farina di miglio viene consumata mescolata con quella di manioca.

Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
grano intero	341	10.4	4	71.6	22	20.7	tracce

LA PALMA DA COCCO

Originaria dell'Oceania, si pensa si sia diffusa sulle varie coste mediante le correnti marine.

Attualmente è sparsa in tutte le regioni caldo umide.

Descrizione della pianta:

La palma da cocco è un albero che raggiunge i 25-30 metri d'altezza. Ha radici numerose che la fissano fortemente al suolo. Su ogni albero fioriscono i fiori maschili e quelli femminili.

I frutti sono le noci di cocco, che hanno un involucro fibroso che ricopre la noce contenente il latte e la polpa nutriente.



Tecnica di coltivazione:

La palma da cocco richiede terreni molto permeabili, con piogge abbondanti e molto soleggiate. La riproduzione avviene tramite la noce. La germinazione avviene in terreni sciolti, interrando la noce, ben matura, con il vertice basso, ricoperta da due centimetri di terra e richiede circa tre mesi di tempo per germinare. Dopo avere raggiunto i 75 cm di altezza, la piantina può essere trapiantata. L'impianto richiede un terreno preparato con buche profonde 80 cm alla distanza di circa 9 metri, nel periodo precedente la stagione delle piogge. La coltivazione successiva all'impianto richiede poca cura, soltanto il diserbo e l'eventuale irrigazione.

L'albero incomincia a produrre frutti dopo 8/9 anni. Si raccolgono le noci di cocco quando sono ben maturate durante tutto il corso dell'anno. Un albero in piena produzione può dare fino a 100 noci all'anno.

Utilizzazione: il tronco fornisce legna per carpenteria e vasi per coltivare i fiori; con le foglie si fabbricano panieri e cordami; i frutti sono consumati freschi, si beve il latte e la copra viene utilizzata in pasticceria. La copra è la polpa della noce che contiene il 50% di olio che viene utilizzato per la fabbricazione della margarina. Il cocco è largamente esportato.

Valori nutritivi	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
noce	388	3.6	39.0	13.8	21	2.5	tracce
latte	14	0.2	—	3	15	—	—

GIOCO DELLA SABBIA

Un bambino prepara un mucchio di sabbia e, senza farsi vedere, vi nasconde un chicco di grano o un piccolo sassolino. Poi divide il mucchio in piccoli mucchietti. Dentro uno di questi si cela il chicco di grano e lui solo lo conosce.

A questo punto un altro bimbo deve distruggere i mucchietti di sabbia cercando di lasciare per ultimo quello che secondo lui contiene il chicco.

Se sbaglia, si conta il numero di mucchietti che restano e gli viene assegnato questo numero come punteggio.

Se indovina, il giorno successivo sarà lui a nascondere il chicco.

Vince colui che totalizza meno punti.

Questo gioco può anche essere praticato da noi con altri materiali, neve o segatura, se non c'è sabbia nel cortile della scuola.



PROVERBI E INDOVINELLI

Eccovi qualche indovinello africano:

1. Qualche grano di riso la fanno abbassare e qualche goccia d'acqua la fanno alzare, di che si tratta?
2. Chi porta sempre un cappello?
3. Lo vedi ogni giorno ma non lo tocchi mai.
4. Una casa che non ha porte.
5. È più spesso seduto che in piedi, di chi si tratta?
6. Ci rimprovera senza ragione, di chi si parla?
7. Chi ha quattro zampe e può volare?
8. Chi è che diventa grande man mano che lo si scava?
9. Chi non dorme quando tutto dorme?
10. Chi è che guarda allo stesso tempo sulla strada e nella casa?

Risposte:

1. la gallina - 2. il fungo - 3. il cielo - 4. l'uovo - 5. il cane - 6. Il tuono - 7. due uccelli - 8. un buco - 9. il cuore - 10. la porta della casa.

E voi conoscete degli indovinelli? Fatene uno ai vostri compagni.

Qualche proverbio:

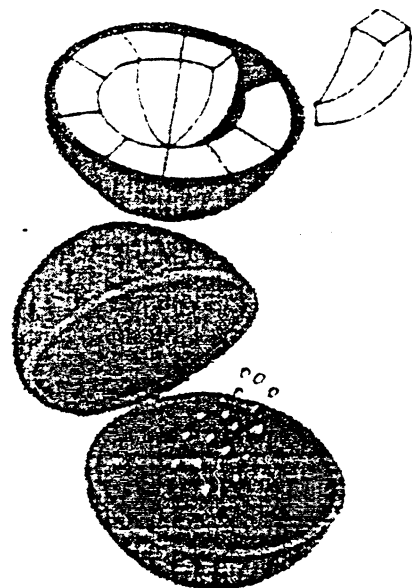
- Se si sforza un'ape ad entrare in un'alveare, essa non produrrà miele.
- Goccia a goccia, il liquido finisce per riempire la scodella.
- Non ci si arrampica mai su un albero partendo dalla cima.
- Non abbandonare mai il pesce che hai in mano per prendere quello che è sotto il tuo piede.
- Una mano sola non può raccogliere tutto un mucchio di farina.
- Se la bocca delle formiche si unisse, esse potrebbero trasportare un elefante.

LE MARACAS

Le maracas sono piccole zucche riempite di semi. Potete realizzarle, però, anche utilizzando due noci di cocco divise in due. Estraiete delicatamente la polpa bianca, tagliandola a spicchi. Mettete all'interno una manciata di riso e incollate le due metà. Assicuratevi che restino unite circondando la noce con un po' di spago e lasciatele seccare per mezza giornata. Togliete lo spago e passate la noce su un foglio di carta vetrata: diverranno lisce e assumeranno un piacevole colore.

In assenza di noci di cocco, potete utilizzare i barattoli dello yogurt o delle scatole provviste di coperchio.

(Tratto da « La rue est à tous » - Declaration de Berne)



LA PALMA DA OLIO

Albero originario dell'Africa Occidentale e Centrale, venne introdotto in America da circa due secoli. È sparso in tutti i paesi caldi umidi del mondo.

Descrizione della pianta:

La palma da olio è caratteristica dell'Africa, dalle foglie pennate, con frutti ovali-allungati, grossi come noci, dal mesocarpo fibroso-carnoso, dall'albumo del seme si ottiene l'olio. Il tronco è formato da fibre, le radici sono numerose, fini e lunghe. Ogni albero porta i fiori maschili e femminili. I frutti, le noci di palma, sono riuniti in grappoli.



Tecnica di coltivazione:

La palma attecchisce nei suoli più diversi, sufficientemente profondi, permeabili, con preferenza per quelli argillo-calcarei, con molto humus. Anche sulla sabbia vegeta bene purché trovi acqua e poca profondità. La palma germoglia dalla sua noce, facendo la coltura su letti caldi di concime organico e di paglia. L'impianto si effettua con soggetti di 2 anni interrati in buche di 60/80 cm, ben concimati e irrigati.

La cura di questi alberi deve essere assidua, tenendo la terra sciolta e libera dalle erbe infestanti. La raccolta avviene quando le noci incominciano a cadere dall'albero. Dalle noci si ricava: olio dalla polpa e olio più raffinato dall'interno della noce. Ambedue vengono usati per fabbricare sapone ma anche come olio commestibile. Si può estrarre il vino di palma dal tronco, ma questo depaupera velocemente l'albero.

Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
olio di P. rosso	900	—	100	—	—	—	1200
olio vegetale	884	—	110	—	—	—	—

LA PALMA ROVERE

La polpa dei suoi frutti è commestibile. Dal suo tronco si ricavano delle ottime travi, con le sue foglie si potranno fabbricare delle stuoie e delle corde robuste.

Tratto da « La savana africana »



LA PAPAYA

Albero originario dell'America Centrale, ora è coltivato in tutti i Paesi caldi e umidi.

Descrizione della pianta:

Albero piuttosto elevato, dalle foglie palmate, lungamente picciolate, che matura frutti, sorta di bacche, simili ai meloni, la cui polpa, di colore giallo butirro, ha speciale aroma e sapore dolce. Particolarmente importante, in farmacologia medica, la papaina — enzima vegetale che cura le affezioni gastriche —.

Tecnica di coltivazione:

La papaya è un albero poco esigente che si sviluppa con poche cure agricole. Si riproduce mediante i semi interni al frutto.

Qualsiasi suolo è adatto a questi alberi, escludendo soltanto quello sabbioso. Normalmente germoglia facilmente. Se si vuole ottenere delle piantagioni industriali si deve effettuare un semenzaio da cui prelevare le pianticelle da trapiantare in un terreno con elevato quantitativo di sostanze organiche.

Durante il ciclo produttivo non richiede alcuna cura se non la raccolta dei frutti a mano a mano che maturano (ad ingiallimento).

Frutto rinfrescante, aiuta la digestione; da esso si ottiene la papaina, incidendo il frutto non ancora maturo. Largamente esportata.

Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
frutto fresco	32	0.4	0.1	8.3	21	0.6	950

GIOCO DEI DADI *(si gioca per terra)*

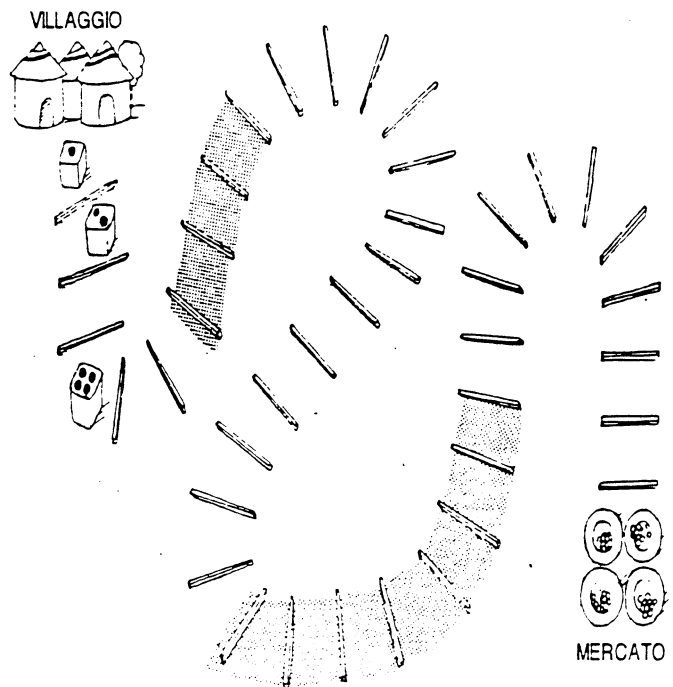
Quattro bambini sono ciascuno proprietario e autista di una camionetta da 5-6 posti (dividere la classe in 4 gruppi di passeggeri).

Ciascuno dei 4 gruppi deve portare la sua merce il più presto possibile al mercato, perché i frutti deperiscono rapidamente. Il luogo di partenza è il villaggio.

Un membro di uno dei gruppi inizia a gettare un grande dado e avanza di un numero di caselle uguale al numero ottenuto. Viene poi il turno di un giocatore del gruppo seguente e così di seguito (tutti i bambini dei differenti gruppi gettano il dado uno dopo l'altro).

Le strade non sono percorribili ovunque: se un giocatore arriva su una casella blu (strada inondata), tutto il gruppo salta un giro. Se un giocatore arriva su una casella verde (strada con buona percorribilità) ha diritto a gettare ancora una volta il dado. Quando un gruppo arriva al mercato, riceve un piatto di arachidi salate. Si discute insieme nel gruppo una giusta ripartizione delle arachidi. Il gioco termina quando arriva al mercato l'ultimo gruppo.

N.B. È possibile introdurre nel gioco una nozione di solidarietà: i gruppi che sono avanti possono aiutare i ritardatari cedendo loro dei punti.



(Tratto da « Le père et la mère de Jafta »
Declaration de Berne 1982)



CHI MENTE?

Per questo gioco tutti i bambini si siedono in tondo. Uno di essi accatasta degli steli secchi di miglio e di fieno per farne una piccola piramide. In cima pianta una paglia ben dritta che si alza verticalmente fuori dal mucchietto.

Nel cerchio attorno alla piramide, nella sabbia o sull'asfalto ogni bambino scrive la lettera iniziale del suo nome.

Il bambino che ha accatastato il fieno dà fuoco al mucchietto. Ben presto la fiamma si alza così alta che la paglia oscilla e poi cade direttamente sull'iniziale di uno dei bambini. Tutti ridono e gridano: « Ora lo sappiamo, tu hai mentito. Fai una penitenza! ».

E così capita a turno a diversi bambini di dover saltare attorno al cerchio su una gamba sola o di dover arrampicare su un albero di papaya per raccogliere un frutto maturo o di dover restare in equilibrio a occhi chiusi su una gamba sola per trenta secondi, ecc...

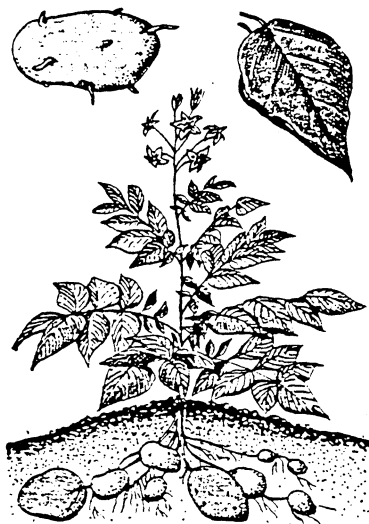
(Tratto da « Muraho! Visitons la famille Sibomana »
Declaration de Berne 1979)

LA PATATA

È originaria delle regioni montagnose dell'America del Sud. Questo tubero è ormai coltivato universalmente in tutti i paesi del mondo.

Descrizione della pianta:

La pianta di patata, della famiglia delle Solanacee, è un piccolo arbusto dalle caratteristiche foglie e dai fiori bianchi o violacei. Le radici hanno delle protuberanze (tuberi) che sono commestibili.



Tecnica di coltivazione:

Questa pianta, assai rustica, abbisogna di terreno sciolto, sabbioso oppure calcareo-argilloso. Depera il suolo, quindi ha bisogno di abbondanti concimazioni. Teme l'umidità. La patata si riproduce mediante i tuberi che portano molti germogli. Solitamente, dopo aver raccolto il tubero, si opera rovescio della pianta nel terreno allo scopo di sostituire la fertilità.

La semina si opera ponendo nel terreno, preparato con una opportuna lavorazione e con abbondante letame, una porzione di tubero dotata di germogli.

Durante l'accrescimento, si effettuano varie sarchiature, allo scopo di eliminare le piante infestanti.

Si raccoglie, sradicando la pianta dal terreno, quando le foglie incominciano a seccare. Si lasciano asciugare sul terreno, poi, possono essere conservate per alcuni mesi, in un luogo asciutto e buio.

La patata, specie conosciuta universalmente, ha un buon sapore e un valore nutrizionale importante presso tutti i popoli della terra.

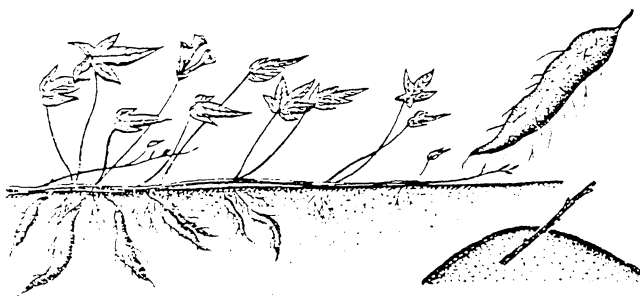
Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene r
frutto fresco	82	1,7	0,1	18,9	13	1,1	25

LA PATATA DOLCE

Originaria dell'America meridionale, è ormai coltivata in tutti i paesi caldi e umidi.

Descrizione della pianta:

La pianta di patata dolce (batata), striscia sul terreno. Essa forma, nel terreno, dei tuberi zuccherini, molto nutrienti, il cui peso oscilla tra 0,5 e 3 kg, dalla forma assai varia, rotonda, allungata e con colori che variano dal bianco, al giallo, al rosso, fino al violetto.



Tecnica di coltivazione:

La batata è poco esigente, si sviluppa su terreni sabbiosi, permeabili, freschi, senza essere umidi. Bisogna bagnarla quando si semina, ma durante la crescita non richiede ulteriori cure. Essa si riproduce mediante le barbatelle ricavate da porzioni di tubero che abbiano alcuni germogli (da tre a cinque). Il terreno viene preparato facendo dei mucchietti di terra, in cui viene immersa la barbatella, in posizione obliqua.

La raccolta si esegue dopo cinque o sei mesi dalla piantagione. Dopo aver estratto i tuberi, si fanno asciugare al sole e si pongono, per conservarli, in un luogo asciutto e secco.

La patata dolce si consuma bollita o frita. Essa, in molti paesi, sostituisce la patata tradizionale, anche se, per la sua dolcezza, a volte non è molto gradita. Alcune specie, più dolci, vengono usate per fare marmellate.

Alcune varietà hanno le foglie tenere da poter consumare al pari degli spinaci, le altre dure servono come foraggio per gli animali.

Valori nutritivi	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene r
	121	1,6	0,2	28,5	33	2,0	75

LA RAGANELLA

I bambini Sibomana utilizzano i tappi delle bottiglie di limonata o di birra per costruire una raganella, strumento d'accompagnamento del canto e della danza. Scuotendo la raganella da una parte all'altra, si ottiene un rumore ritmato. Anche i bambini più piccoli sono capaci di ottenere dei ritmi diversi e complicati che essi realizzano attraverso il canto e la danza.

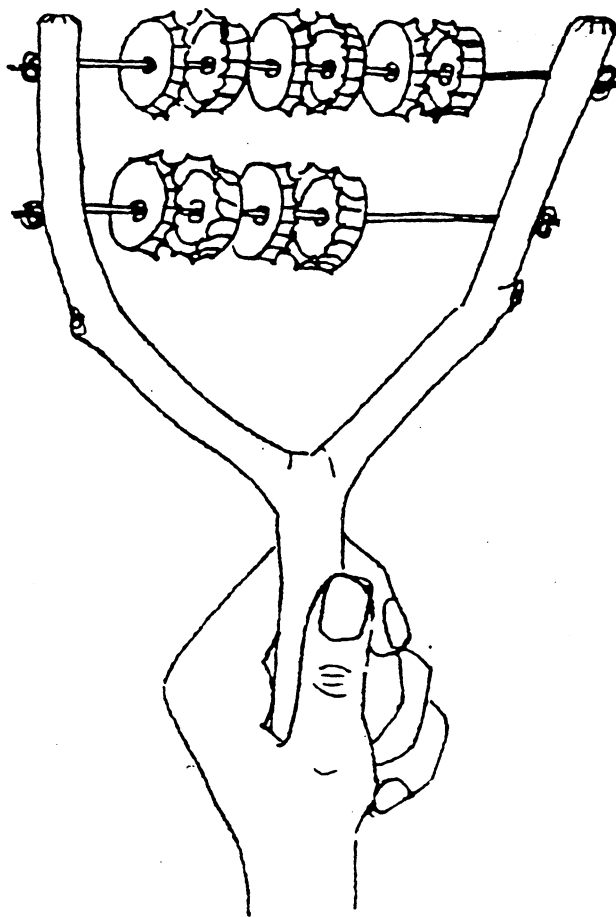
Per costruire questo strumento, occorre un solido ramo biforcuto, da dieci a dodici tappi, un chiodo spesso e solido, due pezzi di fil di ferro, un martello, un punteruolo e una pinza.

Cominciamo togliendo i cerchi di sughero dai tappi. Con l'aiuto del chiodo e del martello, foriamo nel mezzo ciascun tappo; poi, utilizzando il punteruolo, pratichiamo due buchi su ciascuna delle diramazioni, uno di fronte all'altro.

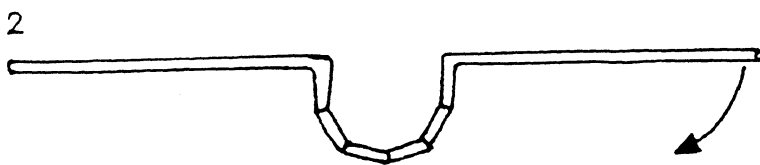
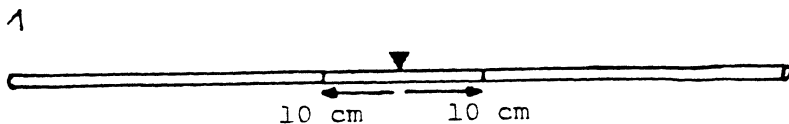
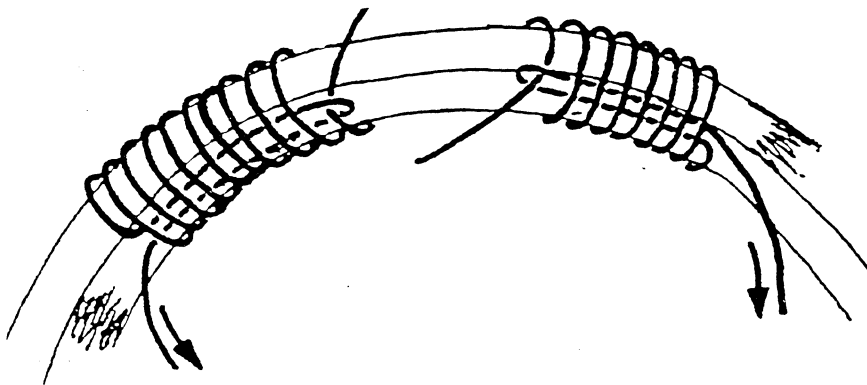
Ora, infiliamo i tappi a coppie, in modo che le due aperture risultino faccia a faccia. Circa un terzo del filo di ferro deve restare libero, affinché i tappi possano ben scivolare.

Per finire, si introducono i due fili di ferro nei buchi della forca, li si fissa solidamente con la pinza e si tagli la parte rimanente.

(Tratto da: « Muraho! Visitons la famille Sibomana » Declaration de Berne 1979)



IL GIOCO DEL CERCHIO



Come fabbricare il cerchio con cui giocano i bambini africani?

Tagliare una bacchetta flessibile, ad esempio di nocciolo o di salice, da 2.2 m a 2.5 m di lunghezza. (Essa deve dare un diametro da 70 a 80 cm una volta che avete unito le due estremità secondo il disegno).

Per il bastone direzionale occorre una bacchetta tagliata di fresco, di circa 1.5 m di lunghezza.

Partendo dal centro, fare un taglio a 10 cm su ciascun lato (1).

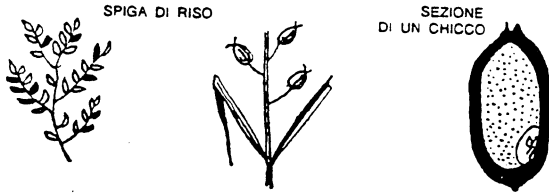
All'interno di questi 20 cm, intagliare ancora parecchie volte (2).

Questo lavoro permette di ottenere una estremità arrotondata, per dirigere il cerchio (3).

(Tratto da « Muraho! Visitons la famille Sibomana » - Declaration de Berne 1978)

IL RISO

Pianta originaria della Cina e della regione indocinese. Gli arabi la introdussero in Egitto da dove si è sparsa in tutta l'Africa e nell'Europa.



Descrizione della pianta:
Graminacea annuale, dal fusto non superiore a 1,5 metri, ha foglie lineari, lunghe, nastriformi, ruvide al tatto per i peli, duri e corti che abbracciano completamente il culmo con guaina verde, rosa o rosso vinoso; ha steli erbacei, eretti, fistolosi ad eccezione dei nodi, pieni, distanziati verso l'apice; sistema radicale affastellato, con numerose radici secondarie. Le infiorescenze sono pannocchie terminali ricadenti, con spighe ovali a un solo fiore. I frutti sono grani (cariossidi), bianchi o rossastri, opachi o semitrasparenti, racchiusi nelle glumette, per cui risultano coriacei.

Tecnica di coltivazione:

Il riso richiede zone calde ed umide, fortemente assolate. Si distinguono due tipi di riso: il bianco, che

Valori nutritivi	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
	364	7.0	0.6	79.8	6	2.4	tracce

Il riso può essere coltivato secondo i metodi della coltura acquatica (risaie sommerse in permanenza) o della coltura secca (in terrazze fino a 2000 m di altitudine).

Coltura acquatica: secondo il metodo tradizionale



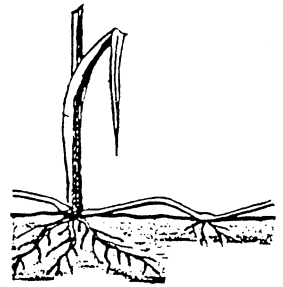
2) Trapianto dopo un mese, quando le piantine sono 20 cm circa



4) Spulatura per separare i chicchi.

richiede terreni inondati, ed il riso rosso di montagna che si accontenta di terreni umidi. Esso si riproduce tramite i suoi « chicchi »; può essere seminato a spaglio o inserendolo nel terreno con un foro e ricoprendolo.

Deve essere sarchiato e diserbato in continuazione e, una volta giunto a maturazione, deve essere difeso dagli uccelli che se ne nutrono. Seminato in giugno, può essere raccolto in novembre. Le spighe raccolte sono poste ad essiccare e poi battute per ottenere i chicchi. Normalmente il riso posto in commercio viene decorticato e brillato. È largamente esportato.



1) Semina in terreno ben irrigato, verso aprile-maggio



3) In Agosto, mietitura con il falchetto: si tagliano le spighe che vengono legate in fasci

Tratto dal calendario della Direzione della Cooperazione allo Sviluppo e dell'aiuto umanitario (DDA).

VALORE NUTRITIVO

Composizione (Valore medio per 100 g di riso cotto)	Riso Bruno	Riso Parboiled	Riso Bianco
Acqua %	70.3	73.3	72.6
Numero di calorie	119/500	106/445	109/458
Proteine g	2.5	2.1	2.0
Grassi g	0.6	0.1	0.1
Glicidi g	25.5	23.3	24.2
Fibre vegetali g	0.3	0.1	0.1
Sodio mg	*C	*C	*C
Potassio mg	70	43	28
Calcio mg	12	19	10
Fosforo mg	73	57	28
Ferro mg	0.5	0.4	0.2
Vitamina B ₁ mg	0.09	0.05	0.02
Vitamina B ₂ mg	0.02	0.01	0.01
Vitamina PP mg	1.4	1.2	0.4

Fonte: USDA Washington
« Il riso » Ed. Migros

Suggerimento:

Comporre dei pannelli servendosi delle informazioni che si trovano sulle confezioni di riso, riguardanti i loro diversi usi, valori nutritivi, ecc...



SCHEMA PRATICA

Molto tempo fa un saggio dell'estremo oriente inventò il gioco degli scacchi. Il suo re ne fu talmente entusiasta che decise di farlo diventare ricco. Egli disse al saggio: « Tu che hai inventato un gioco da re, che cosa desideri avere per ricompensa? Dimmi cosa vorresti possedere e l'avrai! ».

Dopo avere riflettuto il saggio disse: « Mi piacerebbe, o signore, che metteste del riso sulla scacchiera che ho inventato. Un solo chicco sulla prima casella, due sulla seconda, quattro sulla terza, e così di seguito sempre raddoppiando i chicchi alla casella successiva, finché la scacchiera non sarà completamente coperta di riso ».

Il re dovette subito riconoscere che, malgrado la sua ricchezza, non avrebbe mai potuto esaudire il desiderio del saggio. 288 miliardi di tonnellate di riso, infatti, avrebbero dovuto coprire la piccola scacchiera... più di 600 volte il raccolto mondiale attuale!

Cerchiamo di calcolare il numero di chicchi di riso con l'aiuto del seguente calcolo:

il saggio aveva domandato al re:

$$1 + 2 + 2^2 + 2^3 + \dots + 2^{63}$$

ovvero $1 + 2 + 4 + 8 + 16 + 32 + \dots$ chicchi

per ricavare il valore di questa somma si può ad esempio osservare che:

$$1 + 2 = 4 - 1 \quad 1 + 2 + 4 = 8 - 1 \quad 1 + 2 + 4 + 8 = 16 - 1$$

$$1 + 2 + 2^2 + 2^3 + 2^4 + \dots + 2^{63} = 2^{64} - 1$$

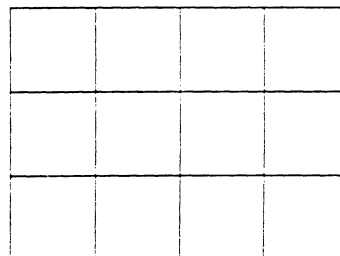
Cosa rappresenta all'incirca $2^{64} - 1$? nota:

$$2^{10} = 1024 \quad 1000 = 10^3 \text{ da cui } 2^{10} \approx 10^3$$

$$\text{Dunque: } 2^{64} = 2^4 \cdot 2^{10} \cdot 2^{10} \cdot 2^{10} \cdot 2^{10} \cdot 2^{10} \cdot 2^{10} = 2^4 \cdot 10^3 \cdot 10^3 \cdot 10^3 \cdot 10^3 \cdot 10^3 \cdot 10^3 = 16 \cdot 10^{18}$$

$$= 16.000.000.000.000.000.000 \text{ chicchi}$$

Fate voi stessi la prova in scala ridotta



Si contano i chicchi di riso:

1 chicco sulla prima casella, 2 sulla seconda, 4 sulla terza e così di seguito, raddoppiando ogni volta il numero dei chicchi.

— Quanti chicchi occorrono per le prime otto caselle?

— Quanti chicchi per l'ultima casella?

— Quanti chicchi per tutte le caselle assieme?

E per ris-dere un po', il seguente piccolo problema. Riprendiamo i $16 \cdot 10^{18}$ chicchi che il saggio aveva domandato al re. Sappiamo che per riempire 1 cm^3 occorrono circa 50 chicchi di riso. Se si mettessero tutti questi chicchi su un treno composto di vagoni collegati gli uni agli altri, alti 2 m, larghi 2 m, e lunghi 20 m, di quanti vagoni si comporrebbe il treno? E quanto sarebbe lungo?

(Tratto da: « Quitter son pays » -
Declaration de Berne 1982)

LA SOYA

È originaria dell'Asia. Fu introdotta in Francia nel 1700, ma non incontrò molto successo in Europa. È molto coltivata negli Stati Uniti, divenuti i maggiori produttori mondiali.

Descrizione della pianta:

È una pianta erbacea, con fusti eretti e ramificati. Ha fiori piccoli, violetti o gialli, riuniti in grappoli. Il frutto è un baccello ricurvo, contenente da 2 a 5 semi, molto ricchi di olio.

Tecnica di coltivazione:

Si coltiva come il fagiolo, di cui ha le stesse esigenze nei riguardi del clima e del terreno.

Le varietà da granella sono coltivate per i semi che hanno alto valore nutritivo e si consumano o freschi o in scatola, oppure si usano per la preparazione del latte e del formaggio di soia, della salsa di soia, per l'estrazione dell'olio, per la produzione di farina e, con la tostatura, come surrogato del caffè.

Le varietà da foraggio sono usate per la costituzione di erbai che si falciano all'inizio della fioritura o quando i baccelli sono ancora teneri.

Occupano poco spazio nelle abitudini alimentari dei contadini africani e latino-americani perché viene largamente esportata per fare mangimi animali.

Se fosse più consumata nel Terzo Mondo potrebbe arricchire le farine di cereali già consumate e costituire un'ottima base nella alimentazione infantile.



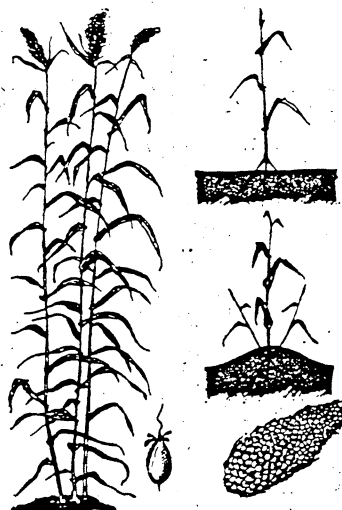
Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
semi di soia	405	33,7	17,9	33,9	183	6,1	55

IL SORGO

È originario dell'Africa centrale o dell'India. Prima che fosse introdotto il mais, il sorgo era il cereale principale dell'Africa.

Descrizione della pianta:

È una graminacea alta da uno a tre metri, ha il culmo eretto, giallo o rossiccio che porta foglie guainanti, lunghe e appiattite, dalla corta ligula cigliata; all'apice vi sono le pannocchie molto sviluppate (40 cm), più o meno espanse in ramificazioni. Alcuni fiori so-



no pedunculati e soltanto maschili, altri sessili ed ermafroditici avvolti da due glumette di vario colore (rossastre, nere, giallastre). La varietà coltivata in Africa ed in India è denominata Durraa.

Tecnica di coltivazione:

Pianta molto parca, si accontenta di terreni mediocri, poco esigenti d'acqua, predilige il clima caldo. Si riproduce mediante i chicchi. Si semina interrando alla distanza di 50/60 cm; germoglia in quindici giorni.

Diserbando si ottengono delle buone produzioni. Si raccoglie dopo circa cinque mesi dalla messa a dimora. Le pannocchie sono conservate in appositi granai da cui vengono tolte alla bisogna. Tagliando le infiorescenze (pannocchie), la pianta lasciata in loco, se in buone condizioni, può condurre a una successiva raccolta. Il rendimento colturale è di circa 10 qli/ha. Questo è un cereale di base, utilizzabile in tutte le regioni desertiche dove è difficile la coltivazione di altri cereali. Dal sorgo si trae una farina adatta al « cous-cous ».

Valore nutritivo	calorie	proteine g	lipidi g	glucidi g	calcio mg	ferro mg	vitamine carotene mg
in grani	347	11,1	3,2	74,1	26	10,2	10,2

- L'acqua in generale
- Acqua = salute
- Acqua per tutti nel 2000?
- Attività pratiche e giochi



4 L'ACQUA FONTE DI VITA



L'acqua è la vita. L'acqua è indispensabile a tutti gli esseri viventi: all'uomo, agli animali, alle piante. Senza l'acqua la terra sarebbe un pianeta senza vita, come la luna. L'uomo ha bisogno dell'acqua per la sua alimentazione, la sua igiene e anche per il suo lavoro, per l'agricoltura,

l'allevamento, la pesca, ecc... Gli animali hanno bisogno dell'acqua per vivere e per crescere.

Lo stesso per le piante: l'agricoltore prepara il terreno e semina: senza l'acqua le sementi non potrebbero mai germinare.

DATI GENERALI

Ogni anno piovono sul pianeta 577.000 km³ di acqua: di questi 118.000 precipitano sulle terre emerse che per evaporazione ne restituiscono all'atmosfera 72.000 km³ e 46.000 km³ defluiscono verso gli oceani.

Nonostante queste cifre astronomiche descrivano abbondanza di acqua, questa continua ad essere un bene raro.

Alcune regioni del mondo conoscono eccedenze ogni anno, ed altre penurie che di anno in anno vanno aggravandosi.

In certe aree in particolare, l'acqua pulita è divenuta una risorsa talmente rara da avere un prezzo. Di per sé il volume di acqua presente non ha alcun significato se non si tiene conto anche del luogo e del momento della sua disponibilità in rapporto ai luoghi e ai tempi in cui è necessaria.

L'acqua disponibile rappresenta solo una piccolissima frazione delle risorse totali poiché il 95% è sa-

lato, il 4% è sotto forma di ghiaccio e quindi solo l'1% è presente come acqua dolce allo stato liquido. Di questa percentuale il 98% è di difficile utilizzo, racchiusa nelle falde sotterranee, e solo il 2% può essere prelevato in superficie.

I laghi naturali ed artificiali costituiscono sulla superficie terrestre la sola possibilità di « immagazzinare » l'acqua per la sete del mondo e tuttavia la salubrità di queste acque è sempre più minacciata. La disponibilità di acqua potabile rappresenta un punto fondamentale per la protezione della salute delle comunità.

La realtà è che due miliardi di persone nel mondo sono prive di accesso all'acqua.

In vastissime zone del globo la disponibilità di acqua è largamente inferiore ai bisogni e nei paesi industrializzati la quantità di acqua pulita si va, parallelamente all'estensione dell'inquinamento delle riserve superficiali e profonde, sempre più riducendo.

Nella maggior parte dei paesi (2/3 dell'umanità) l'acqua manca, arriva in ritardo per le coltivazioni

ed è la siccità; gli animali e le piante muoiono, si crea il deserto. Negli stessi paesi o in altri, al contrario, in alcuni periodi l'acqua in eccesso provoca delle inondazioni le cui conseguenze sono spesso catastrofiche (distruzione delle abitazioni, dei campi, delle vie di comunicazione).

La maggior parte degli animali e delle piante non può vivere senza acqua.

L'acqua fa talmente parte della nostra vita che, da noi, troppo spesso ne dimentichiamo l'importanza. Qui i bambini non hanno che da aprire un rubinetto per ottenere l'acqua. E spesso hanno anche la tendenza a dimenticare che in numerosi paesi del mondo bisogna andare a cercare l'acqua ogni giorno fino al fiume che a volte può essere anche a molti chilometri di distanza.

IL FABBISOGNO IDRICO

L'acqua è un elemento essenziale per la vita del corpo umano. I 3/4 del peso corporeo sono costituiti da acqua e la maggioranza dei processi biochimici che si svolgono all'interno dell'organismo hanno nell'acqua il loro ambiente indispensabile. Quando per una qualsiasi ragione la perdita di liquidi supera il 20% del totale, l'organismo muore. Il fabbisogno giornaliero medio di un soggetto adulto è compreso fra i 2000 e i 2700 ml. che vengono assunti sia dai cibi solidi che dai liquidi.

Le perdite avvengono sotto forma di sudore, urine, feci e umidità del fiato.

Oltre che per il fabbisogno fisiologico dell'organismo l'acqua è necessaria alla comunità per diversi usi e destinazioni: acqua per cucinare, per la pu-

lizia personale e domestica, per gli impianti di riscaldamento e di condizionamento degli edifici, per la produzione di energia, per processi di lavorazione industriale, per il lavaggio delle strade, l'irrigazione di giardini e parchi, il funzionamento di impianti sportivi, ecc. L'acqua è insostituibile per l'allontanamento dei rifiuti liquidi di origine domestica e industriale.

La richiesta di acqua è sempre maggiore: la sete di acqua pulita ci induce ad attingere sempre più alle acque sotterranee. D'altra parte il continuo scarico di agenti inquinanti in superficie, poiché vi sono ampi collegamenti fra acque superficiali e profonde, spinge a sfruttare le falde che via via si inquinano a profondità sempre maggiori, creando un circolo vizioso da cui pare difficile poter uscire.

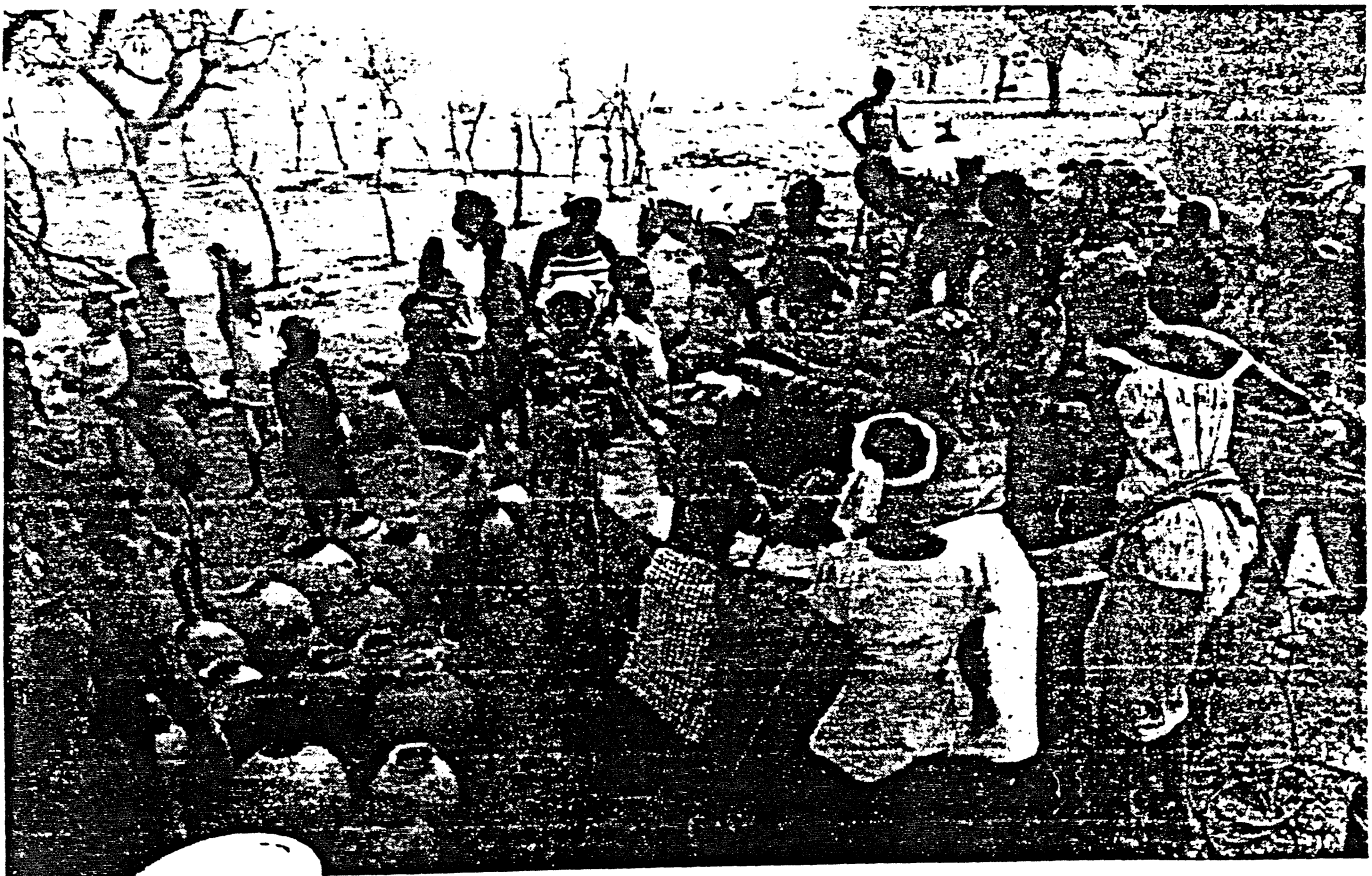
Un bisogno vitale

Ognuno ha bisogno d'acqua per vivere. Una persona può sopravvivere fino a due mesi senza cibo. Senz'acqua si muore in 3 giorni. Due terzi del peso del nostro corpo e nove decimi del suo volume sono d'acqua... che deve essere continuamente ricambiata.

Una persona ha bisogno di circa 5 litri d'acqua al giorno per far da mangiare e bere.

Ma per essere puliti e in salute necessitano altri 24-25 litri per persona.

In molte zone dei PVS le famiglie devono andare a prendersi la loro acqua dai fiumi, dagli stagni o da basse falde scavate a mano, che sono spesso distanti molti chilometri. Questo trasporto è spesso espletato dalle donne e dai bambini, che devono camminare in media per 2 o 3 ore al giorno. In mol-



ti casi essi portano molto più delle loro possibilità, circa 40 litri al giorno. Se si pensa che ogni litro pesa un chilogrammo...

I consumi pro-capite di acqua crescono in funzione della grandezza del raggruppamento umano considerato e dei livelli produttivi esistenti.

Negli agglomerati più piccoli (con meno di 5000 abitanti) i fabbisogni vanno da 50 a 60 litri al giorno per abitante, nelle megalopoli con 5 milioni e più di abitanti si arriva ad un fabbisogno di oltre 1000 litri per abitante al giorno.

Litri per abitante al giorno

centri con ab. < 5000	lt. 60
centri con ab. da 5000 a 10000	lt. 80
centri con ab. da 10000 a 50000	lt. 100-150
centri con ab. da 50000 a 200000	lt. 150-200
centri con ab. da 200000 a 500000	lt. 200-300

Un'indagine del 1974 della CEE dimostrava che per la maggior parte degli agglomerati umani dei paesi della comunità il consumo giornaliero di acqua variava tra i 150 e i 500 lt. al giorno.

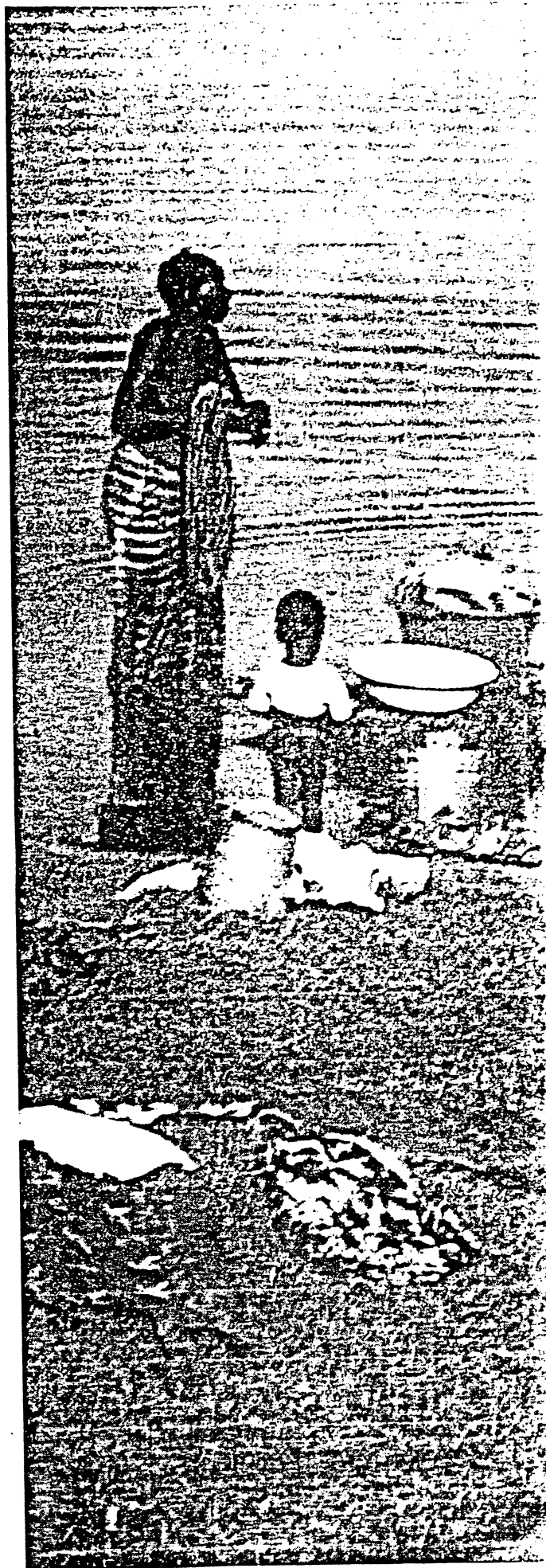
Per un villaggio di circa 500 ab. di un paese in via di sviluppo dell'Africa il fabbisogno giornaliero per abitante è stimato a 10 lt. di acqua potabile per bere e cucinare e 15 lt. di acqua pulita non potabile per gli altri usi compreso l'allevamento del bestiame. Per limitarsi all'esame di un caso tipico, ancora oggi il Sahel africano che avrebbe bisogno di 25000 pozzi di villaggio moderni, conta la disponibilità presunta di solo 5000.

