

# I SIMBOLI MATRIFOICALI NELLA PANIFICAZIONE SACRA

Di Tiziana figlia di Gabriella



“Prendete e mangiatene tutti, questo è il mio corpo”... è una frase che ci accompagna dall’infanzia. Mangiare la divinità... così come mangiare alimenti che abbiano la sua forma o che riportino i suoi simboli, testimonia non solo le radici pagane del cristianesimo ma anche un approccio sciamanico alla devozione. Shaman è il ponte tra le dimensioni, è colei che attraverso il suo corpo trasforma in fisico ciò che è intangibile. Così i simboli che rappresentano la Grande Madre paleo e neolitica, riscoperti e decodificati dalla archeomitologa Marija Gimbutas, si sono “incarnati” nei pani e nei dolci delle feste per poter essere “presi e mangiati”, dunque “sacrificati” ovvero resi sacri attraverso l’atto del mangiare devozionale e consapevole, consentendo alle cellule del corpo biologico di memorizzare la forma sacra ed entrare in risonanza con la sua memoria. Tutto questo naturalmente in modo inconscio ma non per questo meno efficace. Vediamo come:

## “Il linguaggio della Dea” nei pani sacri e dolci delle feste: introduzione

Come alunna della Scuola delle Donne® ciò che mi anima nello studio è la ricerca dell’espressione delle donne e del loro talento in ogni campo dell’esperienza umana. Il desiderio di riequilibrare la nostra storia, ancora oggi raccontata attraverso gli occhi di una metà dell’umanità, quella maschile, si è fatto impellente dopo la lettura de “Il linguaggio della Dea” dell’archeologa Marija Gimbutas. E’ stata lei ad utilizzare nella sua ricerca diverse fonti e linguaggi: i reperti archeologici, la linguistica, il folklore e il mito, i quali si intrecciano in modo intuitivo in una nuova disciplina, l’archeomitologia.

E’ mia convinzione che analogamente a ciò che è accaduto per i miti ed i canti tradizionali, cui Marija ha attinto con acume nella sua ricerca, sia possibile guardare alle nostre tradizioni culinarie, come farebbe un’archeologa curiosa, ricercandovi le tracce di quel passato in cui essere umano e Natura erano un tutt’uno, espressioni della capacità creativa della Dea.

La lingua della Dea e i valori da essa veicolati sono ancora oggi presenti nella nostra quotidianità, più o meno celati: è mio desiderio presentare alcuni dei segni/simbolo descritti da Marija e conservatisi in cucina, nella certezza che ri-conoscendoli possiamo rendere sacro l’atto di cucinare e quello di alimentarsi.

6.500 anni fa, non vi era scissione tra essere umano e Natura, tra sacro e vita quotidiana ed ogni donna era sacerdotessa all’interno della propria vita e abitazione. Con l’avvento dell’agricoltura e

la diffusione dei cereali, il pane da essi ricavato assurgeva a nutrimento spirituale e strumento di comunicazione con il divino. Si impastavano pani per celebrare la vita, umana, animale o delle piante, per ricordare la ciclicità che tutto permea, nell'alternarsi continuo di nascita - morte-rigenerazione.

I segni e i simboli di cui Marija ci ha dato un'affascinante e convincente lettura, tratti da migliaia di reperti archeologici, a saperli ravvisare sono ancora oggi riprodotti in diversi pani e dolci. La lingua grafica attraverso cui la Dea si esprime, che riproduce forme tratte dalla Natura, hanno attraversato millenni di cultura patriarcale, talvolta mutando o celandosi nel pane e nei dolci della tradizione popolare. Conoscere il linguaggio visivo della Dea permette di ri-sacralizzare il nostro quotidiano mediante la preparazione di un cibo che diviene offerta in quanto reca con sé riflessione e ringraziamento sui grandi passaggi della nostra esistenza.

