



Tradizioni gastronomiche di Natale, astronauta italiana e la contessa di Monte Maggio

19.12.2014, Episode 55

Al dente

Ciao a tutti da Francesca e benvenuti sul podcast "Al dente".

Oggi è il 19 dicembre e fra qualche giorno sarà Natale. Sembra anche a voi o è una mia impressione, che quest'anno sia volato via veloce come il vento? Mah, mi sembra incredibile... ebbene, siccome appunto siamo quasi a Natale, oggi vi parlerò di alcune tradizioni gastronomiche italiane di questo periodo. Poi sarà la volta di una notizia di cronaca sulla prima donna italiana che è andata nello spazio, e per finire vi racconterò una storia medievale ambientata vicino a Siena. Buon ascolto!

Cari amici, manca pochissimo a Natale e questo 2014 sta per finire... E nell'era della globalizzazione, come si festeggia nelle varie parti d'Europa?

L'altro giorno Christine, una mia collega di lavoro inglese, mi chiede: «Francesca, ma tu che cosa cucini di speciale per Natale? Ci sono dei cibi tradizionali, che so... come il tacchino per noi...» Mmh... la domanda lì per lì [1] mi ha preso in contropiede [2].

«Senti, io non lo so, davvero... Credo che ogni regione italiana abbia delle tradizioni proprie, quindi io francamente non ho un menù tradizionale da proporti... Però, guarda, m'informo. Conosco tanta gente, qui, che viene da tutte le regioni... ti faccio sapere, d'accordo?»

Eh, beh, perché in realtà a questo punto sono diventata curiosa anch'io.

L'altro giorno, quindi, comincio il giro di domande. E per voi, ecco le risposte.

Laura, la mia amica pugliese, mi dà una lista infinita di specialità. Ve ne dico solo alcune.

Per il cenone della vigilia (cioè la sera di Natale): baccalà [3] con salsa di pomodoro, capitone arrostito e tanti altri tipi di pesce. Per il pranzo di Natale, invece, pasta al forno con mozzarella, agnello e patate al forno, carni arrosto di vario tipo.

Se andiamo a nord, la mia amica Daniela di Milano mi dice che la sera di Natale non si fa una cena particolare, ma a Natale non mancano mai le lasagne e le carni arrosto.

Lucia, siciliana, invece mi parla di pesce sia per la cena della vigilia che per il pranzo di Natale, ma anche di gallina in brodo, agnello al forno e un sacco di altre cose... Antonio, che è sardo, mi ha parlato di gnocchetti al sugo di salsiccia e porcheddu [4] al forno. Lisa, che è toscana come me, mi ha detto che a casa sua non mancano mai i cappelletti [5] in brodo e l'arrosto di faraona [6] con le patate al rosmarino. Se poi andiamo a guardare i dolci... allora non finiamo davvero più! Oltre all'immane panettone di Milano e al Pandoro di Verona, abbiamo il torrone a Cremona, ricciarelli, panforte e cavallucci a Siena, il pandolce a Genova, i fichi col cioccolato in Calabria, cassate e cannoli in Sicilia...

E la lista potrebbe continuare all'infinito, perché ogni città e paese ha le sue tradizioni specifiche, in un crescendo di gusti e fantasia. Adesso, cari amici, vi è venuto appetito? E allora che cosa mangerete di buono nei prossimi giorni di festa? Avete un piatto tradizionale che preparate di solito? Oppure quest'anno v'ispirerete a una specialità regionale italiana? Beh, fatemi sapere, mi raccomando!

Cari ascoltatori, se in una bella notte di dicembre vi metterete a guardare il cielo e le stelle... Beh, oltre al romanticismo, pensate che lassù c'è anche qualcos'altro: la prima donna italiana nello spazio. Samantha Cristoforetti, è questo il nome dell'astronauta che il 23 novembre scorso è andata in missione sulla Stazione Spaziale Internazionale, dove resterà per quasi 6 mesi insieme a due colleghi, un russo e un americano, per fare molti studi di carattere scientifico. Accidenti!

Ma vediamo un po' di conoscere meglio questa donna. Cristoforetti nasce nel 1977 a Milano, ma cresce a Malè, un piccolo paese in provincia di Trento, vicino alle Dolomiti. Dopo la laurea in ingegneria meccanica a Monaco di Baviera, nel 2001 entra nell'Accademia Aeronautica di Pozzuoli; da qui esce, nel 2005, con una laurea in scienze aeronautiche e il grado di ufficiale. Va poi negli Stati Uniti a

specializzarsi, finché nel 2009 viene selezionata come astronauta dall'Agencia Spaziale Europea, prima donna italiana e terza europea, dopo una britannica e una francese. Dovete anche sapere che Samantha Cristoforetti parla correntemente ben quattro lingue, oltre all'italiano, ovviamente: il tedesco, l'inglese, il francese e il russo. Non male, eh?

«È andato tutto benissimo!» ha detto salutando i suoi familiari e amici nel primo collegamento dalla Stazione Spaziale. In un tweet ha poi dichiarato: «Lo spazio è meglio di qualunque altra cosa!» Ha poi descritto tramonti spaziali arancioni e altre esperienze incredibili. Che esperienza indimenticabile!

Beh, e noi che possiamo dire: brava Samantha, ce l'hai fatta!