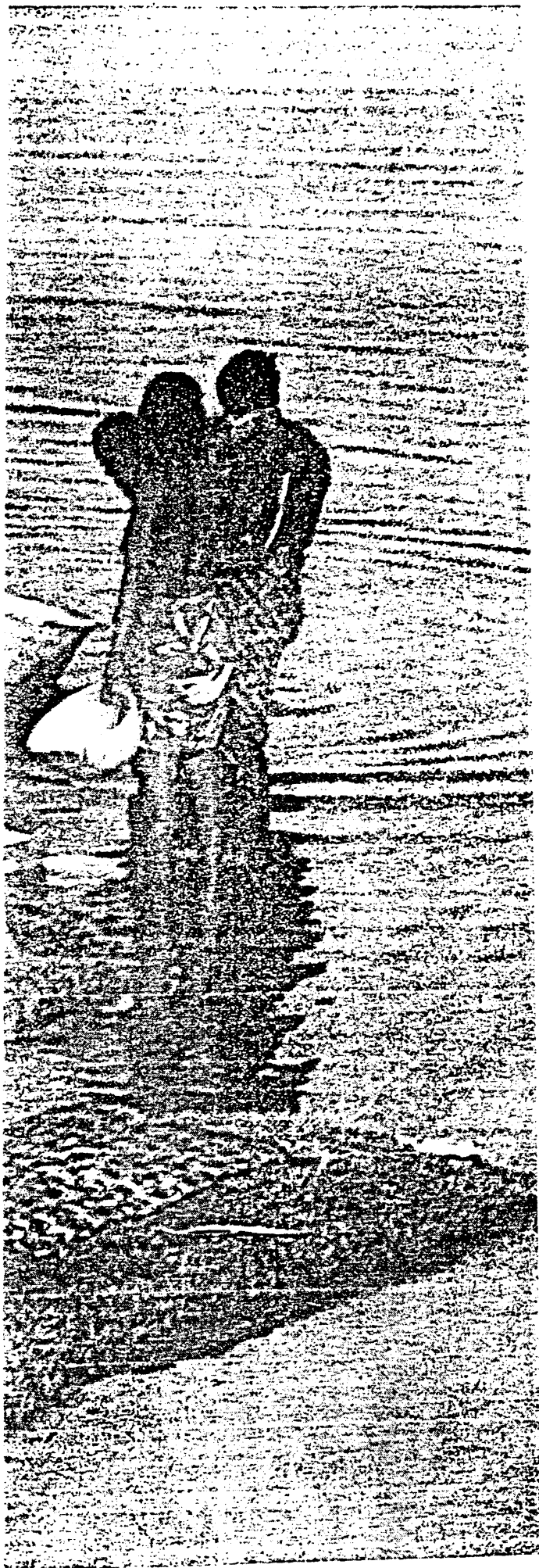
I 4/5 dei villaggi e delle popolazioni rurali di quelle aree non dispongono di una fornitura d'acqua costante e di qualità igienicamente accettabile.

Quantitativamente molti villaggi dispongono di soli 5 lt. giornalieri a testa il che non copre adeguatamente neppure i bisogni vitali per bere e cucinare. La carenza cronica di acqua sicura in ampie zone del mondo, aggravata da periodi di siccità, determina gravi conseguenze sulle condizioni delle popolazioni di quei luoghi: in modo particolare la fascia più colpita è quella dei bambini dagli 0 ai 7 anni, con un aumento dell'incidenza delle malattie gastroenteriche, della diarrea in particolare e delle patologie infettive in genere.

LA GIORNATA DI NANDI

Consideriamo una giornata di Nandi, una donna che vive in una piccola comunità agricola, in una provincia dell'Est del Kenya. Appena dopo l'alba fa alzare i suoi quattro figli. Manda le due piccole ragazze a prendere l'acqua ad una fonte, in un villaggio ad oltre un chilometro, esse portano bidoni da dieci litri sulla testa. Questo dà alla famiglia acqua sufficiente per lavarsi e fare colazione. Fuori della casa c'è un barile di legno, che raccoglie acqua dalle lamiere del tetto, quando piove. Oggi, come per la maggior parte dei giorni, è asciutto. L'aria è piena di polvere che si appiccica al corpo e rende la gola secca. C'è una pozza d'acqua a solo mezzo chilometro, ma





l'acqua là è sporca ed ha un cattivo gusto. Ora la usano gli animali. Prima che fosse installato il rubinetto dell'acqua nel villaggio c'era la febbre e molte morti per diarrea, specialmente fra i bambini piccoli. Ma se il rubinetto si rompe o se c'è troppa gente che prende l'acqua, Nandi deve ritornare a prenderla dalla pozza. Dopo colazione va lei stessa al villaggio, raggiunge la pozza e porta indietro 18 litri per lavare vestiti, piatti, e per preparare il pranzo. Si carica pure il figlio di 18 mesi, che è troppo piccolo per essere lasciato solo. La famiglia è assetata dal calore di mezzogiorno e ogni persona ha bisogno di bere. Nandi deve fare un altro viaggio per andare a prendere acqua per la cena. Mentre è là si lava e fa lo stesso al suo bambino così come le altre donne che sono venute alla preziosa fontanella. Quando i bambini vengono a casa da scuola devono pure loro andare a lavarsi e bere e portare acqua sufficiente per quando arrivano a casa gli uomini. Nell'insieme, Nandi e le sue figlie hanno utilizzato quattro ore per trasportare acqua. A meno di cinquanta miglia più a Nord, ci sono altre donne che vivono in un villaggio senza fontanella. Devono usare una pozza scavata a mano, distante tre chilometri; l'acqua qui è sicura e durante la siccità si prosciuga. Allora esse devono fare otto chilometri per trovare una pozza d'acqua permanente, anche se ugualmente insalubre.

POTABILIZZAZIONE

I caratteri batteriologici di una fonte d'acqua sono indubbiamente quelli che più frequentemente occorre dover modificare, anche perché i danni derivanti da eventuali inquinamenti sono i più gravi. La depurazione può essere ottenuta con mezzi meccanici, fisici e chimici.

Meccanici

Mediante filtri, lenti e rapidi, che servono per lo più ad eliminare la torbidità, pur riuscendo a ridurre la carica batterica del 95-98%.

I filtri lenti sono costituiti da strati sovrapposti di ghiaia via via più fine, poi di sabbia di granulometria decrescente e infine dallo strato filtrante vero e proprio costituito da sabbia silicica.

I filtri rapidi hanno un rendimento da 25 a 50 volte maggiore di quelli lenti ed operano attraverso un procedimento combinato di coagulazione, sedimentazione e filtrazione.

Un filtro semplice che può essere costruito in un villaggio è costituito da due recipienti di terracotta sovrapposti. Nel superiore si pongono nell'ordine: uno strato di 4 cm di ghiaia sottile, uno strato di carbone di legna pestato di 7-8 cm, uno strato di sabbia pari a metà altezza del recipiente ed uno strato di ghiaia di spessore maggiore di 10 cm circa; il fondo del recipiente deve avere al centro un piccolo forellino.

Si possono usare più filtri di questo genere sovrapposti. Un filtro di questo genere può essere usato per circa un mese poi deve essere rinnovato.

Con gli stessi criteri possono essere costruiti filtri più grandi per uso di comunità.

Mezzi fisici

L'ebollizione è un buon mezzo di fortuna per la depurazione di piccole quantità di acqua. Occorre far bollire l'acqua in recipienti ben puliti, è sufficiente prolungare l'ebollizione per circa tre minuti. Per distillazione, raccogliendo per condensazione l'acqua fatta evaporare con il calore del sole.

Un altro mezzo fisico è l'utilizzo dei raggi ultravioletti. Vengono impiegate lampade di quarzo immerse direttamente nell'acqua. È un metodo costoso che abbisogna di controlli accurati e acque a bassa torbidità.

Chimici

Tali metodi si avvalgono dell'uso di sostanze che addizionate all'acqua uccidono gli organismi contaminandoli. Le sostanze più usate sono l'ozono e il cloro.

Acqua = Salute

Si stima che fino all'80% di tutte le malattie possono essere attribuite ad acqua e sanitari insufficienti. Tali malattie causano oltre 25 milioni di morti l'anno. I bambini sono i più duramente colpiti e le loro morti potrebbero essere evitate.

Programma dell'ONU per l'ambiente

La mancanza di acqua pulita e di sanitari è la causa maggiore di malattie.

Il caldo, il fango, le pozzanghere e la vegetazione gocciolante della stagione delle piogge sono una perfetta base di coltura per le malattie legate all'acqua, che sono una piaga per i poveri e che fanno aumentare ancora di più la loro povertà. L'acqua non depurata, abbinata alla mancanza di sanitari igienici è responsabile di una delle più comuni cause della mortalità, soprattutto infantile, del mondo: la diarrea.

Infatti, quasi tutte le più comuni malattie dei PVS sono legate all'acqua o alla mancanza di sorgenti pulite. Esse sono:

Malattie portate dall'acqua non depurata: la diarrea, il colera, la poliomielite, il tifo. Sono trasmesse attraverso le feci delle persone infette e possono trovare veicolo nelle sorgenti d'acqua. Esse si diffondono bevendo, lavando se stessi, i cibi, e le pentole in acqua infetta.

Malattie da scarsità d'acqua: la lebbra, la frambesia, la scabbia, il nematelminta sono diffuse dalla mancanza di igiene personale e di servizi igienici, dovuta alle scarse disponibilità.

Malattie con l'acqua come vettore: la bilarziosi e il verme di Guinea sono trasmessi attraverso parassiti che vivono nell'acqua o che vi finiscono tramite le feci delle persone infette ed entrano nell'uomo attraverso la pelle o la bocca. La malaria, la malattia del sonno, l'oncocercosi, sono trasmesse da una persona all'altra dalla puntura di insetti che vivono nell'acqua stagnante.

Malattie dovute alla mancanza di servizi igienici: sono incluse molte delle malattie già citate e anche l'anchilostoma e la dissenteria amebica.



Tutte queste malattie, tragicamente comuni nei paesi più poveri, potrebbero essere prevenute se la gente avesse:

- a) Acqua potabile per bere e per lavarsi;
- b) Servizi igienici e la conoscenza per un loro uso corretto;
- c) Il controllo dei parassiti e degli insetti;
- d) L'educazione sanitaria, per aiutare la gente a capire come queste malattie si manifestano e diffondono e come l'uso dell'acqua pulita e dei servizi igienici possono prevenirle.

LE TRE GRANDI

Di tutte, la diarrea, la bilarziosi e la malaria sono quelle che più comunemente causano la morte.

La diarrea: uccide direttamente 6 milioni di bambini l'anno nei PVS e contribuisce alla morte di altri 18 milioni di persone. Le vittime muoiono spesso per disidratazione, attraverso la rapida perdita dei liquidi del corpo. I sopravvissuti sono deboli e facile preda di altre malattie. Il trattamento preventivo è semplice, rimpiazzo dei liquidi nutrendo il bambino con una soluzione di acqua pulita, con l'aggiunta di un po' di zucchero e di sale, fino a che il corpo vince l'infezione. Ma se il bambino è malnutrito il corpo è incapace di vincere le malattie.

La bilarziosi: colpisce 200 milioni di persone l'anno, causando indicibile miseria, debolezza cronica e inabilità al lavoro. Il trattamento è prolungato e costoso.

La malattia è causata da un minuscolo parassita che cresce nelle lumache d'acqua e penetra nella pelle delle vittime. Nei bacini e nei canali d'irrigazione trova un'ambiente ideale e da qui si diffonde. Spesso la gente non ha altra scelta, deve entrare nell'acqua per lavare vestiti, irrigare le colture

agricole, sarchiare il riso. Anche i bambini che giocano nelle pozzanghere possono contrarre la malattia. La Cina ha trovato il metodo di controllo della bilanziosi, facendo rispettare abitudini sanitarie e facendo in modo che tutta la comunità ripulisca i canali e gli stagni dalle erbacce e dalle lumache. **La malaria:** colpisce 800 milioni di persone ogni anno, con forti febbri e debilitazione cronica. In Africa, essa sola, uccide fino ad un milione di bambini sotto i due anni. È comune nelle aree tropicali ed è trasmessa da una persona all'altra da zanzare che si nutrono nell'acqua stagnante.

È necessaria la disinfezione di tutte le acque, la diffusione del controllo della zanzara, fare trattamenti farmaceutici di massa. Questi metodi sono ora meno efficaci, in quanto le zanzare stanno diventando resistenti agli attuali insetticidi e la malaria stessa resistente ai farmaci. Sono necessarie ricerche più intense, così come l'eliminazione di acque stagnanti.

SERVIZI IGIENICI

Domitila vive in due piccole camere, in una baracca della Bolivia rurale con suo marito, sua suocera e i suoi 5 figli.

Lei, come Nandi, deve andare a prendere l'acqua ad un villaggio che dista oltre un chilometro, dove c'è un pozzo con acqua potabile. Siccome in casa non hanno l'acqua corrente, non hanno nemmeno un gabinetto moderno e solo l'anno scorso hanno risparmiato abbastanza per comperare il legname e le lamiere per i muri ed il tetto di una latrina. Sono occorsi due giorni di faticoso scavo per fare una buca profonda due metri nella dura terra del



loro piccolo appezzamento. Volevano farlo profondo tre metri, ma trovarono le rocce e dovettero fermarsi. Poi il marito di Domitila mise dei tavoloni sulla buca, lasciando uno spazio a metà. È una cosa rischiosa usare il nuovo gabinetto, specialmente per i bambini e non c'è niente per impedire alle mosche di andare sullo sporco e poi volare in casa a posarsi sul cibo o sulla faccia dei bambini.

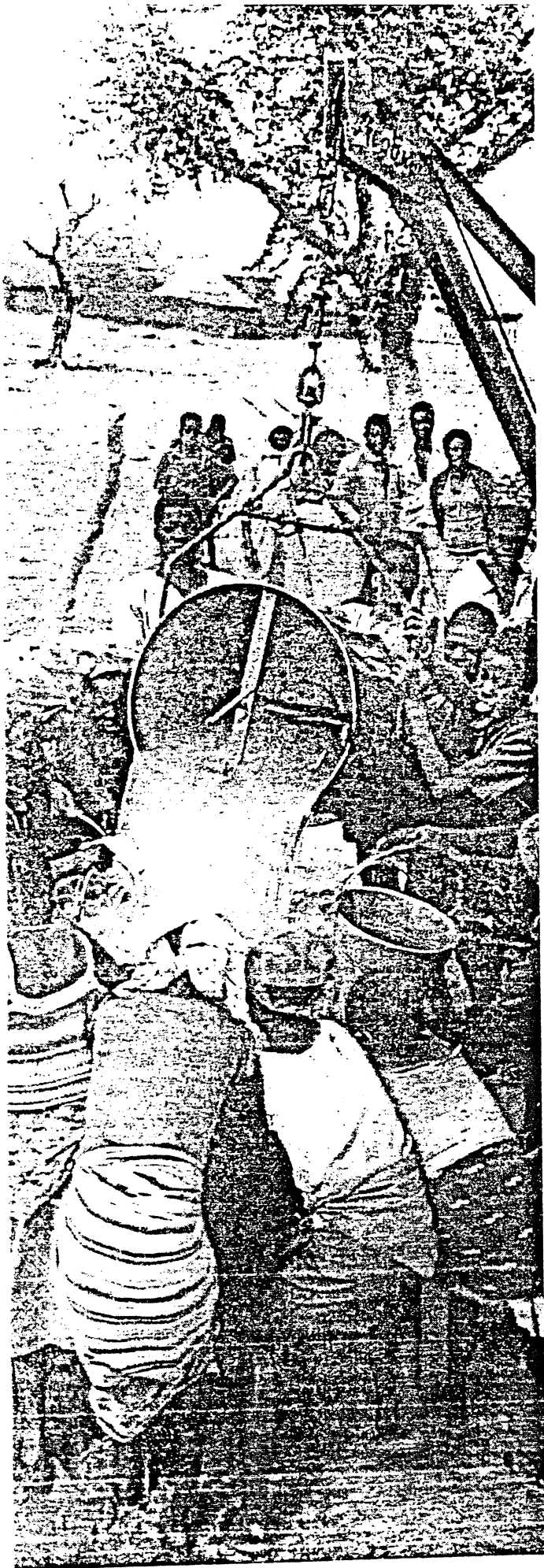
Quest'anno lavorano duramente per risparmiare il sufficiente per comperare un sacco di cemento. Il marito di Domitila farà una lastra di cemento da piazzare sopra la buca. Avrà nella metà un foro, su cui metterà un coperchio di legno asportabile, molto più sicuro per tutto. Prima che l'impasto della lastra sia duro farà due impronte per i piedi, uno per ogni parte del buco della latrina, così i bambini sapranno dove stare.

Domitila spazzolerà la lastra ed il coperchio ogni giorno, con la preziosa acqua portata dal villaggio. Anche se non usa Cif o Vip o qualche altro moderno germicida, Domitila conosce l'importanza della pulizia e dell'igiene. Due anni fa il suo bambino morì di diarrea e di nuovo perse un secondo figlio l'anno scorso.

L'infermiera del villaggio, che lo curò, spiegò come le condizioni anti-igieniche che lo circondavano fossero la causa della malattia. Dall'infermiera, una donna che sa come condividere le sue conoscenze, Domitila ed i suoi vicini hanno imparato i primi passi di un'igiene di base.

LA MINACCIA INVISIBILE

Nel Nord le piogge acide costituiscono una grave minaccia per l'ambiente. Le zone molto industrializzate scaricano ogni anno nell'aria circa 90 mi-



lioni di tonnellate di anidride solforosa. Le regioni più colpite sono la Svezia del sud, la Norvegia, alcune parti dell'Europa centrale e l'America del Nord-Est. Nella sola Svezia 18 mila laghi sono così « acidificati » che il numero dei pesci si è assai ridotto. In Baviera e altre zone dell'Europa centrale intere foreste stanno morendo.

Come si formano le piogge acide

A provocare piogge acide (compresi neve e nevischio) sono soprattutto gli ossidi di zolfo e di azoto scaricati nell'atmosfera. Tali ossidi sono emessi dalle centrali elettriche, dalle caldaie industriali e dagli altiforni. I gas usciti dalle ciminiere sono catturati dai venti, e mentre vengono trasportati in alto, si trasformano in soluzioni diluite di acido solforico e acido nitrico. Quando scendono, sotto forma di piogge acide, possono avere effetti terribili sugli ecosistemi. L'acqua acidificata priva il terreno di sostanze nutritive essenziali per le piante e rende attivi metalli pesanti come il cadmio e il mercurio, contaminando le riserve d'acqua.

Acqua per tutti nel 2000?

La città contro la campagna

L'importante sforzo internazionale per poter fornire tutti di acqua potabile e servizi igienici entro la fine di questa decade sarà in grande misura basato sulla tecnologia convenzionale e sui progetti a grande scala, soprattutto nelle città e nei centri urbani.

Circa i 3/4 delle popolazioni urbane d'Africa, Asia e America Latina hanno in qualche modo accesso all'acqua corrente, a casa o in fontanelle per la strada. Ma meno di 1/3 di quelli che vivono nelle zone rurali hanno acqua pulita a portata di mano, e il 70% delle popolazioni del Terzo Mondo vive in aree rurali!

Questo contrasto è spiegato con il fatto che sorgenti d'acqua non protette e mancanza di sanitari, in un'area densamente popolata come un centro urbano, causerebbero maggiori epidemie.

È anche meno costoso e più conveniente fornire l'acqua ad aree densamente popolate piuttosto che a quelle aree rurali con abitanti sparsi.

Lo stesso vale per i sanitari.

Poiché le aree rurali non sono in cima alla scala delle priorità di vari governi, in questo decennio, i bisogni idrici degli abitanti sono sempre più gravi. Quindi, come possono i contadini avere accesso a questi servizi prima che i loro paesi raggiungano il livello di sviluppo e giustizia necessari a portare acqua pulita e sanitari ad ogni casa?

I metodi attuali

La risposta sta in quella tecnologia detta « appropriata », cioè in quei metodi adatti alle circostanze di vita degli abitanti dei PVS, metodi che essi capi-



scono e attrezzature di cui possono curare la manutenzione e la riparazione.

In mancanza di adeguate condizioni la latrina di Domitila è un esempio significativo.

Altri esempi di appropriato approvvigionamento d'acqua sono:

Raccolta di acqua piovana: gli acquazzoni rapidi ed intensi che si succedono nei paesi tropicali possono essere parzialmente raccolti in contenitori posti sotto le grondaie del tetto, oppure costruiti in depressioni naturali. Molti di tali metodi sono usati tradizionalmente dalla gente, ma senza essere a conoscenza dell'importanza del filtraggio o dei materiali adatti per evitare l'assorbimento e l'evaporazione, così molta acqua si contamina o si disperde.

Il metodo di raccolta acqua può essere irto di difficoltà nei climi tropicali, poiché che la maggior parte dei materiali è attaccabile dalle comuni termiti costituisce habitat ideale per la proliferazione delle zanzare.

La raccolta dell'acqua piovana raramente fornisce quantità sufficienti alla famiglia, a meno che non si lavori su progetti in larga scala e ciò non è praticabile nei paesi aridi.

Pozzi intubati o perforati: sono importanti per portare l'acqua dal sottosuolo in superficie nelle zone aride.

Sono pure chiamati « pozzi artesiani », necessitano di attrezzature tecniche e specializzazione per la perforazione di pompe per far risalire l'acqua. Una volta che il pozzo è stato perforato l'acqua è alla portata di tutti, ma non è la stessa cosa per la pompa... Molto spesso non è stata data una formazione per la manutenzione o la pompa non ha i pezzi di ricambio per le riparazioni.

Quasi sempre questo aspetto della formazione, l'impiantistica idraulica, viene trascurato con tragiche conseguenze.

Pozzi autocostruiti: per la maggior parte degli abitanti del Terzo Mondo il pozzo scavato a mano è l'unica sorgente d'acqua...

Questi sono per la maggior parte scoperti e senza alcuna protezione, buche nel suolo, dentro le quali possono cadere rifiuti e prodotti organici. Sono spesso un grande pericolo per la salute.

Il prezzo delle malattie portate da quest'acqua infetta è alto, specialmente per i bambini. Con alcuni miglioramenti e con le capacità della gente stessa, questi pozzi offrono ancora, in mancanza d'altro, l'acqua necessaria alle popolazioni. Essi possono essere coperti dapprima con ghiaia e sabbia pulita a grana grossa, per filtrare l'acqua, poi con mattoni fatti dagli abitanti stessi, per evitare lo sfaldamento dei muri e l'inquinamento. Con un coperchio di legno, una carrucola a mano o altri mezzi non meccanizzati per tirare su l'acqua, una piattaforma in cemento intorno all'imboccatura, in modo che nessun agente esterno possa caderci dentro, questi pozzi rimangono il mezzo più semplice e meno costoso con cui le comunità possono approvvigionarsi d'acqua.

Progetti di questo tipo si inseriscono in modo effettivo tra gli obiettivi sentiti come propri dalla comunità. Tramite il loro successo sorge tra la gente la fiducia nelle tecniche « appropriate » e, ancora più importante, la consapevolezza di poter raggiungere in modo autonomo mete concrete e importanti.

Può innescarsi così un meccanismo di « autosviluppo », che renderà le persone capaci di proseguire per molte altre strade.

Attività pratiche e giochi

— Preparare un collage servendosi di varie foto rappresentanti l'acqua, ritagliate da alcune riviste.

— Portare un secchio d'acqua per rendersi conto del suo peso, andare a prendere l'acqua necessaria per lavare i piatti, ad una fontana o a un corso d'acqua

— Discutere con i bambini sul numero di volte che utilizziamo l'acqua durante la giornata e in quali circostanze.

Conoscono dei sistemi per economizzare l'acqua? In Italia si deve a volte limitare il consumo d'acqua, in campagna per esempio?

— Misurare la quantità d'acqua che si utilizza ogni giorno, per esempio per lavarsi le mani o i denti, in classe o a casa con i propri genitori.

Misurare l'acqua (mettere un recipiente sotto il rubinetto)

1) Lasciando il rubinetto aperto durante tutta la durata del lavaggio

2) Chiudendo il rubinetto quando non si ha bisogno di acqua

Paragonare queste due quantità.

— Coltivare due piante dello stesso tipo: bagnarne una regolarmente e lasciando l'altra senz'acqua. Prendere nota su una scheda di osservazione, giorno dopo giorno, dell'evoluzione di queste due piante.

— Osservare il fenomeno dell'evaporazione dell'acqua al sole o al caldo.

— Leggere altri libri su questo tema.

Guardate questa immagine e cercate di far parlare i personaggi, immaginate i dialoghi.

Quali sono le diverse utilizzazioni dell'acqua?



Tratto da « Bingo in città », di Mongo Sissè. A.G.C.D., Bruxelles (disponibile al Servizio scuola Terzo Mondo).

Giochi d'acqua: costruire barche a vela con i turaccioli,

secondo i modelli seguenti:

Se si mette sopra il turacciolo una superficie leggera e relativamente grande:

- l'effetto motore del soffio è aumentato (propulsione)
- lo spostamento avviene perpendicolarmente a questa superficie, ma il tappo gira facilmente su se stesso (direzione)
- il tappo rischia di capovolgersi (equilibrio)

Tappi a vela

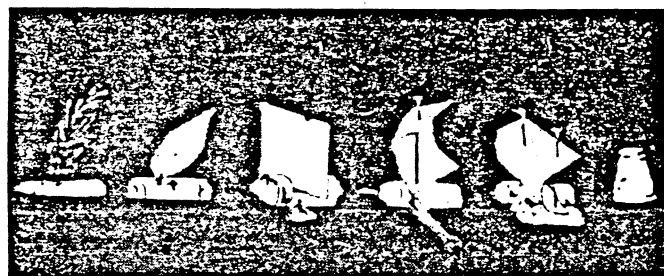


EQUILIBRIO

Più il centro di gravità dell'insieme tappo/superficie è alto, più tenderà a perdere l'equilibrio e a capovolgersi.

Si può rimediare a questo squilibrio mediante un sistema di zavorramento o di bilancere.

Tappi con zavorra

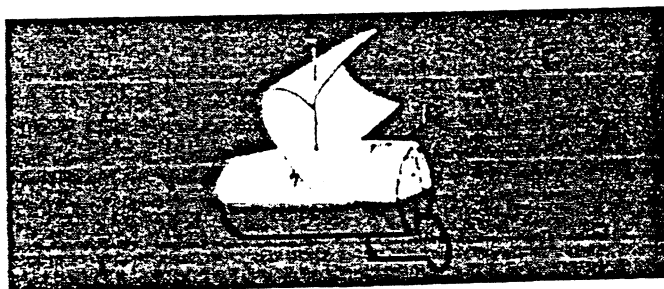


DIREZIONE

Inserendo dietro il tappo un piccolo piano verticale (un pezzo di legno o di vasetto di yogurt) si rende molto più stabile la sua direzione.

Piegando l'estremità di questa lamella si può agire sulla direzione e far descrivere una curva al tappo.

Tappi con deriva



Tratto da « Giochi d'acqua: dal tappo al battello », Scarabée CEMEA 1979 (L'Agir).



NDJEKA, UN GIOCO AFRICANO

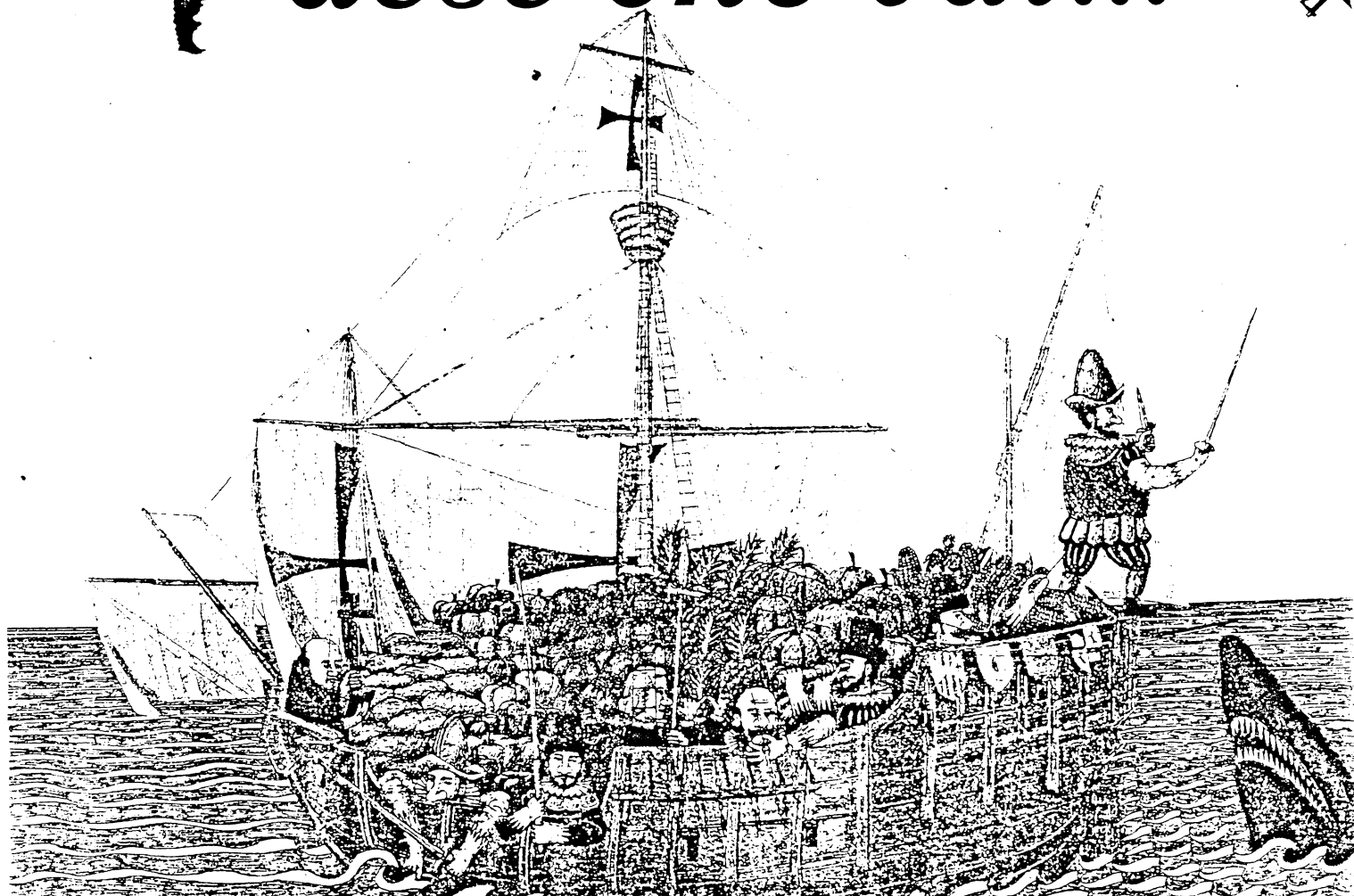
Ogni giorno Mugabo e Karasira vanno a prendere l'acqua in fondo alla collina. Quando, dopo aver camminato a lungo, raggiungono la sorgente, posano le loro pesanti brocche e giocano con gli altri bambini. Il punto in cui si trova l'acqua, la sorgente, è un luogo di incontro molto importante per le donne e i bambini, perché non esistono villaggi in Ruanda. Mugabo e Karasira raccolgono con i loro amici delle pietre ben levigate, poi si siedono in cerchio, all'ombra di un albero e cominciano a giocare. Scelgono sette pietre di uguale grandezza e ne posano sei a terra. Mugabo comincia il gioco: lancia la settima pietra in aria, afferra una delle pietre per terra, prende al volo la settima. Ora ha due pietre in mano, una delle due rimane sua e la mette da parte.

Finché riuscirà a riprendere al volo la pietra lanciata in aria, può continuare a giocare; ha vinto la partita quando non ci saranno più pietre per terra. Rimette in gioco le sette pietre, che risistema al centro del cerchio. Lancia di nuovo in aria la settima e questa volta, veloce come un fulmine, raccoglie due pietre per terra. Ora ha tre pietre in mano. Due sono sue e le mette da parte. Prova di nuovo, ma sbaglia.

Tocca a Karasira giocare. Quante pietre vincerà? Anche lui dovrà cedere il turno quando non riuscirà a riprendere al volo la pietra lanciata in aria. Verso mezzogiorno i bambini riempiono le loro brocche d'acqua e si aiutano a vicenda a posare il pesante carico sulla testa. Stendono delle foglie verdi sulla superficie dell'acqua perché non debordi. Sulla via del ritorno, ripida e pietrosa, non bisogna far cadere nemmeno una goccia d'acqua, perché sulla collina di Mukingha, non si può prendere l'acqua dal rubinetto.

(Tratto da « Muraho! Visitons la famille Sibomana Declaration de Berne 1979)

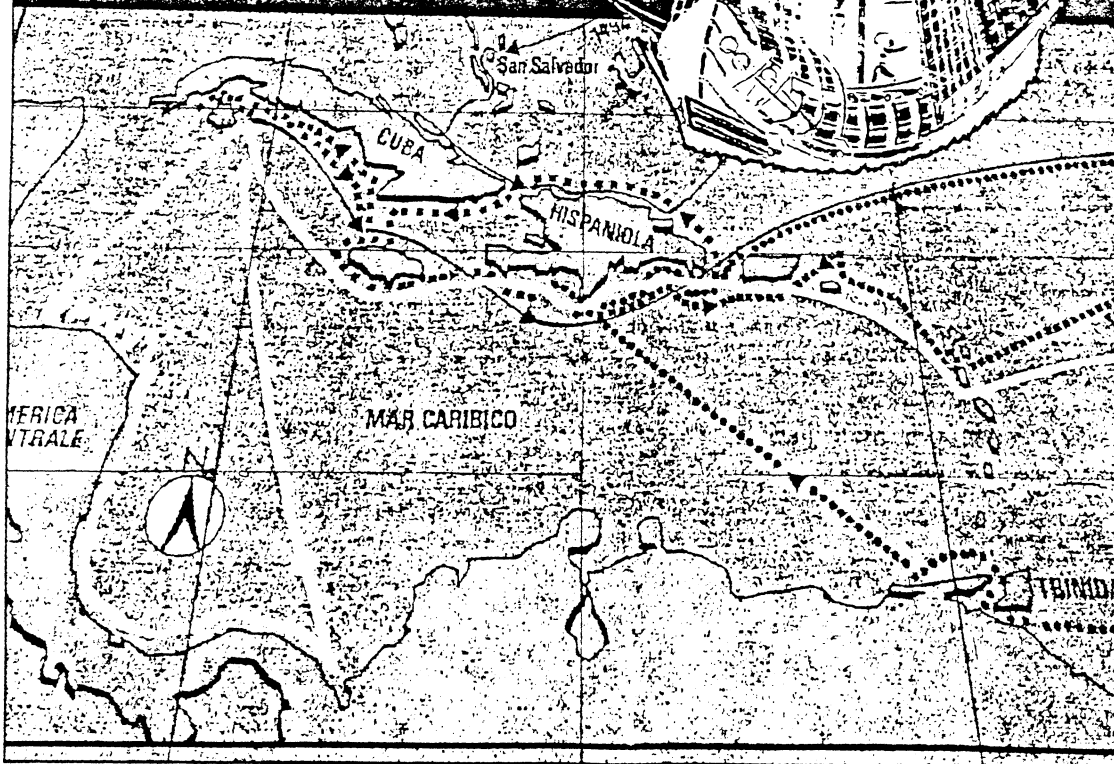
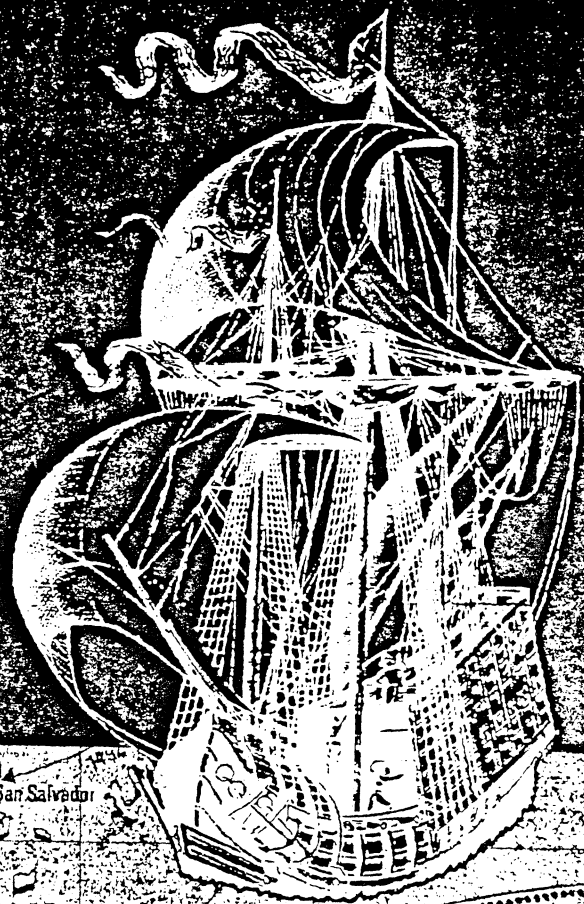
Paese che vai...



... Piatti che trovi

*Il lungo viaggio del cibo
dall'America Latina all'Europa*

- Documenti e testimonianze
- Notizie storiche sulla vita e l'alimentazione dei Maya - Aztechi - Incas



IL PAESE CHE VAI ... CIBI CHE TROVI



Paese che vai ... Piatti che trovi

Documenti e testimonianze

Diamo la parola ad alcuni testimoni europei del 1500 che, da vari punti di vista, ci raccontano la loro meraviglia e il loro stupore davanti ad un ambiente naturale e ad abitudini alimentari così diversi da quelli europei.

Dal diario di bordo di *Cristoforo Colombo* sui contatti con gli indigeni di Hispaniola (Haiti), 14 ottobre 1492.

Venivano tutti alla spiaggia a chiamarci e a rendere grazie a Dio. Ci fu portata acqua, roba da mangiare e, vedendo che non scendevamo a terra, si gettarono in mare e arrivarono a nuoto. Ci domandarono se venivamo dal cielo. Un vecchio giunse in una grande imbarcazione e coloro che l'accompagnavano gridavano: «Venite a vedere gli uomini discesi dal cielo, portate loro da mangiare e da bere».

Ne vennero molti, specialmente donne; tutti portarono qualcosa da mangiare e resero grazie a Dio gettandosi a terra e levando le braccia al cielo; e gridando, ci supplicavano di scendere a terra. Nel suo "Diario", Colombo ricorda anche che essendo stato accolto in particolare con l'offerta di cibi, fra questi aveva incontrato anche i "cacahuètes" (arachidi).

Su questo frutto si sofferma anche nella sua "Apologética Historia" *Bartolomeo de Las Casas*: «C'erano altre frutta, che si seminavano e si producevano o nascevano con piante basse dalla terra, non erano radici, bensì lo stesso che la sostanza delle nocchie di Castiglia; dico che erano né più né meno che nocchie senza guscio, benché avessero un loro guscio o gaina nella quale nascevano e dalla quale eran coperte in modo assai differente dalle nocchie: era alla maniera delle fave nelle loro guaine quando stanno nel faveto, ma la guaina non era verde né tenera, bensì secca, quasi alla maniera delle guaine delle api o dei ceci in Castiglia quando stanno per essere raccolti: si chiamava mani, l'ultima sillaba acuta, ed era tanto gustosa che né nocchie, né noci, né altra frutta secca di quelle di Castiglia, per gustosa che fosse, reggerebbe il confronto ... la si può mangiare sempre, perché si presta molto bene a essere mangiata con il pane cazabi.

Gustoso il sapore antico del racconto di Las Casas. Egli descriveva che «nascevano con piante basse dalla terra, non erano radici». Infatti, c'era da stupirsi, perché i peduncoli floreali di questa leguminosa dopo la fecondazione penetrano nel terreno dove maturano i frutti.

Il noto storico dell'epoca *Fernandez de Oviedo*

(1478-1557) racconta la trasformazione della yuca in *cazabo*, che è una sorta di torta o pane: «Il tubero viene liberato dalla corteccia di colore grigiastro e rivela subito il suo colore bianco e la sua consistenza compatta come quella delle castagne. A questo punto viene grattugiata su pietre ruvide e la polpa grattugiata viene posta in una pentola pulita e quindi travasata in una lunga sacca fatta di un tessuto rado di cortecce di alberi teneri. Dopo aver riempito la sacca della yuca grattugiata, essa viene appesa ad un supporto di legno legando un estremo in alto ed all'altro capo - che pende in basso - ponendo grosse pietre. Sottoposta a tale pressione, la yuca sprema e lascia cadere tutto il sugo fino all'ultima goccia».

Sul carattere velenoso di questo sugo, lo storico scrive che «con un sorso si potrebbe uccidere un elefante». Ma dopo averlo fatto bollire ripetutamente



gli indiani riescono a cibarsene, ricavandone "zuppe, bibite e cordiali", da non bere più quando diventano fredde, perché - anche se non sono più nocivi - risultano di cattiva digestione.

Proseguendo la descrizione del trattamento della polpa, lo storico informa che essa viene «prosciugata dalla sacca e messa in una specie di teglia di terracotta grande come un crivello e vi accendono sotto un forte fuoco. La yuca deve ricoprire la teglia fino a due dita dal bordo e deve avere lo spessore di due dita. La donna addetta alla cucina la rivoltava con una tavoletta per farla cuocere da entrambi i lati. E nello stesso tempo occorrente per fare una frittata di uova si fa una torta di cazabe. La si lascia al sole perché si asciughi per uno o due giorni e si ha così un ottimo pane». Fernandez de Oviedo esalta la bontà di questo pane che «si può conservare anche per un anno» e portare in mare «purché non lo si bagni».

L'autore, assai accorto per i suoi tempi, ci ricorda in conclusione gli utilizzi eccezionali della yuca: «pane per l'alimentazione, liquori dolci e agri, usati come miele o aceto, bibita o brodo; infine legna per il fuoco, ricavandola dai rami della pianta ed infine veleno potentissimo».

Paese che vai ... Cibi che trovi

«Hanno abitudini alimentari molto povere, alcune addirittura disgustose: il loro cibo fondamentale è una specie di schiacciata ricavata dalle radici simili a grosse rape di una pianta velenosa, la *yucubia*; le grattugiano su ruvide pietre, ottenendo una farina che intridono d'acqua, e mettono le focacce a cuocere su pietre roventi». Ma mangiano anche «... ogni animali bruti e velenosi, come sono serpenti da 15 in 20 libbre l'uno; e quando incapano ne li grosissimi sono mangiati da loro ... Mangiano etiam (anche) cani, chi non sono tropo boni. Item (ugualmente) mangiano bisse, lacerte e aragni (biscce, lucertole e ragni), li quali sono grossi como polastri» racconta ancora il *Da Cuneo*, il quale però, riguardo ai serpenti, confessa «... li coxeno (cuociono) a rosto e noi, mancandone da mangiare, ne abbiamo manzato, e ne sono simigliati bonissimi e hanno la carne bianchissima».

Da la *Historia del Mondo Nuovo* di
Girolamo Benzoni

«Il cacao è a modo di mandorle e nasce in certe zucche di grossezza e larghezza quasi come un cocomero, matura in termine di un anno; e essendo di stagione lo cogliono, e cacciatovi il frutto sopra certe stuore, lo mettono al sole a sciugare; e quando lo vogliono bere, in un testo lo fanno seccare al fuoco e poi con le pietre che fanno il pane lo macinano e messolo nelle sue tazza, le quali sono a modo di zucche che certi alberi producono per quelle campagne in ogni parte dell'India, a poco poco distemperatolo con acqua e alle volte con poco pepe, lo bevono, il quale più pare beveraggio da porci, che da uomini».

Leggendo *La Historia* scopriamo gli usi delle popolazioni indigene sul modo di fare il pane ed il vino; infatti nei conquistadores e, successivamente, nei viaggiatori l'interesse alimentare traspare assai forte in tutti i loro scritti, e quello che vi proponiamo è un esempio tipico del loro impatto con culture differenti da quella europea del 1500.

«Modo di fare il pane.

Le donne che lo macinano, pigliano una quantità di questo grano e la sera inanzi lo bagnano con acqua fredda; la mattina con due pietre a poco poco lo infrangono; chi sta in piedi e chi con le ginocchia in terra, né guardano se bene ci andasse dentro capelli o pidocchi loro.

Fatta la massa, che a poco a poco hanno con la mano spruzzata d'acqua fanno certi panetti o lunghi o tondi, e messogli in foglie di carne, con manco acqua che sia possibile, lo fanno cuocere. Questo è il pane della gente commune, dura due giorni, poi si muffa. I Signori lo mangiano così: mettono in molle il grano, le molondaie lo romponi con le pietre e lavatolo con acqua calda, gli spaccano la scorza, e vi resta il fiore, e quanto sia possibile lo macinano e fattone la massa ne fanno fugaccine piccole e in un testo ritondo

lo cuociono dandogli sotto pian piano il fuoco. Questo pane è di gran travaglio, consciosia che bisogna fresco, perché non vale come stafatto assai poco freddo, ma il mezo è buono: né caldo né freddo».

«Modo di fare il vino.

Le Molondaie pigliano la quantità del grano, che per loro, secondo la commissione del vino che hannu da fare, e macinato che l'hanno, lo mettono in certi vasi grandi, e le femmine che l'hanno carico di fare questa bevanda, pigliano un poco di grano e in una pignatta lo fanno alquanto intenerire, e poi lo danno a certe altre femmine le quali deputate a questo ufficio, messoselo in bocca a poco a poco lo biassano, e facendo forza, quasi tossendo lo gettano sopra ad una foglia, ovvero scudella, e poi gettatolo nel vaso con l'altra mestura, che senza questa il vino, cioè la bevanda, non avrebbe forza alcuna, lo fanno bollire



per tre o quattro ore, levatolo dal fuoco lo lasciano raffreddare, e lo colano con un drappo, onde riesce di tal sorte perfetto, ch'egli imbriaica, come si bevesse vino veramente.

Ne fanno ancora d'altre diverse sorti, di mele, di frutti, di radice, però non imbriaica come l'altro. Hanno una gran quantità d'alberi che producono una certa sorte d'uve selvatiche, e 'l suo granello è come i brugnoli che nascono fra le spine, hanno la scorza nera; ma per essere assai nocciolo e poca polpa, non ne fanno vino altrimenti. Vi sono erbi che producono olive, però di tristo odore e di sapor peggio, e hanno abbondanza di diverse sorte di frutti, come sono hovi, platani, pigne, guaiane, mamei, guanave ...».



Notizie particolareggiate ed appassionante si trovano nella documentazione lasciataci da Bartolomé de Las Casas

Fertilità del suolo. Varietà di prodotti

Aiuta molto queste terre ad essere felicissime e fertillissime (come sopra abbiamo dimostrato abbastanza) l'aria tanto clemente e le mutazioni del clima opportune e favorevoli, così che pur col pochissimo lavoro che queste genti compivano, moltissimo avanzava a tutti, e in ogni parte avevano il necessario.

Non si è vista mai tra loro la fame, né la strettezza di alimenti, se non dopo (e questo è sicuro) che ci arrivammo noi cristiani, che in un giorno gli mangiavamo e sperperavamo tutto quello che a loro bastava a mantenere le loro famiglie per due mesi. Queste colture, quanto al pane, fosse di radici o si dovesse fare di grano, era cosa generale in queste Indie averne abbondanza, come abbiamo detto lungamente nei capitoli precedenti, e di queste isole dove lo facevano di radici, chiamato *cazabe*, e di tutta la maggior parte della terraferma, che era di quel grano che in questa isola Ispaniola chiamarono *mahiz*. In altre parti, come nella felice provincia di Nicaragua, non solo quanto al pane avevano grande abbondanza di coltivazioni, bensì piantavano molti alberi dalle frutta dolcissime, le quali non servivano loro solo di sostentamento, ma per diletto erano loro piacevoli. Tra gli altri erano *zapotes* che chiamiamo *mameyes* (1) perché somigliano a quelli dell'Ispaniola, e altri *chicozapotes*, cui demmo nome nespole, le quali due frutta non credo che abbiano né in Spagna né in altre molte e diverse parti i loro uguali; poi quelli che in lingua messicana chiamano *aguacates*, (2) che sono molto simili in forma e colore alle pere della nostra Castiglia, e poche se ne troveranno che li uguagliino in sapore e dolcezza. Questi frutteti li piantavano molti anni prima di popolare il villaggio.



La coltura del cacao

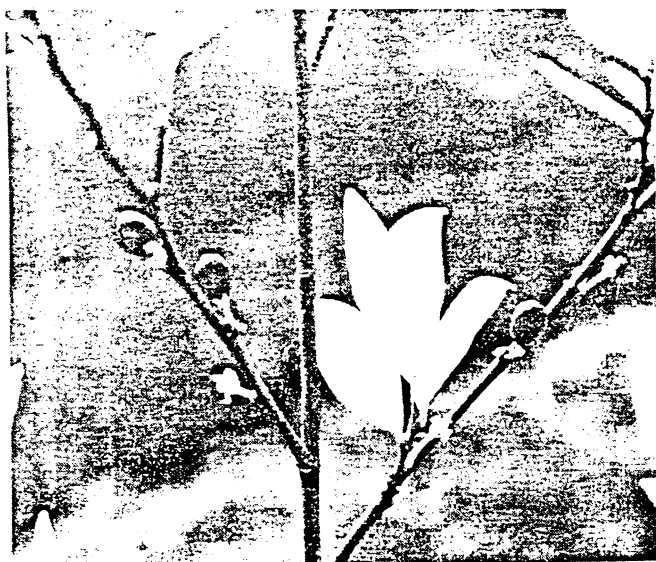
I poderi che per di più di ottocento leghe possiedono tutte le loro popolazioni, almeno nelle terre che sono calde e comunemente quelle vicine al mare, che sono i *cacuagatales*, dove nascono certe mandorle che chiamano *cacao* (accento sulla sillaba centrale) sono grandi e di molta ricchezza. Ventiquattromila di queste mandorle, che è il carico che suole portare un indio a spalla, valgono quindici o venti pesos d'oro tra gli spagnoli, perché da queste mandorle tostate e macinate fanno una polvere, che messa nell'acqua e frullata con essa ne viene una bevanda freschissima, che gli indios e anche gli spagnoli con essa percorrono varie leghe senza mangiare altro. Oltre questa utilità, le mandorle di per se stesse valgono in tutto il paese come monete, e portandone un sacco procurano all'uomo quanto gli occorre come se portasse una borsa di doppioni.