In alcuni casi il legame con il sostrato simbolico dell'alimento è rimasto intatto, come nel caso della panificazione sarda o dell'Italia del Sud, con i suoi dolci antropomorfi o dedicati ai defunti. Diversamente il simbolo è stato mantenuto ma depotenziato a mero motivo decorativo, seguendo l'analogo processo di "ibridazione" tra la cultura della Dea e la più recente cultura androcentrica indoeuropea. Ad esempio simboli come quelli della "rete" che avevano un forte potere, perché legati al mondo acquatico e alla Dea quale fonte umida di vita, hanno perduto questo significato restando nella panificazione come motivo geometrico.

I simboli dell'antica spiritualità matrifocale paleo e neolitica si ibridarono a contatto con le popolazioni bellicose delle steppe asiatiche, assorbite poi dalla tradizione pagana e ulteriormente meticciate con quella cristiana. I pani e dolci votivi prima dedicati alla Dea si rivolsero successivamente a dee e dei, che erano già volti parcellizzati dell'Unica Grande Madre preistorica e offerti in epoca cristiana alla trinità e alle Sante e Santi. Nel martirio di questi ultimi resta forse traccia dell'antico tema del "dio morente" e del più antico processo di Morte-Rigenerazione.

In "Le dee viventi" Marija Gimbutas spiega che nei villaggi matrifocali neolitici sulle pareti dei locali comuni utilizzati per preparare le cerimonie di culto alla Dea, ma anche su vasi, arredi e altri oggetti, come segno del suo potere di generare, rigenerare e proteggere, vi erano uova, spira di serpente, motivi vegetali, farfalle, alberi della vita, bucrani, triangoli semplici e doppi, cerchi concentrici, colonne delle vita o serpenti sollevati.

I fregi decorativi comprendevano V, chevron, zig-zag, spirali, tri-linee, meandri, spire di serpente, strisce parallele e altri segni che si collegavano all'uccello serpente. Come segni di protezione della fertilità- non intesa in senso patriarcale, ovvero come unica funzione riproduttiva femminile, bensì in senso matrifocale come Vita divina e autogenerante- si dipingevano anche piante, bi-linee, spirali, losanghe e immagini doppie.

La mia ricerca è iniziata dai segni grafici quali Spirale, Cerchio, Losanga, Rete, quest'ultime due derivate dal segno che Marija Gimbutas chiama Chevron, la V. Ho continuato con gli animali della Dea, sua manifestazione: serpente, porcospino, uccello, pesce e cavallo. Il cavallo in realtà testimonia l'avvenuta ibridazione tra la cultura dell'antico-Europa e la nuova cultura imposta con l'invasione dei guerrieri indoeuropei dall'area caucasica i quali facevano ampio uso di questo animale nei loro spostamenti e attacchi, dopo averlo addomesticato. Serpente, fiore, uccello, sono le forme dati ai pani da allora sino ai nostri giorni, mentre le losanghe e le doppie spirali, trovate riprodotte su alcuni modelli in creta (5.000 a. C.), dovevano costituire una sorta di sigillo da imprimere sulla forma di pane: gli stessi motivi che ritroviamo nei nostri dolci tradizionali.

Ho poi proseguito la mia ricerca cercando traccia del "corpo" della Dea, il cui culto è ancora rinvenibile nelle figure femminili antropomorfe commestibili presenti in diverse regioni italiane, le così dette "pupe" o bamboline, accompagnate spesso dal loro corrispettivo maschile che possiamo interpretare come divinità associata ma inferiore e in forma animale: il cavallo o il galletto.