La storia che vi voglio raccontare oggi si svolge in una zona a pochi chilometri da Siena, vicino al paese di Monteriggioni. Qui, fino a duecento anni fa si trovava un lago profondo pochi metri. Questa zona paludosa era grande poco più di 18 km² ed era circondata da colline coperte di boschi. Alcune di queste colline sono abbastanza alte e prendono il nome di Montagnola Senese; il punto più alto è il Monte Maggio, di 671 m. s.l.m.. Oggi se andate là, al posto del lago trovate una pianura coperta di prati e pascoli per le pecore, con una terra molto rossa, dal nome significativo: Pian del Lago. In questo paesaggio bellissimo e selvatico si trova una località dal nome altrettanto particolare: Abbazia a Isola, detta anche "Abbazia del lago". Anticamente, infatti, sembrava un'isola circondata dalla palude. Qui ancora oggi si può ammirare un'abbazia bellissima, molto antica: l'anno di fondazione è il 1001 e viene completata nel 1161. La persona che decide di fondare questa abbazia è una donna: Ava. Ed eccoci arrivati alla protagonista della storia, la contessa Ava Zenobi dei Lombardi, figlia di un conte e moglie di Ildebrando, un nobile longobardo. Ma non è solo della figura storica di questa donna che oggi vi voglio parlare, bensì delle leggende che ancora oggi si possono ascoltare dagli abitanti della Montagnola Senese.



Ava, rimasta vedova [7], decide di non risposarsi e va ad abitare in un castello vicino a Monteriggioni. E fonda, proprio vicino a casa sua, una comunità di monaci benedettini. Perché proprio qui? Eh, dovete sapere che anticamente di qui passava la via Romea, o Francigena, la lunghissima strada che dal Nord Europa portava fino a Roma attraverso montagne, foreste e città. Pensate che vi passavano un numero enorme di pellegrini, mercanti... fino a 2 milioni di persone all'anno! Allora, a lato di questa... "autostrada" medievale, c'erano appunto il monastero di Badia a Isola e il castello della contessa Ava.

Fin qui la storia.



Ma ecco le leggende, che ancora oggi i vecchi di Monte Maggio raccontano ai loro nipoti. Si racconta infatti che Ava aveva 7 ancelle [8]; alcune erano figlie delle famiglie nobili dei dintorni. Sia Ava che le ancelle avevano delle virtù [9] particolari, sempre rivolte ad aiutare le persone del territorio. C'era un'ancella, per esempio, che aveva una voce meravigliosa e una sensibilità incredibile per i suoni della natura. Quando cominciava a cantare, anche le altre ancelle cantavano insieme a lei. Se nella zona una ragazza si sposava, poteva capitare di sentire un misterioso e bellissimo canto alzarsi dai boschi: portava molta fortuna, perché in questo caso il matrimonio sarebbe stato felice, lungo e pieno di figli.

Un'altra ancella di Ava, invece, amava molto dormire e aveva la capacità di vedere in sogno il futuro. Una volta aveva previsto un'epidemia nella palude: subito la contessa Ava aveva fatto spostare tutta la sua gente, i contadini, nelle

zone più alte del Monte Maggio, salvando così tante vite.

C'era un'altra ancella che era bravissima a tessere [10] stoffe, e le colorava con le bacche [11] e i fiori trovati nei boschi; era stata lei a insegnare la sua arte a tutte le ragazze del Monte Maggio.

La quarta ancella poi amava le stelle e stava ore e ore a guardarle. Senza paura, di notte andava da sola nel punto più alto di Monte Maggio per osservarle meglio e disegnarle.

La quinta ancella era bravissima a costruire bambole [12] di stoffa. Quando la contessa Ava veniva a sapere che un bambino era malato, mandava la sua ancella a regalargli una bambola, che aveva la capacità di aiutare il bambino a guarire [13].

La sesta ancella invece era un'esperta di piante e insegnava ai contadini come usarle per guarire diverse malattie.

E l'ultima ancella? Lei era molto brava a correre e amava stare nei boschi con gli animali. Se un viandante si perdeva nel bosco, lei gli appariva e lo aiutava a ritrovare la strada.

Insomma, Ava e le sue ragazze, ben mille anni dopo, sono ancora presenti e vive nei racconti del popolo: figure sagge, protettrici, magiche, pronte a venire in soccorso in tante occasioni della vita, ieri e... chissà, forse anche oggi.

A me piace davvero l'idea di poter incontrare... magari... anch'io forse, un giorno, Ava o una delle sue ancelle, in questi boschi

incantati...

Cari amici, eccoci qui, alla fine dell'ultima puntata dell'anno. Ah, ditemi un po', come va con la nuova App Podclub? L'avete installata sul vostro telefonino? Vi ricordo che è gratuita!

Bene, allora ci sentiamo su www.podclub.ch lunedì 5 gennaio 2015. Mi raccomando, scrivetemi per dirmi che cosa avete mangiato a Natale! Io intanto vi faccio i miei migliori auguri di buone feste e tanta felicità nel nuovo anno! Un saluto da Francesca e a presto!

Glossar: Al dente

[1] **li per li**: sul momento

[2] **mi ha preso in contropiede**: mi ha trovata impreparata

[3] **baccalà**: merluzzo secco sotto sale

[4] **porcheddu**: maialino in dialetto sardo

[5] **cappelletti**: tortellini

[6] **faraona**: volatile semi-selvatico poco più piccolo di una gallina, di colore grigio perlato

[7] **vedova**: donna a cui è morto il marito

[8] **ancelle**: giovani donne aiutanti

[9] **virtù**: doti, capacità, qualità positive

[10] **tessere**: fare tessuti

[11] **bacche**: piccoli frutti di bosco

[12] **bambole**: giocatoli a forma umana

[13] **guarire**: tornare in salute