L'industria e la diligenza con cui curano questi poderi e la loro pulizia è cosa da meravigliare. Vuole sole, ma non molto; e per questo prima di seminare la mandorla da dove deve uscire l'albero, quattro anni prima pongono un albero di foglie grandi, e dopo che questo è giunto a mezza altezza o un poco più, seminano la mandorla, e così serve a fare ombra e entro quelle foglie gli arriva il sole di cui ha bisogno; e sempre gli alberi del cacao, che crescono fino a tre braccia al massimo, stanno sotto gli altri che sono più alti e si seminarono prima. La foglia

del cacao sarà come una lingua di bue; le mandorle nascono dentro alcuni boccioli, molto belli: sono rossi e contengono ciascuno quaranta o cinquanta mandorle bianche come le nostre mandorle mondate, così ben disposte come i grani dei melograni e più ordinati; è coltura assai ricca e salutare.

La coca e il tabacco

Nei regni del Perù avevano pure i loro commerci e luoghi destinati ad essi, dove comperavano e vendevano, e la moneta o surrogato di moneta che usavano è una certa erba che chiamano nella loro lingua *coca* che è come una foglia, che mettendola in bocca non sentono fame né sete per tutto il giorno. Io l'ho vista tenere continuamente, a meno che non si tratti di un'altra, alla gente della provincia di Cumanà e di quella costa che chiamano di Paria Di Sotto, verso dove si solevano pescare le perle. Essa causa loro una grande bruttezza, perché avendo i denti per natura loro bianchissimi e buonissimi, si faceva sopra essi una grossa crosta così nera, come se fosse di bitume. Si usa di tenere erba in bocca anche nelle province del retroterra che vanno verso Popayan, e così deve essere per tutti quei paesi e regni e in gran parte di essi, sebbene non saprei dire se sia tutt'uno la coca del Perù e le erbe che in altre province tengono in bocca



le loro popolazioni. Se sono diverse, devono avere la stessa virtù e lo scopo di tenerle deve essere di conseguire la stessa utilità. In questa isola Ispaniola e in quelle vicine avevano un altro tipo di erbe, come verè lattughe, e queste le seccavano al sole e al fuoco e con alcune foglie



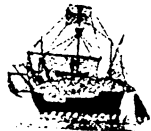
secche di alberi, facevano un rotolino come si fa con un tubetto di carta e vi mettevano un po' di quell'erba e accendevano il rotolo da una parte, e dall'altra assorbivano o attiravano il fumo nel petto, la cui cosa causava loro un torpore nelle carni e in tutto il corpo, di modo che non sentivano fame né fatica; e questi tubetti li chiamavano *tabacos* (con l'accento sulla sillaba di mezzo).

Alcuni dei nostri affermano che il tenere in bocca quelle erbe sia più per vizio e mal costume o per una immaginazione che hanno che faccia loro bene, che non perché sia così in realtà, ma di questo giudicano così perché non hanno notizia di alcune erbe che fanno gli stessi effetti e posseggono la stessa efficacia: e di queste porto come testimonio Plinio, nel libro XXV, capitolo 8, il quale dell'erba spartania, che usano gli sciti, dice che è utilissima: tenendola in bocca, non sentono né sete né fame. Gli stessi effetti afferma che li produce quella che gli stessi sciti chiamano *hippice*, che ha, secondo lui, la stessa efficacia sui cavalli.

(da *La leggenda nera. Storia proibita degli spagnoli nel Nuovo Mondo di Fra Bartolomé de Las Casas*, a cura di A. Pincherle, U.E. Feltrinelli, Milano 1959).

(1) *mameyes*: albicocco di San Domingo.

(2) *aguacates*: avocado, frutti a forma di pere.



Paese che vai ...

Piatti che trovi

VIII Precolombiani

Le civiltà definite "precolombiane" più conosciute dell'America Centrale e Meridionale sono i Maya, gli Aztechi e gli Inca.

In realtà, però, prima e contemporaneamente ad esse, furono presenti in quei territori popoli a cui occorrerebbe dedicare molto più interesse ed attenzione di quanto lo spazio ce ne permette.

In *America Centrale* le civiltà dei:

TEOTIHUACANI

TOLTECHI

OLMECHI

ZAPOTECHI

MIXTECHI

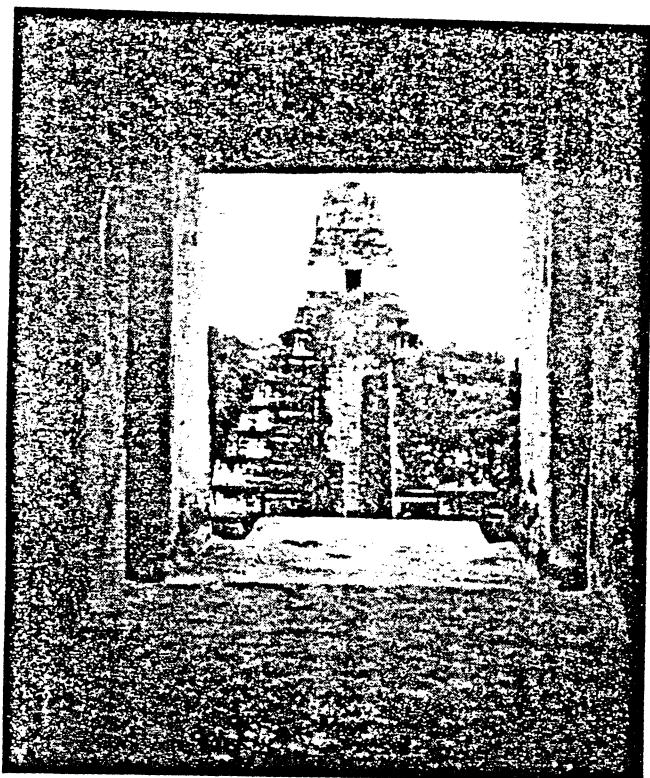
In *America Meridionale*:

la cultura CHAVIIN

la cultura NAZCA

la cultura MOCHICA

la cultura TIAHUANACO



Il Maya

I Maya erano un popolo di bassa statura e chiome lisce, occhi di taglio obliquo, zigomi sporgenti e naso aquilino. Usavano alcune tecniche di abbellimento come la deformazione del cranio, la mutilazione o il taglio della dentatura, l'incastro di pietre preziose.

I Maya erano governati da una classe di *sacerdoti-astronomi* che utilizzavano come templi costruzioni a piramide con larghe scalinate. Per alcuni studiosi questi imponenti edifici servivano proprio per l'osservazione astronomica del cielo.

La popolazione si dedicava alla coltivazione dei *mais*, l'alimento base, integrato da *pomodori*, *tabacco* e *cacao*, considerata la bevanda degli dei e sottoposta a un rigido controllo da parte della classe sacerdotale. Tuttavia *non conoscevano l'uso dell'aratro* e il principio della *rotazione delle colture*, per questo i loro terreni si impoverirono e i Maya furono costretti a emigrare. Dopo il X secolo essi raggiunsero la penisola dello *Yucatan*, dove si fusero con un popolo preesistente, i *Toltechi*.

La religione dei Maya si basava sull'adorazione delle forze della natura e sui cicli stagionali.

Considerati astronomi e matematici esperti, i Maya introdussero l'uso dello zero e inventarono un sistema vigesimale per posizione, che andava in progressione geometrica di venti in venti, ossia 20, 400, 8.000, 160.000... I numeri erano resi con punti e barre, e lo zero con una specie di conchiglia bivalve. Usavano un calendario religioso di 260 giorni, che chiamavano *Tzolkin*, e un calendario solare o civile di 365, che chiamavano *Haab*. I giorni del mese erano 20, i mesi dell'anno 18 e 5 i giorni intercalari.

Quando compaiono le prime stele con iscrizioni, i Maya hanno già combinato i due calendari.

Fissarono le lunazioni di 28 e 29 giorni, la data precisa dei solstizi e degli equinozi; calcolarono il ciclo di Venere in 584 giorni, compilarono tavole di eclissi, apportarono periodicamente correzioni al calendario e conobbero le principali costellazioni e i principali pianeti (Orsa Maggiore, Cassiopea, Aldebaran, Marte, Giove).

In genere furono abili artigiani in ogni tipo di attività. Gli scribi, prima sulla pietra e poi nei codici, lasciarono memoria degli avvenimenti più importanti del tempo. Conosciamo purtroppo solo tre codici: quello di Dresda, il Peresiano e il Trocortesiano. Al momento della conquista spagnola (dal 1517 in poi) i Maya erano già in una fase di chiara decadenza. Le città e i centri minori si raggrupparono in provin-ce o caciccati, come Ecab, Sotuta, Mani, Chikinchel, Hocabá ed altri.



Il Kukulcan, serpente piumato adorato dai Maya come divinità e identificato con il messicano Quetzacoatl

Paese che vai ... Cibi che trovi



La giornata di un Maya

Le donne erano le prime ad alzarsi, verso le tre o le quattro del mattino, e ravvivavano subito la fiamma che covava sotto la cenere nel *koben*, il focolare a tre pietre. Se si possedeva uno schiavo era questo che doveva pensarci.

«Il loro alimento principale è il granturco (*chim*), con il quale preparano diversi piatti e dal quale ricavano anche delle bevande ... quello che prendevano al mattino era un infuso di granturco (*pozole*)». La sera precedente, le donne, aiutate dalle figlie o dagli schiavi, preparavano del granturco secco che era bollito con la cenere finché si ammorbidiva; poi veniva mondato e quindi macinato fino ad essere ridotto in una polvere piuttosto spessa. Col granturco macinato, o *zacan*, le donne preparavano focacce o, come le chiamavano i Maya, *uah*.

Quando all'alba il contadino maya partiva per i campi, prendeva con sé parecchie palle di granturco macinato, ciascuna della grandezza di una mela, avvolte in foglie. Immerse nell'acqua e poi in saporite con pepe di Cayenna rovente, costituivano la sua colazione che egli completava, forse, con un pezzo di carne di daino secca. La sua alimentazione, composta massimamente di carboidrati, comportava meno di duemilacinquecento calorie al giorno. Eppure molti ingrassavano, come ci rivelano le pitture murali e le ceramiche fornendoci la prova che anche allora sul globo terracqueo vi erano molti golosi.

Il contadino ritornava a casa nel pomeriggio presto e le donne della casa gli facevano trovare pronta l'acqua calda per il bagno. Nei grandi centri come Tikal e Chichén Itzá vi erano addirittura dei bagni pubblici, ma, quando mancavano, l'uomo comune si accontentava di un bagno di acqua calda o di vapore, preparato sommariamente, in una tinozza improvvisata oppure di un tuffo nel pozzo locale. Il pasto serale era il più complesso del giorno. Gli uomini sedevano in circolo, alcuni su basse panche di legno, altri su stuoie di vegetali tessuti, ed erano serviti dalle donne. Stufato di carne di daino, volatili da cortile o selvatici, pesce fresco o seccato al sole, ecc.; talvolta, come supplemento, veniva

servita della carne di tapiro, *tzimin*. I daini abbondavano, come pure vi erano grandi quantità di conigli e di aguti. Gli armadilli (*zub*) erano considerati un boccone prelibato e non mancavano le iguane, le tartarughe (*ac*) e, in certe occasioni, si gustava la carne di *baclam*, il lamantino o mucca marina, che «forniva molta carne ... più ancora di un vitello di un anno». Vi era abbondanza e varietà di volatili e non a torto, infatti lo Yucatán era chiamato dai Maya "la terra dei tacchini e dei daini". Primeggiava il tacchino selvatico, famoso appunto per il suo sapore di selvatico. Le sue piume erano utilizzate per fare mantelli e copricapo ed erano «belle come quelle dei pavoni di Spagna». I tacchini addomesticati vivevano nella casa e nel terreno circostante con le anatre (*axix*), «che, allevate in casa, non volavano via». La muscova era allevata più per le piume che a scopo alimentare, «e lo stesso accadeva per alcune specie di anatre selvatiche». Le colombe erano allevate in gabbie e il curaçao dalla testa gialla era presente in gran quantità di esemplari come il tacchino.

Tutti questi volatili finivano nella *olla podrida* dei Maya che però sapevano autodisciplinarsi in fatto di nutrimento. Infatti mangiavano bene quando il cibo era abbondante, ma sapevano sopportare anche la fame quando era scarso. Sia prima che dopo i pasti erano abituati a lavarsi ed usavano per questo un detergente naturale, le radici del *Sapindus saponaria* «col quale si lavavano corpo e vesti come se fosse sapone».

Yum Cimil,
divinità della
morte



Al granturco, "il nutrimento principale", potevano essere aggiunte varietà di fagioli (*buul*), melopoponi e zucche. Il *chayote*, una specie di vite che produceva appunto frutta da spremere si trovava un po' dappertutto. La patata dolce cresceva per lo più lungo le coste, la frutta in genere era molto abbondante e si coltivava l'avocado, la papaia ed il sapote. Si raccoglievano more e meloni e nella giungla si trovava il baccello di vaniglia. I ragazzi mangiavano i frutti dell'"albero della gomma da masticare" (*cha*) e masticavano la gomma.



Paese che vai ... Piatti che trovi

«La terra», dice Landa, «abbonda di miele». Allora come oggi, questo si trovava raccolto nei cavi degli alberi e veniva estratto con molta facilità, dato che le api erano senza pungiglione. Fatto fermentare, il miele diventava idromele, un inebriante. L'idromele è stata una delle prime bevande del mondo e viene identificato con il nettare, la mitica bevanda degli dei. Nella Cueva de la Araña, a Valencia, in Spagna, è stata trovata l'illustrazione di un raccoglitore di miele del paleolitico superiore. Il miele fermentato veniva reso più forte con l'aggiunta di una scorza, chiamata balche, che conteneva un alcaloide. Come gli Aztechi, i Maya erano dei forti bevitori di cioccolata. «La facevano con il cacao ed il granturco macinato ... una bevanda schiumosa, molto saporita». Poiché veniva coltivata nelle terre umide che si trovavano ai margini del territorio maya era piuttosto cara e spesso i semi di cacao erano usati al posto del denaro.

Eppure, nonostante i tacchini, la cioccolata ed il pesce, l'alimento principale dei Maya (come d'altronde quello di tutte le altre tribù centroamericane e messicane) era il granturco, che veniva consumato in ogni occasione. Durante il pasto principale della sera un uomo consumava in media oltre venti focacce di buona misura. Non beveva acqua assoluta ma mescolata con farina di granturco.

I Maya avevano a disposizione una lista di vivande che la maggior parte degli Europei della stessa epoca avrebbero considerato "un vero paradiso". Al tramonto del sole una brezza proveniente dal mare, increspava i Caraibi e si inoltrava nelle pianure dello Yucatán per poi risalire verso gli altipiani. A quell'ora, il Maya ritornava a casa e si metteva a tavola per il suo pasto principale. Dopo cena, nello Yucatán, sedeva nella semioscurità e si metteva a lavorare il legno, la giada od il cotone per trarne articoli di commercio, oppure costruiva armi, mentre la moglie filava il cotone per i mantelli. Negli altipiani si faceva luce con schegge di pino, luminose come candele.



Yum Caax,
divinità del
mais

Due batabot
(capi supremi
della città)
maya conversa-
no davanti ad
un recipiente
pieno di cibo



L'agricoltura

Il granturco era l'epicentro del mondo dei Maya ed il campo di granturco, il col, era ciò che più li teneva occupati. «Erano, nella stragrande maggioranza, coltivatori ... che si dedicavano alla raccolta del granturco», dice Diego Landa. Queste osservazioni sono confermate da un altro prete in un documento del sedicesimo secolo scritto negli altipiani maya: «Se si osserva bene, si trova che qualunque cosa questi Indiani facciano e di qualunque cosa parlino, è sempre in relazione con il granturco ...». È una pianta molto antica. La più recente data che lo riguarda si trova nelle Cave del Pipistrello del Nuovo Messico e risale a prima del 2000 a.C. Il dottor Paul Mangelsdorf, i cui studi sull'origine del granturco nelle Americhe fanno testo (non furono certo fatti per dare adito ad indebite speculazioni), crede che «le odierne qualità di granturco del Messico ... siano il prodotto di più di quattromila anni di evoluzione per acclimatazione». Non si conosce ancora esattamente il suo luogo di origine nelle Americhe.

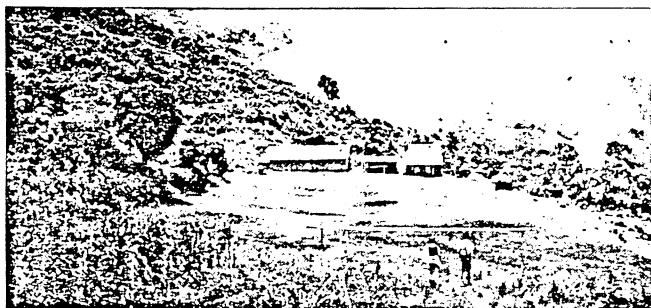
I Maya consideravano il granturco come una pianta da valorizzare. Nella loro mente vi era sempre stato, fin da tempo immemorabile, un sentimento che faceva considerare sacra la crescita di questo prodotto, che era simboleggiato da un dio bello e giovane al quale si offrivano preghiere. La testa di Yum Kaax, trovata tra le rovine di Copán, è tra le opere più delicate dell'arte americana primitiva. Non sembra che i metodi di coltivazione siano cambiati molto dai tempi più antichi. I Maya abbattavano alberi e cespugli con un'accetta di pietra (*bat*) o li bruciavano durante la stagione secca per liberare il terreno e la terra veniva arata con un apposito bastone indurito con il fuoco (*xul*).

Ad ogni indiano veniva assegnata dall'organizzazione del suo clan una porzione di terra da coltivare, un *hun uinic*, di quattrocento piedi quadrati, che però restava proprietà della comunità. «... la terra era proprietà comune e così tra le città non vi erano veri e propri confini che le dividessero ad eccezione di quando una (città-stato) faceva guerra all'altra...». La tecnica della coltivazione era la stessa in qualsiasi parte delle Americhe: l'abbattimento degli alberi, la pulizia del terreno, la recinzione, la semina, la sarchiatura, gli accorgimenti per spaventare gli uccelli, la mietitura e la sbucciatura. I Maya conservavano il cereale in silos e «lo rinchiudevano in ottimi granai sotterranei chiamati *chultunes*».

Paese che vai ... Cibi che trovi

Tra gennaio e febbraio, all'epoca delle piccole piogge, si abbattevano gli alberi. Da marzo a maggio vi era la stagione calda e secca; gli alberi rimasti fiorivano e quelli abbattuti venivano bruciati. I ceppi più grandi venivano posti ai confini del campo per costituire un rozzo ma efficace recinto per proteggere il campo dai daini e dagli altri animali. Le ceneri delle piante bruciate erano mescolate al terreno con gli appositi bastoni e la terra era coltivata. Da giugno fino ad agosto la pioggia cadeva abbondante. Questi erano i mesi della semina.

Questa era controllata ritualmente. Il granturco, il dono degli dei, era sacro e la semina doveva essere fatta secondo un rituale adatto. Si propiziava il dio della pioggia, Chac, e si sceglievano i giorni della semina tra quelli nei quali cadeva la pioggia in modo che i semi potessero germogliare.



Chac era il dio della pioggia. È descritto con i glifi maya in libri, in sculture e su pitture murali come il dio dal naso lungo. I suoi occhi, a forma di T, suggeriscono le lacrime e quindi, simbolicamente, la pioggia. La sua importanza, nel pantheon maya può essere valutata dal fatto che il nome glifico Chac ricorre duecentodiciotto volte nei tre codici maya che ci sono rimasti. Chac era una divinità benevola ed era considerato un amico dell'uomo. Durante la semina, il contadino evocava sempre il suo nome. Chac era il dio per antonomasia, al punto che nei mesi di Chen e di Yax avevano luogo grandi festeggiamenti in suo onore.

La semina era semplice ed efficace. Il necessario era costituito da una bisaccia per contenere i semi e da un bastone indurito col fuoco che serviva per scavare.

Si praticava un buco nel suolo, profondo quattro o cinque pollici, e vi venivano seminati dai tre ai sei semi. Dopo di ciò, con l'aiuto di Chac, il Maya sarchiava frequentemente i campi ed attendeva che il granturco crescesse. «E quando piove», esclamava, «è meraviglioso vedere come cresce il granturco». Settembre e ottobre portavano le piccole piogge e vi erano anche i mesi degli uragani. A novembre quando il tempo era fresco e secco, la pannocchia veniva chinata verso il basso per proteggerla dagli uccelli. Una volta secco, era raccolto. Il Maya coltivava molte altre cose oltre il granturco. Nello steso campo, seminava fagioli, che sosteneva con gli steli del granturco e, sul terreno, melopoponi e zucche. Ai margini del campo crescevano piante di pepe di Cayenna che venivano anche seminate

nelle case come piante ornamentali. In campi separati, nelle zone più calde, i Maya piantavano anche la patata bianca dolce. Conoscevano anche la cassava dolce (*dzin*) ed il *chicham* (dal messicano *xicamatl*, una radice a forma di rapa). Conoscevano anche il *chayote*, un'ottima verdura, frutto di un rampicante che, cotto, aveva il sapore del melopopone estivo. Nei giardini che circondavano le loro case, i Maya piantavano la papaia (*haaz*) "che piaceva molto". L'avocado (*u cheel*), «un grandissimo e fresco albero con frutta di grande delicatezza», si trovava in boschetti mentre «vicino alle case» cresceva la saponaria «dalla quale ottenevano radici che usavano come detergente per i loro vestiti». Il frutto dell'albero dell'*achitiote*, già menzionato come colorante, era usato anche nella cucina, per «dar colore ai loro stufati, come lo zafferano». La pianta della zucca produceva dei frutti grandi come meloni che non erano commestibili ma che, sottili e durevoli, servivano da coppe per bere e, osserva Diego de Landa, «erano graziosamente dipinte». Coltivavano anche il *balche* e dalla sua corteccia ricavano un alcaloide che serviva per fare l'idromele. Coltivavano la canapa per la sua fibra «con la quale facevano un'infinità di cose, sandali, funi e cordami, corde per archi, lenze per pescare, ecc., ecc.».

Vi erano due tipi di cotone; entrambi erano coltivati e "raccolti in grande quantità" ed erano di grande importanza economica perché servivano per ricavarne stoffa per i mantelli. La ceiba (*piim*), un albero sacro che si credeva che reggesse il paradiso maya, forniva un bel cotone che serviva a fare guanciali per le teste dei Maya. La sapotiglia, o "albero della gomma da masticare" (*ya*), è un grande albero da frutto tropicale che si sviluppa fino ad un'altezza di sessanta piedi. I Maya bollivano la sua linfa riducendola ad una massa appiccicaticcia e la usavano per fare una colla a forte adesione. Era un articolo di commercio ed i bambini maya la masticavano, chiamando la sostanza *cha*. La sua ricerca per soddisfare le necessità moderne ha fatto molto per l'archeologia; infatti molte rovine maya furono scoperte dai *chicleros* che trascorrevano la stagione delle piogge alla ricerca della sapotiglia.

La copale, che forniva una resina che veniva bruciata in tutte le cerimonie religiose «era un prodotto di grande importanza commerciale» scriveva Landa. Il cedro (*kuche*, che significa "albero di Dio") era usato per costruire le canoe col sistema dell'albero scavato. Il brasile, il famoso legno da tinta chiamato *cachte*, che «quando veniva immerso nell'acqua diventava rosso» era usato per colorare le stoffe di cotone. Le palme erano abbondanti e le loro foglie erano usate per ricoprire i tetti delle case. Il cacao cresceva agli estremi confini del dominio maya, il Tabasco al nord-ovest e l'Honduras a sud-est. I Maya lo consideravano una leccornia ed i contadini del Tabasco coltivavano quasi esclusivamente quella pianta anche a scapito del tradizionale granturco e scambiavano "quell'oro della zona" con prodotti che soddisfacessero le loro necessità.



Paese che vai ...

Piatti che trovi

I Mexica (che i Conquistadores chiameranno Aztechi)

Erano tribù nomadi venute dal nord e stabilitesi nelle terre di Guanajuato. Un giorno, ispirati dal loro dio Huitzilopochtli, si mossero verso il Bacino di Messico, insieme con altri gruppi che come loro andavano in cerca di terre. Dopo aver attraversato località diverse, e tra esse la zona di Tula, giunsero alla regione di Chapultepec.

Poiché la maggioranza di quelle terre erano già occupate, i Mexica dovettero battersi in continuazione. Ma un giorno si interessarono di una piccola isola, dove c'era un'aquila appollaiata su un cactus. Decisero di fondare in quel luogo la loro capitale Tenochtitlán, nell'anno 1325.

Con molta fatica, e trasportando i materiali necessari dalla terraferma, diedero inizio alla costruzione della grande metropoli, la stessa che nella sua più facile stagione fu un grande centro culturale, politico e amministrativo, difeso da quattro muraglie decorate da serpenti (Coatepantli) e con le quattro porte orientate in direzione dei punti cardinali.

Da ognuna di quelle porte muoveva una via che univa l'isola alla terraferma. Costruirono dighe, barriere di contenimento e acquedotti per conservare l'acqua dolce al riparo dalla salsedine e così rifornire la città. Costruirono fontane pubbliche e tracciarono strade di terra e di legno, creando una fitta rete di canali. Nel centro della città edificarono il Tempio Maggiore, simbolo del potere, che aveva due scalinate con fregi che terminavano in motivi cubici. Le scale portavano a due templi identici, uno consacrato a Tláloc dio della Pioggia, dipinto di colore azzurro, e l'altro ad Huitzilopochtli dio tribale della Guerra, dipinto di rosso.

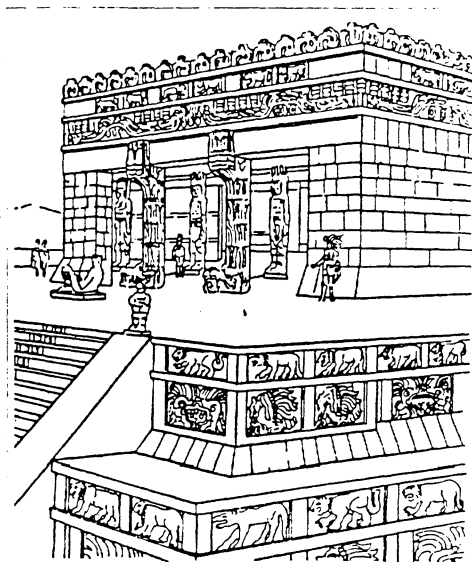
Di fronte al Tempio Maggiore ne sorgeva un altro, di pianta circolare e di massa conica, in onore del dio del Vento; e vi erano altri templi dedicati ad altrettante divinità; depositi di attrezzi bellici, di derrate, di indumenti; aule per i poeti e i cantori, e biblioteche. Nei pressi del centro cittadino erano invece ubicati i palazzi dei governanti, di Axayacatl, di Moctezuma, ai quali erano annessi parchi botanici e zoologici utilizzati a scopo di studio.

La grande Tenochtitlán era la metropoli di un impero conquistato con la guerra, praticata come sistema di accumulazione di terre, ricchezze e merci. L'impero si reggeva su una politica di tributi; la sua estensione andava dalla frontiera col Michoacán fino al Soconusco e al Guatemala, ed oltre.

Un centro cosmopolita

L'economia dei Mexica era tributaria. La produzione era artigianale e rivolta al mercato, e agricola-intensiva con un sistema di irrigazione di piccole aree coltivate (*chinampa*). Forti erano le esigenze di consumo di centri come Tlatelolco, Azcapotzalco, Tlacopan e Tenochtitlán. I commercianti (*pochteca*), dediti agli scambi con l'entroterra,

Il tempio che sorgeva sulla cima della piramide della leggendaria Tula



usavano soprattutto due strade: una che partiva dalla città e che lungo la costa raggiungeva Xicalango, l'altra che passava per Puebla e Oaxaca e si inoltrava nel Soconusco. Tra le merci importate in città prevalevano quelle esotiche e di qualità, come i grani di giada e di giadeite, le gioie incise in cristalli di rocca, monili di metallo prezioso, oggetti ottenuti dallo scudo di tartaruga, mosaici di conchiglie e pietre turchine, coltri ricamate per i nobili, piume dell'uccello quetzal, cacao, pelli di giaguaro e così via. Dopo il potere dei guerrieri veniva quello dei sacerdoti, con lo scopo principale di imporre la propria religione ai popoli conquistati e di organizzare le celebrazioni degli dei, secondo un calendario determinato e un pantheon complesso, in qualche caso allargato alle divinità di popolazioni importanti.

Da una coppia divina - Ometecuhtli e Omecihuatl, che vivevano nel luogo "Due" - nacquero quattro Tezcatlipocas, uno dei quali era Quetzalcóatl e l'altro era Huitzilopochtli, le cui contese generarono i cinque Soli o trasformazioni dell'universo. Altre divinità erano Huehuetéotl, signore del Fuoco; Tláloc, signore delle Piogge; Xipe Totec, patrono della primavera e dei prodotti della terra, Xochiquetzal, Mayahuel, Xochipilli, le Cihuateteo ed altre ancora. La dea di nome Coatlicue in realtà era "quella che accoglieva le anime dei guerrieri morti in battaglia", per cui il suo nome vero era Teoyaomiqui.

Nella città cosmopolita di Tenochtitlán operavano artigiani di ogni genere, come gioiellieri, piumai, scalpellini, pittori di codici; non mancavano gli scultori, gli architetti, gli esperti in opere idrauliche, i medici, ed anche i letterati e i poeti. Molti artigiani di altre regioni venivano a Tenochtitlán attratti dallo splendore della città, come i gioiellieri mixtechi e i vasai che producevano oggetti per il culto, o i piumai (*amanteca*) che servendosi di piume di uccelli diversi, con la tecnica del mosaico preparavano scudi per la guerra, mantelli, ventagli ed altri prodotti.

La giornata degli Aztechi

L'indio, come fanno ovunque i contadini, si alzava prima del sole, e sia in città che in campagna tale usanza era generale. Per prima cosa entrava nel bagno di vapore, versava l'acqua sulle rocce calde, passava attraverso il vapore e si immergeva nel canale. Ricchi, poveri, uomini della classe media, capi, tutti rispondevano in maniera uguale al ritmo della vita azteca. Perfino Montezuma si alzava alla stessa ora e scendeva nei cortili dei suoi palazzi ad assistere al sorgere dell'alba.

Tutti facevano le abluzioni mattutine. Il popolo azteco era relativamente pulito, dato che aveva acqua disponibile in abbondanza. Gli Spagnoli non riuscirono a nascondere la propria sorpresa per questa usanza, dato che venivano dall'Europa dove era raro persino farsi un bagno al mese. Andres de Tapia, un compagno di Cortés, affermò: «Montezuma faceva il bagno due volte al giorno ... e tutti (gli indios) lo facevano frequentemente». Dato che non esistevano i maiali ed i grassi animali erano sconosciuti, gli Aztechi non avevano il sapone che conosciamo noi, ma disponevano di un detergente naturale, le radici della saponaria, che gli Spagnoli dalla mente pratica chiamarono l'albero del sapone (*copalxocotl*); esso produceva abbondante schiuma detergente e svolgeva così le funzioni del sapone. Le coppie sposate da poco, o quelle troppo povere per avere uno schiavo (*tlacotli*), o sposate troppo tardi per avere bambini che li potessero aiutare, dovevano preparare esse stesse la pasta di granoturco per le "tortillas" (*tlaxcalli*) due volte al giorno. Non vi erano sistemi più sbrigativi. Il granoturco secco veniva macerato "in una specie di acqua di calce (*lime*)"; poi cotto e sbucciato; indi veniva schiacciato nel *metate* di pietra con una macina di pietra scanalata. La tecnica della preparazione del granoturco è talmente antica che questi strumenti appaiono tra i primi (ed anche tra gli ultimi) oggetti archeologici ritrovati negli scavi. Il pane di granoturco non lievitato, a forma di frittella, era cotto in un *cumal* piatto. Esso costituiva l'invariabile cibo di base nella vita degli Aztechi. Erano usati anche i fagioli, i peperoni, il pesce e qualche volta la carne. Con il granoturco poteva essere fatto il tamales o *atoll*, una specie di farinata aromizzata con miele e con pepe - *chili* -. Il giorno culinario cominciava e finiva con lo stesso cibo. Sino a che l'uomo bianco non li introdusse, non esistevano i bovini, né le capre né i maiali od i cavalli: quindi non esistevano né latte né formaggio. In tutto il Messico non vi era niente che somigliasse al *maté* usato in Paraguay. Il cioccolato, tratto dal cacao, era importato dalle terre calde e solo i ricchi ne potevano disporre. Non esisteva grasso per friggere ... tutto veniva cotto alla brace o bollito. I cibi venivano mangiati bevendo il leggero ma inebriante *octli*. I cereali erano la base della vita. Tutte le tribù, dal Nicaragua all'Arizona, incentravano su di essi la loro esistenza, e tutte le città-tempio vi basavano

la propria economia. Il giorno di ogni uomo cominciava e finiva con il grano, e non importa quanto esotici potessero essere i cibi dei capi Aztechi, che tanto sorpresero i loro conquistatori: la base continuava ad essere la semplice tortilla di farina di grano. Nessun'altra pianta ha svolto un ruolo così importante nello sviluppo della civiltà. Dopo aver consumato il primo pasto della giornata nelle semioscurità, l'uomo e la donna riponevano cibi e bevande in un cesto che si attaccavano al collo, ed andavano a lavorare nei campi. Se lavoravano nei *chinampas*, si dedicavano a coltivare questi ultimi, se disponevano invece di campi sulla terraferma, assegnati loro dal clan, li raggiungevano con le canoe, e vi lavoravano o da soli o collettivamente, con gli altri membri del clan. Tuttavia, la grande frequenza delle guerre di conquista combattute dagli Aztechi e la necessità di dover essere sempre pronti per domare le ribellioni che insorgevano tra i popoli sottomessi da lungo o da breve tempo, facevano sì che ogni uomo abile fosse soggetto ad essere chiamato improvvisamente alle armi. E questo era l'altro termine del binomio che regolava la vita del contadino guerriero.

La notte, prima del buio, gli Aztechi tornavano a casa e si ripeteva il rito della preparazione delle tortillas. Nei mercati erano in vendita tacchini, oche, daini, fagioli, meloni d'acqua, *camote*, ed altri generi commestibili. Il pasto serale, il più abbondante, veniva consumato tra le quattro e le cinque del pomeriggio. Gli uomini si accovacciavano sulle stuoie di paglia e si servivano con le dita dai recipienti che venivano loro portati. Le donne mangiavano a parte. Durante la notte la stanza, come già detto, era illuminata da grosse schegge di pino. Al loro riverbero le donne filavano o lavoravano al telaio, o preparavano il *pulque* inebriante: gli uomini costruivano remi per le canoe, o stuoie di paglia, coltelli, punte per le frecce, ami per il pesce - usando l'ossidiana - o pietre da macina usando frammenti di roccia; tutti questi oggetti sarebbero poi stati commerciati al mercato.



Due donne azteche intente a preparare un pasto. Quella a sinistra macina il grano, quella a destra prepara l'impasto per il *tlaxcalli*, un dolce di grano che verrà poi messo a cuocere sul *cumal*, il fornello che si vede al centro del disegno



Il "milpa", ovvero il campo di grano

La vita degli Aztechi ruotava intorno al *milpa* - il "campo di grano" - e ciò per valide ragioni. Nessuna altra civiltà, che abbia lasciato le proprie impronte nel cammino del tempo, si è basata sull'uso di una sola pianta commestibile così come quella degli Indios si è basata sul grano (*centli*). Prima del 3000 a.C. le civiltà del Medio Oriente - l'Assira, la Sumera e l'Egiziana - coltivavano leguminose come i fagioli, i piselli, le lenticchie e le vecce, il cui alto contenuto proteico ne rendeva facile l'immagazzinamento anche nelle regioni semi-desertiche. I cereali, come per esempio il frumento, "questo importantissimo grano extra-tropicale", furono coltivati in India sin dall'era Mesolitica. "Frumento ... orzo, segala, miglio, nelle sue varie specie" erano parte integrante della dieta e dell'economia di tutti i popoli che si svilupparono nella "fertile mezzaluna". Ma nessuna



di quelle civiltà è mai dipesa unicamente da una sola pianta, come accadde invece per quelle del Messico e dello Yucatán.

Il grano rese possibile la vita in Messico ed in ogni altro luogo. Dato che le genti del Messico potevano disporre solo di questo cereale, è comprensibile il motivo per cui esso ebbe un così gran-

de ruolo nel rituale religioso e nella loro vita pratica. La coltivazione del *Milpa* è rimasta immutata per 3000 anni. Ciò che vi è di certo nella tecnica agricola adottata dagli Aztechi lo è anche delle tecniche di tutti gli altri popoli di quest'ambiente. I *Milpa* distavano dalle due alle quindici miglia dalle abitazioni di coloro che vi lavoravano. Se la terra era boscosa, gli alberi venivano incisi circolarmente tutt'intorno un anno prima, e poi abbattuti con pietre taglienti usate a mo' di asce. I cespugli e le piante venivano bruciati, e la cenere sparsa tutt'intorno sul terreno; gli alberi più grossi venivano invece lasciati marcire sino a che, con il tempo, si trasformavano in humus. Il terreno da seminare veniva dissodato e preparato usando bastoni appuntiti (*coal*). Marzo era l'epoca della semina. I

chicchi di grano venivano collocati in buchi profondi 4 o 5 pollici. Nelle zone temperate venivano piantati contemporaneamente i fagioli e le zucche: il grano, crescendo più velocemente, faceva da sostegno, con i propri steli, ai due rampicanti. Aprile portava la pioggia, e se questa veniva lesinata dagli dei dovevano essere offerti sacrifici a Tlaloc, che era appunto il dio della pioggia. Dei diciotto mesi dell'anno azteco, quasi tutti avevano proprie cerimonie e danze rituali, legate alla crescita ed al raccolto del grano. Questo maturava in luglio, e nel mese veniva svolta una festa in onore della dea del Grano giovane. In agosto la pioggia, tanto implorata in aprile, non doveva cadere, e l'Azteco sapeva che cosa doveva essere fatto per blandire gli dei, in modo che questi non mandassero precipitazioni che avrebbero rovinato il raccolto: altri sacrifici, questa volta ad una donna più matura che personificava appunto la dea del Grano Maturo.

Gli Aztechi coltivarono, se non tutte, almeno le piante più comuni che si trovano oggi sulle nostre mense. I pomodori (*tomate*), che crescevano sotto la linea dell'Equatore, piantati nei *Milpas* che riposavano dalla coltura a grano; i peperoni piccanti (*chili*) e tutte le varietà del capsicum che crescevano accanto al *tomate*; le erbe gelatinose che venivano usate come alimento per neonati e malati; varie piante della famiglia dell'amaranto, chiamate *huautli*, che venivano poi mangiate cotte in focacce appiattite. Gli ananas che nascevano nelle zone più calde dal Panama al Brasile, probabilmente arrivarono in Messico dalle Indie Occidentali e venivano coltivati nelle terre del Nord fino a Jalisco, anche in zone situate a 6.000 piedi di altitudine. Quando potevano farlo, gli Aztechi li coltivavano ovunque. Il Gesuita viaggiatore José de Acosta, grande osservatore, li assaggiò in Messico nel 1565, e li trovò, «molto freschi, pieni di sugo e di facile digestione e, nella stagione calda, ottimi come rinfrescanti». Cortés ne mandò uno in Spagna «al nostro imperatore Carlo» ed il portarlo tanto lontano deve essere costata molta fatica e deve aver richiesto molta cura ... L'imperatore non lo assaggiò neppure.

L'*avocado* - il termine messicano *ahuacatl* si evolve in *ahuacate*, avocado - veniva coltivato nelle valli più calde del territorio azteco. L'albero della gomma da masticare, *chicle-zapotl*, è giunto direttamente sino a noi come nome e come prodotto. Il cioccolato (*chocolatl*) - la bevanda ed il nome - è giunto anch'esso sino a noi direttamente dal contadino messicano, che ne coltivò la pianta allorché i suoi terreni si estesero sino alle zone più meridionali e più calde; il cioccolato cresceva sulla costa del Pacifico, fino a Tepic. Ovunque esso costituiva un elemento importante delle coltivazioni indigene. Per gli Aztechi esso era una vera passione, e veniva bevuto, addolcito con miele selvatico, profumato con vaniglia, tinto con *achiote*. Montezuma beveva a grandi sorsi, in tazze fatte di oro puro, «una certa bevanda proveniente dal cacao e servita con grande reverenza».

Gli Incas

La nascita dell'Impero

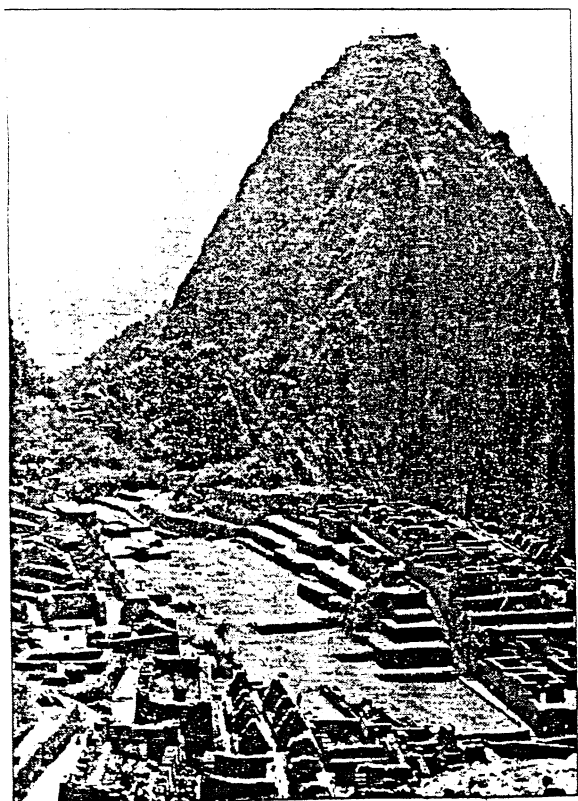
Le origini dello Stato e della dinastia degli Incas sono avvolti nella leggenda. Storicamente ebbe inizio come un regno locale che, come i regni vicini, si era staccato dall'impero della città di Huari. Nel 1438 d.C. l'ascesa al potere dell'inca Yupanki, grande guerriero e statista – ciò gli valse l'appellativo di Pachacuti, "colui che imprime una svolta alle cose, che apre una nuova era" – rappresentò l'inizio dell'espansione e dell'organizzazione del Tahuantinsuyu, o "Impero delle quattro Regioni", che corrispondevano ai quattro punti cardinali rispetto alla città capitale. Questa fu detta Cuzco, "ombelico del mondo", una delle grandi città dell'America precolombiana.

Da questa valle situata a 3400 metri d'altitudine, gli Incas si espansero per le valli circostanti e gli altipiani andini, giungendo fino alla costa del Pacifico ma per lo più evitando i territori inospitali ad oriente.

I tre conquistatori

Le tradizioni incas, nel pieno del vigore all'epoca della conquista ispanica e completate dai dati archeologici, indicano tre sovrani come i conquistatori e gli organizzatori dell'Impero:

Pachacuti Inca Yupanki (1438-1463 d.C.). Principali conquiste: zone del Perù prossime a Cuzco e regno Colla, sul lago Titicaca. Affiancato dal figlio **Tupac Inca Yupanki**, come coregente (1463-1471). Principali conquiste: regno Chimú e alcune zone della Sierra ecuadoriana.



Tupac Inca Yupanki (1471-1493). Principali conquiste: costa centrale e meridionale del Perù, sud dell'altopiano boliviano, nord-ovest dell'Argentina, nord e centro del Cile.

Huayna Cápac (1493-1525). Ampliamento e consolidamento del dominio sull'attuale Ecuador, dove stabilì una seconda capitale (Quito).

La fine dell'Impero

Il figlio maggiore e successore legittimo di Huayna Cápac, Huáscar, non riesce a conservare l'unità dell'Impero. Suo cugino Atahualpa, figlio di una principessa di Quito, insorge contro di lui e alla fine lo vince in uno scontro sanguinoso. Dello stato di crisi causato dalla guerra civile seppe approfittare un pugno di spregiudicati Spagnoli capitanati da Francisco Pizarro, che imprigionarono Atahualpa nel 1532 d.C. e lo condannarono a morte un anno dopo, mettendo al suo posto un sovrano-fantoccio. Con lui e con la fondazione della città spagnola di Lima, sulla costa centrale, si assiste alla caduta dell'Impero degli Incas come organismo socio-politico, anche se le tradizioni si perpetuarono presso gran parte dei gruppi indigeni della Sierra e dell'Altopiano.

La cultura degli Incas

Gli Incas ereditarono 3000 anni di sviluppo tecnologico e culturale andino. La loro originalità consiste soprattutto nell'organizzazione dell'Impero – uno dei più grandi che abbia conosciuto la storia del mondo – in un sistema fortemente gerarchico che aveva centro e vertice nel sovrano Inca, considerato Figlio del Sole, a sua volta la principale divinità dello Stato.

L'estesa rete di strade che partivano da Cuzco e si orientavano in tutte le direzioni, punteggiate di città, di villaggi o di semplici stazioni (*tampu*), era incessantemente percorsa da uomini che trasportavano merci servendosi del lama come animale da carico, da truppe di armi e dai famosi messaggeri, i *chasqui*. Su alte colline, in prossimità dei passi attraverso i quali i due versanti della Cordigliera comunicavano con un dedalo di ramificazioni soprattutto al sud, si celebravano spesso riti sacrificali alle divinità del cielo e della fertilità.

Gli Incas furono maestri nell'architettura monumentale, realizzata con grandi blocchi di pietra perfettamente incastrati. La fortezza di Sacsayhuaman presso Cuzco e le città d'alta montagna di Machu Picchu e Ollantaytambo non sono che gli esempi più noti e rilevanti. Il quadro si completava con terrazze e ripiani digradanti, sfruttati per la coltivazione, con canali d'irrigazione, ponti (del tipo "sospeso") sui fiumi più ricchi d'acque, miniere e centri di lavorazione dei metalli.

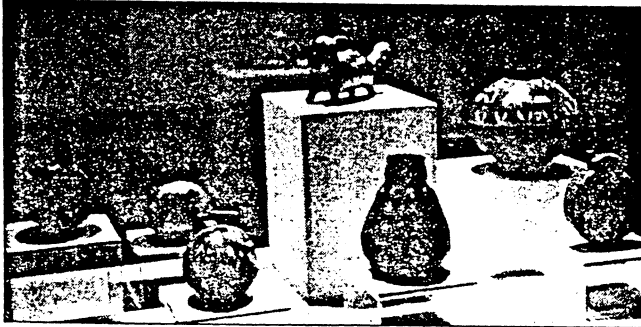
Quanto all'artigianato, la qualità e ricchezza dei suoi temi ornamentali andò calando rispetto i periodi precedenti (forse a causa delle esigenze dell'intenso commercio). Tra le forme tipiche della ceramica è da segnalare l'*aribalo*, vaso con base



Paese che vai ... Piatti che trovi

leggermente conica e collo stretto, in genere decorato con pitture geometriche di colore bianco, nero e rosso.

Stranamente gli Incas non conobbero un sistema di scrittura formale, e si accontentarono del sistema mnemotecnico dei *quipu*, le caratteristiche corde intrecciate di vari colori, che i *quipucamayoc* avevano il potere esclusivo di interpretare.



La giornata degli Incas

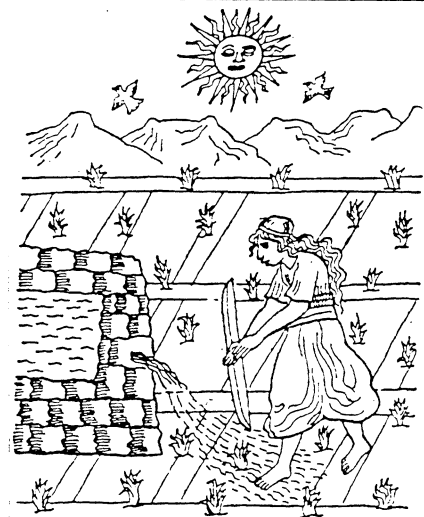
La routine dell'esistenza quotidiana incominciava all'alba. Il *puric* Indiano soddisfaceva la sete e la fame tracannando *aka* fermentata (detta oggi *chicha*), una bevanda leggermente inebriante e densa che odora di malto. Oltre all'*aka* l'Indiano mangiava gli avanzi della cena del giorno prima. Poi si recava nei suoi campi.