Infine ho cercato, analogamente alla descrizione di Marija Gimbutas sugli elementi del corpo della Dea, nello specifico occhi e seni, quali dolci possono essere considerati ancora oggi una sorta di "ex-voto" alimentare, per la cura e la salute di chi ne esegue con fede la preparazione. Sappiamo

infatti grazie agli studi di Momolina Marconi che a Bona Dea venivano dedicati ex-voto a forma di parti del corpo da porre sotto la sua benedizione. Antico retaggio di questa pratica devozionale è contenuto nei dolci dedicati a Santa Lucia e Sant'Agata cui, secondo la narrazione cristiana, vennero rispettivamente strappati occhi e mammelle. Anche la panificazione Sarda e Siciliana offrono diversi motivi ornamentali che riproducono parti del corpo con funzione rituale e propiziatoria.

In Sicilia continua la tradizione del "pane dei santi", speciali pani preparati in occasione delle festività legate alla trinità o ai "santi patroni". Questi pani hanno forme particolari, nel caso della trinità il bastone è dedicato a Giuseppe, la palma a Maria e la croce a Gesù. Nel caso dei pani dedicati ai santi questi riproducono alcuni dettagli del loro aspetto (per es. la barba) mentre se si tratta di pani con funzione di ex voto possono avere la forma della parte del corpo per la quale si chiede la benedizione. Essendo pani votivi vengono portati in chiesa dalle fedeli per la benedizione e posti sull'altare riccamente decorato con tovagliati fini. Questa tradizione discende da quella più antica legata al culto greco di Demetra, cui venivano dedicati pani a forma di cerva - suo animale sacro - o di vulva, ma sicuramente risale ad ancora prima, alla Dea datrice di vita della Preistoria.

### **Il forno come utero**

Che l'arte della panificazione abbia un'anima femminile pensiamo sia indiscutibile: al lievito necessario alla fermentazione dell'impasto di acqua e farina è stato dato il nome di "Madre" in quanto esso vi conferisce "vita", forza, spingendo e dilatando la pasta di pane, che si modifica e cresce, proprio come un ventre materno durante la gravidanza.

Marija Gimbutas attraverso lo studio di modelli di santuari in miniatura, contenenti figurine impegnate nella panificazione ha ipotizzato un'assoluta assenza di divisione tra vita sacra e quotidiana nella preistoria.

A che scopo altrimenti prendersi la briga di realizzare questi manufatti ritraenti momenti di vita quotidiana, se non fossero stati considerati importanti? Il pane preparato in questi luoghi speciali doveva sicuramente essere un cibo altrettanto speciale, utilizzato per le celebrazioni, così come sacro doveva essere l'atto di fare il pane: ogni donna faceva il pane in casa sua ogni giorno. La sacralità della panificazione è sostenuta anche da una interessantissima correlazione tra tagli effettuati sul pane e guarigione, nel saggio del filologo Francesco Benozzo intitolato "Malattia e guarigione: tracce di concezioni preistoriche nel lessico uralico e indeuropeo". Egli ritiene che sia "evidente una correlazione semantica tra l'azione di 'guarire' e l'azione di 'aprire', cioè tra 'guarigione' e 'apertura'". Dal termine "segno" esclusivamente latino e non presente nelle altre lingue indoeuropee che egli fa risalire al periodo neolitico deriverebbe la pratica di guarigione della segnatura, la quale sarebbe da riferirsi a un rituale di panificazione.

Il taglio, l'apertura cioè il signum effettuato sul pane permette una sua corretta lievitazione e sviluppo, così come la pratica della segnatura assicura la guarigione di chi ha una malattia: persona, animale o campo. Marija Gimbutas ha inoltre dimostrato come lo stesso forno neolitico, con occhi rappresentati sopra alla bocca del forno fosse un'incarnazione del corpo della Dea, nella sua funzione di Datrice di Pane dove il pane corrispondeva al feto. In un altro modellino con tanto di ombelico sommitale il forno è una chiara rappresentazione del ventre gravido della Dea, all'interno del quale prendeva vita alchemicamente il pane, "nuova creatura".