In primo luogo la gente era dedita all'agricoltura. Tranne pochissime eccezioni, tutti i popoli privi di scrittura nelle due Americhe erano legati alla terra; ogni cosa appartenente alla cultura incaica deve essere capita in questi termini. Gli uomini erano tutti membri di una cellula, sicché ciascun individuo era un simbionte di una collettività del suolo. Dopo aver preso la *chicha* andava nei campi, rincasava alle nove per mangiare, poi tornava di nuovo nei campi. Veniva aiutato dalla moglie e da tutta la famiglia; lavorava nei campi per l'intera giornata. L'Indiano, come la popolazione agricola di tutto il mondo, non risentiva le conseguenze di questa continua fatica. Sia il lavoro che lo svago avevano carattere rituale ed egli non avrebbe mai capito la nostra distinzione tra lavoro e culto; per lui, come disse Harold Osborne, «il lavoro che non avesse carattere rituale mancava di senso e di significato». «A differenza della società moderna», scrisse ancora Osborne, «nella quale il lavoro viene considerato un male necessario, intrapreso per riuscire ad avere del tempo libero che la società è impreparata a utilizzare, nella società incaica il lavoro era giudicato fine a se stesso».

A mezzogiorno inoltrato la famiglia si riuniva per il secondo pasto. La cottura veniva per lo più fatta mediante bollitura; grassi e frittura erano sconosciuti. Il granturco veniva cucinato con *chilli* ed erbe finché non si spaccava; questo era il *mote*. La carne di lama essiccata al sole (*charqui*) veniva trasformata in una zuppa nella quale si metteva il *chuñu* (patate disidratate, ridotte in una spessa polvere

biancastra) per fare uno stufato chiamato *lucru*. Si conosceva il granturco soffiato, considerato un piatto prelibato. Il granturco macinato veniva trasformato in un impasto, messo a cuocere nel forno e nelle ceneri come si fa con il pane. Si allevavano a scopo alimentare i *cui* (porcellini d'India) dagli occhi luminosi, che scorazzavano per tutti gli angoli bui della casa. Questi tipi di alimenti, che certamente non fanno gola a un ghiottone, costituivano con qualche variante il vitto dell'Indiano comune.

L'ultimo pasto della sera aveva luogo tra le quattro e le cinque. Gli uomini si accoccolavano attorno alle pignatte posate su un panno disteso sul pavimento, si servivano dalla pentola con le dita, oppure bevevano la zuppa a grandi sorsate servendosi di ciotole di ceramica; le donne sedevano fuori del cerchio, dando le spalle agli uomini. Quando i loro *ayllu* veniva visitato dal governatore, i componenti della comunità si riunivano insieme in lunghe file gli uni di fronte agli altri (tutti portandosi da



Donna che apre le chiuse per irrigare i campi

mangiare per conto proprio), mentre a capo della "tavola" sedeva il *curaca* sul suo sgabello d'oro. La notte trascorreva nell'ascolto di racconti, più e più volte ripetuti, sulla guerra, sulla morte e sugli dei minori, ed era in questi momenti che il padre trasmetteva al figlio le cose da ricordare. Gli uomini riparavano i loro attrezzi, affilavano i loro coltelli d'osso, attendevano alla tessitura o alle altre cose della loro esistenza. Le donne lavoravano in silenzio a preparare l'*aka*, la bevanda di tutti. Per prima cosa mettevano a bollire il granturco; poi se lo mettevano in bocca, lo masticavano e nel corso di quel processo la loro saliva convertiva l'amido in zucchero. La massa masticata veniva posta in una marmitta e gli enzimi convertivano ulteriormente lo zucchero di malto in destrosio e quindi in alcol. La massa di granturco masticata veniva poi mescolata con acqua, fatta bollire per un po' per aumentare la fermentazione e messa da parte per un giorno. Il gusto per questa bevanda, per noi disgustosa, deve essere squisito; certamente il suo colore grigio e il pesante odore di malto proprio della birra stantia

Paese che vai ... Cibi che trovi

non ne fanno, secondo la descrizione di William Prescott, una "chicha effervescente", però era la loro vita. Le donne, quando non avevano nient'altro da fare, erano eternamente occupate a fabbricarla. L'arte culinaria come in quasi tutte le società, era una mansione prettamente femminile. La donna, oltre a fabbricare la *chicha*, preparava tutto il vitto. Erano i suoi piedi che spremevano il liquido della patata, alternativamente messa a gelare di notte ed essiccata al sole, per ricavarne il *chuñu*. Erano le sue mani che frantumavano il granturco nei mortai di pietra, una specie di lastrone da mola fornito di manici per l'impugnatura e composta di una macina di pietra oscillante.

L'agricoltura

Sotto la guida degli "esperti" dell'Inca, l'intero regno - che comprendeva le Ande, il deserto e l'alto Rio delle Amazzoni - divenne un grande centro di acclimatazione delle piante. Oltre la metà delle derrate che oggi il mondo consuma furono sviluppate da quei coltivatori andini: si è calcolato che vi furono coltivati metodicamente più tipi di piante commestibili e medicinali che in qualsiasi altra grande regione del mondo! Basta attenersi soltanto all'evidenza: granturco, cioè il mais (20 varietà); patate (40 varietà); patate dolci, melone, fagioli di infinite varietà, manioca (da cui si ricava la nostra farina e la tapioca); arachidi, mandorle indiane, ananassi, cacao, pere avocado, pomodori, peperoni, papaia, fragole, more; piante in numero tale, così variate e da tanto tempo domestiche nel Vecchio Mondo da far dimenticare che ebbero tutte origine nelle due Americhe.

La patata predomina nell'alta regione andina. In nessun'altra parte esistono patate con altrettante varietà caratteristiche o colori come nel Perù: giallo chiaro, rosa grigio, marrone, violaceo scuro, chiazziato e screziato; a quanto pare sono seminate dalla costa calda fino ad altezze illimitate; la varietà *tatu* viene piantata a oltre 15.000 piedi sul livello del mare ed è perfettamente in grado di sopportare le intense gelate.



Appartenente alle solanacee, la patata fu messa al bando per tre secoli dagli europei, in quanto ritenuta causa della lebbra. Nel Seicento la "parte tozza" inferiore veniva considerata un afrodisiaco. L'origine della patata (*papa* per gli Inca) è talmente remota che la sua prima apparizione si perde nell'antichità. Inoltre, pochissime piante hanno esercitato altrettanta influenza sociale come la patata. Dato che essa cresceva alle estreme altitudini sopportabili delle Ande, era il vegetale base del regno incaico, ma dato che la patata, a differenza di altre piante coltivate e allevate dai coloni andini, era deperibile, qualcuno inventò il procedimento *chuñu* per la sua conservazione; allora i capi incaici convogliarono questo sottoprodotto in un sistema industriale, cosa che in linea di massima servì a prevenire la carestia. Il *chuñu* fu effettivamente il primo alimento disidratato e veniva preparato in questo modo: le patate venivano lasciate gelare all'aperto e il mattino seguente la gente ne spremeva fuori l'acqua schiacciandole sotto i piedi. Il procedimento veniva ripetuto per cinque giorni consecutivi. Il *chuñu* può essere conservato integro, oppure trasformato in una farina molto bianca e leggera, e ridotto in questa polvere asciutta può durare degli anni. Il *chuñu* era una delle principali derrate immagazzinate nei granai pubblici di tutte le Ande. La pianta erbacea che chiamiamo "granturco" - mais per i messicani, *sara* per gli Inca - condivideva la base sociale con la patata ed era, come lo è ora, il grande alimento fondamentale dell'Indiano americano. L'origine del granturco costituisce un affascinante enigma botanico, tanto che il dottor Paul Mangelsdorf e i suoi colleghi in genetica delle piante vi hanno dedicato pazientemente molto tempo. Tuttora si ignora il suo luogo di origine: «la prova di cui ora si dispone indica una diffusione in tutte le direzioni delle prime forme provenienti da un centro sconosciuto». Non essendo in grado di tollerare un clima rigido al pari della patata, il granturco tocca i limiti massimi di coltivazione nei declivi riparati intorno al lago Titicaca, a un'altezza di quattromila metri. Anche la *sara* è molto antica; la si è trovata nelle tombe preincaiche risalenti al 3000 a.C.; anche a quell'epoca aveva raggiunto il



Animali e uccelli minacciano il granturco maturo. Un ragazzo, posto a custodia del campo, li caccia con la fionda



Paese che vai ... Piatti che trovi

pieno sviluppo come il granturco indiano che noi conosciamo. Le sue varietà sono molte. Per gli Inca, il granturco dolce è il *choclo*; il granturco da arrostitire era la *kollosara*; il granturco per la fabbricazione della *chicha* era la *saraaka*; il granturco macinato grosso da cuocere in acqua o latte (*mote*) aveva chicchi grandi come nocchie.

Questi due prodotti di largo consumo erano integrati dalla *quinoa* (pianta erbacea delle chenopo-diacee), dallo stelo alto e rossiccio, il cui seme è molto usato come lo è la farina d'avena nelle Highlands scozzesi, e l'*oca*, un tubero che, a somiglianza della patata, cresce nelle regioni montane dell'altipiano. Queste erano le quattro piante fondamentali per l'esistenza, anche se ve n'erano molte di più. Nelle vallate più calde, al di sotto degli 8.500 piedi, si aveva una dovizia di frutti e di ortaggi: peperoncini rossi, il principale condimento insieme al sale, i pomodori in una quantità considerevole di varietà, i fagioli (in tutte le varietà esistenti al mondo, tranne la fava europea e la soia), il melone, le zucche, i cetrioli selvatici, nonché frutti noti e sconosciuti nel mondo: la papaia, la chirimoia, la pera avocado, la guava e la granadiglia, il frutto della passiflora.

Nelle zone umide della Montaña, le *yungas*, cioè quella parte dell'Amazzonia superiore controllata dagli Inca, venivano coltivati arachidi, cacao, due varietà di manioca, ananassi e anona, tutti originari delle due Americhe. Dalla calda costa desertica, interamente sotto il controllo degli Inca a partire dal 1450 a.C., venivano le patate dolci, il granturco, il melone e le zucche, nonché una grande varietà di altre piante sviluppate da molto tempo dalle popolazioni costiere preincaiche e immortalate nelle ceramiche realistiche dei Mochica, esistite fra il 400 a.C. e l'800 d.C.

Ecco un elenco comparativo di ciò che l'uomo usava nel Vecchio e nel Nuovo Mondo, per esempio nel 500 a.C.

Uomini
e
donne
che
raccolgono
patate



Eurasia

1. *Verdure*: cavolo, lattuga, spinaci, cipolla, cetriolo, melanzana, abelmosco, asparago, crescione, aglio, carciofo.
2. *Radici*: barbabietola, carota, ravanello.
3. *Frutta*: mela, pera, susina, ciliegia, uva, limone, fico.
4. *Noci e semi oleosi*: noce, seme di lino, semi di papavero, oliva.
5. *Legumi*: piselli, lenticchie, soia, fava.
6. *Cereali*: grano, orzo, segale, avena, miglio, riso.
7. *Condimenti*: senape, canna da zucchero.

Piante industriali

1. *Zucche vuote* (per recipienti).
2. *Piante fibrose*: lino, canapa, cotone.
3. *Coloranti*: robbia, zafferano, indaco.

America

1. *Verdure*: palmetto, chayote.
2. *Radici o tuberi*: patate (molte varietà), manioca, camote, oca, olluco, anu.
3. *Frutta*: chirimoia, papaia, avocado, pomodoro, cacao, ananasso, anona, cetriolo, fragola, lampone.
4. *Noci*: anacardio, castagna del Brasile, arachidi, noce americana.
5. *Legumi*: canigwa, tarwi, molle, fagioli (tutte varietà del mondo, tranne la fava europea e la soia).
6. *Cereali*: mais.
7. *Condimenti*: peperoncini (chilli - aji).
8. *Pseudo cereali*: quinoa.
9. *Bevande*: mate, guayusa.

Piante industriali

1. *Gomma*.
2. *Zucche vuote*: molte varietà.
3. *Piante fibrose*: cabuya, cotone, ecc.
4. *Coloranti*: cocciniglia, achiote, genipa.

Fonti:

V. W. Von Agen: *Il mondo dei Maya*
V. W. Von Agen: *Civiltà e splendore degli Aztechi*
V. W. Von Agen: *L'impero degli Incas*
Ed. Newton Compton Editori

Libro Calendario Maya - Ed. Sonda

Il figlio di Colombo - Ed. Mondadori Scuola
Documenti e Testimonianze - Ed. Principato

"La Historia del Mondo Nuovo - di Girolamo Benzoni
Tesi di Debora Canavoso



- Creazione degli uomini (Maya)
- Sipac e gli spiriti del mais (Guatemala)
- Origine del mais bianco (Guatemala)
- La pianta della fortuna (Perù)
- Caà la pianta mate (Indios-Guarani)
- Come nacque il granturco (Indios-Cayapò)
- Mani e la carestia (Brasile)



2 MITI E LEGGENDE LEGATI AL CIBO



Paese che vai ... Piatti che trovi

Creazione degli uomini

(da "Popul vuh" libro sacro degli anziani Maya)

Capitolo Primo

... Mancava poco all'apparire del sole, della luna e delle stelle sui Creatori e Formatori.

Da Pazil e da Cayalà vennero le pannocchie gialle e bianche.

Questi sono i nomi degli animali che portarono il cibo: Yac (il gatto selvatico), Utiù (il coyote), Quel (una coturnice) e Hoh (il corvo). Questi quattro animali recarono la notizia delle pannocchie gialle e bianche, dissero che venivano da Paxil e insegnarono il cammino per Paxil. Così trovarono il cibo e questo entrò nella carne dell'uomo creato, dell'uomo formato: questo fu il suo sangue, di questo fu fatto il sangue dell'uomo. Entrò così il mais nella formazione dell'uomo.

I Progenitori si rallegrarono per aver scoperto una terra bellissima, piena di delizie, con pannocchie gialle e bianche e patate in abbondanza e cacao e ogni sorta di frutti e miele. Gli animali indicarono il cammino a Exmucanè, mettendo all'ammollo pannocchie gialle e bianche, fecero bevande nuove; e da ciò vennero forza e grasso e muscoli e il vigore per l'uomo. Questo fecero Tepeu e Gucumaz, i Progenitori.

Formarono dunque il nostro primo padre e la madre. Di mais giallo e bianco fu fatta la loro carne; di pasta di mais furono modellate e gambe e braccia. E solo pasta di mais entrò nella carne dei nostri padri, i quattro uomini che furono creati.



Capitolo Secondo

Si dice che questi non ebbero padre né madre. Erano solo chiamati "uomini". Non nacquero da donna né furono generati dal Creatore e Formatore o dai Progenitori. Solo per un prodigio, per incantesimo furono creati e formati. E come avevano sembianza di uomini, uomini furono: parlavano, conversavano, vedevano ed udivano, afferravano le cose; erano uomini belli e buoni e la loro figura era di uomo.

Furono dotati dell'intelligenza; vedevano, e si estese tanto la loro vista da vedere tutto ciò che c'è nel mondo. Quando guardavano, all'istante vedevano tutt'attorno e contemplavano tutta la cupola del cielo e la faccia rotonda della terra. Le cose velate dalla lontananza le vedevano senza doversi spostare. La loro sapienza era profonda; la loro vista vedeva le foreste, le rocce, scandagliava i laghi, il mare, raggiungeva le montagne e le valli.

Allora il Creatore e il Formatore chiesero: - Cosa pensate del vostro stato? Non vedete? Non udite? Non va bene il vostro linguaggio e il vostro modo di camminare? Guardate! Contemplate il mondo, vedete se compaiono montagne e valli! Provate dunque a guardare! - dissero. E videro tutto quanto c'era nel mondo e resero grazie al Creatore e al Fondatore: - In verità vi rendiamo grazie, due o tre volte! Siamo stati creati, ci fu data una bocca e una faccia, parliamo, ascoltiamo, pensiamo e camminiamo; sentiamo perfettamente e conosciamo ciò che sta lontano e ciò che sta vicino. Vediamo anche le cose piccole e le grandi in cielo e sulla terra. Vi rendiamo grazie, dunque, per averci creato, o Creatore e Formatore! Per averci dato l'essere, o nostra Genitrice e nostro Genitore!

Tutto conoscevano: i quattro angoli della cupola del cielo e della faccia della terra. Ma il Formatore e il Creatore ascoltarono insoddisfatti.

Ciò che stanno dicendo le nostre creature, opera nostra, non va bene; conoscono tutto: le cose piccole e le grandi - dissero.

E tennero consiglio ancora i Progenitori:

- Adesso, che faremo di loro? Che la loro vista raggiunga solo ciò che sta vicino, che vedano solo un poco della faccia della terra. Quello che stanno dicendo, non va. Non sono forse, per loro natura semplici creature e opera nostra? Devono esser dei anche loro? ... Mettiamo un freno ai loro desideri perché non ci piace ciò che stiamo vedendo. Devono forse essere uguali a noi, loro creatori, che possiamo controllare lunghe distanze, che sappiamo e vediamo tutto?

Così dissero e in seguito cambiarono la natura delle loro creature, della loro opera.

Allora il Cuore del Cielo alitò un vapore sui loro occhi che s'appannarono come quando si soffi sulla superficie di uno specchio. Si velarono i loro occhi e poterono vedere solamente ciò che stava vicino.

Così pure fu distrutta la sapienza e tutta la conoscenza dei quattro uomini, origine e principio (del razza quiché).

Così furono creati e formati i nostri antenati, dal Cuore del Cielo e dal Cuore della Terra.

Miti e leggende legati al cibo

Capitolo Terzo

Furono formate anche le loro donne e spose. Dio stesso le ha fatte con cura. Durante il sonno, giunsero bellissime le loro donne, a fianco di Balam-Quitze, Balam-Acab, Mahucutah e Iqui-Balam. Quando si svegliarono, le loro donne erano lì, e i loro cuori furono pieni di gioia a causa delle loro spose.

Sono questi i nomi delle loro donne: Cahà-Paluna era il nome della moglie di Balam-Quitze; Chomihà si chiamava la moglie di Balam-Acab; Tsununihà, la donna di Mahucutah, e Caquixahà era il nome della donna di Iqui-Balam. Questi sono i nomi delle loro donne, le quali erano *Signore Principali*.

Essi generarono gli uomini, le tribù piccole e le tribù grandi; e furono la nostra origine, di noi gente del Quichè. Molti erano i sacerdoti e i sacrificatori, non erano solo quattro; ma questi quattro furono i progenitori di noi, gente del Quichè.

Sipac e gli spiriti del mais

Gli indios del Guatemala raccontano molte storie circa un gigante enorme di nome Sipac.

Sipac era così famelico che divorava qualsiasi cosa incontrasse sulla sua strada, talvolta anche esseri umani.

Un giorno decise addirittura di vendere una parte del suo paese per un po' di cibo. La gente della costa barattò con lui una focaccia immensa in cambio dei suoi vulcani; e Sipac seguì a vendere montagne e montagne, una dopo l'altra.

Sipac vagava per il paese sradicando i suoi vulcani e un giorno capitò in un luogo chiamato Belejuj dove ce n'era uno veramente bello. Lo alzò adagio dal suolo e se lo caricò sulle spalle: udiva dal suo interno il gorgoglio dell'acqua del lago che s'andava formando nel cratere. Si diresse di nuovo alla spiaggia per venderlo, quando intravvide tre graziose fanciulle che stavano lavandosi i capelli in un fiume sgorgato nello stesso posto dove prima s'innalzava il vulcano. Le tre fanciulle si somigliavano assai, eccetto nel colore della pelle che era differente per ciascuna: una aveva la pelle bianca, l'altra scura e la terza rossa; e tutte portavano lunghi capelli, come di seta,



sciolti sulle spalle. Anche se Sipac non se ne accorse, le tre ragazze erano i tre spiriti del mais, protettori della terra, e il loro colore diverso rappresentava le differenti specie di mais.

Avevano il potere di favorire i buoni raccolti o, al contrario, di far appassire le pannocchie e ridurre così il paese alla fame. Ma Sipac vide solo tre fanciulle incantevoli.

– Mi piacerebbe sposarmi con tutte e tre – disse – Volete essere mie spose?

– Ci piacerebbe avere un uomo forte come te che si prendesse cura di noi – risposero gli spiriti del mais. – Ti sposeremo ma ad una condizione: che tu ci offra da mangiare tutto ciò che abita nel fiume: pesci, granchi, rane ... D'accordo?





Paese che vai ... Piatti che trovi

- Senz'altro - disse Sipac, pensando che tale desiderio non era poi tanto difficile da soddisfare. I tre spiriti del mais decisero di burlarsi subito di lui.

- Sembra che tu abbia fame. - incominciò la più giovane delle fanciulle. Se peschi sotto quella pietra prenderai un granchio enorme e potrai mangiarlo. Gli indicò poi un grande pennuto che s'immergeva nello specchio dell'acqua e Sipac, spasimando di mostrare la sua forza, si tuffò e scomparve. Per molto tempo restò sott'acqua, cercando tentoni di trovare il granchio. Intanto la più giovane delle fanciulle sciolse il nastro dei capelli e abilmente lo intrecciò dandogli la forma di granchio; poi, con delicatezza, lo appese a una piuma che emergeva dall'acqua.

- Non hai ancora preso il granchio? - gridò a Sipac. - No, ancora non l'ho trovato - borbugiò Sipac dal fondo dell'acqua.

- Beh, io ne ho trovato un altro qui - disse il più giovane dei tre spiriti del mais. - Vieni e prova con quest'altro.

Sipac tornò a galla boccheggiante, cercando un po' d'aria; e pensava se aveva fatto bene a chiedere alle tre fanciulle di sposarle.

- So per certo che c'è un granchio sotto quel masso; - disse vivace il più giovane dei tre spiriti del mais - ma là il fiume è molto profondo e il buco sotto la roccia somiglia più a una caverna sotterranea che ad altro. Così voglio attaccare una catena alle tue gambe per tirarti su se ti troverai in difficoltà.

A Sipac non garbava di immergersi con le catene; ma invaghito dalla bellezza delle tre fanciulle, non disse nulla. Gli spiriti del mais gli applicarono le catene ed egli si lanciò nell'acqua.

Sipac intravide qualcosa sotto la piuma; e quando stava per vedere cos'era, gli spiriti del mais compresero che dovevano agire. Saltarono sulla roccia e la legarono stretta con la catena. Sipac sembrava spacciato; ma proprio in quel momento scopri il granchio fatto col nastro dei capelli e, accortosi dell'inganno, tentò di fuggire da sotto la roccia.

La catena era legata stretta, ma gli spiriti del mais non avevano pensato alla forza straordinaria di Sipac. Con il macigno incatenato sulle spalle si drizzò in piedi e si mise a correre evitando di guardare la faccia graziosa delle fanciulle.

Non vedeva dove metteva i piedi e passando per uno stretto sentiero cadde in un burrone. Cadde con tanta forza che il suo corpo gigantesco sprofondò nella terra e la grande roccia che portava si assestò su di lui e formò un nuovo vulcano.

Il vulcano chiamato Sipac lo si può vedere tutt'oggi vicino al fiume Cala, in Guatemala. In prossimità c'è la cittadina incantevole conosciuta come Pueblo Viejo, e se qualcuno passa di là può sentire ancora un profondo e sordo gorgoglio che viene dal fondo della terra. È Sipac che si trascina la catena o, seduto sulla roccia, vigila i tre spiriti del mais che si burlarono di lui.

L'origine del mais bianco

Molti anni fa nacque, nel villaggio di Pipiles, in una notte di luna piena, la figlia minore del signore di Pipiles.

Aveva bellissimi occhi neri che le illuminavano il volto e un radioso sorriso.

Cresceva molto bella e tutti i principi dei villaggi vicini la chiedevano in sposa, ma il padre non si decideva.

Alla fanciulla piaceva passeggiare nel bosco, ammirare le montagne, bagnarsi nel fiume quando il sole era alto nel cielo.

Un giorno mentre si trovava sulle rive del fiume, sentì una voce provenire dalla montagna che diceva:

«Fanciulla, fiore amato dallo spirito del giorno, se mi vuoi conoscere segui le orme che troverei accanto alle rocce».

La giovane, incuriosita, seguì le orme fino a quando, stanca, si mise a sedere. Subito sentì di nuovo la voce che diceva:

«Fanciulla fiore amato dallo spirito del giorno, segui le orme sino a quando arriverai ad una grotta».

Si mise in cammino e trovò, seduto, un giovane bellissimo con sulle spalle una cappa tempestata di brillanti, era il signore di Murcielager che le disse: «Se rimarrai con me avrai un figlio forte come la roccia e bello come questo bosco».

La fanciulla rimase con il giovane.

Dopo un po' di tempo nacque un bellissimo bambino dal sorriso radioso e dai denti candidi come quelli della mamma.

Mentre questo avveniva nella foresta, nel paese di Pipiles la gente soffriva la fame perché un grosso animale aveva mangiato il cuore del mais che doveva servire per la semina.

Quando la giovane apprese della disgrazia si recò dal padre, il quale ritenendola responsabile dell'accaduto le ordinò:

«Vai e trova semi di mais affinché il nostro popolo cessi di soffrire la fame».

La figlia partì.

Camminò diversi giorni finché una notte, stanca del tanto cammino, si addormentò nella foresta.

Al suo risveglio si accorse di essere nella grotta del signore di Murcielager, si mise a piangere e raccontò tutte le sue pene.



Miti e leggende legati al cibo

L'uomo ascoltò, poi le disse:

«Non disperare, domani torna al villaggio, di agli uomini di preparare i campi e al momento della semina togli i tuoi denti e seminali».

La fanciulla, per amore del suo popolo, fece quello che le era stato detto e tutti si misero al lavoro.

Il tempo passò e quando il mais cominciò a dare i suoi frutti, con meraviglia si accorsero che i grani della pannocchia erano bianchi e brillanti come i denti di una donna.

Il mais bianco era il regalo fatto dagli dei alla gente di Pipiles in ricordo della giovane che seminò i suoi denti per salvare il suo popolo.

La pianta della fortuna - Perù

Durante l'età dell'oro esisteva nella valle andina un piccolo villaggio molto prospero: Itau.

Gli abitanti lavoravano dalla mattina alla sera e in tutto il regno il villaggio era citato come esempio di laboriosità: non si conosceva la pigrizia.

- Va' a Itau - diceva l'imperatore a suo figlio - e vedrai ciò che io chiamo fortezza d'animo.

Il bambino ascoltava incantato quanto gli diceva suo padre.

Di solito era al tramonto che il monarca raccontava le belle storie della terra inca; e quando narrava delle prodezze della gente di Itau, finiva sempre per commuoversi.

- Non sono fatti militari - diceva l'imperatore. - Forse tu credi, figlio, che non sappia lodare altro se non l'ardimento dei soldati di guerra. Ma ci sono altri fatti che mettono in evidenza il valore di un vero uomo.

L'imperatore pose la mano carezzevole sulla testa del figlio che lo ascoltava senza perdere una sola parola.

Dunque, Itau era un paese dove non s'incontrava un solo uomo ozioso: tutti lavoravano, ma il lavoro rendeva così poco che raramente gli abitanti potevano riempire la loro scodella di cibo. Perfino i viandanti non si fermavano volentieri: si mangiava poco.

Ma un giorno una vecchietta molto astuta, di nome Vea, sempre preoccupata del bene del prossimo, decise di fare qualcosa per Itau.

Mentre tesseva intenta al suo telaio le venne un pensiero. La buona donna fantasticava e a volte la si udiva parlare da sola:

- Itau, un giorno sarai ricca! Io voglio! - gridò Vea. S'alzò quindi dallo sgabello e fece un giretto attorno a casa. Vide una pianticella mai vista prima che tremava al minimo soffio di vento: una sorpresa. Si chinò per osservarla meglio ed udì allora una voce: - Raccogliami, donna!

Per quanto Vea guardasse attorno, non riusciva a vedere nessuno. La voce insisteva:

- Raccogli la pianta vicina al tuo piede. - E la voce si fece più insistente ancora:

- Su, non fare la stupida. Raccogli la piantina appena germogliata; sta' attenta a non spezzarne le radici. Va'; piantala sulla riva sinistra del torrente.

L'india sorrise, raccolse la pianta e se n'andò dubbiosa verso il torrente.

Camminando facendo pensava tra sé: «Come sono sciocca! Io ascolto qualunque voce. Dovrei fare attenzione a non fidarmi di ciò che mi impressiona a prima vista. Com'è possibile che una pianta cresciuta dalla terra mi possa comunicare messaggi?».

Intanto era giunta al torrente. Un lama nero la fissava con intensità. Veà guardò verso l'animale e, senza sapere perché, sentì una grande simpatia per lui.

Scavò una buca e affondò nella terra soffice la pianticella. Non si può dire che credesse molto in ciò che faceva.

Quand'ebbe terminato il lavoro il lama si mosse e sputò più volte con rabbia sulla terra smossa.

L'india, meravigliata, brontolò: «O tu, pianticella dalla voce dolce, perché hai scelto un amico così brutto e permetti che la sua bava ti insozzi?».

Come risposta alle lamentele di Veà la pianta cominciò a crescere, a crescere prodigiosamente, tanto che la vecchietta comprese subito quanto sarebbe stata utile per il suo popolo.

Vea rimase tutta la notte a contemplare la sua piantina: sotto la luna le foglie avevano un bellissimo colore verde pallido.

La mattina seguente alcuni fiorellini bianchi abbellivano il verde; a sera poi, al posto dei fiori, pendevano tante pallottoline che sotto il sole morente diventavano lucide e rosse: erano maturati i primi frutti.

Vea non aveva mai visto simile meraviglia: la pianta si piegava sotto il peso dei frutti già turgidi che lei s'inclinò a raccogliere con trepidazione.

Quando lo stupore la lasciò, corse in paese a raccontare quanto le era successo.

Tutti commentavano l'avvenimento. Gli uomini, riuniti nella casa del capovillaggio, ammiravano i frutti portati da Veà, però nessuno s'azzardava a morderli; piuttosto si domandavano quale segreto potesse mai nascondere quella strana pianta.

Vea, visto che non si trovava soluzione dell'enigma, se ne tornò a casa; ma quando giunse davanti alla soglia, la voce conosciuta parlò ancora: - Figliam! Questa pianta, con i suoi frutti commestibili, farà la prosperità di Itau. Non temere e mangiane la rossa polpa. La troverai saporita - aggiunse in tono scherzoso.

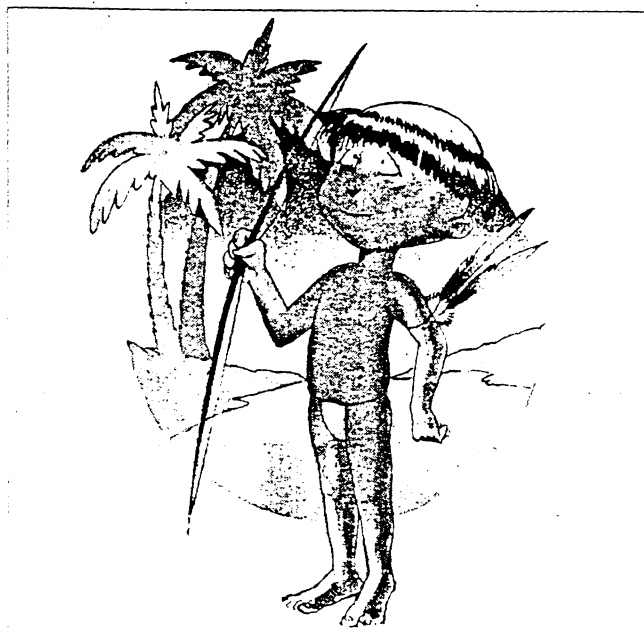
Cominciò così - almeno così raccontano gli indios - la storia del pomodoro, ricchezza e vanto di Itau, nel Perù.





Caà, la pianta mate*

Si tratta di una leggenda guarani. I guarani sopravvissero meglio degli altri indios sudamericani. Nei secoli XVI e XVII i missionari gesuiti li organizzarono in insediamenti ampi nelle fertili vallate tra i fiumi Paraguai e Paraná. Tale attività infastidiva non poco i colonizzatori europei, probabilmente perché i missionari impedivano che gli indios fossero usati come schiavi. I gesuiti furono espulsi. Degli insediamenti, meglio conosciuti come "riduzioni", restano solo le rovine invase dalla vegetazione, ma gli indios sopravvissero.



Un giorno Yaci, la luna, decise di scendere in terra per una passeggiata. Era curiosa di vedere i fiumi, i boschi e la foresta. Veramente li vedeva da sempre, però di notte non poteva distinguere il colore dei fiori né udire il canto degli uccelli che a quell'ora dormivano. Per questo passava lunghe ore nella tristezza, con la faccia pallida; si guardava nell'acqua, conversava con i rospi e vedeva le lucciole palpitare al buio come stelline.

A volte filtrava tra le foglie degli alberi, penetrava fin dentro la foresta e andava curiosando nelle capanne degli uomini. Però ... dormivano tutti! Yaci voleva conversare un poco con i suoi figli, sapere almeno come stavano, cosa pensavano; percorrere i vari luoghi che, come le aveva raccontato la nuvola Arai, erano così belli di giorno. Decise dunque di scendere insieme con la nuvola. Per non essere riconosciute presero forma umana: Yaci si trasformò in una bella donna rubiconda e Arai in una delicata morettina.

Sì, era vero che Yaci, la luna, vestiva la notte di mistero: metteva l'aureola d'argento agli alberi e, aiutata dalla brezza, faceva danzare le ombre in strane forme.

Le acque erano specchi imbruniti e le irupé** si dondolavano appena nelle anse dei fiumi luccican-

ti, ma nascondevano i fiori, e Yaci si chinava senza poterli vedere. Di giorno invece il sole restituiva alle acque tutto l'azzurro del cielo: si aprivano i fiori di irupé e tingevano di viola, di giallo, di rosso e di altri mille colori anche la foresta. Il canto degli uccelli riempiva di musica lo spazio.

- Che meraviglia! - diceva Yaci che non si stancava di guardare.

Una notte andarono a passeggio per la foresta profumata, rapite da tanta bellezza. Così assorti da non accorgersi che un coccodrillo, proprio in quel momento, si stava lanciando contro di loro. Ma, nello stesso istante, un vecchio indio sorprese l'animale in agguato e lo trapassò con una freccia. Il coccodrillo non si diede per vinto: pieno di rabbia si avventò sul vecchio mentre questi scoccava la seconda freccia. Stavolta il coccodrillo stramazza morto.

Tutto accadde così rapidamente che, quando l'indio si voltò, Yaci e Arai non c'erano più: avevano ripreso la forma naturale e guardavano la scena dall'alto del cielo.

La stessa notte, mentre l'indio dormiva, Yaci e Arai gli apparvero in sogno e gli dissero chi erano.

- Vogliamo ringraziarti per quello che hai fatto: hai rischiato la vita per difendere due donne indifese. Cercheremo per te un regalo degno del tuo nobile cuore.

In realtà il vecchio non sapeva se sognava, perché le giovani erano lì, sorridenti, vive davanti a lui.

- Domani, quando ti sveglierai - continuò Yaci - troverai una nuova pianta che chiamerai Caà. Non dimenticare che prima di usare le sue foglie devi abbrustolirle, perché sono velenose.

La pianta caà sarà segno di fraterna amicizia e avrà la virtù di alleviare la stanchezza e rianimare i malati. Sarà compagna nella solitudine e vincolo di amicizia tra gli uomini.

Così parlò Yaci e scomparve insieme ad Arai.

Il vecchio indio, svegliatosi, constatò con gioia che il sogno si era avverato: la pianta promessa dalla dea era proprio lì, di fianco a lui. Dondolava leggera con la prima brezza del mattino, il suo denso fogliame.

* Caà: *erba mate* (*ilex paraguayensis*) è conosciuta tra gli indios anche col nome di caà-yari o caà-guazù.

** Irupé: (*victoria regia*) pianta acquatica a larghe foglie.

Come nacque il granoturco

Nelle capanne dei Cayapò raccontano ancora un'antica leggenda.

Molti, molti anni fa, una tremenda carestia si abbatté sulla zona. Per due anni consecutivi, neppure una goccia di pioggia cadde dal cielo. Per trovare un po' d'acqua, bisognava fare un lunghissimo viaggio fino al grande fiume, che scorreva ancora tranquillo. Ma chi poteva fare un simile viaggio? Nessuno ne aveva la forza, perché il ci-

Miti e leggende legati al cibo



era estremamente scarso e tutti erano ridotti come scheletri. E, anche se qualcuno fosse riuscito ad andarvi, come riportare tanta acqua da dissetare tutta la tribù?

Il calore implacabile del sole faceva morire tutto. Morivano i pesci boccheggiando nella fanghiglia bollente che restava sul fondo dei laghi; morivano gli uccelli appollaiati sui rami spogli degli alberi; morivano gli animali della foresta, cadendo esausti sulla riva secca dei ruscelli, dove andavano a cercare qualche goccia d'acqua. Veniva a mancare la selvaggina.

Il villaggio, che prima rigurgitava di vita e di chiasso, era diventato come un grande cimitero. La sete aveva già ucciso tanti bambini, giovani e adulti e la speranza di sopravvivere veniva meno in coloro che restavano languenti all'ombra delle capanne.

- Mamma - piagnucolavano i bambini, - dammi una goccia d'acqua. Ho sete ... ho sete ...

Furono tentati tutti i mezzi possibili per trovare l'acqua, ma senza effetto. Anche lo stregone si era dato per vinto. Aveva usato tutti i suoi sortilegi, provate tutte le formule magiche, ma il cielo era rimasto sereno e anche i pozzi più profondi erano rimasti senza acqua.

Il vecchio cacico, con gli occhi pieni di tristezza e il cuore spezzato dal dolore, vedeva assottigliarsi di giorno in giorno la tribù, orgoglio della sua vita. Bisognava decidere qualche cosa.

Un giorno, raccolse le ultime forze, radunò i superstiti, fece portare e distribuire il poco cibo che restava e tenne un discorso:

«È bene che tutti mangino, per riprendere le forze. Io non mangerò. Forse Tupà vuole un sacrificio. Io non mangerò più; resterò in preghiera davanti a Tupà fino alla morte. Sono vecchio e non ho più alcun diritto. Voi dovete mangiare e vivere, perché la tribù possa continuare».

Era il cacico che parlava e nessuno ebbe il coraggio di protestare.

Egli si distese sul giaciglio e chiuse gli occhi, in attesa della morte che non tardò a venire.

Ma ecco che, quando i superstiti si accinsero a rendergli gli onori funebri, il cielo improvvisamente si oscurò; lampi lunghissimi solcarono il cielo e cominciò a piovere: una pioggia scrosciante, che durò fino all'ora del tramonto.

I funerali furono fatti all'imbrunire, appena cessata

la pioggia. Questa ricominciò appena furono rientrati nelle capanne e continuò per tutta la notte e per tutto il giorno seguente.

La terra tornò a vivere: spuntarono erbe e foglie, sbocciarono fiori ...

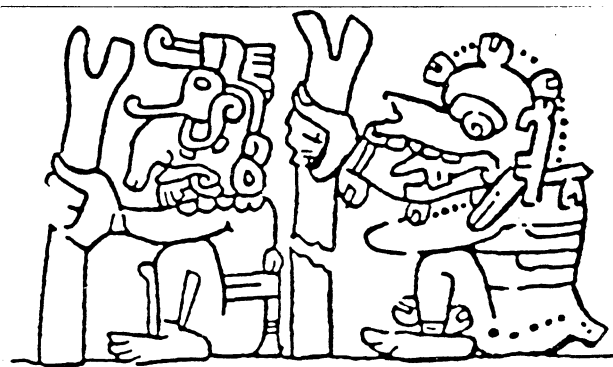
Cessata la pioggia, i superstiti si recarono alla tomba del cacico per l'ultimo saluto e videro con meraviglia che vi era spuntata una pianticella sconosciuta. La pianta cresceva a vista d'occhio, mettendo fuori grosse pannocchie rivestite di foglie verdi e sormontate da lunghi baffi biondicci. Era il granoturco.

Lo stregone sentenziò: «È il dono del cacico. Raccolgiate i semi e seminateli».

Nacquero altre piante, crebbero altre pannocchie e il villaggio ebbe da mangiare.

Con il grano ancora tenero, pestato nel mortaio, si otteneva una poltiglia che, cotta, dava ottime focacce; con il grano secco, macinato a mano, si poteva preparare una magnifica polenta che riempiva lo stomaco e dava nuove energie.

Il giorno della morte del cacico fu dichiarato giorno festivo. Il suo sacrificio e il dono che aveva fatto alla tribù vennero ricordati con canti e danze.



Il dio della pioggia e il dio della morte nell'atto rispettivamente di nutrire e di distruggere il mais

Mani e la carestia

All'epoca lontana in cui gli uomini capivano ancora il linguaggio delle piante e degli animali, un villaggio era stato costruito in fondo alla foresta vergine. Tutti gli abitanti si conoscevano e vivevano come una grande famiglia, perché nessun straniero vi arrivava.

Nonostante ciò, un mattino si vide arrivare, venuta da chissà dove, una ragazza sconosciuta. A differenza degli altri bambini, che avevano la pelle scura, come gli indios l'hanno ancora adesso, lei aveva la pelle tutta bianca.

Passarono i giorni e la gente del villaggio vide che la ragazza era gentile e ubbidiente e l'adottarono come una di loro e le diedero nome Mani.

Mani crebbe come una bella pianta, ma di strano c'era che non toccava mai le prede che portavano i cacciatori e nessuno l'aveva vista toccare mai nep-



Paese che vai ... Piatti che trovi



pure un frutto.

Ma vennero giorni in cui i cacciatori non portarono più selvaggina e la fame entrò nel villaggio. Mani allora preparò per gli indios delle deliziose gallette: nessuno sapeva come le aveva fatte. Ma lei dimagriva molto e siccome il periodo di cattiva caccia si prolungava, restava nella sua capanna, distesa, come in preda alla malattia. Un giorno, quando già i giovani del villaggio cominciavano ad interessarsi alla ragazza, vi fu un terremoto. La terra tremò, molti alberi della foresta caddero e gli animali fuggivano da tutte le parti.

Ma gli uomini sapevano di non essere così rapidi né così resistenti per cercare salvezza nella fuga e rimasero nel villaggio.

Dopo qualche giorno la terra si fermò, ma non c'era più niente da mangiare e stavano morendo di fame. Chi sarebbe mai andato a caccia durante il terremoto?

La foresta era vuota, nessuna traccia di vita, gli alberi spogli. Giorno dopo giorno Mani preparava le gallette, ma anche lei deperiva a vista d'occhio. Dopo un mese era così debole che non riusciva più neppure a parlare. Un giorno, al tramonto, servì come sempre le gallette alla gente del villaggio, poi cominciò a piangere vedendo con quale appetito le divoravano:

«Ah! Non so, non so se domani avrò la forza di darvi da mangiare. Forse troverete della selvaggina, oppure venite a cercarmi ...».

Dette queste parole chiuse gli occhi e la gente del villaggio se ne andò in silenzio.

Per tutta la notte lo sciamano pregò con tutto il suo cuore per avere una buona caccia e il giorno dopo, all'alba, i cacciatori partirono per la foresta. Ma neppure questa volta trovarono qualcosa, neppure uno scoiattolo trovarono ...

La sera allora tornarono a cercare Mani. Ma la capanna era vuota e là dove dormiva la ragazza era spuntata dalla terra battuta una pianta sconosciuta con le foglie tagliate.

«Mani è morta e la sua anima si è tramutata in

pianta», si dissero gli indios.

«Dobbiamo onorare questo arbusto come onoriamo le tombe dei nostri antenati», disse lo sciamano con una grande tristezza e per primo la innaffiò con una coppa d'acqua.

Ma in quel momento l'arbusto si spostò, scoprendo un piccolo buco da cui spuntava una radice bianca. Gli indios la contemplarono a lungo sorpresi, tanto somigliava al corpo della giovane ragazza, e lo sciamano disse:

«Sì, Mani ci ha inviato questa pianta per nutrirci e noi non la dimenticheremo mai: da questa bianca radice faremo farina e con questa farina faremo delle gallette come quelle con cui lei ci ha nutrito e che ci hanno permesso di non morire di fame».

Da quel giorno gli indios coltivano questa pianta con la radice dolce e in ricordo della giovane ragazza l'hanno chiamata manioca.

Fonti:

Favole dell'America latina - Ed. EMI

Il Rio delle Amazzoni - Ed. EMI

2 mogli per un giaguaro - Ed. EMI

Le fiabe del Gran Chaco e della Pampa - Ed. Savelli



**- Notizie sulla diffusione in Europa
di prodotti alimentari originari
dell'America Latina:**

- Arachide
- Cacao
- Fagiolo
- Girasole
- Mais
- Manioca
- Patata
- Peperone
- Pomodoro
- Zucca



3 IL LUNGO VIAGGIO DEL CIBO



Paese che vai ... Piatti che trovi

Arachide

È solo questione di noccioline. Ma tante. Si tratta di quelle "americane" cioè delle arachidi, un altro prodotto proveniente dal nuovo continente, che si sviluppa sotto terra ma che paradossalmente non ha messo consistenti radici nell'agro europeo. È stato ben accolto, invece, nell'ambito del consumo, e tramite i mercati europei si è diffuso nel resto del mondo, anche se non in così vasta portata come avvenuto con altre piante diventate alimenti di base, salvo in casi come il Senegal dove è la fonte essenziale di valuta estera, essendo il principale prodotto di esportazione.

Benché non la si trovi allo stato spontaneo, quasi tutti convengono che la pianta sia originaria del Brasile - in tempi assai remoti - e anche del Perù. Comunque i primi spagnoli la trovarono nell'America centrale e nel Messico. Del resto è d'origine *nahuatl* una delle denominazioni spagnole: *cacahuete*. L'altra è *mani*, che foneticamente potrebbe risalire alla lingua guarani: in quasi tutta l'America del Sud si dice *mani*, ma curiosamente anche in Cuba. In altre zone nell'America centrale si usa *cacahuete*.



Le testimonianze storiche sulla "scoperta" degli arachidi confermano la versione che indica la fine del secolo XV come data dell'arrivo della pianta in Europa, portata da spagnoli e portoghesi. In seguito le noccioline americane diventano "africane" trasportate dai negrieri, per sfamare gli schiavi durante la traversata marina.

A margine di questo triste episodio, c'è da dire che le proprietà alimentari degli arachidi sono di tutto rispetto. D'altronde per il fatto di possedere un 50% d'olio, il frutto fu subito impiegato per la produzione di sapone e nell'illuminazione perché si riteneva che bruciasse con fiamma vivissima e con pochissimo fumo.

Attualmente sono circa trecento i prodotti in cui figurano come ingredienti le noccioline americane. Tra questi: vernici, farine, inchiostri, cosmetici, maionese, olii da cucina, margarine, creme per barba e dolci. Ma è da sottolineare il ruolo

importante che hanno queste noccioline, confezionate in grosse torte nei paesi africani di maggiore produzione ed inviate ai paesi europei dove vengono adoperate come mangime.

Molto popolare fra i bambini dei paesi di cultura sassone è il burro di noccioline. Queste vengono largamente degustate dagli adulti quale stuzzicante per memorabili bevute di birra. Nei paesi latini invece il loro posto è nell'aperitivo.

Cacao

Come il mais, la patata, il pomodoro, anche il cacao è una delle piante conosciute in Europa a seguito della scoperta del nuovo continente; ma a differenza di quelli, non ha rivoluzionato l'agricoltura, a causa del clima inadatto alla sua coltivazione, pur esercitando un'enorme influenza sulle abitudini alimentari e nelle attività e negli interessi economici ad esse connessi.



Il cacao (da *kakahuatl*, in lingua *nahuatl*) era conosciuto ed apprezzato nella regione oggi occupata dal Perù, in America centrale ed in Messico, molto secoli prima dell'arrivo degli spagnoli. I primi iberici a fare conoscenza con la cioccolata furono i conquistatori guidati da Hernán Cortés, nel 1519, molto stupiti dal piacere con cui vedevano sorbire quella strana bevanda marrone denominata *chocolatl*. Lo stesso imperatore Moctezuma ne beveva grandi quantità in coppe d'oro.