Ancora oggi si usa dire "sforare bambini" a testimonianza di quest'antica similitudine forno-ventre materno. Un chiaro esempio di sincretismo religioso, tra l'antica spiritualità della Dea e la nuova religione cristiana, lo troviamo in un racconto sardo. Esso ha come protagoniste la Sibilla, recante in sé i poteri della Dea e Maria, la madre di Gesù che possiamo considerare ultima vestigia del culto della Dea filtrato nella religione cristiana.

Questa leggenda sarda, riportata nello splendido volume "La sacralità del pane in Sardegna" di Marisa Iamundo De Cumis, narra che la Vergine Maria, ancora fanciulla, si recò presso la casa della

Sibilla, esperta infallibile di ogni arte femminile, per apprendere da lei come preparare il pane, oltre che l'arte della tessitura, la filatura e il cucito. Il pane della Vergine però non riusciva mai profumato e fragrante come quello della Sibilla, per cui sua madre, Sant'Anna, le avrebbe suggerito di nascondere sotto l'ascella un po' di lievito madre preparato dalla Sibilla. Così fece: Maria le sottrasse un piccolo pezzo d'impasto lievitato e lo nascose nell'incavo ascellare. Con quello poi preparò un eccellente pane.

Scrivono Marija Gimbutas che cita: "In molti paesi europei memorie della datrice-di-pane preistorica si protraggono nell'immagine di "Maria del pane". In Francia la "Maria del Pane" era ricordata nelle processioni al tempo del raccolto, quando le donne ammucchiavano la farina e cuocevano le focacce" (pag. 149 Il linguaggio della Dea). Anche in Italia troviamo diverse Madonne del Pane, come quella di Novoli (Lecce). Apparsa nel 1707 la Madonna fece dono a Giovanna, una donna del popolo, di un pane miracoloso che salvò l'antico borgo afflitto da un'epidemia pestilenziale e dalla carestia. Viene festeggiata nel mese di luglio, periodo che colloca questo culto sulla scia di quelli più antichi legati alla raccolta del grano.

Anche ad Agrigento c'è una Madonna del Pane, di cui si è persa la storia.

A Forlì, troviamo la piada della Madonna del fuoco, una focaccia dolce aromatizzata con semi di anice. La versione ufficiale vuole che questo culto sia iniziato nella notte tra il 4 e il 5 febbraio 1428 quando, scoppiato un tremendo incendio in una scuola cristiana, restò in piedi un solo muro su cui era posta una xilografia della Madonna. Probabilmente il culto di Maria si è sovrapposto, come spesso è accaduto, a quello della Dea Brighith, visto che la Madonna del fuoco viene festeggiata l'8 febbraio, nei giorni della Candelora.

Tra i pani sardi ve n'è uno dedicato a Maria, Il pane della Madonna Bonaria, per ringraziarla di aver donato il lievito alle donne. Ha la forma di falce lunare, chiaro riferimento ai culti lunari preistorici.

## **Rituali legati alla panificazione**

La preparazione del pane nella nostra tradizione e in quella di tutte le popolazioni del mondo non è mai stata un'azione puramente tecnica, questo per lo meno fino alla metà del novecento. L'esplosione del cibo industrializzato, pane compreso, se da un lato ha "semplificato" la nostra vita, in apparenza "liberandoci" dall'impegno e dall'onere, di provvedere ai pasti quotidiani, dall'altro ha depauperato dell'aspetto simbolico e spirituale il nostro cibo.

Dietro ai tre semplici ingredienti necessari per la preparazione del pane, acqua, farina e lievito, vi sono millenni di riflessioni di carattere spirituale, da parte delle donne e degli uomini, le cui vite erano intrinsecamente legate a questi tre elementi, metafore commestibili di un universo spirituale. Ancora oggi sappiamo che per preparare un buon pane, tutte le materie prime devono essere di qualità. L'acqua di fonte ha sicuramente una vibrazione molto diversa da quella imbottigliata chissà dove e ferma per mesi in una bottiglia di plastica.

Gli studi di Masaru Emoto hanno dimostrato in modo inequivocabile ciò che le nostre antenate e antenati sapevano intuitivamente: l'acqua è veicolo di memorie, è sensibile alle emozioni cui viene esposta, per tanto può essere "caricata" di energia curativa. Le nostre antenate erano consapevoli che ogni sorgente e corso d'acqua avevano valenza sacra: le donne e gli uomini in cerca di salute e prosperità hanno da sempre dedicato l'acqua, ma anche il grano alla Creatrice di tutte le cose, divenuta poi le Dee e infine Dio, con l'affermarsi del patriarcato. Il grano, attraverso il culto di Demetra e Persefone derivato da quello più antico di Inanna, diviene una metafora della vita terrena e spirituale della comunità umana: si nasce, si cresce, si perisce per trasformarsi e rinascere a nuova vita. Il lievito diviene simbolo della forza creatrice: innestato nell'impasto di acqua e farina dà vita ad un nuovo elemento che cresce e si sviluppa, come un bambino nel grembo.

La consapevolezza del valore di questi elementi ha fatto sì che le donne e gli uomini impegnati nella loro coltura e lavorazione, sviluppassero un ricco patrimonio di gesti simbolici che hanno

conferito sacralità all'alimento pane. Vediamone alcuni conservati nella tradizione panificatoria della Sicilia e della Sardegna, ma di fatto trasversali a tutte le regioni italiane.

In Sicilia durante la preparazione dei pani votivi, ancora oggi presenti, viene utilizzato il lievito madre ottenuto dalla fermentazione di acqua e farina. Nel Cilento il lievito madre era reso disponibile a tutta la comunità. Lo scambio di questo lievito tra le donne era simbolo di sorellanza e collaborazione, fondamentale, in un'economia domestica dove il pane era l'alimento principale. La sua preparazione seguiva un rituale preciso e gesti ripetuti sempre uguali.

Il pane veniva lavorato in un contenitore svasato di forma rettangolare con un bastone e poi decorato con l'ausilio di forbici e bicchieri. Durante la lavorazione fatta con la forza delle braccia le donne consolidavano la loro alleanza alternandosi in questo compito faticoso. L'alveolatura perfetta e uniforme del pane era simbolo di benedizione per la famiglia mentre difetti o bolle d'aria ne presagivano sventure.

Il pane è sacro e non si butta: questo ce l'hanno insegnato sin da bambine ma se proprio non può più essere consumato prima di gettarlo bisogna baciario. Sulla tavola, luogo d'incontro della famiglia e dell'ospite nulla deve "andare storto" per questo non bisogna mai ribaltare il pane: per non turbare l'armonia della mensa e tra i commensali. Spezzare il pane con le mani e non tagliarlo con il coltello è una prescrizione ebraica che rifugge la violenza insita nella lama. Queste consuetudini sono presenti anche nella panificazione sarda in cui è rimasto intatto il carattere sacro del forno e di tutti i gesti, alcuni magici e beneauguranti, legati alla produzione del pane. A questo proposito riporto alcune credenze descritte in "La sacralità del pane in Sardegna" di Marisa Iamundo De Cunis.

Il forno era situato in una zona della casa il cui accesso era vietato agli estranei: in questo modo era più facile proteggere il pane dal malocchio: ad ulteriore protezione sulla sua soglia venivano posti tre granelli di sale. Il forno veniva spazzato con un mazzo di erbe aromatiche.

Quando il lievito madre veniva sciolto nell'acqua, i grumi rimasti venivano dati ai maiali affinché crescessero ancora più fertili, mentre l'acqua in cui era stato sciolto il lievito, veniva bevuta dalle ragazze per rassodare il seno. Rallentamenti nella lievitazione del pane erano attribuiti a malefici per contrastare i quali era necessario l'intervento di donne esperte. Per fugare ogni dubbio circa le intenzioni del vicinato se una donna esterna alla famiglia s'introduceva nella stanza del forno durante la cottura, doveva toccare la pasta del pane e augurare una buona riuscita della panificazione. Prima della pezzatura si staccava un piccolo pezzo di pasta ben lavorata che veniva data ai neonati per favorire lo sviluppo della parola.