Si dice anche che Moctezuma avesse magazzini ricolmi di semi di cacao, usati come moneta e versati quindi a pagamento delle imposte. Questa abitudine spiega perché, quando Moctezuma ricevette Cortés la prima volta, gli offrì in regalo sacchi di semi di *kakahuatl*.

Il cacao è stato inoltre ritenuto un "alimento degli dei", come fa fede il nome scientifico attribuitogli: *theobroma*.

Cortés al suo rientro in Spagna portò a Carlo V una ricca collezione di piante, fra le quali il cacao. Ma la novità non incontrò i gusti degli spagnoli.

L'aggiunta di zucchero e vaniglia bastò a conquistare l'esigente palato iberico: già nel 1580 la cioccolata in Spagna aveva raggiunto un alto indice di gradimento. Non solo per lo squisito sapore, ma anche perché per un centinaio d'anni la Spagna impose il suo monopolio sulla commercializzazione dei semi di cacao, conservando gelosamente i

Il lungo viaggio del cibo

segreto sulla preparazione della cioccolata. E non poche ricchezze personali e di società furono costruite sull'esportazione del cacao e del cioccolato in tutta Europa.

La cioccolata raggiunse anche la nobiltà, acquistando in tal modo celebrità: la consacrazione avvenne nel corso della sontuosa festa di nozze tra la principessa spagnola Maria Teresa e il re di Francia, Luigi XIV, nel 1660. L'essere servita in quell'occasione segnò la definitiva acquisizione del prodotto alle abitudini alimentari del vecchio mondo.

Una volta conosciuto il segreto della preparazione, ogni nazione, città, locale pubblico inventò la sua ricetta e il suo modo di servire la cioccolata: nacquero così la cioccolata all'inglese, all'italiana, alla francese, la cioccolata del "Ritz" e quella della marchesa di Savignet ...

Nell'antico Messico, Moctezuma e la nobiltà bevevano cioccolata, ma il popolo in genere doveva accontentarsi di *chica* di mais. Come si sarebbe verificato anche in Europa, la cioccolata aveva come utente principale le classi alte della società, corte ed imperatore compresi. E invece, prima che tutti i pregiudizi nei confronti della bevanda cadessero, alcuni apprezzamenti si segnalavano per la loro involontaria comicità.

Il geografo e naturalista tedesco Alexandre de Humboldt (1769-1859) ricorda lo stile naif di Girolamo Benzoni, autore de "La historia del mondo nuovo" stampata a Venezia nel 1565, allorché, discorrendo della cioccolata, diceva che «c'est plutôt une boisson da porci, che da huomini». Ed aggiungeva un'affermazione del gesuita Acosta: «gli spagnoli che vivono in America amano la cioccolata fino alla follia, ma bisogna essere abituati a questa nera pozione per non essere nauseati alla sola vista della schiuma che galleggia come la posa di un liquore fermentato».

Dal canto suo il paggio di Hernán Cortés nelle sue memorie alza grandi lodi: «colui che ha bevuto una tazza può viaggiare tutta la giornata senza prendere altro alimento, soprattutto dove fa molto caldo; perché la cioccolata per sua natura è fredda e rinfrescante».

Fra i prodotti maggiormente importati in Europa dalle



colonie sparse nel mondo verso la fine del Settecento, il cacao figura con il thè, il caffè e lo zucchero tra i primi quattro. Curiosamente questo notevole flusso di cacao non proveniva dal Messico o dall'America centrale ma dalle "provincie riunite di Caracas", che fornivano due terzi dell'insieme esportato verso la metropoli. Il possente sviluppo della produzione di cacao venezuelano rappresentò la reazione al contrabbando proveniente dalla non lontana isola di Curaçao, diventa possesso olandese; col tempo, però, la coltivazione del cacao fu sostituita da quella del caffè o del cotone, a causa delle lunghe attese che intercorrono tra i raccolti. Ciò non produsse alcuna conseguenza sul consumo. Fino alla fine del Settecento un terzo delle importazioni europee veniva consumato in Spagna dove il prodotto, in bevanda o in tavoletta, aveva raggiunto un'ampia diffusione popolare, fatto che doveva tardare a verificarsi nel resto d'Europa.

Dall'America il cacao fu esportato per la coltivazione a Giava, nel XVIII secolo, quindi sulle coste dell'Africa, a S. Tomé e a Fernando Pó. Verso il 1890 gli inglesi lo portarono nella loro colonia africana della Costa d'Oro. E di qui si diffuse in tutte le colonie vicine, che divennero - attualmente restano - le più grandi produttrici di cacao nel mondo. Fra la Costa d'Avorio ed il Ghana, prima e terza rispettivamente, riesce a emergere solo il Brasile. Condizione essenziale per la coltivazione è naturalmente il clima tropicale; la pianta richiede una temperatura annua non inferiore a 24° e che non scenda comunque mai sotto i 20°, l'ombra di altre piante e costante umidità.

Questo "albero della moneta" - come veniva anticamente chiamato - offre le "monetine" o mandorle raggruppate in un guscio, a 25 o 40 alla volta. I semi contengono sostanze grasse, amido, zucchero, albuminoidi, alcaloidi (tebromina e una piccola quantità di caffeina). La proporzione di grasso è del 50%; di questo nella preparazione della polvere e di altri derivati del cacao una parte viene estratta con pressione a caldo e costituisce il cosiddetto burro di cacao.

Uno dei contributi italiani a variare le forme di presentazione del cioccolato è l'aggiunta delle noccioline. La Svizzera dal canto suo può essere considerata la culla del cioccolato al latte ed alla vaniglia. Durante la guerra gli svizzeri riuscirono ad accreditare notevolmente la qualità del loro cioccolato, ma in seguito le maggiori nazioni produttrici furono USA, Gran Bretagna, Germania, Svizzera ed Italia.

L'influenza del cacao e del cioccolato nella vita e nella cultura europea degli ultimi secoli è stata di enorme rilievo, dalle abitudini alimentari, al costume sociale, alle attività economiche. La quantità di prodotti che vedono il cacao ingrediente di base o secondario è sterminata. Per molti di noi, il cioccolato è un modo di togliersi uno sfizio. Altri si sono tolti lo sfizio creando le più potenti multinazionali dell'alimentazione.



Paese che vai ... Piatti che trovi



Fagiolo

Quale è la patria del fagiolo? La tesi che il fagiolo comune sia originario dell'Asia fu sostenuta da De Candolle (1855) il quale, tuttavia, nella sua famosa opera sulle origini delle piante coltivate, ammise la probabilità di un'origine americana (1883). Comes, nel 1909, riteneva ancora che il fagiolo fosse di origine asiatica e quindi conosciuto nel mondo classico. In un primo tempo fu di quest'opinione anche Gibault (1896), ma si ricredette nel trattato del 1912.

L'origine americana del fagiolo comune è indubbia oggi.

Certe confusioni si sono create per via dell'enorme varietà di fagioli esistenti: da 150 a 200.

Si ritiene che la maggior parte sia originaria dell'America tropicale e subtropicale. Parecchie varietà furono introdotte in Europa solo nel secolo XVI per cui la pianta non sarebbe stata conosciuta agli antichi.

Colombo conobbe il fagiolo sin dal suo primo viaggio nelle Antille. Nella prima relazione parla di *fexones* o *favas* diversi da quelli spagnoli (cioè dai dolichi) e Oviedo, nel 1525, riferisce di più specie americane di *fesoles*. Come successe in genere con le altre piante americane, i semi furono introdotti in Spagna nel secolo XVI. Lì il nome si trasformò in *faseol* ed infine nell'attuale *frijol* che è la denominazione spagnola più diffusa. Ma in certe regioni dell'America Latina la leguminosa è nota come *poroto*, termine che discende dalla lingua quechua. In Spagna comunque la denominazione tradizionale è quella di *judia*.

Il fagiolo in Europa è rimasto sempre presente a tavola dove ricompare periodicamente, mai però svolgendo un ruolo importante. È il piatto alternativo al quale si può tornare ogni tanto. Diversamente da quanto avviene in America Latina, dove i fagioli marroni o neri costituiscono l'alimentazione basilare di enormi masse di popolazione, come in Brasile e nell'enorme bacino dei Caraibi.

Addirittura il piatto più tipico e rappresentativo del Brasile si chiama *feijoda* (*dafeijao*). Quest'ultimo paese e l'India sono di gran lunga i principali produttori mondiali.

Girasole

È originario del Perù, dove gli imperatori Incas adoravano il Sole: essendo stati in questo preceduti dal girasole, non si saranno ispirati magari agli inchini ed alle riverenze della pianta per imparare a venerare l'astro?

Il girasole arriva in Spagna intorno al 1500. Per due secoli svolse in Europa il ruolo di pianta ornamentale, sino a quando fu messo a punto un sistema per estrarre l'olio abbondantemente contenuto nella mandorla. Sono occorsi cento anni però prima che quest'olio, divenuto poi prezioso per vari impieghi, entrasse nell'uso alimentare per iniziativa di un coltivatore russo.

Forse si tratta del solo caso in cui una delle piante importate in Europa dal nuovo continente si sviluppa per prima nei territori orientali. In Russia la coltivazione industriale ebbe inizio nel 1842, proprio per l'estrazione dell'olio.

In Italia venne coltivato in alcune regioni su vasta scala, ma ben presto la coltura decadde e la specie si poté ammirare solo negli orti e nei giardini. Fra il 1932 e il 1940, il tempo della politica autarchica, la coltura fu ripresa.

L'intolleranza del girasole verso i climi umidi è evidente. Perciò tutta la zona del mais gli si adatta bene. È pianta resistente alla siccità ed alle basse temperature - fino a 6° sotto zero - e vegeta bene nelle regioni non soggette a piogge eccessive. Forse per ciò ha trovato in Argentina un clima assai adatto, cosicché la produzione di questo paese non solo è quella più importante del suo continente ma a livello mondiale è solo seconda all'URSS.

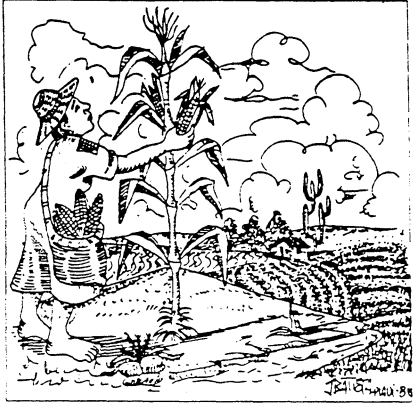
Oltre ai prodotti del girasole più noti come l'olio da cucina e la margarina, la pianta diventa ancor più pregevole se si pensa ai sotto prodotti. Per esempio nell'alimentazione del bestiame. I fusti si utilizzano come combustibile, per ricavare dalle ceneri la potassa, per sostenere le piante rampicanti, per l'estrazione della cellulosa.

Il prodotto residuo della spremitura costituisce il pannello, che è largamente impiegato come mangime. Inoltre l'olio di seconda o terza pressione viene impiegato nell'illuminazione come surrogato dell'olio di lino, per vernici e colori, è presente nei saponi, lubrificanti, ecc.



Mais

Nel XVI secolo, nell'attuale Messico, quando le truppe a cavallo di Hernan Cortes tentarono di passare attraverso i campi coltivati a granturco dagli aztechi, ebbero non pochi problemi.



Le coltivazioni crescevano così alte e robuste che vennero considerate "impene-trabili come un muro di pietra". Il granturco cresceva rigoglioso, quasi come una foresta, che i conquistadores pensarono di aver scoperto il Paradiso Terrestre. Queste

piantagioni richiedevano solo qualche mese di lavoro all'anno. Il granturco allora, come elemento principale di questa abbondanza, venne presto introdotto in Europa dai conquistadores spagnoli. Il granturco è l'unico cereale di origini americane. È stato coltivato per oltre 6000 anni e il suo sviluppo è intessuto nella storia del continente. I chicchi possono essere di vari colori: gialli, blu, rossi e neri. A volte tutti questi colori possono essere trovati su un'unica pannocchia. Le montagne andine sono la patria delle migliori qualità di cereali. Gli incas svilupparono le colture di granturco ed estesero le loro tecniche di coltivazione costruendo elaborati terrazzamenti (a causa delle pendenze del terreno) e sistemi di irrigazione. Il granturco guatemalteco e nord andino di tipo duro è stato probabilmente introdotto dalla cultura chibcan.

Gli aztechi del Messico coltivavano un tipo di granturco conico, più adatto alle loro altitudini. Nelle pianure dell'America Centrale, i maya coltivavano granturco ammaccato, di quella qualità che i contadini del Nord America avrebbero, nel XVIII secolo, incrociato per arrivare alle attuali qualità, come il corn belt dent.

Al primo incontro, Colombo scambia il mais per una sorta di miglio. Ad Haiti lo confonderà con l'orzo. Don Fernando è più preciso e parla di «un altro granturco, come paniccio, da loro chiamato mahiz, di buonissimo sapore cotto, o arrostito, o pesto in polenta».

Pietro Martire, non avendo mai visto un campo di mais, fa confusione, giacché dice di questo tipo di "frumento o biada" c'è grande abbondanza fra i lombardi e gli spagnoli di Granada, il che - nel 1493, quando egli scriveva - è assolutamente fuori d'ogni possibilità. Vero è che fu lo stesso Colombo a portare la pianta in Spagna al ritorno dal primo viaggio, ma occorsero anni e decenni affinché la

nuova coltura si diffondesse in Europa. Sembra che la confusione accompagni questo prodotto come un segno del destino; perché anche il nome che assumerà nel gergo comune - grano turco - è il risultato d'un equivoco: nulla esso aveva di turco, ma così fu chiamato perché in Italia si usava nel Cinquecento denominare turco ciò che era forestiero per la Cristianità.

Nel XVI secolo i portoghesi introdussero il granturco nelle coste dell'Africa Occidentale. Questo venne coltivato per rifornire le navi che trasportavano gli schiavi in America. I ricchi raccolti portarono ad una esplosione demografica che assicurò un costante rifornimento di uomini e donne da trasformare in schiavi.

Oggi la produzione di granturco è seconda solo a quella di frumento, ma meno di un quarto di questi raccolti è destinata all'uomo. Negli U.S.A. per esempio, il granturco viene principalmente usato per nutrire i maiali. Il granturco ha un basso contenuto proteico e la dipendenza da questo alimento porta alla pellagra, un male causato dalla mancanza di acido nicotinico. Trattandolo però con cenere o inzuppandolo in calce spenta, come fanno gli indiani americani, si ha un aumento proteico. Gli indiani hopi dell'Arizona, coltivano granturco blu, una robusta qualità che riesce a sopravvivere nei poveri e ventosi pendii. Viene spesso preparato con la cenere delle locali piante di salvia.

Gli hopi dicono: «Il granturco è come la nostra mamma. Il granturco blu è come una bussola: dove cresce, là possiamo stare. Il granturco blu ha diretto le nostre immigrazioni. Sopravvive dove le altre piante muoiono».

Manioca

Fra le piante alimentari provenienti dal nuovo mondo, la manioca ha avuto una scarsa incidenza in Europa e le quantità importate sono utilizzate come mangime per animali, anziché come alimento umano; la tapioca è il suo prodotto più importante.

Sono stati però gli europei a diffondere la manioca fra gli africani. Per molti paesi di questo continente si tratta ormai dell'alimento di base. La manioca è un altro esempio della portata storica del collegamento tra il nuovo continente e l'Europa. Questa, tramite i suoi navigatori, diffonde il prodotto negli altri continenti. Oltre all'Africa, anche paesi asiatici come la Thailandia e l'Indonesia diventano forti produttori di manioca.

Fra gli alimenti di base di diverse culture, quali il grano, il mais, il riso, la manioca è quello che può sostituire tutti gli altri, quando siano inesistenti o troppo cari, nel diventare il nutrimento quotidiano delle comunità più povere. Non per niente il Brasile è di gran lunga il principale produttore mondiale.





Paese che vai ... Piatti che trovi

Patata

Fu certamente uno dei prodotti che, portato dal Nuovo al Vecchio Mondo, ne modificarono profondamente le abitudini alimentari.

Prima del 1492 l'Europa ignorava l'esistenza della Patata e, prima di arrivare alla forma attuale di questo tubero, gli stessi popoli del Nuovo Mondo passarono attraverso varietà differenti.

La patata non compare nel "Giornale" del primo viaggio e nemmeno in quello del secondo.

Essa non esisteva nelle terre bagnate dal mare Caraibico, e non vi si coltiva neppure oggi, perché non si adatta a quei climi. È ovvio che la patata, almeno come noi la conosciamo nelle sue varietà più comuni, non è prodotto originale della natura, ma risultato d'incroci e adattamento suoli diversi.

Essa era già tale quando gli europei la conobbero: non più frutto spontaneo, bensì incrociato e modificato dalle cure e dalle attenzioni degli agricoltori delle zone andine del Cile, del Perù e dell'Ecuador.

La patata vera e propria compare solamente a metà del Cinquecento. E stenta ad affermarsi fra i coloni d'America. Verrà portata in Europa con umiltà, quasi con rassegnazione: la rassegnazione di chi non immagina neppure lontanamente quale sviluppo essa avrebbe poi preso. Soltanto oltre un secolo dopo, sulla metà del Seicento, viene finalmente introdotta in Europa e da allora, in breve volgere d'anni, diventa uno dei cibi più diffusi e provoca una vera e propria rivoluzione nell'agricoltura, nella gastronomia, nelle condizioni della salute pubblica, nell'economia, perfino nella strategia.

Fu portata per la prima volta in Europa, e più precisamente in Spagna, verso il 1570, e negli anni successivi si diffuse in tutta Europa, conservando però inizialmente il carattere di pianta rara. Nel 1587 fu introdotta in Belgio; nel 1588 ne furono inviati in omaggio alcuni tuberi al botanico C. de Lécluse che la fece conoscere in tutta l'Austria e in Germania; prima del 1600 era nota anche in Svizzera e da lì si diffuse nelle regioni orientali della Francia. La coltura della patata cominciò ad assumere importanza in vari paesi durante la guerra dei Trent'anni, a causa delle grandi carestie che in quel periodo colpirono molti paesi. Dall'Inghilterra, ove giunse nel 1586, sembra direttamente dal continente americano, fu portata in Irlanda ove rivelò le sue preziose doti alimentari durante la carestia che colpì quel paese nel 1663; la patata vi occupò superfici sempre più vaste, tanto che quando verso la metà del XIX sec. le colture furono colpite da gravissimi attacchi di peronospora, migliaia di Irlandesi morirono di fame. In Francia la sua affermazione definitiva si ebbe soltanto verso la fine del XVIII sec. grazie all'opera di Parmentier che nel 1788 piantò i preziosi tuberi nei pressi di Parigi. In Italia la patata si diffuse in colture più tardi che in altri paesi, agli inizi dell'Ottocento, per merito del veneziano Vincenzo Dandolo. Oggi è diffusamente coltivata in tutto il mondo.

È stato detto - e giustamente - che le imprese napoleoniche non sarebbero state realizzabili senza le patate. Non sarebbe stata possibile la rapidità

degli spostamenti - chiave di volta della strategia del grande Còrso - se le decine e perfino centinaia di migliaia di combattenti non avessero potuto trasportare ingenti quantità di patate al posto della farina di grano, di gran lunga più costosa, deteriorabile e di ben più complicata manipolazione.



Peperone

Fra i vegetali introdotti dal nuovo mondo la palma del protagonismo pittorico va meritatamente ai peperoni. Sono innumerevoli i dipinti che riportano sulla tela i toni gialli e i verdi, i rossi e i violacei in un tripudio di sfumature dalla smagliante plasticità. In italiano con le denominazioni di peperone e peperoncino si racchiudono le diverse varietà. In America Latina - dal cui territorio centrale e meridionale la pianta proviene - ciò diventa più complicato. Le varietà sono centinaia e quelle più note, fresche o essiccate, si chiamano: *chile*, *aji*, *pimiento*, *pimentón*, *chilitipiquin*, ecc.

Notizie storiche danno il peperone come utilizzato per l'alimentazione degli olmechi, la cui civiltà si sviluppò tra il quinto e il primo secolo a.C. nella zona costiera del Golfo del Messico.

Uno dei maggiori storici delle vicende di Colombo e le sue scoperte, Paolo Emilio Taviani, ci ricorda che il navigante genovese non si preoccupa troppo delle scoperte del mais, della batata (patata dolce) e del tabacco, quanto dell'importanza dell'aji e del mastice.

Quanto all'aji, in Hispaniola (Santo Domingo) si convince che esso è effettivamente una specie di "loro pepe" scrive, riferendosi agli indiani, è di miglior pregio del nostro e nessuno mangia senza il condimento di questa specie che giova molto alla salute. Di questo prodotto se ne potrebbe caricare in quest'isola 50 caravelle all'anno».

Ecco, «nessuno mangia senza questo condimento». Infatti, fino ad oggi peperoni e peperoncini sono quasi un'istituzione nelle abitudini culinarie di molti popoli latino-americani. In buona parte per meno piacere e in un'altra buona parte per necessità, nel Messico, per esempio, dove questa pianta è praticamente legata all'esistenza della gente, si

Il lungo viaggio del cibo

mangiano le famose *enchiladas*, a base di chile, il quale è avvolto nelle *tortillas* in mancanza – sulla tavola dei poveri – di qualche altro elemento nutriente di maggiore consistenza; l'aggressivo bruciore agisce quale surrogato di un bisognoso accumulo di energie. Del resto esiste la credenza che il peperoncino sia efficace contro l'amebiasi e altre malattie affini, che dilagano dove l'acqua potabile è una rarità.

A tutt'altro livello circolano in tutto il mondo le bottigliette confezionate dalle multinazionali degli Stati Uniti con chile messicano. Appunto: il *chile sauce*. Fra colore forma e sapore si può dire che la presenza dei peperoni in Italia sia stata tutt'altro che inavvertita. Dai sott'olii e sott'aceti alle peperonate ai peperoni ripieni, la gamma è variatissima. Non per niente la produzione italiana è quantitativamente in Europa seconda solo alla Spagna. Il principale produttore mondiale è la Cina, seguita dalla Turchia.

Pomodoro

Con la malsana moda del *fastfood* all'americana è tornato a vivere un momento di gloria il *ketchup*, fiore all'occhiello della cultura statunitense.

Ma questa salsa dagli indefinibili connotati fonetici vanta origini meno prestigiose di quanto facciano presumere le leggende in voga. Prima di tutto perché è fatta di pomodoro, il che rimanda tout court ad incas ed aztechi. E poi perché la trasformazione e l'elaborazione del prodotto in quel preciso modo spetta ai cinesi, che avevano battezzato questa *spicy sauce* col nome di *kay-sup*. Negli USA all'inizio, si sono sbagliati, hanno interpretato la parola come *catsup*, americanizzata successivamente con *ketchup*.

Tutto ciò dà un'idea della diffusione internazionale raggiunta da questo frutto che con spiegabile meraviglia il conquistatore Hernán Cortés vedeva mangiare dagli aztechi, che nella loro lingua *nahuatl* lo chiamavano *tomatl*, da cui *tomate* in spagnolo e *tomato* in inglese.

Luogo di nascita del frutto sarebbe il versante occidentale dell'America meridionale: Perù, Bolivia, Ecuador. Agli Incas viene attribuito il merito dei primi studi per il suo impiego nell'alimentazione. Tramite le emigrizioni il pomodoro ebbe poi la sua espansione in Messico ed in America centrale.

A portare il pomodoro (e la patata) in Europa non fu Colombo, che non ebbe occasione di vederli. Ma furono i suoi successori nella Conquista che fecero conoscere agli spagnoli nel XVI secolo il rosso frutto. Arrivato in Italia, fu subito utilizzato a scopo alimentare, mentre nel resto d'Europa per lungo tempo la pianta venne considerata solo di utilità ornamentale.

Fa una certa sensazione, secoli dopo, osservare come un prodotto ormai entrato nel costume popolare – addirittura nella «personalità dietetica» di un popolo – sia stato respinto, calunniato, sospettato al suo apparire. Cosa si diceva, all'epoca? Dodoneus (1538), il Durante e il Mattioli (1585) chiamano i frutti *poma amoris* o *aurea poma*. Un secolo dopo, Zwinger (1696) rileverà che in Italia i frutti di pomodoro erano già consumati in vario modo "ancorché malsani". Si può ritenere con sufficiente approssimazione che la diffusione del pomodoro nei paesi mediterranei iniziò la sua espansione come ortaggio all'inizio del XIX secolo. Ormai erano state superate le esitazioni verso un frutto di cui non si conosceva il momento migliore per la raccolta, ed erano state fugate le diffidenze che lo avevano fatto definire "insano".

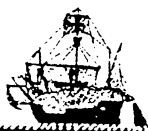
In nord Europa le reticenze riguardo al pomodoro erano state dure da vincere, anche perché le sue caratteristiche uscivano dai normali parametri di conoscenza. Dunque la destinazione riservata al pomodoro fu a lungo quella di pianta ornamentale nei giardini. In Inghilterra per alcuni anni si accennò a questi



frutti come a dei *love apples* perché si pensava ad essi come *objects of affection* (non si hanno notizie che i partenopei siano arrivati a tanto). Nella zona centrosettentrionale degli USA (cioè al di fuori degli stati del sud, strappati ai messicani), il pomodoro non era conosciuto: fu Thomas Jefferson tra i primi a farlo crescere a scopi alimentari nel suo giardino a Monticello, in Virginia. Lo aveva assaggiato con gusto quando risiedeva in Francia in qualità di Ministro americano presso la corte di Luigi XVI; al suo rientro in patria, nel 1789, portò con sé una buona scorta di semi. Naturalmente il Messico sarebbe stato un luogo di rifornimento più vicino della Francia, ma all'epoca le colonie spagnole potevano commerciare solo, almeno ufficialmente, con la metropoli coloniale.

L'esempio di Jefferson non ebbe grandi risultati: l'influenza degli umori europei portava a diffidare del tomato, ritenendolo velenoso. Si racconta che nel 1820 un intrepido giovane, piazzatosi sulle scalinate del Comune di Salem, nel New Jersey, divorò con foga un'enorme quantità di pomodori.





uno dopo l'altro, per dimostrare che non c'era nulla da temere. La folla accorsa ad assistere allo spettacolo riconobbe la commestibilità del frutto, ma rimase traumatizzata dallo spettacolo offertole.

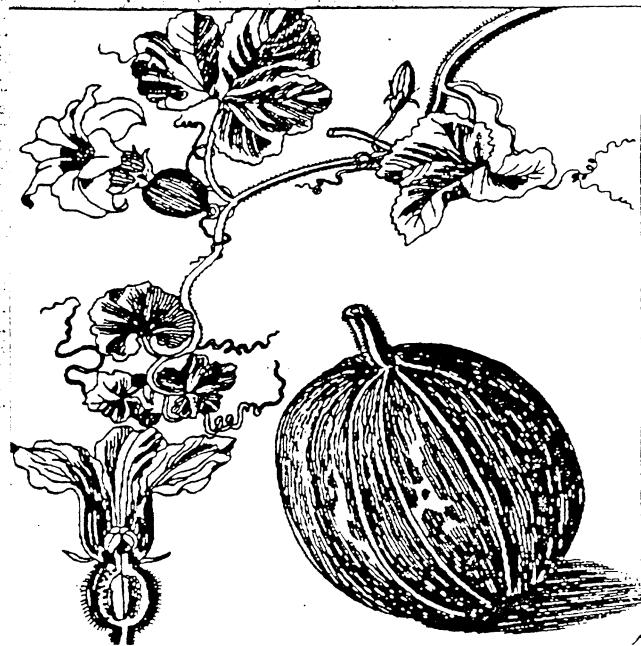
Fu nella seconda metà del XIX secolo, ad opera di Francesco Sirio, che la coltivazione del prodotto ebbe un nuovo impulso. Sirio nel 1856 iniziò la preparazione di conserve alimentari. Dopo alcuni insuccessi, egli avviò nel 1875 l'industria della conservazione del pomodoro, creando la prima grande fabbrica: il suo nome passò così alla storia come quello del fondatore dell'industria conserviera e il promotore dell'esportazione agricola italiana. Il suo non è che uno dei molti esempi che si possono citare dell'influenza esercitata nella società italiana dall'introduzione di questa pianta, che nel nostro paese, per la molteplicità di usi e la quantità di consumo, è diventata praticamente un prodotto nazionale, con un'incidenza nella vita quotidiana maggiore che negli stessi paesi latino-americani di provenienza.

E dall'Italia il pomodoro ha ripreso la strada del mondo, acquistando un'importanza internazionale. La *pommarola* napoletana è quasi un simbolo; il piatto di pasta con sugo di pomodoro consumato in tutti i paesi del mondo - in alcuni dei quali in quantità industriali - è un fatto di portata sociologica, economica e culturale di vastissime proporzioni. Analogo discorso può essere fatto per la pizza, che difficilmente avrebbe ottenuto il risultato che ha avuto se non fosse stato per il pomodoro, dal passato così denso di accuse infamanti. Dalle strade di Napoli la pizza ha raggiunto i quattro punti cardinali, ed ha una larghissima diffusione proprio nei paesi in cui il pomodoro è nato. Oggi l'Italia è il terzo produttore mondiale, dopo giganti come gli USA e l'URSS. La capacità di alcune regioni di produrre grandi quantità di pomodori ha stimolato in Italia una larga industrializzazione della sua coltivazione, la sua trasformazione e la distribuzione in tutto il mondo.

Zucca

Nel gruppo di famiglia composto dalle piante del continente americano importate in Europa, il ruolo di parente povero spetta alla zucca. Fra gli alimenti non di base è uno dei pochi in cui il consumo del prodotto nelle terre d'origine è rimasto molto superiore - soprattutto per quanto riguarda l'ambito latino-americano - a quello verificatosi nel vecchio continente: forse perché appartenente ad una cucina povera.

Secondo gli studiosi, il fatto che i fiori di zucca siano stati considerati un simbolo sacro nelle religioni di alcune tribù indigene è una testimonianza dell'antichità della cultura. I primi materiali scoperti provengono dal Messico, dove alcuni semi e frammenti sono stati datati tra novemila e seimila anni fa. La pianta fu largamente diffusa nel Messico e



sud degli Stati Uniti. In Europa la prima descrizione risale al 1542.

Anche se sono diverse nelle loro peculiarità culinarie, il discorso fra zucche e zucchine va per forza abbinato. I loro equivalenti in America Latina si chiamano *calabazas* e *calabacines* o *zapallos* e *zapallitos*. In entrambe le modalità si trova la stessa modestia in materia di valori nutritivi anche se ne è riconosciuta l'alta digeribilità. Comunque non è solo appetibile dai palati delicati: zucche e zucchine sono ampiamente adoperate nell'alimentazione di bovini e suini.

L'area di diffusione mondiale della zucca è piuttosto ampia e supera quella di altre cucurbitacee quali melone, cetriolo e cocomero. Riveste tuttavia una certa importanza solo nelle zone a clima temperato caldo e soprattutto nelle regioni del bacino del Mediterraneo dove la coltura viene praticata all'aria aperta nei mesi primaverili-estivi e in ambiente protetto in autunno-inverno. Ma non è resistente neppure a temperature modestamente rigide.

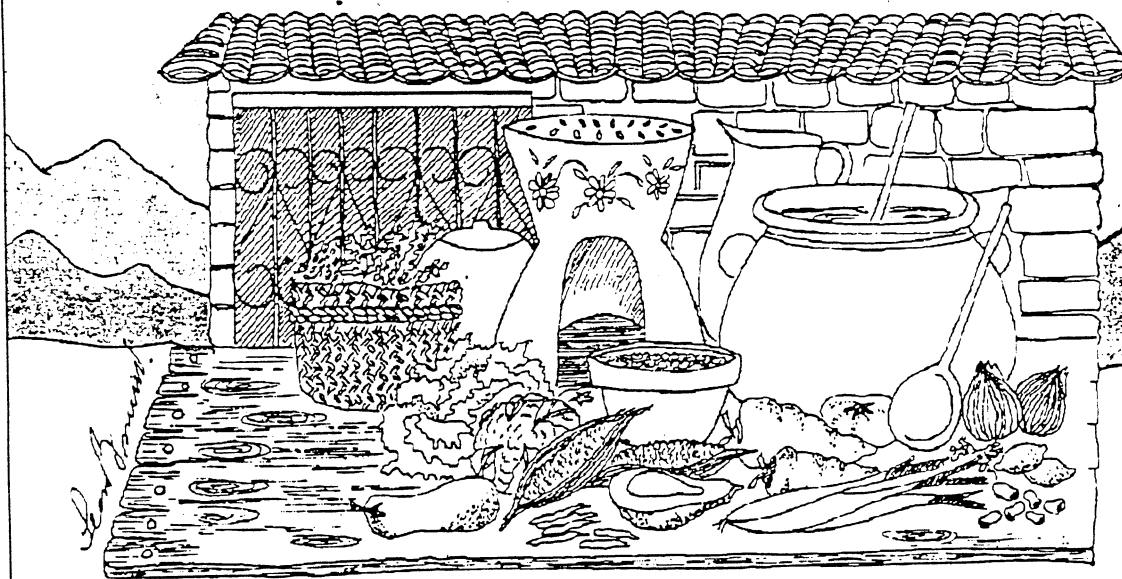
Nella vita odierna si allontana sempre più il rapporto fra i prodotti della natura, tale quali sono, e i fruitori. Ma in altri tempi, e a maggior ragione nella vita contadina, questi rapporti erano molto stretti, tanto da essere avvolti in quello che di arcano e di imperscrutabile era attribuibile alla natura delle piante.

In Italia è il Veneto la regione in cui zucche e zucchine hanno preso la cittadinanza. Molto diffusa fra i veneti - come del resto nel continente americano - la zucca al forno ed il tradizionale piatto "riso e suca". Il che non sfuggì all'attenzione del Goldoni, come testimoniano le sue "Baruffe chiozote".

Fonti:

Agenda Armadilla 1988

- **Testi di educazione popolare prodotti in America Latina in occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione 1987**



4 LA STORIA DI IERI PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE DI OGGI



Paese che vai ... Piatti che trovi

Nutrizione, consumo e cucina popolare

Il valore nutritivo degli alimenti tradizionali

Documento pubblicato in Ecuador dalla FAO e dal CEPAM in occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione 1987.

Una buona alimentazione

Il nostro organismo ha bisogno giornalmente dell'apporto di acqua, aria e alimenti, per poter generare l'energia indispensabile al movimento, le molteplici attività biologiche e per rimpiazzare le perdite prodotte nell'arco del giorno al consumarsi di certe sostanze. Mentre si cresce, in più si ha bisogno dell'apporto di alimenti per la produzione di nuove cellule. Non esiste un solo alimento completo che possa offrire all'organismo tutto ciò che richiede sia in qualità che in quantità.

Eccetto il latte materno per il neonato fino ai sei mesi di età, perché a partire da questa età neanche il latte della madre apporta la quantità necessaria di ferro e vitamine, per cui è indispensabile a partire dai sei mesi, oltre al latte materno, somministrare al neonato alcuni altri alimenti addizionali. Da questo esempio si evidenzia un principio fondamentale per una buona nutrizione, quello che l'alimentazione sia la più variegata possibile, così c'è la probabilità che mentre un alimento apporti proteine, un altro apporti vitamine, un altro grassi e così via. Una dieta variegata tende ad essere una dieta bilanciata.

La saggezza dei nostri aborigeni

I nostri abitanti primitivi riuscirono a sviluppare una dieta altamente assortita, che doveva essere bilanciata e per questo facilitò la vita e lo sviluppo delle popolazioni nel territorio americano. Nella nostra regione montana, per esempio, utilizzarono come verdura una serie di vegetali che oggi sono dimenticati o si considerano come erbe velenose. Gli alimenti di base furono il mais, al quale si associa quasi sempre il frejol o il chocho, mangiando allo stesso tempo chocho con mote. Adesso si è scoperto che il mais quanto il chocho o il frejol sono alimenti incompleti, con l'attenuante che certi elementi nutritivi assenti nel mais, esistono in quantità abbondante nel chocho o nel frejol. È come dire, che in forma empirica avevano scoperto come completare la dieta a base di prodotti vegetali, perciò le nostre antiche popolazioni consumavano poco o niente la carne. Avevano un'alimentazione vegetariana.

Con la conquista spagnola si alterarono completamente le abitudini alimentari e agricole, la popolazione aborigena iniziò a dipendere dalla volontà di guardiani e proprietari. Essi portarono altre tecnologie: seminare in modo estensivo un determinato cereale (grano, orzo o il cereale americano, il mais), però successe che al seminare uno di questi cereali, raccoglievano solo quello e davano da mangiare ai lavoratori aborigeni l'unico prodotto che possedevano. Da allora l'alimentazione ha iniziato ad essere deficitaria e dopo apparvero i quadri statistici di quello che oggi chiamiamo denutrizione nei differenti gradi di intensità.

Attualmente, per differenti ragioni, la nostra popolazione sta ritornando a consumare maggiori quantità di riso. Il riso è di origine asiatica e fu portato dagli spagnoli che già consumavano questo

cereale. Il riso è carente in vitamine ed altri elementi nutritivi, specialmente la vitamina B1. Siccome il riso è un prodotto tropicale, nel nostro litorale si iniziò prestissimo a coltivarlo, i nostri abitanti costieri scoprirono - ugualmente in modo empirico - come bilanciare la dieta nella quale il riso era il principale alimento. Lo unirono alle minestre di lenticchie, fave, fagioli o frejol così che questi due tipi di alimenti si bilanciavano e completavano.



La storia di ieri per l'educazione alimentare di oggi

Due prodotti autoctoni di valore nutritivo

La Quinoa

Un alimento che risulta eccezionale è il quinoa, la stessa che se anche ha meno proteine rispetto al chocho o al frejol, in cambio è un alimento completo pari al latte materno. È interessante ricordare che i nostri aborigeni, per svezzare i bambini, li nutrivano con quinoa. Nella nostra società è continuato il consumo di quinoa, però con una bassa produzione, perché per molto tempo lo si è considerato un alimento da "indios". Attualmente c'è un forte interessamento a questo tipo di grano e sarebbe desiderabile che i nostri pubblici funzionari si preoccupassero più concretamente ad aumentare la produzione, col fine di averne una così ampia disponibilità da coprire tutta la domanda. Dato l'alto valore biologico di questo alimento, dovrebbe costituire uno dei fondamentali alimenti nella nostra dieta quotidiana.

Chocho

Il chocho è uno di quegli alimenti aborigeni dimenticati nell'Ecuador ed in altri paesi andini. Il chocho è uno degli alimenti più nutritivi per il suo alto contenuto di sostanze importanti come le proteine; per questa ragione i nostri indigeni lo ebbero in grande stima a tal punto da chiamarlo "Mama chuchu", cioè mamma chocho. La sapienza degli aborigeni arrivò più in là, perché lo mangiavano combinandolo con un cereale (il mais) ottenendo così un alimento completo che equivale a mangiare carne o bere latte. In più avevano scoperto che il terreno dove avevano coltivato il chocho, produceva l'anno dopo una magnifica raccolta di mais, papas e altri tipi di grano. Avevano scoperto un modo di concimare la loro terra.

La denutrizione in Ecuador è principalmente causata dalla scarsa quantità di proteine contenute nella dieta popolare. La carne, il latte e le uova, come il pesce e i frutti di mare, sono gli alimenti più ricchi di proteine. Disgraziatamente questi sono gli alimenti più cari e quelli che sono meno raggiungibili dai nostri ceti sociali con scarse possibilità. Per questa ragione ho dato maggior risalto nel menzionare alcuni esempi di un buon apporto proteico e di come bilanciare una dieta a base di vegetali.

Cosa vuol dire alimentarsi bene?

Vuol dire mangiare il necessario per costituire un pasto ben bilanciato. Un pasto ben bilanciato contiene:

Alimenti che ci formano

Alimenti che ci proteggono

Alimenti che ci danno energia



Mangiando insieme ogni gruppo di alimenti, otterremo salute e forza.

- Si possono fare differenti piatti tutti i giorni.
- È meglio mangiare tre volte al giorno che una abbondante.
- Una buona colazione è indispensabile per lavorare bene.
- La gente che lavora molto ha bisogno di alimenti che diano molta energia.

Quali sono gli alimenti che ci formano?

Tutti i tipi di carne, viscere, pesce, uova, latte, formaggi, quinoa, soia, minestre e cereali, se si mangiano insieme.

Chi ha bisogno maggiormente di alimenti che ci formino?

I neonati, i bambini, i giovani, perché il loro corpo è in continua crescita.

Le donne incinte, perché dentro al loro corpo sta crescendo un bambino.

Le madri che allattano, perché hanno bisogno di produrre buon latte per i loro bambini.

Persone malate, perché il loro corpo ha bisogno di riparare al male causato dalla malattia.

Gli alimenti che ci proteggono dalle malattie e le curano

Sono nostre grandi amiche: la frutta, gli ortaggi, le insalate.

Sono nostre grandi amiche perché ci rallegrano la vita, ci aiutano quando abbiamo problemi di salute e ci curano. Se le mangiamo quotidianamente tutti i giorni:

- ci procuriamo meno infezioni
- i bambini crescono sani e gli adulti rimangono forti
- aiutano a pensare meglio e a studiare bene
- evitano l'anemia
- si mantiene un'ottima vista, denti sani, occhi puliti, capelli forti e brillanti, pelle sana
- aiutano la digestione e danno molta vitalità
- aiutano le cicatrici a rimarginarsi più velocemente.



Paese che vai ... Piatti che trovi

Alimenti che ci danno energia per lavorare e riscaldarci

Quali sono questi alimenti?

- grasso, olio, strutto, burro
- pane, riso, zucchero e dolci
- minestre
- cereali come l'avena, orzo, il grano, il mais, quinoa.

Il nostro corpo funziona giorno e notte. Mangiamo, camminiamo, parliamo, guardiamo, lavoriamo, studiamo.

- il cuore muove il sangue
- i polmoni respirano
- lo stomaco e l'intestino digeriscono il mangiare
- i reni filtrano la sporcizia del corpo.

Per questo abbiamo bisogno di:

alimenti con grassi, zuccheri o farina per darci energia. Necessitiamo di questi alimenti

- quando lavoriamo pesante
- quando fa' molto freddo

Necessitiamo meno di questi alimenti

- quando lavoriamo poco
- quando è temperato

Quando abbondiamo di questi alimenti

- ingrassiamo molto
- il nostro lavoro si fa più difficile
- ci vengono degli acciacchi
- si accumula il grasso nelle vene e il cuore non funziona bene

Quando non mangiamo a sufficienza di questi alimenti

- dimagriamo
- ci stanchiamo più facilmente ed è più facile ammalarsi
- non possiamo lavorare e sentiamo molto freddo.

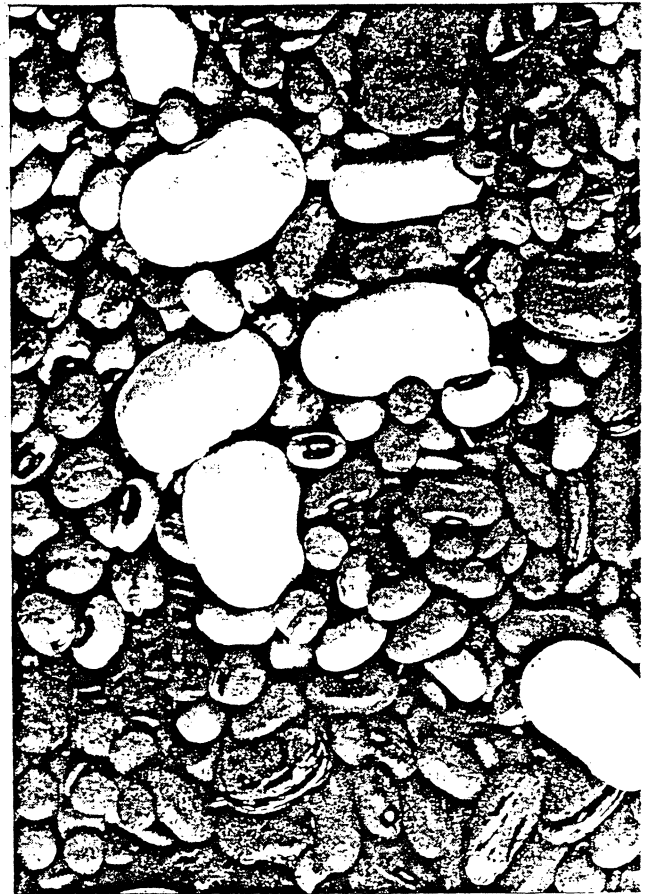
Alimenti che ci costano, però non ci alimentano

- coca cola
- caramelle
- patatine
- succhi in polvere
- gelatine
- chiclets
- caffè
- té

Sono dannosi!

Mangiando bene gli alimenti

Abbiamo menzionato i tre gruppi di alimenti e la necessità di mangiarne un poco di ogni gruppo per nutrirci bene, però stiamo sentendo che ogni giorno non possiamo comprare latte, carne, uova, perché sono molto costosi, però se combiniamo bene altri prodotti, otterremo che questi siano completi e uguagliano quelli che non possiamo comprare.



Come combinare i cereali per poter sfruttare meglio le proteine

CEREALI	con	LEGUMI
sono in spiga o tusa		sono in baccello
grano		chocho
avena		soia
orzo		fave
riso		carruba
mais		frejol
		lenticchie
		fagioli

Ad esempio: riso con minestra, tostate con chochos, choclos con fave.

Per avere un pasto maggiormente bilanciato bisogna sempre mescolare un cereale e una leguminosa nello stesso pasto. Quattro parti di cereale e una parte di leguminose.

Ad esempio: 1/2 tazza di leguminose più 2 tazze di riso cotto (questo contiene la stessa quantità di proteine che si assume mangiando 5 etti di carne). La maggior parte delle proteine vegetali non sono complete, però come avviene per i cereali ha ciò che manca alle leguminose e viceversa, combinandole otterremo una proteina che può sostituire la carne. *La quinoa è completa. Non ha bisogno di essere combinata.*

La storia di ieri per l'educazione alimentare di oggi

“La volpe e la nostra alimentazione”

Il programma KHANA presenta questa fiaba “la volpe e la nostra alimentazione” per conoscere e riflettere sui nostri alimenti e sulla nostra salute.

La salute è uno dei problemi più urgenti per le famiglie di campesinos. La nostra alimentazione è importante per avere una buona salute, per questo ci preoccuperemo di migliorare l'alimentazione delle nostre famiglie e della comunità, sfruttando tutti le possibilità e gli alimenti che abbiamo.

Già sappiamo che la qualità della nostra alimentazione dipende dalle condizioni di vita nella zona, dalle entrate economiche ed anche dalle nostre abitudini. Per questo, impareremo i pregi degli alimenti per poterli combinare meglio, sfruttarli al massimo, senza spendere più soldi. Così potremo assicurare la nostra salute e quella degli altri.

Speriamo che questo racconto vi serva nelle famiglie e nelle comunità, per questo possiamo discuterne, inventare altre fiabe, indovinelli, pianificare comunitariamente orti, creare ricette di cucina. Tutti questi lavori li completeremo insieme.

Un giorno la Pachamama (Madre Terra) vide che i suoi figli erano mal nutriti, che si ammalavano e morivano velocemente.

La gente nel campo e nella città soffriva la fame, era debole perché non sapeva usare i frutti della madre terra.

Allora la Pachamama chiamò la volpe e gli disse: «Ho molta pietà dei miei figli, sono molto malati e deboli, i loro figli hanno fame e muoiono subito». «Per questo gli darò delle sementi perché possano avere vari prodotti e possano variare la propria alimentazione».



«Queste sementi, del primo gruppo, daranno prodotti che li aiuteranno a crescere, i piccoli cresceranno più sani».

«Qui ci sono le sementi della Canahua, Quinoa (china), Tarhui, soia, per accompagnare i pasti a base di carne, uova, formaggio, charque, fave secche, fegato, pesce».

«Queste altre sementi, del secondo gruppo, sono di verdure, ortaggi e frutta. Sono alimenti per difendersi dalle malattie».

«Qui ci sono le sementi di carota, legumi, coste, ravanelli, rape, cavoli, cavolfiore, da accompagnare a frutta come banane, arance, papaia, limone».

«Queste altre sementi, del terzo gruppo, sono dei prodotti che servono a dare calore e forza».

«Qui ci sono le sementi di patata, isano, papaliza, camote, mais, fave, nocciole, oca. Questi prodotti possono completarsi con il pane, chuno, riso, minestre, per dare forza».

«Però non dimenticare che devono combinare gli alimenti dei tre gruppi di prodotti che ti ho dato».

«Va a dire ai miei figli di combinare nei loro pasti gli alimenti che aiutano a crescere, con quelli che difendono dalle malattie e quelli che danno forza».