La sacralità del forno e la necessità di proteggere il pane in esso contenuto da sguardi estranei era sottolineata dalla presenza di uno sportello di lamiera, che evitava anche la dispersione di calore. Analogamente alla visione neolitica antropomorfa del forno, anche in Sardegna un forno che non ardesse con vitalità veniva definito "triste" e per rallegrarlo vi si aggiungeva una fascina di legna secca. Inoltre per imbonire l'anima del forno e quella dei propri antenati veniva gettato sulle braci ardenti un pugno di semola. Il pane e il forno avevano una valenza curativa: si riteneva che i panni in cui era stata avvolta la pagnotta appena cotta, applicati alla persona malata fossero in grado di guarirla. In alcuni casi la persona intera veniva introdotta nel forno tiepido, ad esempio per curare le verruche dei bambini.

Il rito della panificazione si concludeva con la distribuzione del pane appena cotto al vicinato e alle famiglie più povere. Questa consuetudine rinsaldava i vincoli di solidarietà e amicizia all'interno della comunità. Chi tra le persone del vicinato riceveva questo pane era tenuta a ricambiare. Un'altra porzione di pane era destinata alle anime dei defunti: non era considerata cosa buona consumare il pane prima di distribuirlo alla comunità e ai defunti.

Si legge in "Come mangiamo: appetito, cultura e psicologia del cibo" di Leon RAPPAPORT <Che ne siamo consapevoli o meno quando mangiamo stiamo inghiottendo non solo un determinato alimento, ma anche il concetto, [la cultura, il territorio] che gli si accompagna>.

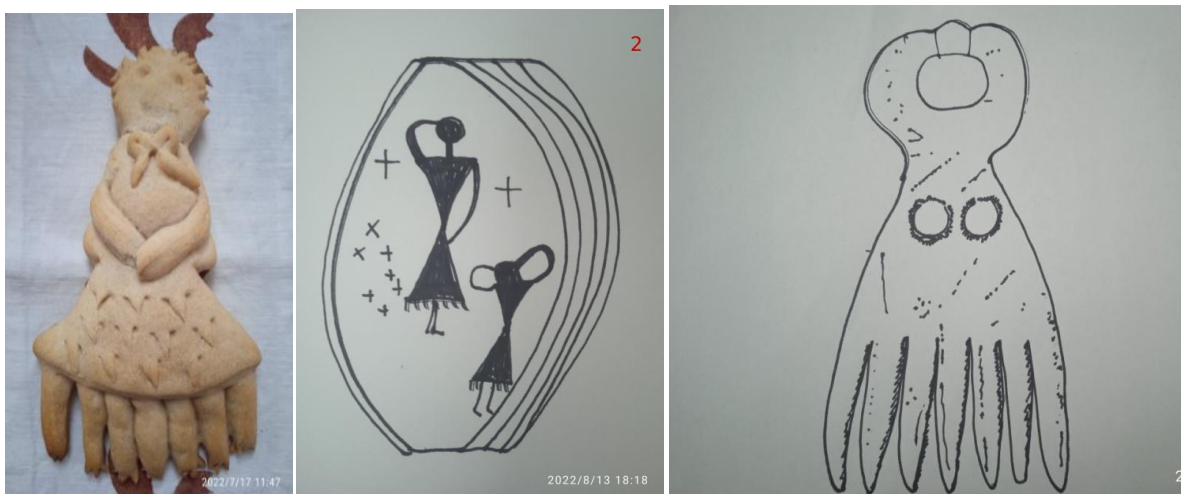
## Forme del pane e significati

La storia del pane non può essere disgiunta da quella del “sacro”: nella forma del pane e nelle sue incisioni e decorazioni possiamo ritrovare il linguaggio della Dea. Le spirali, le volute, le fessure tipiche dei variegati pani, ancora presenti sulle nostre tavole, nascondono un vocabolario iconico cui possiamo attingere anche noi, quando panifichiamo. Conoscere il significato di tali segni, conferisce “potere” al pane, trasformandolo da cibo per il corpo a cibo per l’anima. Qui di seguito alcuni dei simboli decodificati da Marija Gimbutas.