La volpe mise in contenitori differenti le sementi che la Pachamama gli dava:

In una borsa rossa, le sementi del primo gruppo cioè quelle per crescere.

In una borsa verde, le sementi del secondo gruppo cioè quelli per difendersi dalle malattie.

In una borsa gialla, le sementi del terzo gruppo di alimenti, quelli per mantenere caldi e forti.

La Pachamama continuava raccomandandosi alla volpe per i suoi figli:

«Va a dir loro che tengano le case pulite per mantenere la salute dei loro figli».

«L'acqua sporca e gli alimenti non lavati producono malattie».

«Vai anche a dire ai miei figli di non litigare fra loro,



Paese che vai ... Piatti che trovi



ma che rimangano uniti come una sola famiglia...». «Che continuino ad organizzarsi, che i loro sindacati siano forti come la roccia, solo così potranno risolvere i loro problemi».

«Che continuino ad ingegnarsi per trovare soluzioni ai loro problemi».

Però la volpe non ascoltò gli ultimi consigli della Pachamama perché se ne andò correndo come il vento, portando con sé le sementi.

Dietro un cespuglio la volpe si sedette a riposare e pensò:

«Se mangio le sementi del primo gruppo, continuerò a crescere».

Così prese alcune sementi e se le mangiò.

«Se mangio le sementi del secondo gruppo, sarò più veloce».

Così prese altre sementi e se le mangiò.

Continuava pensando: «Se mangio le sementi del terzo gruppo sarò più forte». Così prese altre sementi e se le mangiò.

Però al prendere le sementi dalla borsa rossa, ne cadevano alcune nella borsa verde e dalla borsa gialla in quella rossa, così le sementi furono mescolate.

Da lì a poco, la volpe iniziò a rotolarsi perché gli faceva male la pancia.

Allora arrivò il condor e gli disse:

«Volpe astuta, non stai

compiendo gli ordini della Pachamama. Vai subito a distribuire le sementi perché la gente possa avere buoni e vari alimenti».

Spaventata la volpe andò a lasciare le sementi alle famiglie degli altipiani, delle valli, degli Yungas.

Le famiglie piantarono immediatamente le sementi che la volpe gli lasciò senza spiegazione.

Però nell'altipiano crescevano solo patate, ocas (?), isano, quinoa, canahua.

Nelle valli crebbe a malapena il mais. Non avevano frutta e non seminavano verdura.

Le famiglie continuavano ad ammalarsi perché si nutrivano male, per colpa della volpe che aveva mescolato male le sementi.

La volpe vergognandosi scappò, da allora si nasconde dalla gente e vive solitaria nella sua tana.

Adesso spetta a tutti noi trovare soluzioni per migliorare la nostra alimentazione, combinando bene i nostri pasti e così migliorando la nostra nutrizione e salute, sfruttando le risorse e i prodotti che abbiamo.

Fonti: Anita Carlier, salute per tutta la famiglia con una buona alimentazione. Istituto di studi andino. Huancayacu. Perù. KHANA - Educacion popular.



- Messico, America Centrale e Caraibi
- Brasile
- Regione Andina
- Argentina e Cile



51 RICETTE E ABITUDINI ALIMENTARI



Messico, America Centrale e Caraibi

Alimentazione quotidiana

- **Tortilla:** corrisponde al nostro pane. La razione abituale è di 8 tortillas a testa per pasto, sia in casa che nei campi.

Per un chilo di mais si usano 3-4 litri d'acqua e 4 cucchiolate di "calce da cucina" (praticamente idrossido di calcio, cioè polvere di calce spenta). Si mette sul fuoco una pentola (tradizionalmente di terracotta) con l'acqua e le 4 cucchiolate di calce in polvere disciolte; quando incomincia a bollire, si getta il mais (lavato prima con acqua fredda) e si lascia bollire 5 minuti nelle terre alte dell'altopiano (dove l'acqua bolle a temperature inferiori) o 2-3 minuti nelle zone di minor altitudine. Se la cottura è al punto giusto, si riconosce dal fatto che al grano di mais si stacca la pelle prendendolo con le dita. Si toglie la pentola dal fuoco, si chiude con un coperchio e si lascia riposare. Questa prima parte delle operazioni si compie verso il tramonto. Il giorno seguente, all'alba, si versa via l'acqua di calce e si "lava" bene il mais facendo scorrere acqua fredda nella pentola. Il grano di mais resta umido e morbido. Si "macina" il mais, allora, sul metate (azt. methatl) l'antica macina manuale, cioè una specie di tagliere concavo di ruvida pietra vulcanica, sul quale i grani vengono schiacciati e trasformati in pasta con una specie di mattarello (azt. methapilli, "figlio del metate" o metlamaitl, "mano del metate") fatto della stessa pietra. La pasta viene raccolta dal metate in pallottole, ognuna delle quali, schiacciata e modellata tra le mani, si trasforma in una specie di piccola schiacciata rotonda e sottile. Queste schiacciatine di pasta di mais e calce vengono scaldate poi su una piastra di metallo o di terracotta caldissima, col fuoco costantemente acceso al di sotto. Il tempo di quest'ultima cottura è molto breve: 15-20 secondi da una parte, poi 30 secondi dall'altra e infine ancora 10-20 secondi sul

primo lato. Se le tortillas sono fatte bene, si gonfiano quasi come palloncini scaldandosi, poi si riadagiano una volta tolte dalla piastra.

- **Tortillas y frijolitos:** è il cibo quotidiano degli indigeni e dei contadini.

È costituito semplicemente da fagioli (chiaro nel nord, nero nel sud) bolliti o stufati e conditi con peperoncino piccante ed erbe aromatiche, poi raccolti dal piatto con la tortilla, usata a mo' di cucchiaio e mangiata insieme con il suo contenuto. La tortilla, quindi, funge contemporaneamente da contenitore e da companatico.

Quando la tortilla è arrotolata, si hanno:

- **Tacos:** si tratta di un alimento (che comprende generalmente anche pezzetti di carne) contenuto all'interno d'una tortilla arrotolata come un piccolo tubo o un canolo. Alla carne si aggiungono verdure (cipolle, pomodoro ...), peperoncino piccante, erbe aromatiche (prezzemolo, coriandolo, ecc.). Le carni oggi impiegate sono varie (diverse parti del maiale - praticamente tutte -, pollo, manzo, tacchino, selvaggina). Esistono anche tacos di fiori di zucca, senza carne, in cui i fiori tritati sono cambiati con peperoni, cipolla, chicchi di mais tenero, panna di latte e formaggio (gli ultimi due ingredienti non rientrano nella dieta indigena).

- **Pozolé:** è una specie di minestrone di verdure e carne di maiale. L'elemento essenziale è dato dalla presenza di chicchi di mais morbidi e gonfi, bolliti in precedenza in acqua, che s'aggiungono ai ritagli di carne suina e ai legumi (ceci, fagioli). Può essere aromatizzato con origano. È diffuso soprattutto nel Messico occidentale. Si tratta probabilmente di un piatto ibrido, nato dalla fusione di minestre precolombiane di mais e fagioli con piatti contadini della Spagna.

- **Sopa de Elote:** (azt. elotl, pannocchia di granoturco tenero). È la minestra di poltiglia di mais tenero e immaturo, già molto appetita in epoca preispanica.

- **Tamal:** si prepara una pasta di grani di mais cotti in acqua di calce, uguale a quella con cui si fanno le tortillas o, a volte, cotta per 10 minuti di più. Una volta che si è ottenuta la pasta con il metate, la si sala e la si può arricchire e ammorbidire con l'aggiunta di strutto fuso o brodo di pollo o di carne

bovina. Poi la si divide in piccole porzioni, ognuna delle quali è disposta su una brattea di granoturco o su un pezzetto di foglia di banano, preventivamente lavate e ammolate in acqua calda. Si aggiunge allora alla pasta di mais il condimento (che è ciò che distingue praticamente i diversi tipi di tamal), poi si avvolge la foglia di banano o la brattea o, se necessario si sovrappone un'altra brattea e si chiude l'invol-



tino. Si cuoce al vapore per un tempo variabile, ma generalmente sempre superiore ai 45 minuti. Foglia di banano, strutto e brodo bovino sono, naturalmente, innovazioni indotte dagli Spagnoli. Tipi di *Talames*: con fagioli bolliti o con puré di fagioli fritti in strutto, con aggiunta di erbe aromatiche, aglio, peperoncino piccante, a volte cipolla, semi di zucca tostati e macinati ...; bianchi: con null'altro che la pasta di mais salata e condita con brodo e strutto fuso; di carne: con carne di pollo, di maiale, di manzo o di tacchino divisa in pezzetti e con l'aggiunta di salsa di pomodoro, peperoncino piccante, erbe aromatiche, aglio ...; di mais tenero (de elote): con chicchi di granoturco immaturo, macinati o schiacciati: si aggiunge burro e zucchero (tradizionalmente soltanto miele). La dose normale è di 4-5 tamales per pasto. In genere è piatto unico, o viene accompagnato con un atole. Da ricerche condotte nel 1983, risulta che l'alimentazione tipica dei messicani ha un bassissimo impiego di grassi ed esclude quasi completamente la frutta, a causa del degrado dell'agricoltura locale: l'unico apporto di zuccheri è costituito dal consumo di zucchero grezzo, di più comoda acquisizione.

Bevande

- *Atole*: (azt. atolli, "acqua di mais"). Una delle bevande principali nei tempi preispanici, ancora in uso oggi. In acqua calda e dolcificata con miele (oggi anche con zucchero), si discioglie pasta di mais cotto in acqua di calce (cioè la pasta per far tortillas o tamales), poi si fa bollire a fuoco lento, in modo che si condensi, pur restando facilmente bevibile. A questo atole di base (atole blanco) si possono aggiungere altri ingredienti, ottenendo così diverse varianti; ad esempio:

- *Champurrado*: all'atole semplice si aggiunge cacao o cioccolato fuso.

- *Atole de fruta*: si aggiunge succo di frutta (oggi), frutta frullata (arancia, ananas, mora, albicocca ...).

- *Chileatole*: è più propriamente una minestra. All'atole semplice si aggiungono peperoncino piccante secco (chile), mais tenero (anche affettando una pannocchia immatura) ed erbe aromatiche.

- *Pinole*: farina di mais tostato mescolato con zucchero e cacao. Può essere mangiata direttamente o disciolta in acqua per farne una bevanda fredda, oggi chiamata tiste (azt. textli, farina di mais), nota nel Messico e nell'America centrale. Il tejate (azt. textli + atl = "acqua di farina di mais") è una bevanda di farina di mais, cacao e fiori di cacao diffusa nello stato messicano di Oaxaca; invece che con i fiori di cacao, può essere aromatizzata con chile pasilla (una delle molte varietà di peperoncino piccante). Tiste e tejate sono abbastanza simili al champurrado.

- *Chicha*: Ricordiamo infine, in questa rapida rassegna, la chicha (azt. chichiatl, "acqua fermentata"), la birra ottenuta dalla fermentazione del mais, oggi diffusa soprattutto in aree dell'America centrale e meridionale. Il pasto è sovente accompagnato dal "pulque", bevanda leggermente alcolica (4,5°) ottenuta per fermentazione di succo di agave, già consumata dagli Aztechi e oggi ancora ampiamente diffusa, specie nella zona degli altopiani messicani; questa bevanda si è dimostrata ricca di niacina e ciò costituisce un ulteriore elemento per capire come mai la pellagra, causata dal deficit di niacina, fosse e rimanga sconosciuta nella zona di origine del mais.



Consumo del mais

La mitologia Maja affermava che gli dei avevano creato l'uomo a partire da una pannocchia di mais. Ancora oggi per i contadini del centro America, mangiare la tortilla di mais non è solo soddisfare un bisogno biologico, ma un mettersi in comunicazione con le forze divine.

Tale credenza dura da secoli e tuttora quei contadini vendono molto raramente il proprio raccolto di mais, perché è una parte integrante di loro stessi. Il mais è così radicato nella loro tradizione che lo ritengono il cibo più nutriente che esista, mentre gli altri alimenti possono costituire un confronto superfluo (anche se in realtà, dal punto di vista dietetico, è indispensabile integrare il mais, povero di proteine, almeno con i fagioli).

Il ritenere importantissima questa pianta, d'origine divina, ha fatto sì che gli Indios, fin da tempi remoti, si siano duramente impegnati nella sua coltivazio-



Paese che vai ... Piatti che trovi

ne, arrivando a produrre i tipi attuali di pannocchie, dopo esser partiti da pannocchie piccolissime, con grani duri e uno stelo molto flessibile. L'accanimento non fu solo nel migliorare il prodotto, ma anche nel diffonderlo il più possibile persino in zone a 3900 m sul livello del mare, intorno al lago Titicaca, in Perù. Proprio in Perù ci sono stati ritrovamenti di piante di mais in sepolcri, databili al primo millennio avanti Cristo.

Feste

Per gli abitanti dell'impero Incaico sia la semina che la raccolta del mais erano occasioni di feste, canti di ringraziamento e di lode alla divinità. I mietitori vegliavano per tre notti, offrendo le pannocchie più belle, avvolte in panni preziosi alla "mama zara", ossia la mamma mais da intendere come rappresentazione della madre terra.

Conseguenze sociali

Inevitabilmente il mais viene ad essere anche un indicatore sociale: un uomo e una donna possono sposarsi solo quando lui è capace di coltivare il mais e lei di cucinarlo.

Queste informazioni storiche ci fanno comprendere il profondo legame che tutt'oggi lega i contadini del centroamerica al mais, elemento base della *tortillas* e della *chica*.

Modi di consumare il mais

Come si è visto, per le popolazioni dell'America settentrionale e centrale il mais costituiva una delle basi dell'alimentazione e tuttora la costituisce in molte aree.

Nella maggioranza dei piatti è consumato a chicco intero, contenente quindi il germe, preziosa fonte di acidi grassi essenziali, vitamina E, proteine. Nel Messico e nell'America centrale, prima della cottura finale, subisce un trattamento con idrossido di calcio, il che comporta le seguenti importanti modificazioni:

- Scissione dei legami che complessano la niacina presente nel mais, rendendola disponibile per l'assorbimento (azione antipellagrosa).
- Arricchimento del mais con calcio di cui è molto povero, particolarmente utile perché le popolazioni in questione non consumavano latte e derivati che nella nostra alimentazione coprono per il 75% il fabbisogno del minerale.
- Eliminazione di miceti: l'idrossido di calcio, infatti, è un potente antimicotico e, secondo alcune teorie rivalutate attualmente, la pellagra deriverebbe anche dall'azione di micotossine

acido penicillico) prodotte da *Penicillium* ed *Aspergillus* inquinanti il Mais.

Quasi tutti i piatti tradizionali dell'area messicana e centroamericana prevedono l'abbinamento con fagioli (*tortillas* y *frijolitos* ecc.). Questa integrazione ha il vantaggio di elevare la qualità proteica (valore biologico), infatti i fagioli forniscono gli aminoacidi di cui il mais è carente, mentre il mais arricchisce in metionina i fagioli che ne sono deficitari. Queste associazioni "mutualistiche" sono importanti quando l'alimentazione, come presso questi popoli che non disponevano di nessun animale domestico di medie e grosse dimensioni, sia povera di carne.

Quasi costante è anche l'associazione con il peperoncino piccante, il "chile" del Messico, utile per la sua azione antisettica e buon fornitore di vitamina C e niacina.



Minestra di carote con arancia

Ingredienti:

450 gr. di carote tagliate (a rondelle)
 1 cucchiaino di olio
 1 cipolla tagliata
 1/4 di tazza (60 ml) di succo di arancia
 3 tazze (700 ml) di brodo di pollo
 225 gr. di patate tagliate

1 - versate l'olio in una pentola antiaderente, agguinzando la cipolla sbucciata e tagliata. Fatela rosolare fino a quando avrà preso un bel colore

Ricette e abitudini alimentari

dorato. Unite carote e patate, mescolate per un minuto, aggiungete un po' di brodo per coprire il tutto.

2 - coprite la casseruola e portate a ebollizione. Abbassate il fuoco. Aggiungete le restanti verdure. Cuocete il tutto a fuoco moderato per 10-15 minuti, fino a quando le verdure vi sembrano cotte; dopodiché versate il restante brodo.

3 - mescolate bene il tutto fino a formare una crema. Mettete la pentola a fuoco moderato. Aggiungete il succo di arancia. Versate su un piatto da portata e servite.

Avocado ripieno

Ingredienti per 6 porzioni:

2 avocado maturi

1 piccola cipolla affettata finemente o grattugiata

1/2 chili tagliuzzato / oppure un po' di polvere di chili / o qualche goccia di salsa di tabasco

1 pomodoro pelato e affettato finemente

1 cucchiaio di olio di oliva

1 cucchiaio di succo di limone o succo di cedro

sale e pepe

1 - tagliate a metà nel senso della lunghezza gli avocado; eliminate il nocciolo e con un cucchiaio togliete la polpa, versatela in una terrina.

2 - mescolate bene la polpa con una forchetta, aggiungete la cipolla, il pomodoro, il chili, l'olio di oliva, il succo di limone, 2 prese di sale e una macinata di pepe. Mescolate bene il tutto fino a farlo diventare una crema.

3 - coprite e mettete in frigo. Potete passare un leggero strato di maionese.

Questo piatto è spesso accompagnato da un piatto di carne. È anche buonissimo con nachos croccanti, oppure con carote o con sedano.

Insalata di avocado con fagioli

Ingredienti:

1 tazza / 100 gr. di fagioli rossi cotti e freddi

1 grosso avocado

1 spicchio d'aglio schiacciato

1/4 di cucchiaino di chili in polvere

1 cucchiaio di olio di oliva

1 cucchiaio di succo di limone (o di aceto)

alcune foglie di lattuga, lavate e ben asciutte

1 piccola cipolla tagliata finemente a rondelle

1 piccolo peperone rosso o verde tagliato ad anelli

4 uova sode tagliate

1/4 di cucchiaino di paprika - sale e pepe

1 - tagliate a metà nel senso della lunghezza l'avocado. Aiutandovi con un cucchiaio, togliete la polpa che metterete in una terrina; mescolate bene, dopo aggiungete l'aglio tritato, il chili, il succo di limone oppure l'aceto, regolatevi con il sale e pepe, mixate il tutto fino a formare una crema (o puré).

2 - schiacciate i fagioli con una forchetta.

3 - disporre le foglie di lattuga nel piatto; versate una cucchiaiatà di fagioli e la crema di avocado. Unite la cipolla e le uova sode tagliate a rondelle. Spruzzate la paprika, sale e pepe. Servire.

Fagioli riscaldati

Ingredienti:

225 gr. di fagioli rosa o rossi a bagno

2 cucchiaini di cumino macinato

1 cucchiaio di olio

1/2 - 1 cucchiaino di "chili" in polvere

2 pomodori affettati

4 uova

sale e pepe

1 - mettete i fagioli in una pentola capiente e insaporite con il cumino. Versate l'acqua, fate bollire, poi coprite e cuocete a fuoco lento per 2-3 ore (se usate la pentola a pressione il tempo di cottura sarà ovviamente ridotto). Dopodiché scolateli.

2 - fate soffriggere i fagioli cotti con un po' d'olio; schiacciateli aiutandovi con una forchetta. Salate, pepate e condite con la polvere di chili.

3 - rovesciate i fagioli in una pirofila; guarnite con le fette di pomodori e cospargete il formaggio; fate gratinare il tutto fino a fondere il formaggio.

4 - nel frattempo cuocete (al tegamino o strapazzate) le uova. Servite con il piatto di fagioli.



Frittelle ripiene - Enchiladas

Cortes, il conquistatore spagnolo, si rese presto conto che un cereale chiamato "amaranth" era fondamentale nella cultura azteca. Si supponeva infatti che questo cereale conferisse un potere magico a chi lo mangiasse. Ciò veniva quindi offerto come tributo a Montezuma, l'ultimo sovrano azteco. Cortes allora, mise fuorilegge questo cereale e fece uccidere chiunque fosse stato scoperto a coltivarlo. Questo fu più che altro un modo per scoraggiare i suoi nemici.

Ingredienti per 6 porzioni:

4 uova

280 gr. di farina

2 tazze / 470 ml. di latte

olio da cucina

mezzo cucchiaino di pepe di cayenna

mezzo cucchiaino di paprika

una cipolla finemente affettata

Uno spicchio d'aglio finemente tritato

225 gr. di prosciutto cotto tagliato a pezzettini

6 pomodori tritati

una manciata di prezzemolo tritato

un cucchiaio di pasta di pomodoro

mezzo cucchiaino di maggiorana o timo

una scodella di cheddar

formaggio grattato

sale e pepe



Paese che vai ... Piatti che trovi

1 - fare una frittella di pastella. Rompere 3 delle 4 uova in una scodella e sbatterle. Setacciare la farina in un catino a parte, formando una cavità al centro. Versare le uova sbattute e, gradualmente, due terzi del latte e un pizzico di sale. Mescolare fino ad ottenere una massa omogenea.

2 - in una padella, versare olio a sufficienza da coprirne la base. Riscaldare. Verificare che l'olio sia caldo facendo cadere un pezzetto di pastella nell'olio. Se la pastella sfrigola si può procedere.

3 - Versare un pezzo di pastella e inclinare la pentola in modo da stenderla su tutto il fondo. Lasciare cuocere per qualche minuto a temperatura media, scuotendo ogni tanto la pentola per non fare attaccare la frittella. Non lasciar cuocere la frittella troppo a lungo, perché solo in seguito la si dovrà imbrunire. Togliere dalla padella la frittella ed aggiungere un po' di olio. Mettere un altro pezzo di pasta, procedendo in questa maniera finché questa non si esaurisce.

4 - mescolare il latte rimanente, uova, pepe di caienna, paprika, sale e pepe in una scodella. Versare il tutto in un piatto piano e inzupparvi le frittelle. A questo punto si dovranno imbrunire le frittelle in olio caldo, lasciandole subito dopo vicino alla fiamma per non farle raffreddare.

5 - cuocere la cipolla e l'aglio in un po' d'olio per circa 3 minuti, prima di aggiungere il prosciutto cotto, i pomodori e il prezzemolo. Aggiungere anche la polpa di pomodoro, la maggiorana e il condimento.

6 - riempire, e quindi ripiegare, le frittelle con questa mistura. Mettere le frittelle su un piano a prova di calore e spargere il formaggio grattugiato. Scaldare ancora, finché quest'ultimo non si scioglie.

Carne di manzo santoreggia con mandorle / picadillo

La maggior parte del lavoro agricolo messicano viene svolto in comunità rurali chiamate ejidos. Esse producono cereali come grano, sorgo, frumento e riso. E poi orzo, patate e fagioli. I prodotti da esportazione come tabacco e pomodori hanno però avuto la priorità rispetto a quelli destinati all'alimentazione locale.

Ingredienti:

450 gr. di carne di manzo (o di maiale) tritata
1 cipolla finemente tritata
1 spicchio d'aglio finemente affettato
1 cucchiaino d'olio
1 scatola di pelati sgocciolati (preservando il liquido)
1 o 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
1 tazza / 50 gr. di uva passa
1 tazza / 75 gr. di olive
mezza tazza / 60 gr. di mandorle leggermente tostate*
sale e pepe

1 - in una pentola, cuocere la cipolla e l'aglio nell'olio finché non diventano soffici. Aggiungere la carne ed imbrunire il tutto.

2 - aggiungere nella padella tutti gli altri ingredienti, eccetto le mandorle e il succo di limone. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

3 - mescolare ogni tanto e se il contenuto della padella sembra essere asciutto, aggiungere un po' di succo di pomodoro o un po' d'acqua.

4 - mettere la mistura in un piatto. Spargere le mandorle e usare come ripieno, o da solo, con riso ed insalata.

* Per tostare le mandorle, romperle a metà o tritarle. Riscaldare la padella e cuocerle preferibilmente senza olio, per qualche minuto, finché non si imbruniscono leggermente. Possono anche essere arrostite.



Guatemala

Alimentazione quotidiana

Colazione: fagioli, uova, tortillas, caffè e latte.

Pranzo: tortillas, carne, verdure, fagioli, riso.

Cena: pane o tortillas, fagioli, banane, crema o formaggio.

Bevande

Bibite, vino, caffè

Piatti tradizionali in alcune feste

Natale, Capodanno, Settimana Santa, Ogni Santi: Dolce di latte, pane di cocco, stufati e amarillas.
Venerdì Santo: non si mangia carne.

Banane al forno

Il Guatemala, come molti altri paesi dell'America Latina e del Terzo Mondo, dipende dalla vendita dei prodotti da esportazione come caffè, banane, cotone e zucchero. Ma quando il prezzo sul mercato internazionale di questi prodotti cade, il paese non può più comprare ciò di cui ha bisogno, in special modo i generi di prima necessità.

Ingredienti per 4 porzioni:

4 grosse banane
1 cucchiaino di margarina
2 cucchiaini di miele
succo di limone
1 cartoncino di panna inacidita o yogurt
125 gr. di noci (es. anacardio)
100 gr. di uva passa o sultanina

1 - pelare e tagliare le banane a metà, longitudinalmente. Disporle su una teglia unta e versare sopra queste la margarina a punti singoli ed isolati.

2 - mescolare il miele e il succo di limone e versarlo sulle banane. Mettere la teglia nel forno e cuocere per circa 10-20 minuti (180°C). Servire caldo con la panna inacidita (o yogurt), le noci e la frutta secca.



Haiti

Minestra di verdure

Per questa minestra, occorre prima far marinare la carne in succo d'arancia per circa 1 ora e la si può servire con verdura a parte come secondo piatto, dopo la minestra.

Ingredienti per 8 porzioni:

450 gr. di pollo senza pelle e tagliato a pezzi
450 gr. di prosciutto spalla (senza sale)
2 tazzine (240 ml) di succo di arancia
100 gr. di riso
2 carote affettate
300 gr. di zucchini tagliati a dadini
225 gr. di cavolo bianco tagliato a listarelle
1 gambo di sedano tagliato
1 cipolla affettata
olio
3 chiodi di garofano
1 cucchiaino di aceto di sidro
sale e pepe

1 - marinare il pollo e il prosciutto nel succo di arancia per circa 1 ora. Toglieteli dalla salsa e conservate la marinatura.

2 - fate penetrare il sale nella carne e nel prosciutto. Dopodiché poneteli in una pentola capiente e riempitela d'acqua. Portare ad ebollizione. Coprire e cuocere a fuoco lento per circa 2 ore e mezza - 3. Schiumare di volta in volta.

3 - poi aggiungete il riso e le carote, continuate a cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Unite zucchini, cavolo e sedano, aggiungete altra acqua se necessario.

4 - fate soffriggere la cipolla; unite alla carne con i chiodi di garofano e l'aceto di sidro. Fate bollire per 2 minuti, salate e pepate.

Prima di servire guarnite con succo di limone.

Insalata di ananas

Il regime di Duvalier ha ridotto questo paese ad uno dei 30 più poveri del mondo, con un'aspettativa di vita pari a 55 anni (negli U.S.A. è di 75).

La maggior parte della popolazione è di colore, ma circa mezzo milione di haitiani risiede nella Repubblica Dominicana, dove vennero deportati per lavorare nelle piantagioni di canna da zucchero. Non tutti gli haitiani vivono nelle stesse condizioni però. Si pensi infatti che in questo paese risiede un numero di miliardari più alto (in percentuale) che

negli Stati Uniti.

Ingredienti per 2-4 porzioni:

1 grosso avocado maturo
4 fette di ananas, oppure una scatoletta di media grandezza, sgocciolata
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino, o mezzo, di succo di limone
qualche foglia di lattuga
un po' di prezzemolo tritato
sale e pepe

1 - affettare e pelare l'avocado in modo da ottenere delle fette rotonde e da eliminare il nocciolo. Tagliare le fette di avocado in pezzi più piccoli.

2 - eliminare la pelle dell'ananas e tagliarlo in grossi pezzi. Se lo si desidera si può aggiungere tonno, formaggio o noci per rendere più sostanzioso questo piatto, mettendoli in una scodella con l'avocado.

3 - in un'altra scodella sbattere con una forchetta l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe, per il condimento.

4 - sistemare le foglie di lattuga su un piatto piano e coprirle prima con l'avocado e poi con l'ananas, guarnendo il tutto con il prezzemolo tritato. Servire con pane caldo o patate.

Repubblica Dominicana

Insalata di cavolfiori

Tra il XVIII e il XIX secolo, la Repubblica Dominicana è stata vittima di continui scambi tra le potenze colonizzatrici: il figlio di Cristoforo Colombo, Diego, fu il primo governatore per la Spagna. Questo territorio venne poi ceduto alla Francia nel 1795. Riacquistata dalla Spagna nel 1808, acquisì l'indipendenza nel 1821. Subì però il controllo di Haiti subito dopo, nel 1822, fino al 1844, e in seguito riacquistò l'indipendenza.

Il maggiore prodotto da esportazione è lo zucchero, mentre circa il 10% del cibo viene importato.

Il cavolfiore trae le sue origini dall'area mediterranea e fu probabilmente coltivato in Europa da lungo tempo, sebbene non vi siano riferimenti specifici fino al 1576.

Gli spagnoli o i portoghesi li introdussero nelle Americhe dove vennero combinati felicemente con il famoso frutto locale, l'avocado.

Ingredienti per 4 porzioni:

1 cavolfiore, cotto e raffreddato, integro
1 grosso avocado maturo
1 cucchiaino di aceto bianco, o di succo di limone
2-3 cucchiaini di olio
50 gr. di mandorle
un po' di latte
sale e pepe





Paese che vai ...

Piatti che trovi

1 - mettere il cavolfiore in un piatto. Se lo si desidera, si possono tagliare i fiori e disporli ordinatamente sul piatto.

2 - aprire l'avocado, rimuovere il nocciolo e cavare la polpa in un mescolatore. Frullare l'avocado, fino ad ottenere una salsa ben omogenea.

3 - con un cucchiaino, versare la salsa sul cavolfiore e servire subito.

Ingredienti per 4-6 porzioni:

1 melanzana di media grandezza

24 okra

2-3 cucchiaini / 25-40 gr. di margarina

1 cipolla, tritata finemente

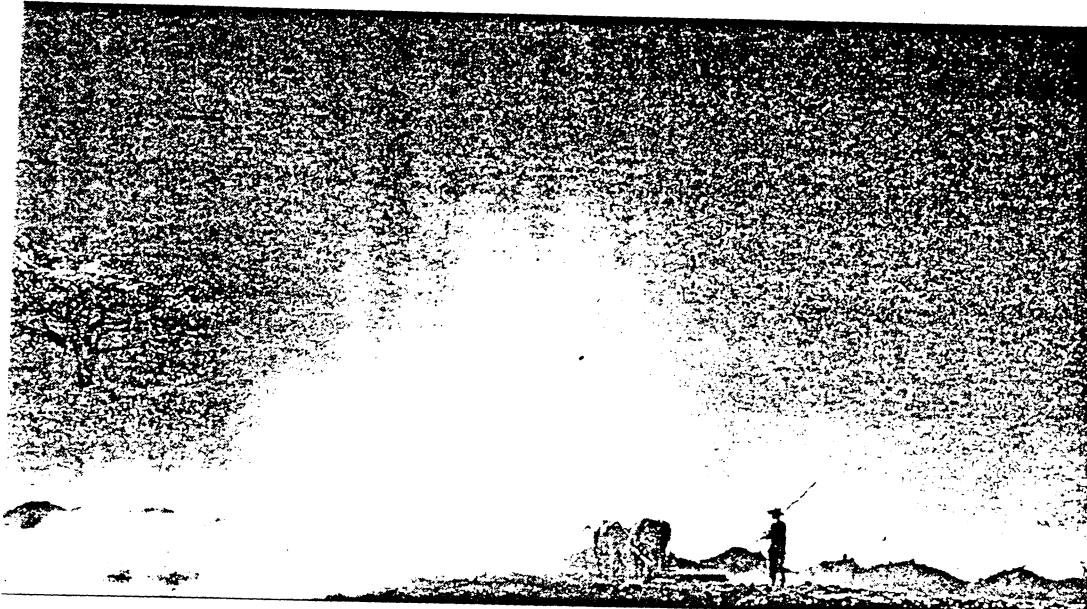
2 pomodori tagliati a fette

1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato sale e pepe

1 - sciogliere la margarina in una padella, aggiun-

gendovi successivamente la cipolla, l'okra e le melanzane, dopo aver tagliato questi ultimi due in pezzi di uguale grandezza. Cuocere a fuoco lento per 5 minuti, mescolando.

2 - aggiungere i pomodori e condire con sale e pepe. Coprire la pentola con un coperchio e cuocere a fuoco lento per circa mezz'ora, mescolando frequentemente. Aggiungere un po' d'acqua per evitare che il contenuto della pentola attacchi. Cospargere il prezzemolo prima di servire.



Caribi

Foofoo (batate bollite)

Gli schiavi africani deportati dall'Africa, introdussero questo caratteristico purée che accompagna molti piatti piccanti.

Ingredienti per 4-6 porzioni:

900 gr. di batate fresche, pelate e tagliate in grossi pezzi

1 cucchiaino di menta fresca, tritata

25 gr. di margarina (2 cucchiaini)

sale e pepe

1 - mettere i pezzi di batata in una pentola con abbastanza acqua da coprirli. Portare all'ebollizione e cuocere finché non diventano teneri.

2 - estrarre le batate lasciandole sgocciolare per un po' e successivamente tritarle. Aggiungere la menta, la margarina, il sale e il pepe. Servire subito.

Okra e melanzane

L'okra è molto usata nel mondo ed è conosciuta secondo molti nomi a seconda dei vari paesi. È una pianta della famiglia del cotone ed è probabilmente originaria dell'Africa Occidentale ed importata in America sulle navi che trasportarono gli schiavi. La stessa parola "okra", proviene dal linguaggio "ngombo", dell'Angola.

Per fare di questa ricetta un piatto principale, aggiungere tonno (cospargendolo sulla sua superficie) e formaggio grattugiato e servire con riso o batate bollite (come da ricetta precedente).

Pane alle banane

Sin dagli inizi del XVI secolo gli africani vennero utilizzati per i successivi trecento anni nelle piantagioni di canna da zucchero.

Dopo che la schiavitù venne abolita, cinesi ed indiani vennero utilizzati nelle stesse piantagioni come lavoratori sotto contratto: una condizione in realtà non molto diversa dalla schiavitù.

Oggigiorno l'agricoltura è la maggior fonte di sostentamento per gli isolani, i cui prodotti principali sono il mango, le noci di cocco, l'avocado, la papaya e le banane.

Ingredienti per 1 pagnotta:

3 grosse banane mature

175 gr. di margarina

175 gr. di zucchero

225 gr. di farina

un pizzico di sale

mezzo cucchiaino di cannella

2 cucchiaini di lievito in polvere

1 grosso uovo

125 gr. di noci tritate

100 gr. di uva passa o sultanata

1 - pelare le banane e schiacciarle in una tazza con la margarina. Aggiungere lo zucchero e quindi la farina setacciata, il sale, la cannella e il lievito. Mescolare bene con un cucchiaino di legno.

2 - rompere le uova e mescolarle insieme al resto, prima di aggiungere anche le noci tritate e l'uva passa.

3 - ungerne un Kg. di pane e mescolarlo con gli altri

Ricette e abitudini alimentari

ingredienti

4 - cuocere il tutto al forno (180°C) per circa un'ora e mezza. Inserire un cucchiaino al centro e sollevare un pezzo di pasta. Se risulta chiaro significa che la cottura è completata.

5 - rivoltare il tutto su un piatto e lasciare raffreddare completamente prima di servire.

Biscotti alla manioca

Prima della conquista spagnola, gli indigeni vivevano di pesca e di prodotti della coltivazione della manioca, della batata e delle patate.

I conquistatori spagnoli importarono invece il granoturco, i pomodori e il pepe dall'America del Sud. Con gli schiavi africani arrivarono il riso, il mango e alimenti come il curry.

La manioca è un alimento comune nei Caraibi, in parte dell'Africa e del Sud America.

Le radici dure e scure devono essere pelate e cotte prima dell'uso. Solitamente in questa ricetta la polpa della manioca viene avvolta all'interno di un panno che verrà in seguito ritorto al fine di eliminare la maggior parte di liquido possibile.

Ingredienti per 24 pezzi:

900 gr. di manioca pelata
175 gr. di margarina
175 gr. di zucchero non raffinato
2 uova
225 gr. di noci secche
1 cucchiaino di lievito
4 cucchiaini di cannella
375 gr. di farina

1 - grattugiare la manioca e mettere la polpa all'interno di un panno. Prenderlo dagli angoli e ritorcerlo in modo da estrarre la maggior parte di liquido.

2 - in una grossa scodella sbattere la margarina e lo zucchero fino a renderli cremosi. Aggiungere le uova, la manioca grattugiata, le noci e mescolare bene.

3 - setacciare nella scodella la farina, la cannella e il lievito. Aggiungerne abbastanza da creare una pasta solida.

4 - versare la pasta in un altro recipiente e impastare per circa 5 minuti circa.

5 - stendere la pasta su una superficie infarinata (di circa 1 cm di spessore) e tagliarla a forma di biscotto o a piacere, con un coltello.

6 - mettere i biscotti in una teglia a 5 cm. di distanza l'uno dall'altro e cuocere in forno (200°C) per 15-20 minuti.

Birra allo zenzero

Ingredienti per 1 litro:

1 grossa radice di zenzero, pelata e grattugiata
4 bastoncini di cannella
4 chiodi di garofano
260 gr. di zucchero
2 limoni o cedro
940 ml. d'acqua

1 - mettere lo zenzero in una padella ed aggiungere la cannella, i chiodi di garofano, lo zucchero, il

succo di limone e la pelle grattugiata di quest'ultimo (o di cedro). Versare anche l'acqua.

2 - portare all'ebollizione e lasciare a questa temperatura per 10 minuti, mescolando continuamente.

3 - scolare il tutto in una brocca e lasciare raffreddare. Assaggiare ed aggiungere altra acqua, limone e cedro o zucchero se necessario.

4 - raffreddare e servire accompagnato con cubetti di ghiaccio e fette di limone o di cedro infilate nei bicchieri.

Frutti della passione

I frutti della passione sono di origine sud americana, ma il loro nome deriva probabilmente dal fatto che alcune parti della pianta possono essere paragonate ad alcune parti del corpo di Cristo durante la sua passione: i petali e gli stami rappresentano gli apostoli, i filamenti la corona di spine, ancora gli stami, le ferite.

Il succo di questi frutti viene utilizzato per conferire un ottimo gusto alle bevande ed ai frutti salati.



Ingredienti per 1 tazza e mezza:

12 frutti della passione
240 ml. d'acqua
succo di 2 limoni o cedri
zucchero

1 - tagliare i frutti della passione a metà e cavare la polpa e i semi in una pentola. Aggiungere acqua e portare al punto di ebollizione.

2 - raffreddare ed aggiungere il succo di limone o di cedro. Raffreddare la bevanda prima di servire.

Dessert alle patate dolci

Nonostante la cucina creola sia stata spesso associata a quella del sud degli U.S.A., questa è anche molto popolare ai Caraibi. Questa cucina risulta formata dalla combinazione delle tradizioni culinarie degli schiavisti francesi, spagnoli ed inglesi. Questo piatto in particolare pare sia stato influenzato da un dessert molto amato dagli indiani.



Ingredienti per 6-8 porzioni:

450 gr. di patate dolci, cotte e schiacciate,
2 cucchiaini di margarina
850 gr. di zucchero
2 uova sbattute
3 cucchiaini di latte
scorza grattugiata di 1 limone o di un cedro
1 cucchiaino di pepe giamaicano o cannella
1 cucchiaino di lievito in polvere
una piccola noce di cocco essiccata + panna (facoltativo).

1 - mettere tutti gli ingredienti, tranne la noce di cocco essiccata e la panna, in una scodella e mescolare bene.

2 - con un cucchiaino versare il tutto su una piastra da forno unta (o un piatto apposto), e livellare la superficie.

Cuocere per circa 40 minuti a 180°C, ed estrarre dal forno. Lasciare raffreddare e cospargere la noce di cocco secca e servire con la panna (se lo si desidera).

Zuppa di avocado

Ingredienti per 6-8 porzioni:

3 avocado molto maturi
2 cipolline, tagliate finemente
il succo di un limone
4 tazze di latte (950 ml.)
sale e pepe

1 - tagliare gli avocado nel senso della lunghezza - privateli del nocciolo e aiutandovi con un cucchiaino togliete tutta la polpa. Versare quest'ultima in una terrina e schiacciare con un cucchiaino fino a quando otterrete un composto cremoso.

2 - unire il trito di cipolla e il succo del limone e mescolare il tutto.

3 - versare poco per volta il latte, sbattere il tutto fino a quando la salsa si presenterà bene emulsionata.

4 - condire con sale, pepe e chili (peperoncino) - servire.

Riso saporito

Ingredienti per 4-6 porzioni:

1.5 Kg. di pollo pelato e tagliato a pezzi
il succo di un limone
2 pomodori affettati
1 cipolla tagliata finemente
1-2 spicchi di aglio tagliato finemente
1/2 cucchiaino di polvere di curry
1 cucchiaino di timo
1 cucchiaino di salsa di soia
4 cucchiaini di olio (preferibilmente olio di cocco)
2 cucchiaini di zucchero
450 gr. di riso
sale e pepe

1 - mettete in una terrina il pollo pelato e tagliato a pezzi. Aggiungete il succo di un limone, pomodori, aglio, cipolla, polvere di curry, timo, salsa di soia, sale e pepe. Mescolate bene il tutto; coprite; mettete in frigorifero, se è possibile, per tutta la notte, altrimenti per almeno 4 ore.

2 - in una pentola con coperchio scaldare 2 cucchiaini di olio; quando è caldo aggiungete il pollo;



quando sarà ben dorato unite la marinatura - cuocete per 3-5 minuti.

3 - coprite la pentola e cuocete a fuoco basso per 30-40 minuti fino alla cottura del pollo. Controllate la cottura unendo se occorre un po' d'acqua.

4 - nel frattempo usando un'altra padella versate 2 cucchiaini di olio con lo zucchero, fatelo caramellare, toglietelo dal fuoco per un minuto circa, sempre mescolando. Aggiungete un po' d'acqua e continuate a mescolare.

5 - unite il riso, mescolate il tutto e fate cuocere, aggiungendo un po' d'acqua, per circa 20 minuti.

6 - quando il pollo è cotto disossatelo; continuate poi la cottura a fuoco lento (l'osso serve per dare sapore al brodo). 5 minuti prima che il riso sia cotto unite il pollo e la salsa. Mescolate e servite su un piatto caldo.

È indicato con l'insalata.

Insalata di pesce di mare

Ingredienti per 2-4 porzioni:

225 gr. di baccalà
225 gr. di cavolo tagliato a listarelle
1 cipolla tagliata finemente
2 pomodori affettati
1/2 chili, finemente tritato o 1/2 cucchiaino di polvere di chili
1 peperone verde affettato
4 cucchiaini di olio (preferibilmente olio di cocco)
1 cucchiaino di succo di limone o lime

1 - dissalare il baccalà immergendolo in una pentola d'acqua; portare ad ebollizione poi far cuocere

Ricette e abitudini alimentari

fuoco lento per 10-15 minuti - sciacquarlo 2 o 3 volte in acqua fredda. Diliscarlo e tagliarlo a pezzettini.
2 - far scottare il cavolo per un paio di minuti e scolarlo.

3 - dividere l'avocado a metà privarlo del nocciolo - sbucciatelo e tagliate la polpa a pezzettini.

4 - in una insalatiera mescolare cavolo, cipolla, pomodori, chili, peperone, l'avocado e il baccalà. Versarvi sopra l'olio, il succo di limone, il pepe. Mescolare bene e servire.

Frittella di farina grossa di grano

Il "pone" è un pane di farina di granturco fatto dagli indiani Algonquin del Nord America. Questa ricetta trova delle varianti nella cucina caraibica, alla quale si aggiungono spesso le noci.

Si possono utilizzare, per questa ricetta, farina bianca o gialla di grano o polenta. Si può servire accompagnata con miele, sciroppo o margarina.

Ingredienti per 2 porzioni:

150 gr. di farina grossa di grano
1 cucchiaino di lievito
1 cucchiaino di margarina disciolta
120 ml. di latte
1 cucchiaino d'olio

1 - mescolare la farina e il lievito in una scodella. Fare un buco al centro e versarvi la margarina disciolta, seguito dal latte, in quantità sufficiente



da creare una pasta soffice, ma non liquida.

2 - riscaldare un po' d'olio in una pentola e versarvi la pasta con un cucchiaino, formando 4 cerchi rotondi e piatti.

3 - cuocere ogni lato della pasta per circa due minuti, finché risultano dorate. Servire subito, accompagnato con margarina, miele o sciroppo.

Honduras

Alimentazione quotidiana

Fagioli cucinati con aglio; riso; ragù dolce; gallo pinto; patatine e insalata; dolci. Metà del pasto viene consumato nelle ore pomeridiane.

Bevande

Succhi di ananas, latte, tamarindo; succhi tropicali imbottigliati.

Piatti tradizionali in alcune feste

Compleanni, matrimoni, maturità, Natale, Festa della mamma (2ª domenica di maggio), 10 settembre (festa del bambino hondureno): Zuppa di gambero con cocco tostato.

Vino rosso o bianco.

Costa Rica

Alimentazione quotidiana

Colazione: dalle 5 alle 7

Pranzo: dalle 11,30 alle 13

Cena: dalle 18 alle 19

Piatti quotidiani: gallo pinto, riso e fagioli scaldati, con cipolla. Lesso di carne, verdure intiere nella carne, uova e latte. Carne e ragù con sedano e aglio.

Nicaragua

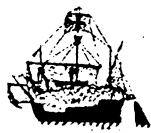
Pererreque (Torta di granturco)

Questa torta è fatta con farina di granturco e formaggio, addolcito con zucchero e leggermente gasato con bicarbonato di soda.

Ingredienti per 6 porzioni:

450 gr. di farina grossa di granturco (bianca)
450 gr. di formaggio grattugiato
200 gr. di zucchero
25 gr. di farina
mezzo cucchiaino di bicarbonato di soda
590 ml. di acqua

1 - mescolare la farina di grano con il formaggio e lo zucchero in una scodella e, sempre mescolando, aggiungere la margarina.



Paese che vai ...

Piatti che trovi

2 - mescolare il bicarbonato con un po' di latte e aggiungerlo agli ingredienti precedenti. Aggiungere altro latte e mescolare fino ad ottenere un miscuglio soffice.

3 - mettere il tutto in un recipiente da torta in modo da ottenere uno strato di circa 2,5 cm. di spessore.

4 - cuocere al forno per 30-40 minuti (180°), al fine di ottenere un colore dorato. Togliere dal forno e lasciare raffreddare. Tagliare in piccoli pezzi e servire freddo.

Pasticcio di melanzane

L'economia nicaraguense dipende da pochi prodotti da esportazione (caffè, cotone, zucchero e banane), risultando molto vulnerabile alle fluttuazioni prezarie del mercato mondiale. La melanzana viene anche chiamata in altri modi: mela dell'amore, mela ebraica, ecc.

Ingredienti per 4-6 porzioni:

450 gr. di melanzane, tagliate a fette da un cm.

1 cucchiaino d'olio

1 cipolla di media grandezza

1-2 spicchi d'aglio, tritati

1 peperone verde o rosso, tagliato a fette sottili

1 cucchiaino di pepe di caienna

mezzo cucchiaino di cumino (Ground)

5 cucchiaini di salsa di pomodoro

180 ml. d'acqua

225 gr. di cheddar

sale e pepe

1 - sistemare le fette di melanzana su una piastra da forno unta, a strato. Cuocere senza copertura per circa 10-20 minuti (180°C).

2 - riscaldare l'olio in una pentola e saltare la cipolla, l'aglio e il peperone per 5 minuti. Aggiungere il pepe di caienna, il cumino, la salsa di pomodoro e cuocere ancora per circa tre minuti, prima di aggiungere l'acqua.

3 - portare all'ebollizione mescolando di rado. Lasciare bollire per 10 minuti a fuoco lento. Aggiungere sale e pepe a piacere.

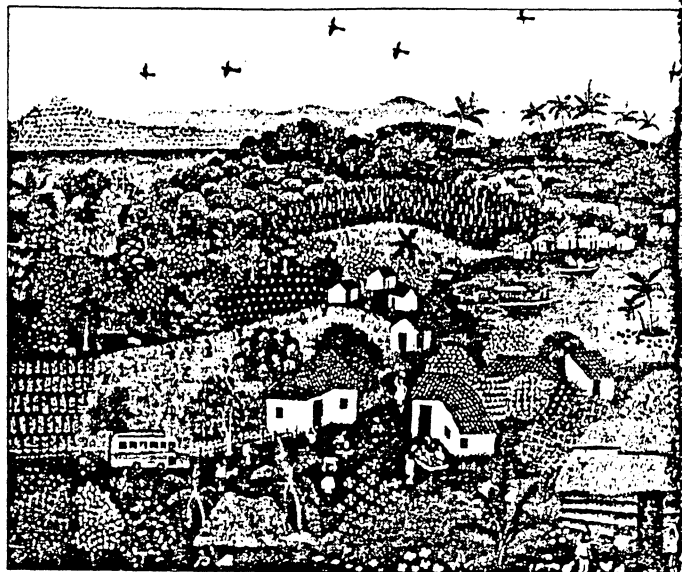
4 - in un piatto piano a prova di forno precedentemente unto, sistemare uno strato di fette di melanzane e versarvi sopra metà della salsa e cospargere il formaggio. Ripetere il tutto con gli ingredienti rimasti.

5 - cuocere in forno per 15-20 minuti. Servire con patate dolci cotte al forno.

Alimentazione quotidiana

Colazione: Pane spalmato di burro, accompagnato da caffè o latte allungati.

Pranzo: È il pasto principale, costituito da "Fejado a arroz" (riso e fagioli) o dalla "fejoada", a base di fagioli, carne e verdura varia, nella stagione fredda. Negli ultimi tempi si sono diffusi "i macarro", una



pasta che costa meno del riso e dei fagioli e che perciò li sostituisce nei piatti tradizionali. I piatti base vengono integrati da uova, pollo, pesce o carne: nella stagione calda si preferisce la carne di pollo o il pesce, in quella fredda la carne di maiale. I cibi a volte vengono resi compatti con l'aggiunta di manioca tostata che costituisce il pane. Nel Nord-Est del Brasile la manioca rappresenta il piatto fondamentale degli Indios, accompagnata dall'acai, liquido denso violaceo ricavato dalla buccia di chicchi di un frutto che cresce su numerosissime palme dai fusti molto sottili. Altra fonte di sostentamento sono la caccia e la pesca: uccelli, mandrilli, porci della foresta, gamberetti e pesci vari.

Cena: Molte volte si salta se non ci sono avanzi del pranzo.

Modi di preparare e di consumare il cibo: si pratica la cottura nel forno o alla brace, o la frittura. Agli ospiti si offre preferibilmente il pollo. Si mangia spesso anche senza posate con il piatto in mano.

Bevande: Acqua, caffè, latte, succo di arancia e di altri frutti tropicali, birra, distillati di canna, acqua e limone. Durante i pasti si beve solo acqua.

Piatti tradizionali in alcune feste

Religiose cattoliche: Natale, Pasqua, Madonna e Santi. *Capodanno e Carnevale:* Dolci di zucca e patate dolci. Nel Nord-Est si fa il "Patu con tucupí", anitra cotta con erbe speciali e liquido acidulo tratto dalla manioca.

Si beve: quentaõ: acqua calda, rum, radici di guaraná.

Bevanda a base di: Tucupí (liquido acidulo tratto dalla manioca), gamberetti e peperoncini.

Porchetta.

Crema di avocado

L'avocado è stato per migliaia d'anni un cibo fonda-

Ricette e abitudini alimentari

mentale per i popoli dell'America Centrale.

Oggi giorno viene prodotto su scala commerciale in Israele, Cile, Sud Africa e Stati Uniti.

È ricco di vitamine, sali minerali e grassi insaturi. In molte zone tropicali è così noto e fondamentale da essere anche chiamato "il burro dei poveri". Viene consumato in piatti saporiti, come verdura. Nonostante questa ricetta contenga zucchero, non la si può considerare un dessert ... piuttosto un delizioso piatto d'inizio, o spuntino, accompagnato da una carota, un gambo di sedano, eccetera.

Ingredienti per 6 porzioni:

3 grossi frutti d'avocado maturi

2-4 cucchiaini di succo di cedro o di limone

1 cucchiaino di zucchero

6 fette di cedro o di limone

1 - tagliare i frutti di avocado a metà, eliminando il nocciolo. Ridurre in poltiglia la polpa in una scodella dopo aver pelato i frutti. Non buttare le pelli.

2 - aggiungere il succo di cedro o di limone e mescolare fino ad ottenere una massa omogenea. Dopo aver assaggiato, aggiungere altro succo o zucchero a piacere.

3 - riempire ogni mezzo guscio della crema ottenuta, guarnendo con fette di limone o di cedro. Mettere in frigo a raffreddare prima di servire.

Zuppa di patata dolce

Il carnevale precede la ricorrenza cristiana del periodo quaresimale. Il carnevale brasiliano, in particolare, è corredato da festeggiamenti e banchetti, istituiti per permettere al corpo di sopportare il digiuno successivo.

La stessa parola "carnevale" spiega questo significato: *carnis* (carne) e *levare* (portare via), dal latino, indicando che alla fine della festa vi sarà assenza di carne.

Feijoada

Questo piatto nazionale risulta in realtà realizzato con ingredienti provenienti da più nazioni: fagioli e pepe nero sono originari del Messico, la manioca dallo stesso Brasile, carne e salsiccia dall'Europa.

Ingredienti:

450 gr. di fagioli neri, lessati

100 gr. di lingua, tagliata a pezzettini (altri tipi di carne possono essere utilizzati al posto della lingua. Ad. es. salsiccia spagnola o portoghese, piedino di maiale)

225 gr. di carne di maiale, tagliata in pezzettini da circa 1 cm (anche qui si possono utilizzare altri tipi di carne, come sopra)

225 gr. di salsiccia affumicata, a pezzettini

2 cipolle affettate

2-4 spicchi d'aglio tritati

2 manciate di prezzemolo fresco, tritato

2 cucchiaini d'olio

240 ml. di brodo, o acqua

2 foglie di lauro

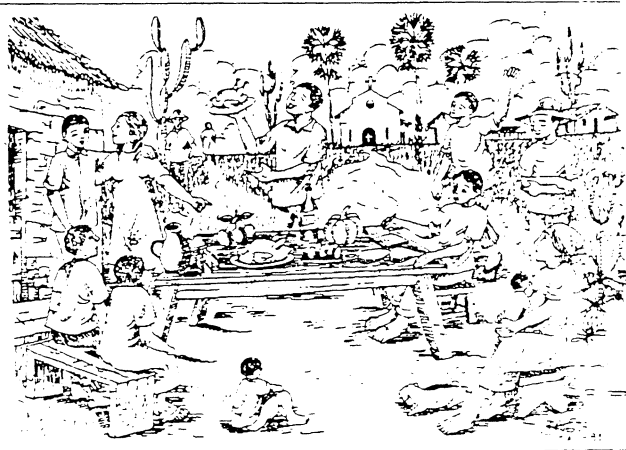
sale e pepe

1 - friggere in olio le cipolle, l'aglio e metà del prezzemolo per qualche minuto. Aggiungere i pezzetti di carne di maiale e renderli dorati da tutti i lati, prima di aggiungere l'altra carne. Quando questo avverrà, cuocere il tutto per 10 minuti.

2 - mettere i fagioli lessati in una grossa padella. Aggiungere la carne, le cipolle, ecc., insieme al brodo e al lauro. Coprire la padella e cuocere a fuoco lento per 30-40 minuti.

3 - verso la fine del periodo di cottura, aggiungere sale e pepe. Poco prima di servire, rimuovere dalla padella circa mezza tazza di fagioli e schiacciarli bene, prima di rimetterli in una padella per condensare.

4 - cospargere il prezzemolo rimanente prima di servire, accompagnando il tutto con riso, patate bollite o manioca. Per migliorare ancora la ricchezza di questo piatto, aggiungere alcune fette di arancio.



Torta di patate dolci

Il Brasile è il più grande produttore ed esportatore di caffè e canna da zucchero. È il secondo produttore (dopo gli U.S.A.) di soya. Esso fornisce al mondo l'85% degli aranci. Prodotti fondamentali per l'alimentazione come riso, patate, fagioli e manioca è scesa a livelli molto bassi. Il Brasile si vede quindi costretto ad importare grosse quantità di cibo e carburante, tanto da essere diventato il 2° più grande debitore del Sud America, con 92 milioni di dollari.

Ingredienti per 4 porzioni:

450 gr. di patate dolci, cotte e schiacciate

una scatoletta di media grandezza di ananas, sgocciolata

1-2 cucchiaini di margarina disciolta

1 cucchiaino di zucchero + 3 chiodi di garofano, tritati

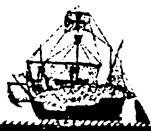
mezzo cucchiaino di succo di limone

50 gr. di mollica o avena tostata

1 - mescolare tutti gli ingredienti in una tazza, esclusi alcuni pezzi di ananas.

2 - versare il tutto in un piatto, cospargere la mollica e decorare con l'ananas.

3 - cuocere al forno per circa 30 minuti (200°C). Se si usa avena tostata, cospargerla prima di servire.



Minestra di patate dolci

Ingredienti:

450 gr. di patate dolci bollite, tagliate a fette sottili
2 cucchiaini di olio
4 pomodori pelati e tagliati (o una scatola di pelati)
3 tazze e mezza (= 825 ml.) di brodo
1 cipolla finemente tritata
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato

1 - versare l'olio in una padella antiaderente; aggiungete la cipolla sbucciata e tagliata, fatela rosolare fino a quando avrà preso un colore dorato. Aggiungete i pomodori (o i pelati). Far cuocere per altri 5 minuti. Incorporate le patate dolci e metà brodo. Mescolate bene fino a formare un purée.

2 - versate il preparato in una casseruola; aggiungete il resto del brodo. Salate e pepate. Prima di servire in tavola riscaldare e guarnite con prezzemolo tritato.

Moqueca (stufato di pesce)

Ingredienti:

900 gr. di filetto di pesce bianco
1 limone
2 cucchiaini di olio (meglio olio di noce di cocco)
2 cipolle sbucciate e tagliate
3 pomodori pelati e tagliati
1 chili (peperoncino) tagliato finemente
1 tazza (= 150 gr.) di gamberi o gamberetti sgusciati

1 - tagliate il limone in metà; frizionate il pesce sulle due parti; dopo spremete il limone e conservate il succo in una terrina.

2 - scaldare l'olio in una padella antiaderente; aggiungete le cipolle e il chili (peperoncino). Fateli appassire lentamente. Poi aggiungete i pomodori, il pesce e i gamberetti, sale, pepe e il succo di limone.



Mescolate e cuocete il tutto a fuoco alto per un minuto. Dopodiché spegnete il fuoco; coprite la pentola e lasciate riposare per 1 ora.

Dopo cuocete il tutto a fuoco lento per qualche minuto o fino ad indorare il pesce. Disponetelo su un piatto da portata e guarnitelo con riso o prezzemolo.

Abitudini alimentari dei contadini nel Nordest Brasiliano

Il cibo quotidiano del contadino nordestino è costituito da riso, fagioli e farina di manioca. Difficilmente troviamo carne sulla sua mensa.

Il piccolo allevamento da cortile, costituito da maiali, galline, serve come riserva di carne da offrire in occasione di qualche festa particolare, come il battesimo dei figli o il matrimonio o altre ricorrenze particolari.

Durante il periodo estivo (da giugno a dicembre), tornando alla sera dal lavoro il contadino si ferma a pescare nei "riachos" non ancora asciugati, o negli "açudes" (cisterne di acqua piovana), spesso la pesca è prodiga, così la mensa serale si arricchisce di sapori e profumi di pesce alla brace.

In molte regioni anche la pesca è segnata dal filo spinato e dall'oppressione.

Durante gli anni della siccità, i padroni delle terre sono riusciti, coi soldi del governo, a recintare le fonti d'acqua e quindi a farle diventare proprietà private. Pescare pesce significa spesso pagare al padrone una percentuale del pescato.

I contadini del Nordest vivono di Roça, così viene chiamato il campo coltivato.

Verso settembre-ottobre i contadini chiedono al padrone un pezzo di terra da coltivare. Viene loro concesso un appezzamento di circa 3 ettari.

In questa terra i contadini tagliano alberi, arbusti, lasciano seccare tutto e poi bruciano tutto. La "queimada" è proprio il momento finale della preparazione della terra.

Così l'appezzamento coperto di cenere, rimane per altri due mesi circa, aspettando l'arrivo delle prime piogge.

L'inverno è il periodo delle piogge.

Nel Nordest inizia grosso modo verso gennaio, con piogge anche giornaliere. Il contadino semina riso, fagioli, mais, dipendendo dal tipo di terra.

Il raccolto avviene da maggio a luglio.

Il contadino dovrà consegnare al padrone della terra una parte del prodotto, secondo un contratto precedentemente stipulato.

A volte metà del prodotto, a volte la terza parte, a volte la quarta parte.

Finito il raccolto, il contadino abbandona la "roça", l'anno successivo seminerà in altra terra, perché quella usata in quel periodo già sarà una "capoeira" e produrrà circa la metà.

Angoli caratteristici dei paesini del Nordest: sempre c'è un banchetto rudimentale dove dalle prime ore del mattino, si può sorseggiare un caffè, sentire le

Ricette e abitudini alimentari

notizie passate di bocca in bocca, passare momenti umani di relazione semplice e affettiva.

Sono i bar dei poveri, della gente che lavora, di chi gode di aria aperta, di cose semplici e chi non vuole pagare lussi inutili.

Soprattutto nei giorni di "feira" cioè di mercato, il paese si riempie di bancarelle dove si può trovare un beijá di manioca, un cuscus de mais, una torta di "puba".

Le donne lo fanno come maniera di sopravvivenza,



non sono attività professionali, per cui restano sempre vive le caratteristiche della spontaneità, dell'accoglienza. È come se si fosse accolti nella propria casa dalla persona che prepara il caffè, la merenda.

La "Feira" o mercatino settimanale.

Lo riempiono gli stessi contadini, che oltre ad approfittarne per comprare materiale di utilità, mettono qualche loro prodotto in vendita diretta alla gente.

La "feira" diventa molto animata soprattutto nei tempi di raccolta, quando tutti hanno qualcosa da offrire e scambiare.

Si attende il giorno del mercato, come fosse un giorno di festa, di curiosità da appagare, di incontro, di dialoghi, di un'infinità di relazioni che si intrecciano e che tolgono al paesino quel senso di solitudine e deserto che spesso lo contraddistingue durante i giorni di lavoro.

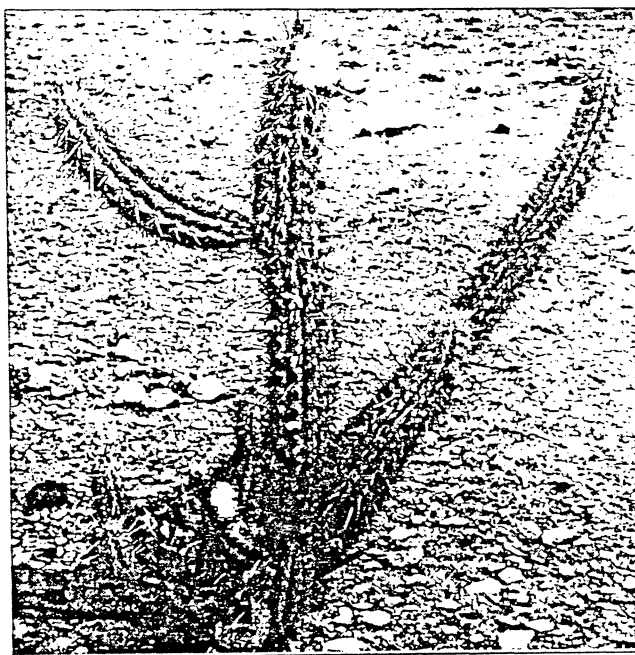
Normalmente la "feira" è organizzata nei finesettimana e le strade del paese si riempiono di tante persone che vengono anche dai villaggi lontani: in questo giorno si fanno le provviste e ci si dedica anche alla salute, facendosi visitare dal medico locale. Durante l'ultima siccità, durata 5 anni (1978-1983) queste tradizionali "feiras" erano delle vere desolazioni: la "feira" con la sua animazione o la sua stanchezza, denota chiaramente come la gente sta sopravvivendo in quel periodo.

La Caatinga: natura tipica del tempo di siccità e delle regioni colpite dalla siccità. Occupa circa il 50% del suolo nordestino. In questa natura che sembra morta, quasi mani protese a protestare, si evidenziano i mandacaru, sempre verdi, spinosi, contorti, ultima risorsa per gli animali, nei lunghi mesi di siccità.

Il mandacaru è preso come simbolo, nei canti nordestini; simbolo di un popolo che resiste, nonostante le oppressioni e le avversità naturali.

Vegetazione spinosa, aggressiva, eppure importantissima, perché nel suo tronco, nei suoi rami, nelle sue foglie, nelle sue radici, conserva alimento e acqua.

*As coisas não são muitas
que vou encontrando neste caminho.
Tudo planta de cana
nos dois lados do caminho;
e mais plantas de cana
nos dois lados do caminho
por onde os rios descem
que vou encontrando neste caminho;
e outras plantas de cana
há nas ribanceiras dos outros rios
que estes encontraram
antes de se encontrarem comigo.
Tudo planta de cana
e assim até o infinito;
tudo planta de cana
para uma só boca de usina.*



Le cose non sono molte
che sto incontrando sul cammino.
Tutto è canna da zucchero
lato a lato della strada;
e ancora canna da zucchero
tra i due lati del sentiero
tra i quali il fiume scorre
continuo vedendo;
e altra canna da zucchero ancora
c'è tra le rive di altri fiumi
che si incontrarono
prima ancora che io li incontrassi.
Tutto è canna da zucchero
e così fino all'infinito;
tutto è pianta di canna
per una sola bocca di distilleria.

João Cabral de Melo Neto



Paese che vai ...

Piatti che trovi

Canna da zucchero, che ormai si può chiamare canna da alcool, riempie immense estensioni di terra lungo il litorale nordestino, ma che ormai arriva anche nelle regioni del sertão.

Era segno di speranza e motivo di grande festa quando un piccolo proprietario tagliava la canna e invitava tutti i vicini a torchiarla e a farla bollire in grandi pentole. Per giorni e giorni si produceva "rapadura", lo zucchero integrale e clandestinamente da alambicchi nascosti, se ne traeva "cachaça", la grappa nordestina.

Oggi non è più così, il processo di concentrazione della terra e di industrializzazione, ha fatto morire questi momenti di vita e speranza: non si produce più per la vita, per vivere e rallegrarsi, ma per alimentare macchine e per esportare verso i mercati dei Paesi ricchi.

Oggi chiamiamo la canna da zucchero Inferno Verde.

Lavorare la canna crea un'atmosfera di festa, quasi uguale a quella del "farinhada". Nonostante l'avanzare delle grandi imprese agro-industriali, che impongono l'"Inferno Verde", rimangono ancora nelle zone più interne del nordest momenti di vita festiva ... paragonabili alla nostra vendemmia.

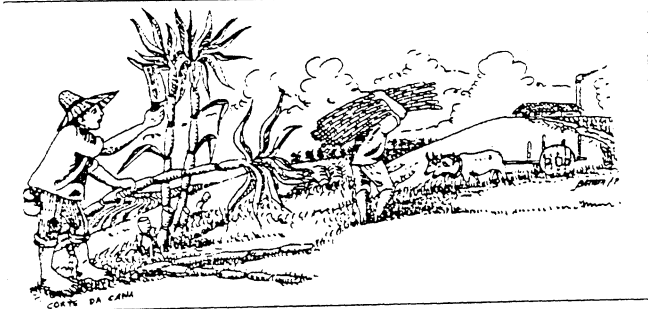
La regione preamazonica del Maranhão e parte del Piauí, è coperta di estesissime foreste di cocco dall'involucro durissimo. Le foglie vengono usate per coprire le case dei contadini poveri, mentre i frutti vengono spaccati, raccogliendone i semi che torchiati danno un olio pregiato per cucina.

L'involucro serve per fare carbone.

Fino a poco tempo fa il babaçu era chiamato la ricchezza dei poveri, oggi...

... oggi i poveri sono obbligati a vendere al latifondista la produzione dei semi e anche una parte del prodotto.

Il carbone ottenuto dal babaçu viene molto richiesto dalle industrie del sud; tale lavorazione non viene quindi più lasciata all'iniziativa del contadino. Terra di babaçu significa oggi terra di sangue, conflitti e morti.



Carnauba, palma che cresce molto lungo il fiume Parnabaíba, in tutti gli Stati del Nordest. Per resistere nei periodi di siccità le foglie si rivestono di cera, diminuendo così la traspirazione, economizzando l'umidità.

La palma di carnauba serve moltissimo per sostenere la vita e per le case dei contadini: le foglie

tagliate e messe al sole a seccare danno la cera, pregiata ed esportata; il tronco serve per le travi delle case e le foglie per coprire i tetti.

Carnauba, sempre verde, anche nei periodi colore della cenere delle periodiche siccità, carnauba, isole verdi in paesaggi che a volte diventano deserti.

Ho visto una carnauba!

poi un'altra, un'altra ancora,

infine centinaia!

I miei occhi meravigliati

ne contavano ora migliaia,

verdi, perfette, trillando al vento!

Ferry

Carnauba, un'altra palma caratteristica, foglie spigolose e rotonde, tronco che sfida i decenni e serve per le travi delle case.

Le foglie vengono tagliate, raccolte, messe al sole a seccare e battute sull'aia. Ne esce una polvere bianca, grassa, materia prima per la fabbricazione della cera di carnauba.

Un lavoro che sempre meno i contadini accettano di fare per il padrone a causa della pericolosità. la caduta delle foglie può ferire gli occhi e tutto il corpo esposto.

Dopo un anno e mezzo, la manioca può essere sradicata e lavorata in un processo che ancora conserva le caratteristiche primitive della tecnica degli indios. Nei giorni in cui si fa la farina di manioca tutti lavorano, è come una grande festa: la "farinhada" riunisce tutti i vicini e per giorni e giorni la casa diventa una artigianale officina dove ciascuno assume il suo compito ben preciso.

Le radici raccolte (grosse patate) vengono lavate, sbucciate con affilati coltelli dalle donne e dai bambini. Le radici così pulite vengono sminuzzate in piccolissimi pezzetti da un rullo fatto a lamine affilate.

Il tutto viene pressato affinché la manioca perda le sostanze velenose. Tolta dalla pressa la massa viene ulteriormente lavata e poi filtrata, ottenendone due prodotti: la "goma", che servirà per fare torte e frittelle buone per colazione e la farina vera e propria che viene utilizzata come cibo insieme al riso e ai fagioli.

I contadini del Nordest piantano parecchia manioca per il fatto che non esige molto lavoro e la quantità prodotta compensa il lavoro sostenuto. La chiamano la "ricchezza del povero".

I sacchi di farina di manioca che il contadino riesce ad accumulare durante i successivi inverni, sono il segno di buone annate di raccolta. La manioca è l'ultima a finire. Si dice che è "fartura", cioè segno di abbondanza.

Nell'ultima grande siccità, dal 1978 al 1983, tutte le riserve alimentari dei contadini finirono il II anno di siccità, mentre la riserva di manioca terminò solo nel IV anno.



Tradizioni alimentari in Amazonia

L'Alimentazione. Per alimentarsi gli Indiani della Amazonia praticano la raccolta, la caccia, la pesca e l'agricoltura. Ciascun gruppo secondo la sua tradizione e secondo i condizionamenti esterni ha sviluppato più o meno l'una o l'altra di queste attività.

La raccolta. La raccolta è il modo più antico di ricerca di nutrizione. La vegetazione molto ricca in Amazonia offre ai suoi abitanti una moltitudine di frutti, di miele selvaggio (utilizzato come bibita presso gli Yanomami), di uova di uccelli ed tartaglie di insetti e larve.

La raccolta necessita di tecnica e agilità, ma soprattutto delle conoscenze approfondite della flora e della fauna dei dintorni.

La caccia. Per molti abitanti dell'Amazonia essere cacciatore significa essere un uomo. La caccia ha la funzione di approvvigionamento e nutrizione ma rappresenta anche una attività di prestigio che incarna il coraggio e la forza. Saper cacciare è dominare la fauna, il freddo, il dolore, è fare la prova di abilità, di pazienza. La caccia esige anche una conoscenza della vita degli animali: certi uccelli o scimmie per esempio, sono attirati per imitazione dalle loro guida.

Gli Yanomami cacciano in maniera individuale o in gruppo. La piccola cacciagione (scimmie, sermenti, tartaglie roditori, ecc...) si mangia in famiglia. Ma la grande cacciagione (cinghiali, tapiri, ecc...) è obbligatoriamente ripartita tra tutti, in funzione delle alleanze e dell'organizzazione della tribù.

Accumulare e fare delle riserve non è molto possibile e questa preoccupazione è totalmente estranea agli Indiani. Gli utensili tradizionali da caccia sono le frecce e la ciarbotana: le punte delle frecce sono a volte spalmate di veleno per esempio di curaro e questo fatto paralizza le prede che possono facilmente essere acchiappate.

La pesca. La pesca è praticata secondo le tribù, dalle donne sole, dagli uomini soli o da tutta la comunità. Essa costituisce un apporto importante in proteine, soprattutto dopo la diminuzione progressiva della cacciagione.

Le armi e il materiale utilizzato sono le frecce, le fiocine, i fili e i veleni vegetali come il barbasco che stordisce il pesce e lo fa salire alla superficie dove lo attende la freccia dell'Indiano.

Credenze e feste

A maggio, la stagione del raccolto, nella regione andina di Cuzco (Perù) il cielo è sempre sereno. gli indiani arrivano molto prima dell'alba e cominciano subito il raccolto, e sono felici come se andassero a una festa. I braccianti vengono chiamati "gli ospiti del contadino", il primo che si presenta diventa il coollana, cioè il capo, e prende la direzione dei lavori.

Quando ci sono tutti, i contadini si riuniscono ai bordi del campo e il coollana alza le braccia al cielo: rende grazie alla terra per aver fecondato il seme, per averlo nutrito e fatto maturare. Ringrazia anche il cielo, per aver bagnato il seme con le sue piogge. Poi si rivolge alle grandi montagne, sentinelle di tutte le terre, infine dà il segnale d'inizio del raccolto. La morbida luce dell'alba rischiarà il profilo delle montagne, i campi ricevono la carezza del vento, il coollana attacca una canzone e tutti gli altri lo accompagnano, poi tutti lavorano continuando a cantare.

Dover trarre il proprio cibo dai tuberi nascosti nella terra, ha fatto sentire i popoli piantatori molto legati alla terra, che diventa il corpo di un "dema", un eroe ucciso e sepolto, da cui avranno origine i tuberi. L'ansietà del coltivatore non è rivolta tanto al cielo che deve rendere abbondanti i raccolti, come per i seminatori, ma alla terra, che può negare o ridurre quel prodotto che gelosamente custodisce, fino al raccolto, dentro al suo grambo. Si crea così anche un legame particolare con i morti che dimorano nella terra e che da essa, periodicamente, fuoriescono.

Modi di cucinare e consumare i tuberi

Già gli antichi coltivatori delle Ande riuscirono a scoprire il modo di conservare a lungo le patate, con tutto il loro valore nutritivo.

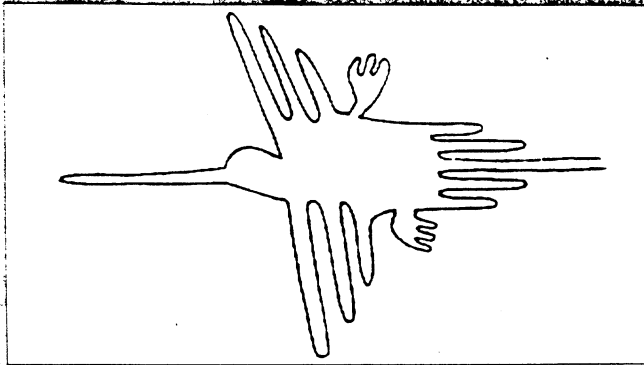
Per esempio i Quechua dalle patate ancor oggi ottengono il "Chuno", un cibo disidratato, di colore nero, leggerissimo, attraverso un processo di disidratazione che avviene con le gelate notturne, poi con il torrido caldo diurno e infine con una strizzata finale per eliminare ogni liquido residuo. Ha una durata di conservazione pressoché illimitata.

Oppure in modo molto simile altri indios ottengono la "Muraja", facendo fermentare il tubero in un ruscello, congelandolo di notte e facendolo disidratare al sole di giorno.

La manioca si può mangiare dopo averla semplicemente sbucciata e lavata e così ha il gusto di una castagna cruda.

Ma in genere, dopo averla sbucciata, la si fa bollire e poi la si schiaccia ottenendo una specie di purea di patate, ma meno fine. I piatti di manioca si possono variare notevolmente.

Bollita o cotta al forno, con aggiunta di carne, pesce o altri cibi, la manioca è l'alimento base di certi Paesi del Sudamerica (dove questi piatti si chiamano, secondo i luoghi, sancochado escabeche,



sebiche, pachananca). In America Latina si usa un trattamento complicato: la farina di manioca (il cuac). I tuberi vengono pelati, poi grattugiati (la grattugia spesso è una tavola su cui vengono incrostate varie piccole punte in un sottile strato di cera). La manioca grattugiata viene avvolta in foglie e compressa sotto una pesante pietra mediante una leva. Lo strumento più diffuso è una specie di cesto cilindrico in fibra vegetale chiamato "tipiti", che viene riempito di polpa fresca e poi sospeso a un ramo e stirato fino a farlo allungare: in questo modo viene spremuto il succo tossico.

La polpa viene poi lavorata per ottenerne la farina: la "karinha mandioca" o "karinha de mesa", che poi viene scaldata all'aperto in una padella ottenendo un prodotto granulato che si conserva a lungo. Scaldando questa polpa più a lungo si ottiene invece il pane di manioca, assai duro ma dal sapore eccellente.

Sempre in Sudamerica, secondo un'antica tradizione, il succo, ricco di preziose materie nutritive, viene concentrato per evaporazione ottenendo una salsa chiamata "cassaripo".

Bolivia

Minestra di carne con verdure e quinoa

La quinoa è coltivata in Bolivia come un alimento base. È un cibo antico molto nutriente e ricco di proteine. Con la farina si preparano pane e biscotti. La quinoa fermentata diventa una bevanda rinomata chiamata la "chicha".

Ingredienti per 4 porzioni:
450 gr. di carne con l'osso
110 gr. di quinoa
3 tazze (= 700 ml.) di acqua
1 cipolla affettata (o altre verdure)
225 gr. di patate tagliate a dadini
1 carota affettata (o altre verdure)
1 cucchiaino di cumino tritato
1/2 - 1 cucchiaino di polvere di chili
sale e pepe

- 1 - bollire la carne con l'osso per la preparazione del brodo - lasciare sul fuoco 2 ore circa, aggiungere la quinoa e lasciate cuocere per ulteriori 10 minuti.
- 2 - aggiungere le patate, la carota e le cipolle (+ altre verdure a vs. piacimento). Spruzzare il cumino tritato, il chili, sale e pepe.
- 3 - cuocere a fuoco lento per altri 20-30 minuti, aggiungere altro brodo se necessario.

Stufato di avocado

Ingredienti per 6 porzioni:
6 avocado maturi
6 foglie di lattuga tagliate finemente
100 gr. di pollo (oppure pesce o gamberi, oppure scampi) lessati
2-3 cucchiari di maionese
1 uovo sodo
sale e pepe

- 1 - tagliare l'avocado per lungo e togliere il nocciolo. Mescolare in una terrina le foglie di lattuga, il pollo tagliato a pezzettini (o il pesce scelto); aggiungere la maionese e amalgamare bene. Salare e pepare.
- 2 - riempire l'interno con il composto dell'avocado, mettere su un piatto da portata, guarnire con l'uovo sodo tagliato a rondelle e servire.



Perù

Patate all'huancaína

Le patate sono un alimento base in America Latina. In Perù vengono esposte di notte al vento ghiacciato. Quindi vengono private di tutta l'umidità con un particolare procedimento, per circa una settimana, fino a farle diventare completamente asciutte. Questo procedimento serve per conservarle più a lungo.

Ingredienti:
10 patate di media grandezza bollite e tagliate a rondelle
1 piccola cipolla, tagliata finemente
4 uova sode
100 gr. di ricotta (o cottage cheese = formaggio magro con i fiocchi setacciato)
2 cucchiari di polvere di chili
3 cucchiari di olio
il succo di mezzo limone
2 cucchiari di panna o latte condensato (= latte evaporato)
una manciata di prezzemolo fresco tagliuzzato - sale e pepe

Ricette e abitudini alimentari

- 1 - fate bollire (per qualche minuto) la cipolla, poi scolatela.
- 2 - schiacciate due rossi d'uovo aiutandovi con una forchetta, aggiungete la ricotta (o il cottage cheese), aromi, la polvere di chili, sale e pepe. Mescolate con la panna (o latte condensato), succo di limone e la cipolla cotta.
- 3 - disponete le patate tagliate a rondelle in una pirofila. Versatevi sopra la salsa di formaggio. Guarnite con olive, uova sode, prezzemolo e servite.

Ceviche (Pesce marinato)

Dal 1430, gli Incas, cominciarono a costituire un impero nei territori che appartengono all'attuale Perù. Gli spagnoli conquistarono a loro volta questo impero nel 1532, mantenendo le locali strutture di sfruttamento, oltre all'unica tendenza a mettere fuorilegge la cultura di questa gente e a considerarlo come popolo inferiore.

Con i suoi ampi litorali il Perù ha nelle sue attività principali la pesca, tanto che negli anni '70 era il maggiore esportatore mondiale di pesce. Si ebbe però un esaurimento delle sardine che portò all'enfaticizzazione della pesca di sardelle e sgombri, per il consumo locale.

Il ceviche non viene cotto, ma marinato per 20-40 minuti, prima di essere servito. Si può mescolare alla salsa d'aceto del brandy bianco o della vodka. Servire in piccole tazze da accompagnare alla carne.

Ingredienti per 4-6 porzioni:

- 900 gr. di filetti di pesce bianco (pesce persico, spigola o barracano)
- succo di 4 limoni o cedri
- 1 grossa cipolla finemente affettata
- mezzo cucchiaino (o intero) di pepe di calenna in polvere o a grani
- 75 gr. di patate dolci affettate e cotte + 150 gr. di manioca, affettata e cotta
- 3 pomodori
- 75 gr. di olio
- pepe e sale

- 1 - tagliare i filetti di pesce in piccoli pezzi. Metterli in una tazza o piatto e versarvi abbastanza succo di cedro o limone da coprirli.
- 2 - aggiungere gli altri ingredienti e mescolare con cura. Aggiungere altro succo di limone o cedro se necessario. Lasciare marinare il tutto per 20-40 minuti.
- 3 - sgocciolare una parte del liquido contenuto nella scodella e trasferire gli ingredienti in una scodella più idonea (se necessario) ad essere serviti.
- 4 - mescolare il liquido sgocciolato con il brandy bianco o vodka e servire in piccole tazze, da bere con il ceviche.

Agnello arrosto alla menta

L'allevamento è una delle maggiori attività nelle regioni del sud del Perù. L'agnello e il capretto tuttavia, non costituiscono un piatto importante nell'alimentazione di queste regioni.

Questa ricetta è la variante di un piatto creolo-peruviano.

La parola creolo, originariamente, si attribuiva ad una persona nata e naturalizzata in una terra (es. i Caraibi o le isole Maurizio), ma di discendenza europea od africana.

Ingredienti per 6-8 porzioni:

- 2 kg. di gamba o spalla d'agnello, dopo aver eliminato il grasso
- 3 grosse patate, tagliate a metà per il lungo e surriscaldate
- 3 cucchiaini d'olio
- 6 spicchi d'aglio, tritato
- 4 cucchiaini di menta fresca, tritata
- 300 ml. di vino bianco secco
- sale e pepe



- 1 - sistemare in una padella apposita l'agnello con le patate intorno.
- 2 - mescolare l'olio, l'aglio, il sale, il pepe e la menta in una scodella. Cospargere questo miscuglio omogeneamente sulla carne e mettere il tutto in forno.
- 3 - cuocere per 10 minuti (200°C). Abbassare la temperatura a 170°C e versare 120 ml. del vino bianco.
- 4 - lasciare cuocere per un'ora, un'ora e mezza, aggiungendo, se necessario, ancora vino: è importante infatti, mantenere la carne umida.
- 5 - quando l'agnello sarà cotto, servire con le patate (e versare i succhi sulla carne). Servire con pepe rosso saltato e insalata verde.

Colombia

Banane

Ingredienti:

- 3 banane verdi (oppure 3 plantains, tradotte in fico d'adamo), tagliate a rondelle per la grandezza di 2-3 cm.
- olio per friggere
- sale



Paese che vai ... Piatti che trovi

1 - mettete sul fuoco una padella antiaderente. Versare olio a sufficienza. Quando è abbastanza caldo adagiate le banane tagliate a rondelle (2-3-4 cm.). Lasciatele cuocere per 5 minuti circa fino a quando si ammorbidiscono. Quando sono pronte, toglietele dalla padella, scolatele, copritele con la carta oleata, schiacciate fino a renderle sottili, per uno spessore di 1/2 cm.

2 - alzate il fuoco, quando l'olio è caldo, versate le banane, fatele indorare; toglietele dalla padella, scolatele su un foglio di carta scottex. Servite freddo.

Stufato di frutta e manzo

La Spagna rimase una colonia araba dal XII al XIV secolo. Quando gli spagnoli colonizzarono a loro volta il Sud America, introdussero (anche qui) alcune delle tradizioni culinarie proprie degli arabi, come ad esempio l'uso della frutta secca con la carne.

In questo piatto in particolare, si può sostituire il peso equivalente di frutta secca con una o più confezioni di frutta secca mista. Prima di utilizzare questi frutti, inzupparli comunque per un'ora circa.

Ingredienti per 6 porzioni:

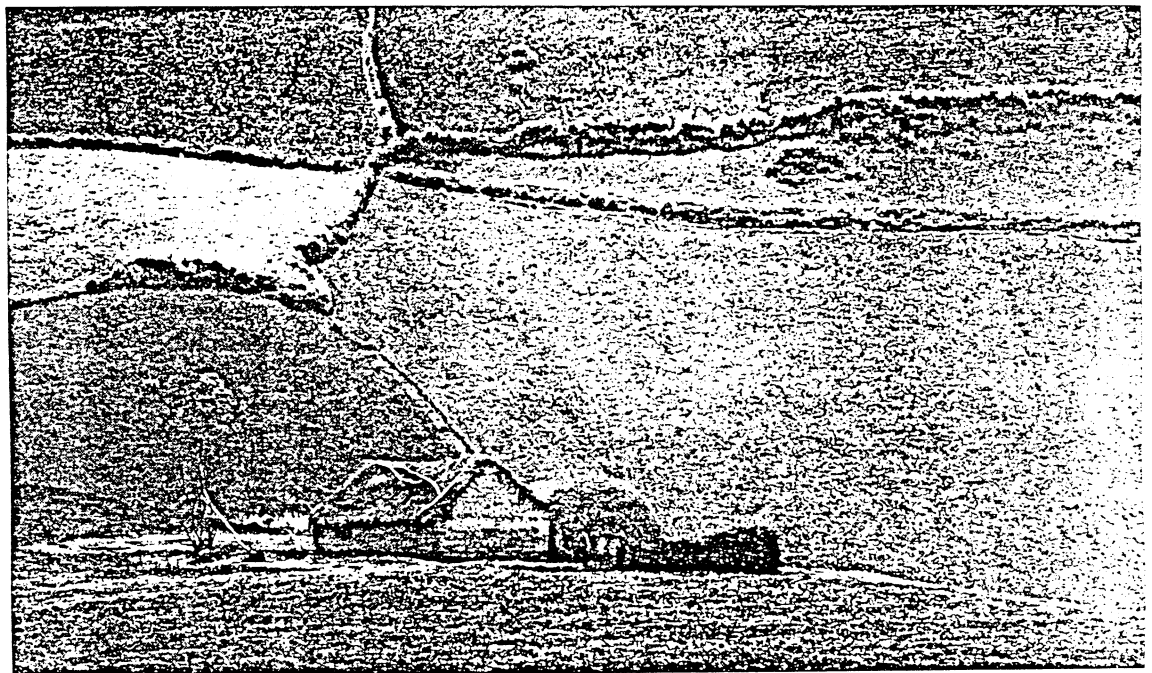
- 5 Kg. di carne di manzo magro, tagliata a pezzetti di circa 2,5 cm. di lato
- 50 gr. di albicocche secche
- 50 gr. di uva passa o sultanina
- 50 gr. di pere o mele secche
- 3 cucchiai d'olio
- 2 cipolle tagliate finemente
- 2-4 spicchi d'aglio, schiacciato
- 2 carote affettate
- 1 cucchiaio di cilantro o coriandolo
- 300 ml. di vino rosso secco
- sale e pepe

- 1 - dopo aver messo a bagno la frutta secca per un'ora, sgocciolarla, mantenendo il liquido.
- 2 - in una padella adatta, riscaldare l'olio e saltare la cipolla e l'aglio per 2-3 minuti. Aggiungere la carne e le carote e lasciare cuocere ancora per qualche minuto, mescolando e rivoltando gli ingredienti spesso. Aggiungere sale, pepe e coriandolo.

Nota: il liquido deve coprire la carne durante la cottura, quindi è consigliato l'uso di una pentola profonda a sufficienza e l'uso di un coperchio che si adatti perfettamente.

3 - aggiungere il vino e il liquido ottenuto dalla sgocciolatura della frutta secca e portare all'ebollizione. Abbassare la fiamma e coprire la pentola. Lasciare cuocere a fuoco lento per circa due ore, finché la carne non diventa tenera.

4 - aggiungere la frutta. Se lo si desidera, la frutta può essere tagliata a pezzettini. Coprire la pentola e cuocere ancora a fuoco lento per circa mezz'ora. Controllare la salsa e aggiungere altro vino, se questa dovesse risultare troppo spessa. Servire con riso.



Zuppa di arachidi

Ingredienti:

- 125 gr. di arachidi tostate e tritate finemente
- 2 cucchiai di olio
- 1 cipolla tagliata finemente
- 450 gr. di patate bollite e tagliate
- 4 tazze (950 ml.) di brodo
- 1/2 tazza (120 ml.) di panna
- 2 cucchiai di aglio selvatico (erba cipollina)

- 1 - versate in una casseruola l'olio. Fatevi rosolare la cipolla. Unite le arachidi tostate e tritate, le patate. Aggiungete un po' di brodo e mescolate bene. Frullate il tutto in un mescolatore.
- 2 - continuando a mescolare, aggiungete il restante brodo.
- 3 - portate a ebollizione, dopodiché coprite la casseruola e cuocete a fuoco lento per 5-10 minuti. Togliete la pentola dal fuoco; aggiungete la panna e spruzzate l'aglio selvatico (erba cipollina) prima di servire.

Ricette e abitudini alimentari

Argomenti

Alimentazione quotidiana

Pranzo e cena: Componente fondamentale è la carne bovina, contornata da verdure, accompagnata da pane, riso o pasta

Bonada è un piatto preparato con carne seccata al sole.

Puchero è uno stufato a base di carne di bue, salciccia, midollo, lardo, zucca, patate dolci e patate.

Bevande: vino di uva, acqua, succhi di frutta, birra.

Particolare è il **Mate**, una infusione di erba mate.

Modi di consumare il cibo: i commensali sono sempre numerosi. Nella vita quotidiana la famiglia prepara e consuma i pasti all'interno della casa e cucina la donna; nelle feste sia la preparazione che il pranzo avvengono all'aperto e la donna è esclusa dalla cottura della carne.

Piatti tradizionali in alcune feste

Familiari e Religiose: **Asado:** carne alla brace

Empanada: carne tritata con cipolle

Umita: chicchi di mais cotti nella pentola col peperone.

Locro: mais con salciccia e carne di maiale.

Torrone con confetti.

I popoli della carne

Tanto i messicani sono legati al mais, quanto gli argentini alla carne bovina.

La carne di bue diventa l'alimento di base degli Argentini e la griglia il modo di cucinarla più usato. In Argentina il problema dei rifornimenti alimentari non si è posto realmente che verso la metà del XIX secolo; e gli uomini della pianura - *gauchos* - si consideravano i padroni di tutto ciò che viveva nella loro pampa. Quando si aveva fame, si abbatteva un animale, di cui si mangiava la parte desiderata (a volte solo la lingua); la carcassa veniva poi lasciata ai cani e agli uccelli da preda. Oggi la situazione è cambiata e, se non si possiede in proprio una mandria, si è costretti ad acquistare la carne.

La cucina della pampa assomiglia a questa terra, ospitale e di una generosità apparentemente senza limiti; è una cucina che si svolge all'aria aperta (la carne è generalmente grigliata nel cortile della casa o nei campi), ed è destinata a nutrire la famiglia in senso ampio, cioè i familiari, i conoscenti e gli amici, tacitamente invitati alla festa. Un altro aspetto importante di questa cucina è la sua caratteristica maschile: l'uomo infatti si incarica sia di procurare la materia prima (con la caccia o con l'allevamento), sia di trasformarla (la scuoia, la disossa, ecc.) che di cucinarla. La tecnica della cottura alla griglia consiste nell'infilzare la carne su un'asta conficcata per terra obliquamente sopra il fuoco, o nel disporre i pezzi di carne e le viscere dell'animale su una griglia per evitare il contatto diretto con le braci.

L'usanza, ancora in vigore nelle regioni rurali,

richiedeva che ciascuno tagliasse con il suo coltello il pezzo scelto e lo mangiasse così com'era, senza condimento. L'unica bevanda che accompagnava l'asado era il mate, infuso preparato in una piccola zucca, da cui si beveva per mezzo di un tubo di metallo, la bombilla.

La donna, esclusa dal cerimoniale dell'asado, si presentava solo quando la carne era cotta; la sua funzione in cucina era un'altra: bollire, friggere o cuocere al forno i piatti di tutti i giorni, quando la cerchia familiare si riduceva all'intimità dei genitori e dei figli; in questo caso, sia la preparazione che il consumo dei pasti si svolgevano all'interno della casa.

L'orizzonte culinario degli Argentini si è indubbiamente allargato con l'arrivo di immigrati italiani, spagnoli, siriani, libanesi o ebrei alla fine del XIX secolo e all'inizio del XX.

Nulla tuttavia è riuscito a modificare abitudini così saldamente radicate: la carne di bue alla griglia rimane infatti l'alimento base, mentre tutte le altre carni e i cereali sono considerati cibi secondari. La stessa cosa si può dire per le tecniche di cottura, nessuna delle quali supera la grigliata per qualità e gusto.

Per gli Argentini mangiare la carne alla griglia significa far proprie la forza dell'animale e la sua naturale vitalità. Per conservarsi forti, basta mangiare molta carne, tutti gli altri alimenti sono considerati secondari e quindi se ne può fare a meno. Questa convinzione comporta un eccessivo consumo di carne a scapito, ad esempio, dei latticini. L'enorme riserva di bovini dell'Argentina è dunque sfruttata quasi esclusivamente per la carne. Ancor oggi il consumo di latte e di prodotti caseari resta debole.



Cile

Alimentazione quotidiana

Colazione: dalle 7 alle 8, con the o caffè ed 1 pane con burro o marmellata.

Pranzo: dalle 12,30 alle 15, con minestra, riso con pollo o carne, insalata, the o caffè.

Cena: dalle 19 alle 21 con carne e insalata o pollo e riso, o pesce con puré, ecc.

Bevande: bibite, vino, birra.

Modi di consumare il cibo: individualmente, ciascuno nel proprio piatto.



Paese che vai ... Piatti che trovi

Piatti tradizionali in alcune feste

Religiose: Pasqua, Natale, Settimana Santa, Capodanno. **Civili:** 18 settembre: Torta di chocio, mariscas, frittelle, pasticcio di carne o verdura, nella Settimana Santa pesce.

Il Venerdì Santo non si mangia carne rossa.

Pasticci e bibita chica.

Zuppa di topinamburo

Ingredienti:

450 gr. di topinamburo
2 cucchiaini di olio
1 cipolla tagliata finemente
3 tazze e mezza di brodo (= 825 ml)
1/2 tazza di panna + 2 cucchiaini di prezzemolo tritato (oppure cillantro o coriandolo)

- 1 - pelate bene i topinamburo (tagliate le parti sporgenti) tagliateli a fette molto sottili.
- 2 - tagliate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella antiaderente con due cucchiaini di olio. Aggiungete i topinamburo e il brodo. Portate a ebollizione e dopodiché lasciate cuocere a fuoco lento per 25-30 minuti, fino a cottura.
- 3 - frullate il tutto. Rimettete la padella sul fuoco, versate la panna e mescolate bene. Prima di servire unite il prezzemolo (o coriandolo).



Pasticcio di carne

Ingredienti per 4-6 porzioni:

1 confezione / 200 gr. di pasta sfoglia scongelata
Ripieno di:
2 cipolle affettate
1 spicchio di aglio tagliato e schiacciato
1/2 cucchiaino di polvere di chili
2 cucchiaini di olio
8 olive verdi tagliuzzate + 1/2 tazza (= 50 gr.) di uva passa o uva sultanina
1/4 di tazza (= 30 gr.) di mandorle tostate e tagliate
1/4 di cucchiaino di paprika
1/4 di cucchiaino di maggiorana
2 cucchiaini di pasta di pomodoro
1 scatola di pomodori, sgocciolata
sale e pepe

- 1 - in una terrina mescolate la carne tritata, cipolla, aglio e polvere di chili.
- 2 - scaldate un po' di olio. Versate il ripieno, cuocete il tutto e fate dorare la carne. Poi aggiungete i

pomodori, la pasta di pomodoro e mescolate bene. Cuocete per altri 3 minuti.

3 - togliete dal fuoco, fate raffreddare. Unite le olive, l'uva passa (o sultanina), mandorle, maggiorana, sale e pepe.

4 - stendete la pasta sfoglia su un asse infarinato. Tagliatela a dischi, aiutandovi con una tazza o piattino (dischi di 10 cm.).

5 - cospargete metà di ciascun cerchio con il ripieno preparato. Piegare la pasta su se stessa. Chiudete bene i bordi con le mani inumidite.

Usando una teglia da forno, adagiatevi il composto, mettete nel forno caldo a 200 gradi per 25-35 minuti, fino a quando la pasta sarà ben dorata.

Servire caldo con insalata.

Empanadas

Ingredienti per 6 porzioni:

225 gr. di pasta sfoglia, scongelata
lenticchie (per il ripieno)
225 gr. di lenticchie rosse (lenticchie del Nilo) cotte
1 cipolla tagliata a fettine
1 spicchio d'aglio tritato
1 cucchiaino d'olio
mezzo cucchiaino di chili (peperoncino)
50 gr. di uva passa
un quarto di cucchiaino di paprika
un quarto di cucchiaino di maggiorana
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
1-2 cucchiaini di succo di limone
sale e pepe

1 - per preparare il ripieno, riscaldare in una pentola con olio, la cipolla e l'aglio, finché non si intene-riscono; aggiungere il chili e le lenticchie cotte, il concentrato di pomodoro e l'uva passa. Cospargere la paprika e la maggiorana, aggiungere il succo di limone, lasciando cuocere a fuoco lento, finché il tutto non risulterà ben combinato. Condire.

2 - lasciare raffreddare mentre si prepara la pasta sfoglia.

3 - per il ripieno al formaggio, mescolare semplicemente in una tazza tutti gli ingredienti, e procedere come segue:

4 - stendere la pasta su un piano infarinato e tagliarla in cerchi di circa 10 cm. di diametro, usando un piattino o una scodella. Il numero di questi cerchi ottenuto, dipenderà dallo spessore della pasta stesa sul piano.

5 - coprire metà della superficie del cerchio con il contenuto della tazza partendo dal centro. Bagnare i bordi della pasta con un po' d'acqua. Chiudere su se stessa la pasta, premendola con una forchettina.

6 - mettere le empanadas in una teglia e metterla successivamente nel forno a cuocere per circa 35 min. (200°C), o finché le empanadas non diventano dorate. Servire con insalata di contorno.

Fonti:

Quaderno G.M.A. 1987

Food book - The new Internationalist

S. Spinelli, SERTAO Immagini dal Nordest del Brasile

- Oscar del Perù
- Rigoberta del Guatemala
- Rosa della Colombia
- Rosita del Nordest del Brasile



6 RACCONTI E TESTIMONIANZE





Paese che vai ... Piatti che trovi

...ria di ... per raggiungere il Perù

Nel XVI secolo gli spagnoli conquistarono gran parte delle Ande nella loro ricerca di oro e si imposero in queste regioni come padroni. La civilizzazione Inca fu distrutta e migliaia di Indiani che vivevano sulle montagne furono uccisi o forzati a lavorare nelle miniere dell'oro. Su 12 milioni di Indiani del sud America circa 10 milioni morirono in trenta anni. Di quelli che rimasero molti si rifugiarono nelle parti più nascoste delle montagne, al sicuro. Oggi i discendenti di tali sopravvissuti vivono ancora in piccole comunità, in zone situate a notevoli altezze sulle Ande. Uno di loro si chiama Oscar Galindo e vive in Perù, in una località chiamata Cuchoquesera.

Oscar ha quattordici anni. Trova difficile esprimere i suoi sentimenti ma ci tiene molto al suo villaggio ed alla sua comunità; inoltre gli piace vivere in montagna. Sarà proprio lui a presentarci e illustrarci il suo paese e la sua vita.

«Noi abbiamo i nostri campi attorno alla casa, che ci separano da altre case nella comunità. Ciò vale per tutti qui, e si spiega con l'enorme estensione di questo posto. La casa in cui abito fu costruita da mio nonno e mio madre».

Per cucinare, dormire e mangiare utilizziamo edifici diversi. La famiglia mangia riunita. Sia a colazione che ai pasti principali mangia minestre e zuppe che sono fatte di fagioli e orzo; qualche volta aggiungiamo un pezzo di carne. Di solito non mangiamo mai a mezzogiorno, perché siamo lontani da casa o stiamo lavorando. Si lavora dalle 5 del mattino fino alle 6 di sera.

Se vogliamo della carne dobbiamo uccidere una delle nostre pecore. Lo facciamo in speciali occasioni. Qui non esiste "un macellaio"; vi è invece un negozio che ci vende prodotti che noi non possiamo coltivare o di cui non disponiamo, come lo zucchero e il sale. Mia madre si occupa di preparare il cibo. Per fare il fuoco, bruciamo la legna, ma purtroppo non ci sono molte piante, così utilizziamo anche il letame: lo raccogliamo dai campi dove pascolano gli animali, lo mettiamo a seccare e infine lo usiamo come combustibile. Gli uomini non cucinano mai, hanno altre cose da fare, come lavorare nei campi. Ma qualche volta alla sera vado anch'io in cucina ad aiutare la mia mamma.

Mia madre lava i nostri vestiti in un corso d'acqua vicino a casa. È da qui che noi prendiamo l'acqua per bere e cucinare. È molto chiara e pulita, ma è un po' lontana, ed è scomodo trasportarla. Filiamo e tessiamo gli indumenti con la nostra stessa lana. Facciamo cinture, cappelli, gonne e pantaloni. Il mio cappello mi protegge dalla pioggia e mi tiene caldo. Venti freddi vengono dalle alte montagne, e soffiano impetuosi: se non ci si ripara bene, il vento può danneggiare la salute, causando mal di testa e mal d'orecchi. Ad esempio sono sordo dall'orecchio sinistro



Ho diversi posti dove mi piace sedere mentre faccio da guardiano alle pecore. Sono solo gran parte del giorno e così filo tanta lana. Io sono molto affezionato alle mie pecore. Quando avevo 8 anni la mia mamma mi diede una pecora come regalo. Da allora fui in grado di aumentare il numero perché nacquero anche degli agnelli. Alcuni morirono, ma altri sopravvissero, così ora ne ho dieci tutti miei. Lascio pascolare i miei animali con il resto del gregge, che appartiene a tutta la nostra famiglia. Qualche volta devo stare alzato di notte a fare da guardiano alle pecore, così riposo un poco in questa capanna che mio padre ha costruito per me. Io però ho un po' paura: ci sono ladri e volpi nei dintorni, che possono rubarci parte del gregge. E alcune persone sostengono che esistono anche spiriti maligni, che ti possono fare del male. Così uso una radio e mi tengo vicino il cane: sono convinto che così gli spiriti maligni restano lontani. Un tempo sono stato molto malato, e ho rischiato di morire. Così mio padre chiamò il medico locale. Egli portò con sé speciali tipi di fiori e di erbe, ma non fu in grado di curarmi. Allora i miei genitori chiamarono il prete da un paese lontano. Egli pregò per molte settimane, e dopo lungo tempo io guarii. Oggi abbiamo un armadietto di pronto soccorso nella comunità.

È molto freddo e ventilato qui per coltivare prodotti diversi da patate, fagioli e orzo. Usiamo il letame di pecora e mucca come fertilizzante. In questo periodo raccogliamo le patate vicino alla casa. Piantiamo anche l'avena per le mucche. Poi la tagliamo l'ammucchiamo e la lasciamo per un certo tempo in modo che prenda un gusto gradito agli animali

Racconti e testimonianze

Mio padre ha migliorato la produzione delle sue colture ed ora disponiamo di bestiame più in salute e di più pecore. Prendiamo l'acqua dall'esterno della comunità e la portiamo giù nei campi ed al villaggio. Molte persone la usano. Tutta la terra e i pascoli di queste colline appartengono alla comunità. Abbiamo molti chilometri quadrati dove possiamo pascolare il bestiame e le pecore.

Gli uomini spesso intraprendono azioni comuni per il bene della comunità. Quando c'è carenza d'acqua d'estate, tutti insieme puliamo il canale per fare arrivare più acqua giù al villaggio. Ognuno è tenuto a collaborare se non viene, i capi vanno a casa sua e gli chiedono di pagare una multa. Qualche volta si portano anche via un animale. Gli uomini della comunità spesso lavorano insieme, piantando vegetali nei campi, costruendo la scuola, i negozi, la chiesa.

Tempo fa mio padre era solito fare sacrifici allo spirito della montagna offrendo oggetti, fiori e frutta. Egli celebrava una speciale cerimonia nella quale chiedeva l'aiuto dello spirito affinché gli animali restassero sani, si evitasse la morte ed altre sventure. Ma ora mio padre ha cambiato le sue convinzioni religiose. Ha cambiato il suo credo per diventare Evangelico, come la maggior parte della gente della comunità. Era anche solito ubriacarsi ed eravamo molto poveri. Ma ora tutto è finito e le cose si sono messe per il meglio per noi.

Mio padre è un capo della comunità. È molto rispettato. Egli aiuta anche le persone più povere. In collaborazione con una organizzazione chiamata "I vicini del mondo", si adopera nella cura delle persone e nel miglioramento dei pascoli per il bestiame. Insegna anche come gestire queste attività da soli. È molto bravo e gli piace far le cose per bene. Lo scorso anno ogni settimana si recava nel villaggio (che dista da noi dieci ore di cammino): così è riuscito ad aiutare un gruppo di persone a costruire una vasca per il lavaggio delle pecore. La

costruzione è stata realizzata in buona misura con materiali locali; inoltre si è dovuto acquistare del cemento. È la prima vasca che sia stata costruita nella regione. Il giorno stesso in cui fu completata, più di 2000 pecore furono già lavate e disinfettate.

Vicino a noi c'è un grande luogo che si chiama "hacienda". Era la casa di un signore di campagna, che aveva case e fattorie di sua esclusiva proprietà. Ma il governo lo ha espropriato, ed ora questa casa appartiene a molte persone, che hanno così di che ripararsi.

Qualche volta scendo dalle montagne fino alla città di

Ayacucho. Ci vogliono 4 o 5 ore per arrivarci, attraverso una pista non battuta. Case, vestiti e oggetti hanno uno stile tipicamente spagnolo, e la gente è molto diversa da noi. È il posto più vicino al villaggio: qui si trova una scuola secondaria e un ospedale con dei medici.

Quando andai a scuola per la prima volta avevo molto paura. I ragazzi di città non mi trattarono bene. Parlavano solo spagnolo mentre io parlavo solo Quechua, così non fui in grado di capire che cosa cercavano di dirmi. Qualche volta addirittura mi picchiarono. Erano bambini agitati e mi sembravano molto diversi dai poveri studenti di villaggio, come me.

A casa mia vivo con due fratelli più anziani di me. Mio padre comprò il terreno e costruì la casa da solo. Noi dobbiamo badare a noi stessi, ma non siamo soli: nostro zio vive nella casa vicino alla nostra. Usiamo la sua presa d'acqua. Inoltre abbiamo anche dei cugini che vivono nelle case circostanti. Una volta ero in casa quando ho sentito un terremoto.

Uscii in fretta. Quando mi guardai attorno l'aria era piena di fumo e di polvere. Molte persone rimasero uccise.

Di solito sono io che faccio da mangiare e spesso preparo le zuppe. Ci mettiamo dentro orzo, cavoli, spaghetti, patate. Poi cuciniamo su una stufa a Kerosene. Faccio pure la spesa, ma qualche volta mio fratello, che lavora al mercato, porta le cose di cui abbiamo bisogno. Ogni tanto mi dà anche dei soldi se ne ha risparmiati. Di notte dobbiamo lavorare alla luce di candela. Non ci possiamo permettere l'elettricità.

Tra le materie scolastiche mi piace l'inglese e la storia del Perù. Mio fratello Ruben è il più bravo e intelligente tra noi: mi aiuta molto, specialmente con la matematica. Ogni volta che ho qualche difficoltà, lui mi aiuta perché ne sa di più. Sono sicuro che troverà un lavoro non appena finirà la





scuola. Non so invece cosa farò io. Non sono così intelligente: forse farò il tassista. Abitando in città è un modo di guadagnarsi da vivere. Una volta al mese vado al villaggio a raccogliere patate e orzo. Vorrei sempre essere lì. Là vita di città è una tale confusione! Nel villaggio i campi sono vasti, gli uccelli sono liberi di volare. Mi piace anche visitare le rovine degli edifici dove i miei antenati erano soliti vivere. A quei tempi tutti, poveri e ricchi, vivevano assieme.



Rigoberta Menchú del Guatemala

Una bracciante agricola di otto anni

Fu allora che nacque la mia coscienza.

Rigoberta Menchú

Ho lavorato sin da piccola e, anche se non guadagnavo, aiutavo però la mamma, che doveva sempre portarsi in spalla il mio fratellino mentre raccoglieva il caffè. Mi faceva una gran pena vedere il volto di mia madre coperto di sudore, e poi non ce la faceva a completare la sua produzione, per cui dovevo aiutarla. Tuttavia questo mio lavoro non era pagato, era solo un contributo al lavoro di mia madre. Raccoglievo con lei o mi prendevo cura del fratellino, di modo che mia madre potesse terminare il suo lavoro. Il mio fratellino aveva allora forse un paio d'anni e siccome tra gli indigeni si preferisce che il bambino prenda il latte piuttosto che dargli da mangiare altro, perché vorrebbe dire moltiplicare il cibo per due, allora il mio fratellino poppava ancora e mia madre doveva dedicargli del tempo, per l'allattamento e tutto il resto. Mi ricordo che in quel periodo il lavoro di mia madre era di preparare da mangiare per quaranta lavoratori. Macinava, preparava le *tortillas*, metteva il *nixtamal* sul fuoco, cuoceva i fagioli per il pasto dei braccianti. E questo è un lavoro difficile alla *finca* (proprietà terriera). Tutta la pasta di mais che si prepara la si deve finire la mattina stessa, altrimenti inacidisce. Di conseguenza mia madre doveva preparare *tortillas* in relazione a quel che mangiavano i lavoratori a ogni pasto. E mia madre era molto apprezzata dai lavoratori perché gli dava sempre da mangiare roba fresca. Noi al contrario, siccome per il nostro cibo dipendevamo da un'altra donna, c'erano volte che si mangiava roba già bell'e inacidita, *tortillas* dure, fagioli che saltano quando li si prende. Anche la donna lì alla *finca* non sa quanta gente avrà da nutrire. Viene il caporale e le dice: ... qui c'è il tuo gruppo ... questo è quel che gli dai da mangiare ... avrai questo numero di persone ... prepara il pasto per la tal ora e a lavorare dunque. Ci capitava di mangiare con diverse donne. E mia madre, a costo di non dormire tutta la notte, era contenta di dar da mangiare ai lavoratori come si meritano, stanchi come tornano. Perciò lei si faceva una gran preoccupazione che mangiassero bene, anche se a noi toccava mangiar male da un'altra parte. Quando mia madre faceva questo lavoro, avevo cinque anni e dovevo prendermi cura del fratellino, ma ancora non guadagnavo. Molte volte vedevo mia madre che alle tre del mattino aveva già pronto il pasto per i lavoratori che escono a lavorare presto, e lo stesso succedeva alle undici per il pasto di mezzogiorno. Alle sette di sera era di nuovo lì ad affannarsi per dar da mangiare alla gente. Per cercare di realizzare un guadagno extra doveva lavorare anche nei momenti liberi andando a rac-

Racconti e testimonianze

cogliere caffè. Allora, vedendo tutto ciò, mi sentivo molto inutile ed egoista perché non potevo far nulla per lei, a parte il curare il fratellino. E fu proprio allora che nacque la mia coscienza. Anche se mia madre non era molto contenta che cominciassi a lavorare, a guadagnare soldi, però volevo farlo, chiedevo di farlo, soprattutto per aiutare lei, sia economicamente che per la fatica. Mia madre era resistente e faceva fronte molto bene ai suoi compiti, ma arrivava il momento che si ammalava uno dei miei fratelli, e se non era questo era l'altro, e allora tutto quel che si guadagnava andava in medicine per loro o per me stessa. E questo mi dava una gran pena.

Ricordo quando, terminati i cinque mesi nella *finca*, tornammo sull'altopiano e mi ammalai e stavo quasi per morire. Avevo sei anni e mia madre era molto preoccupata perché sembrava proprio che morissi. Era stato il cambio di clima, troppo brusco per me. Così, in seguito, ce la mettevo tutta per non ammalarmi e anche se mi faceva molto male la testa non lo dicevo.

Quando compii otto anni cominciai a guadagnare nella *finca*: mi proposero di fare una produzione di 35 libbre di caffè al giorno e per questa quantità a quel tempo mi pagavano 20 centesimi. C'erano volte che non riuscivo a fare la produzione giornaliera. Se facevo le 35 libbre allora guadagnavo i miei 20 centesimi, ma se non le facevo, il giorno successivo guadagnavo sempre gli stessi 20 centesimi. Però mi imponevo di farcela e ricordo che quando i miei fratelli terminavano la loro produzione, alle sette, alle otto di sera, a volte si offrivano di aiutarmi ma dicevo, devo imparare, perché, se non imparo, chi me lo insegnerà? Dovevo per forza fare la mia produzione. C'erano volte che arrivavo appena a 28 libbre perché mi stancavo, soprattutto quando faceva molto caldo. Allora mi veniva mal di testa e restavo a dormire sotto il caffè. (...)

Il caffè lo coglievamo sui rami, ma c'erano volte che lo si raccoglieva da terra, e questo si fa quando è più maturo e cade da solo. È più difficile raccogliere da terra che dalla pianta. A volte bisognava scuotere le piante perché cadano i grani, ma ci si mette una grande attenzione nella raccolta, perché se strappiamo anche un solo ramo lo dobbiamo pagare col nostro salario. Grano per grano bisogna raccogliarlo. Ancora peggio se si tratta di piante giovani, perché allora un ramo vale di più che quando la pianta è già vecchia. Per questo son lì i caporali, a sorvegliare i lavoratori, a vedere come raccolgono il caffè, se non danneggiano le foglie degli alberi. Dovevamo lavorare facendo molta attenzione. Questa è davvero una delle cose che, sin da piccola ricordo, mi ha insegnato a essere molto delicata: è come accudire un ferito, la raccolta del caffè. Lavoravo sempre di più, visto che mi proponevo di superare la produzione, per esempio aggiungendo una libbra al mio raccolto giornaliero, e così il mio lavoro aumentava, ma, malgrado ciò, quel che facevo in più non me lo pagavano, ossia, me lo

pagavano molto poco. Continuai a lavorare ancora per due anni, sempre pagata 20 centesimi. Ma io aumentavo di continuo il mio lavoro, la mia produzione: una libbra, due libbre, tre libbre. Lavoravo come un adulto. Così mi aumentarono anche il salario: quando ormai raggiungevo le settanta libbre di caffè mi pagavano 35 centesimi. Quando cominciai a guadagnare, mi sentivo una donna che dava già il suo contributo diretto assieme ai genitori, visto che quando ricevevo il mio primo salario, quei pochi soldi, andò a contribuire al salario dei miei genitori e io sentivo in qualche modo di partecipare della loro vita. (...).



Vita sull'altopiano

Terra nuda, terra sveglia, terra di mais assonnata, terra di mais bagnata dai fiumi ... di acqua verde nell'insonnia delle foreste sacrificate al mais divenuto uomo seminatore di mais.

M.A. Asturias, Uomini di mais

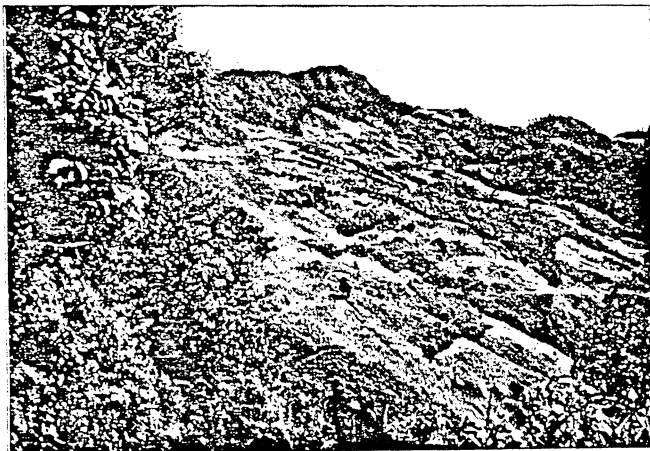
... Quando si ritorna sull'altopiano, andiamo tutti a lavorare con la zappa e ricordo che anch'io sin dai nove anni cominciai a lavorare nel campo con la zappa, insieme a mio papà. Ero come un ometto, spaccavo la legna con l'ascia, col *machete*. Sull'altopiano inoltre non c'era praticamente acqua vicino, per andare a fare acqua bisognava camminare qualcosa come quattro chilometri, e questo aumentava di conseguenza il nostro lavoro. Però eravamo contenti perché era il periodo in cui si seminava quel nostro po' di mais e questo mais a volte ci basta per vivere. Molte volte, addirittura, riuscivamo a sopravvivere sull'altopiano senza scendere alle *fincas*, perché nei campi avevamo molte erbe commestibili, e, col fatto che avevamo un po' di mais e la nostra *tortilla*, ce la



Paese che vai ... Piatti che trovi

passavamo molto bene lassù. Ricordo anche che mia mamma, dato che la terra era molto fertile, ci dava molti fagioli, come pure *ayote*, *chilacayote*, e tutto quel che si coltiva da quelle parti. Noi raramente mangiavamo fagioli, perché quasi tutti i fagioli che la mamma raccoglieva doveva portarli al mercato per comprare sapone, per comprare un po' di *chile*. Si può quasi dire che il *chile* era il nostro cibo. Poi dipendeva da noi se andare o meno nei campi a raccogliere le erbe. E così con il *chile*, le erbe e le *tortillas* ce la passavamo bene, quanto al mangiare. Praticamente non si mangiava quasi altro che questo per tutto il tempo.

Noi indigeni in genere non usiamo il mulino per macinare il mais, per preparare la *masa*. Tantomeno abbiamo la cucina a gas. Usiamo solo legna e per preparare le *tortillas* ci serviamo della pietra per macinare, la stessa antica pietra dei nostri antenati. Per cominciare, ci alziamo alle tre del mattino. Svuotiamo il *nixtamal* e cominciamo a trasformare il mais in *masa* con il solo aiuto della pietra per macinare. Ogni mattina ci sono compiti differenti. Chi lava il *nixtamal*, chi mette su il fuoco per scaldare l'acqua per il caffè o altro. A casa mia si era in molte: mia sorella maggiore, la mamma, io e una cognata, la sposa di mio fratello maggiore. Praticamente



mente quattro donne che si occupavano dei lavori di casa. Ciascuna aveva la sua incombenza e doveva levarsi a un'ora determinata, che per noi erano le tre del mattino. Anche gli uomini si alzano alla stessa ora perché devono fare il filo alla zappa, al *machete*, all'ascia, per poi andare al lavoro. Così si alzano anche loro, e poiché nell'*aldea* non c'è luce elettrica la notte ci illuminiamo unicamente con l'*ocote*. L'*ocote* si ricava da un tipo di pino e prende fuoco immediatamente come se fosse benzina. Brucia facilmente, si può accendere con fiammiferi e prende fuoco. Perciò in casa si va sempre in giro con l'*ocote*. L'*ocote* brucia lentamente, se ne può mettere una fascetta in un angolo e illumina tutto. Era la nostra luce.

Quella che si alza per prima deve accendere il fuoco, stando attenta che la legna bruci bene, in

modo che sia tutto pronto per quando si cominciano a fare le *tortillas*. Intanto si mette l'acqua a scaldare. Quella che si alza per seconda ha il compito di lavare il *nixtamal* fuori dalla casa, chi si alza per terza deve lavare la pietra per macinare, preparare l'acqua, preparare tutto quel che serve per macinare la *masa*. (...)

... Una volta acceso il fuoco e lavato il *nixtamal*, ci mettiamo tutte a macinare. Una dà la prima macinata, un'altra passa la *masa* sotto una seconda pietra perché diventi più fine, quindi cominciamo a fare le pallotte per le *tortillas*. Quando poi è tutto pronto ci mettiamo tutte quattro a far *tortillas*; il nostro *comal* è piuttosto grande e ci stanno tutte le *tortillas* che si vuole. Poi gli uomini, i miei fratelli e mio papà, cominciano a venire a prendere le loro *tortillas* dal *comal* e si mettono a mangiare. Al mattino per lo più beviamo caffè, o a volte solo acqua, ma ancora più spesso prepariamo del *pinol*, ossia del mais tostato e macinato che usiamo come caffè, dato che i miei genitori non potevano comprare molto caffè perché era troppo caro. Ma c'erano persino volte che i miei genitori non avevano i soldi nemmeno per la *panela*, che noi usiamo al posto dello zucchero e che si ricava direttamente dalla canna. Così, le volte che in casa non c'era la possibilità di avere la *panela* non si beveva né *pinol* né caffè. Si beveva acqua. Ma in generale al mattino basta che ci sia un bel piatto di *chile* e i nostri *mozos* - noi chiamiamo *mozos* gli uomini - e tutti noi mangiamo di gusto *tortillas* e *chile* e poi si va tutti a lavorare ...

Cerimonie della semina e del raccolto

Seminato per mangiare, è sacro sostentamento dell'uomo, che è stato fatto di mais. Seminato per guadagno, è fame per l'uomo che è stato fatto di mais.

Il mais richiede il sacrificio della terra, che è anche essa umana.

M.A. Asturias, Uomini di mais

C'è un'altra tradizione quando si compiono i dodici anni. Si regala un maialino, o una pecorella, o due gallinelle; questi animaletti devono moltiplicarsi e ciò dipende dalla persona, dall'affetto che serba per il regalo dei genitori. Ricordo che quando compii i dodici anni mio papà mi aveva dato un piccolo maialino, un porcellino. E mi diedero anche due pollastrelli e una pecorella, a me che piaccio tanto le pecore.

Nessuno può toccare né vendere questi animaletti senza il mio permesso. È un po' come se uno cominciasse a mantenersi da solo. Io mi proponevo di moltiplicare questi animaletti ma volevo essere affezionata anche a quelli dei miei fratelli e dei miei genitori. Un regalo così rendeva felici, era il maggior piacere che si potesse avere. Io ero contentissima per tutti questi miei animaletti. Mi fecero una festa.

Racconti e testimonianze



Si mangiò. Noi indigeni un pollo lo mangiamo solo quando c'è una festa. Passano anni e anni senza che mangiamo carne. Per noi mangiare una gallina è festa grande ...

... La domenica è, per noi donne, il giorno in cui si va al fiume a lavare i vestiti. La mamma o il papà vanno al mercato a fare acquisti. Ci sono però domeniche che non abbiamo bisogno di andare al mercato. Mangiamo piuttosto mais ed erbe del campo. Al mercato andiamo a vendere, ad esempio quando c'è il raccolto dei fagioli. Noi coltiviamo un tipo di fagiolo molto piccolo, ma quasi non ne mangiamo. Finisce tutto al mercato perché i nostri genitori possano comprare le medicine. A dir la verità noi non usiamo quasi le medicine del mercato, però compriamo sapone, sale, un po' di *chile*. A volte però non riusciamo a vendere neanche un fagiolo perché la gente non compra. Il fatto è che tutti stanno vendendo i fagioli che si sono coltivati, e così arrivano i commercianti e pagano quello che vogliono. Se uno chiede solo un po' di più, non li comprano. (...)

... I giorni che si passano nella comunità sono quelli più allegri, perché sono appunto i giorni della raccolta del mais e prima di iniziare la raccolta facciamo una festa. O meglio, la festa inizia dal momento in cui si chiede alla terra il permesso di coltivarla. In questa cerimonia si brucia il *pom*, i rappresentanti recitano orazioni e partecipa tutta quanta la comunità. Ciascuno mette candele nella sua casa e vengono accese inoltre delle candele comuni. Poi si scelgono i semi che si andrà a seminare. Per il mais, i semi per l'anno successivo vengono scelti già da quando spunta la pannocchia. Questa semente viene segnata. Mentre tutte le altre pannocchie vengono sfogliate o lasciate con le foglie, quelle della semina invece le sfogliamo e le foglie vengono legate attorno. Facciamo una specie di involtino, sopra il quale non dovrà passare nessuna donna. Lo si deve conservare in un posto in cui non ci possa passare sopra né un gallo né un pollastro. E nemmeno ci può passare sopra un altro animale, un cane ad esempio. Così, prima di seminare si scelgono i chicchi e si fa una cerimonia, nel corso della quale tutta la semente viene raccolta nello stesso posto, in mezzo alle candele della terra.

dell'acqua, del sole, degli animali e dell'universo, ossia dell'uomo, perché nella cultura indigena si considera che l'universo è l'uomo. Nei confronti della semente c'è anzitutto rispetto, perché deve entrare nella terra, che è qualcosa di sacro, e deve moltiplicarsi per dare da mangiare di nuovo l'anno successivo. La nostra tradizione insiste soprattutto sul fatto che la semente è qualcosa di puro, qualcosa di sacro. La parola semente significa molto per noi. Si prepara la semente, la si avvolge dentro le foglie e la si lascia tra i rami di un albero, aspettando poi che secchi con la maggiore delicatezza possibile. Si mette tutto su di un albero davanti a casa. Un bambino vigila che le galline o qualche altro animale non salgano sopra la semente. Poi si sgranano le pannocchie con la massima delicatezza. Si mettono da parte, in un canto, i grani più piccoli e si scelgono i più grandi. Quelli più piccoli vengono messi a cuocere immediatamente, appena sgranati. In tal modo neanche un granello di semente viene sprecato.

Prima di metterla sotto terra per coltivarla, facciamo una cerimonia in onore della semente. Il mais è sgranato e la terra è ormai pronta. Scegliamo due o tre delle pannocchie che serviranno da semente, le più grandi, e le mettiamo in mezzo alle candele che ciascuno accende nella sua casa. Portiamo anche un *ayote*, perché dovrà essere seminato assieme alla *milpa*, e mettiamo anche questo tra le candele. E così pure fagioli. L'*ayote* si semina tra solco e solco. Ogni spazio viene utilizzato. Semina- mo anche fagioli e patate. Tutto viene seminato contemporaneamente. Siamo noi donne, è il nostro compito, che dobbiamo portare alla cerimonia i fagioli, le zucche, il *chilacayote*, le patate, mentre gli uomini portano i semi del mais. Tutte queste





cose che portiamo alle candele sono una sorta di offerta al dio unico. Sarà il nostro cibo per l'anno successivo. È questa una festa speciale, in cui vengono evocati anche la terra, la luna, il sole, gli animali, che devono contribuire tutti, assieme alla semente, a darci da mangiare. I membri della famiglia recitano delle preghiere e promettono che non sprecheranno questo cibo.

Poi, il giorno successivo, tutti quanti si dan la voce per andare a seminare. È un momento gioioso per la comunità, quando comincia a seminare la propria *milpa*. Arriviamo al campo. Gli uomini seminano la *milpa* e il fagiolo, che vanno nello stesso buchetto. Vengono poi le donne con i loro *chilacayotes*, e li seminano in mezzo ai solchi. Vengono gli altri seminando patate. Poi bisogna sorvegliare la *milpa* perché, siccome noi viviamo in montagna, arriva ogni genere di animali. Soprattutto nel periodo della semina arrivano tutti gli animali a frugare tra i semi. Perciò ci diamo il turno a sorvegliare la *milpa*. La notte usciamo ogni momento a fare un giretto tra la *milpa*. Gli animali che vengono di notte sono i *mapaches*, la *taltuza*, gli scoiattoli. Di giorno arrivano gli uccelli. Ci davamo il cambio, ma con grande allegria, perché restavamo a dormire sotto i tronchi degli alberi. Ci divertivamo a fare trappole. In ogni angolo che ci sembrava adatto al passaggio di un animale piazzavamo una trappola e quando il povero animale gridava correvamo a vedere. Però, siccome i nostri genitori ci proibiscono di uccidere gli animali, allora li lasciamo andare, li sgridiamo soltanto, e loro non tornano più. Se invece i cani li ammazzano, allora li si mangia. Però, in generale, non uccidiamo gli animali, è raro che li si ammazzi. Poi, quando ormai spuntano le foglie, non si portano più via i semi.

Quando la nostra *milpita* è già un po' alta si va tutti alla costa a lavorare nelle *fincas*. Quando ritorniamo la *milpa* è cresciuta e ha bisogno di lavoro. Bisogna pulirla. Dopo averla pulita, si ritorna un'altra volta alle *fincas*. Poi c'è il lavoro più grosso, quando la *milpa* è già grande. Dopo resiste bene, ma bisogna ammuccchiare dei monticelli di terra attorno alla radice perché non cada con il vento. Quando ormai è in piena crescita le donne molte volte non scendono alle *fincas*, ma restano a occuparsi dei fagioli, mettendogli dei bastoncini in modo che non danneggino la *milpa*. E si occupano dell'*ayote* e badano a tutto quanto.

La *milpa* è il campo seminato a mais. Il mais è il grano. Il mais è il centro di tutto, è la nostra cultura.

Come mangiano i contadini colombiani

Mi chiamo Rosa Nelly, ho diciassette anni e sono la quarta di nove figli di una famiglia di contadini del Sud della Colombia. Mia sorella, che ha un anno più di me, e io ci diamo il cambio nei lavori

domestici. Questa settimana io sono di servizio in cucina, il che vuol dire che mi alzo per prima, accendo il fuoco e vi metto sopra l'acqua per il caffè. Mio padre e i miei fratelli vanno via alle sei da casa. E prima di uscire vogliono il loro caffè nero con le "tortillas" (focacce di mais fritte). Poi mi debbo sbrigare per far sì che alle nove sia pronto il pasto principale: una spessa minestra per la mia famiglia e per

gli operai, riso, patate e fagioli. Mi piace cucinare, perché per fortuna di cose da mangiare non ce ne mancano mai. Alcuni dei nostri operai invece a casa hanno molto poco da mettere sotto i denti: sempre minestra, spesso solo di pasta e patate. Noi nel nostro comune siamo una famiglia benestante e distinta. Io credo che gli operai sono contenti che da noi possono mangiar bene e abbastanza. Essi devono poter avere un'alimentazione ricca, col clima freddo che c'è e il lavoro pesante che han da fare. Mia madre porta da mangiare nei campi ai miei fratelli e alle mie sorelle minori. Si dice che lei abbia un piacevole modo di servire. Una volta sono andata a trovare un'amica e lì il cibo m'è stato semplicemente buttato davanti. Probabilmente non possono soffrirmi. Mia madre distribuisce il cibo amabilmente ed equamente.

Mentre si mangia son già occupata a preparare il pasto successivo. Alla una del pomeriggio tutti ricevono riso e patate, se possibile con della carne e succo di frutta per bere. Il succo lo prepariamo noi, abbiamo sempre abbastanza frutta. Io ho su la mano con le dosi. Noi non facciamo mai riscaldare gli avanzi. Fa molto male alla salute e potrebbe creare flatulenza. Quel che rimane lo diamo ai polli e ai maiali. Lo stesso vale anche per i resti rimasti nei piatti. Non sta bene infatti finire tutto quello che c'è sul piatto. Sarebbe quasi un'insolenza e vorrebbe dire che si è avuto troppo poco da mangiare.



Racconti e testimonianze

Alle quattro del pomeriggio c'è una grande tazza di caffelatte con "tortillas" o pane. Per cena preparo un'altra minestra spessa, qualche volta anche riso e latte o polentina di mais con latte.

Prima di andare a dormire tutti bevono ancora una tazza bollente di succo di canna da zucchero con dentro formaggio bianco. Sono completamente occupata tutto il giorno con la cucina. Spesso in più devo anche macinare il mais per la "chicha" (bevanda fermentata di mais).

Una volta sono stata per un po' di tempo in città presso una famiglia. Lì mangiavano tutti assieme al tavolo. Da noi non si usa così. Ognuno mangia dove vuole, seduto o in piedi. A me non piace che altri mi vedano mentre mangio, perché non riesco a tener giusto la forchetta e il coltello. Noi usiamo solo il cucchiaino.

Quando da noi si fa festa, c'è particolarmente tanto da fare in cucina. Ce la mettiamo tutta per servire il meglio del meglio: pollastri, carni di maiale, se possibile anche porcellini d'India. Nessuno deve pensare che noi siamo degli spilorci. Sarebbe brutto.

Tutti quelli che vengono alla festa sono anche invitati a pranzo. I primi a ricevere la loro porzione sono gli invitati, poi i più anziani. In simili occasioni prepariamo una tavola, perché gli ospiti devono mangiare al tavolo. Noi dobbiamo mangiare in fretta e ridare il piatto, affinché questo possa essere passato ad altri.

Il cibo è qualcosa di centrale nella festa; ma la musica, la danza e il bere che vi seguono prendono tanto posto. Se una festa dura tutta la notte, diamo da mangiare tre volte alla gente. Non devono infatti avere la sensazione che non abbiamo più niente da mettere in tavola. Il ragazzo che mi piace riceve il pezzo di carne migliore. Voglio che senta il mio affetto e che i suoi genitori abbiano una buona impressione di me.

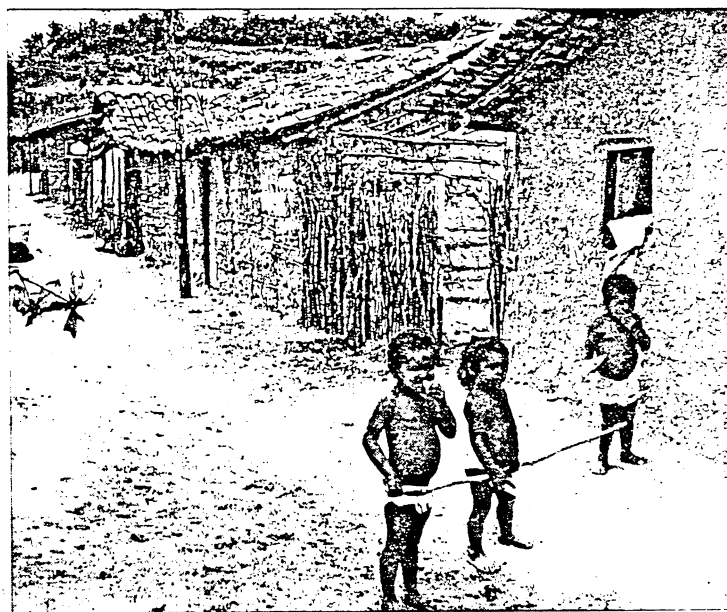
Una volta al villaggio s'è tenuto un corso di alimentazione. Ci sono andata anch'io. Abbiamo imparato tantissime cose interessanti. Non sapevo ad esempio che è meglio dare il latte ai bambini, anziché vendere il latte e coi soldi comprare preparati con dentro vitamine. Abbiamo imparato anche a preparare la verdura. A casa ho provato le nuove ricette, ma tutti si sono arrabbiati con me e han detto che le rape crude dovevo darle all'asino e l'insalata ai conigli.

Sì, il corso era interessante, ma per noi tanti di questi piatti non han gusto. Ci è anche stato detto che dovremmo mangiare meno grassi, malgrado ciò un pezzo di carne di maiale grosso e grasso è il meglio. Dobbiamo pur far vedere quel che abbiamo. Come detto, la nostra famiglia praticamente non manca di riso, patate, mais, "platanos" (banane impiegate come verdure) o yucca. La povera gente della campagna e soprattutto della città, certo, deve spesso patir la fame; e questo è probabilmente il peccato che a uno possa capitare.

La storia di Rosita

Non riesco a ricordare tutti i posti dove abbiamo vissuto. Ero una bambina piccola quando i miei genitori lasciarono la terra che coltivavano nel Nord-Est del Brasile. La piantagione di canna da zucchero, dove mio padre lavorava e tagliava la canna, aveva sostituito la manodopera con dei nuovi macchinari. La Compagnia voleva più terra per coltivare più canna da zucchero e così anche ai lavoratori delle piccole piantagioni confinanti fu detto di andarsene. Il peggior posto in cui vivemmo fu la discarica. Noi lavoravamo là e cercavamo nell'immondizia cose da vendere. Allora avevo sei anni e il mio lavoro consisteva nel raccogliere bottiglie vuote. Dopo che il mio fratello minore morì lasciammo quel posto per le troppe malattie che portava.

Il successivo fu Sao Paulo. Una bella città. Nella Favela dove noi abitavamo c'erano migliaia di tuguri pieni di gente che cercava un lavoro. Mamma ci sistemò in una capanna con una tenda a metà per fare due camere. Dopo un po' papà trovò lavoro in fabbrica. Avevamo cibo ogni giorno, qualche volta carne, compravamo l'acqua dalla cisterna mobile. Andai alla scuola della chiesa con i miei fratelli, era un buon periodo.

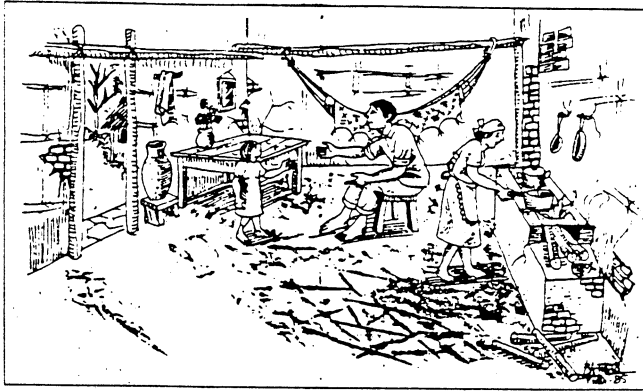


Mio padre lavorava alla fabbrica per dodici ore al giorno. Doveva fare molta strada attraverso la città, così partiva prima che noi ci svegliassimo. Quando tornava a casa era così stanco che andava a dormire quasi subito, qualche volta si dimenticava di togliersi i vestiti.

La situazione peggiorò quando il prezzo del cibo aumentò, mentre la paga di mio padre rimase la stessa. Niente quaderni per la scuola e un solo pasto il martedì e il venerdì. Poi ci furono disordini alla fabbrica, i lavoratori che protestavano per la loro paga, persero il lavoro. Dopo ciò mio padre non



Paese che vai ... Piatti che trovi



poteva trovare altro lavoro e si mise a vendere sigarette per la strada. Mamma invece lo trovò, doveva pulire gli autobus ed io smisi di andare a scuola per badare ai più piccoli. Dovevamo comprare l'acqua meno cara, che non era pulita, e così i più piccoli erano spesso ammalati. Poi anche la mamma si ammalò, quando tornò al suo posto di lavoro trovò che questo era già stato preso da un'altra persona. C'erano degli incontri nel salone della chiesa, per vedere cosa si poteva fare per le famiglie senza speranza.

Fu là che sentimmo parlare di questo posto, la distesa desolata del Nord del paese, dove la povera gente preparava la terra per la costituzione di nuove fattorie. Viaggiammo per parecchi giorni nei cassoni dei camion. Mamma e papà avevano ricevuto un aiuto per andarci e noi eravamo contenti di lasciare la città, con tutte le sue lotte quotidiane per la sopravvivenza.

Ma nel nuovo posto c'era di nuovo da lottare, anche se in modo diverso. Ci vollero parecchie settimane di duro lavoro per abbattere gli alberi e il sottobosco e per ripulire un appezzamento della foresta. Anche dopo aver fatto il primo lavoro di pulizia non riuscivamo a spostare i tronchi d'albero. Come le altre famiglie vicine provammo a scavarli via, ma le radici erano molto profonde, provammo anche a bruciarli, infine piantammo i prodotti attorno ad essi. Mais, patate e fagioli; la foresta e le erbacce crebbero nuovamente, più in fretta delle piante da noi seminate e quindi dovevamo ripulire lo stesso appezzamento per tutto l'anno. C'era fame tra la nuova gente. E febbre portata dal caldo e dagli insetti. Molte volte eravamo sul punto di ritornare in città, ma era troppo lontana.

Poi arrivarono gli attrezzi, che il padre della missione ci aveva mandato al villaggio. Tutte le famiglie se li divisero. Queste famiglie provenivano da diversi territori del Brasile, alcuni dal Nord-Est, come noi, altri dal Mato Grosso, dal Quechua e dall'Aymara, parlavano lingue diverse, ma tutti lavoravano assieme. Il padre disse che era stato inviato pure un trattore, per aiutare i nuovi coloni. Un trattore non era adatto, non avevamo benzina per farlo funzionare e non c'era modo per portarlo per 100 chilometri dalla città su piste. Se si rompeva chi poteva ripararlo? Il padre fece in modo che il trattore fosse venduto in città e comprò dei buoi con gli aratri dai

villaggi vicini. Ora c'erano tre paia di buoi e tre aratri per i coloni. Fu possibile rimuovere i tronchi d'albero e arare la terra; ogni famiglia ricevette pure dei polli.

C'era ancora denaro sufficiente per la costruzione di una condotta d'acqua, che i coloni presero da un ruscello ed un filtro per avere l'acqua pulita. Furono acquistati attrezzi per costruire le nostre case di legno. Quante cose necessarie ottenemmo da un trattore "inutilizzabile"! I nostri alberi di papaya e banana dettero i loro frutti. I raccolti ci dettero cibo a sufficienza. Ma come il tempo passava c'era meno bisogno di lavorare assieme e le famiglie crebbero separate. Sorsero problemi fra la gente, quelli di una stessa regione stavano assieme e guardavano gli altri dall'alto in basso; c'erano dispute sui confini di appezzamenti, sui buoi, cose che noi bambini non capivamo.

All'inizio del quarto anno del nostro insediamento in quella regione, vennero degli uomini coi fuoristrada a dirci che dovevamo lasciare quel posto: tutte quelle terre appartenevano ad un altro proprietario, che ora ne aveva bisogno per piantare il caffè. Eravamo sorpresi. Era la stessa cosa accaduta ai miei genitori tanto tempo prima, dovevamo raccogliere i prodotti e andarcene.

C'è una legge nel mio paese che dice che se uno lavora un appezzamento per più di un anno quello rimane di proprietà del coltivatore di diritto. Ma prima bisogna compilare dei formulari e registrare l'appezzamento in un ufficio della città. La nostra gente non conosceva queste cose, poiché erano semplici contadini senza istruzione. Avevano paura che il proprietario avrebbero mandato uomini a bruciare le loro case e a far male ai loro bambini, queste cose non frequenti. «Meglio andare», dissero. Il padre disse che la terra era nostra di diritto, ma dovevamo prendere un avvocato per portare il nostro caso in tribunale. A questo punto la gente mise assieme ogni centesimo che aveva, ma il denaro raccolto non era sufficiente per assumere un avvocato. Al suo posto furono scelti due coloni per andare in città, lì la gente della chiesa ingaggiò un avvocato a parlare per noi, non c'era altro da fare che aspettare con trepidazione la sentenza. Il nostro caso fu sconfitto. Si trovò che il "proprietario" aveva registrato la nostra terra solo pochi mesi prima, quando aveva visto che era già pulita e coltivata.

Ci sono molti arraffatori di denaro e di terra, che traggono vantaggio da coloro che sono poveri ed ignoranti. Quella volta imparammo che non siamo proprio gente da buttare, da essere spinta di qua e di là. È importante sapere che anche noi abbiamo dei diritti.

Fonti:

Fascicolo G.M.A. 1987

Mi chiamo Rigoberta Menchù di E. Burgos - Giunti - Astrea
Quaderno "A Scuola di Sviluppo" - Coll. Mondialità n. 7
Betlemme 5/ '90