### La V e il Triangolo

Il triangolo è uno dei simboli più antichi nella storia dell’essere umano. Esso allude al triangolo pubico e rappresenta la forza vitale e rigenerativa del corpo della Dea e della donna. Fa la sua comparsa a partire dal basso Paleolitico (300.000 a.C.) e perdura sino all’epoca storica moderna, nelle composizioni triangolari cristiane dedicate alla Madonna o alla Trinità. Rappresentato in forma stilizzata come V, simboleggiava la vulva della Dea Uccello, umida datrice di vita. La V combinata in sequenza diveniva simbolo per l’acqua e dell’umido ambiente uterino.

Un esempio di utilizzo di questo simbolo nel pane giunto sino a noi è quello fornitoci dalla panificazione della cultura sarda, in cui ritroviamo pani rituali a forma di triangolo o in cui il triangolo costituisce un elemento fondante del corpo della Bambina della Quaresima, un pane rituale antropomorfo quaresimale. Alla mezzanotte del martedì grasso le campane della chiesa suonavano la fine del carnevale e l’inizio della quaresima. Questa bambolina di pane rappresentava la fine delle feste con l’inizio delle privazioni e digiuni. Era spesso assimilata a Maria e presentava sette gambe che ricordano le zampe di gallina, un chiaro riferimento alle Dea Uccello. Le gambe spuntano al di sotto del triangolo di pasta che costituisce la gonna. Preparata il mercoledì delle ceneri, veniva appesa in cucina divenendo la custode della casa, dei suoi componenti e dei suoi beni.



Straordinaria anche la somiglianza tra la bambolina e il simbolo del “pettine” triangolare descritto da Marija Gimbutas significante l’energia della Dea e i suoi poteri rigenerativi.

Anche un pane sardo dedicato ai defunti assume forma serpentina e triangolare a simboleggiare l'augurio di rigenerazione per una nuova esistenza, attraverso i due simboli, il triangolo pubico, porta della vita e il serpente



### La Losanga

Secondo la descrizione che da Marija Gimbutas, la losanga è costituita da due triangoli uniti alla base, connessi al simbolismo del triangolo pubico femminile e quindi alla **rigenerazione**. Se la losanga presenta un punto al suo interno diviene il segno della Dea gravida, simbolo di fertilità. Sigilli in argilla del Neolitico con punti all'interno di losanghe che simboleggiano semi nel grembo o in un campo venivano forse usati come stampi da imprimere sui pani sacri.



Scriva Marija Gimbutas “La losanga e il triangolo con uno o più punti si rinvengono sulle pareti dei santuari, sui vasi, sui sigilli e peculiarmente sul ventre pregno o su altre parti del corpo della Dea gravida a partire dal VII millennio a. C. (...). La losanga con un punto nei quattro angoli può indicare il piantare “in tutte e quattro le direzioni”, peculiarità ancora presente nelle credenze popolari europee. La semina nelle quattro direzioni rappresenta in tutta Europa una cerimonia che

viene praticata in occasione delle piantagioni invernali e primaverili per assicurare che la vegetazione morta torni a vivere. Numerosi punti in un rombo possono esprimere la moltiplicazione del seme, una generale risorgenza della vita nel campo seminato. I vasi rotondi pieni di semi o decorati con losanghe punteggiate potrebbero essere stati interpretati come il ventre della Madre e i semi come le anime di defunti e defunte. Nell'antica Grecia i paioli con semi di grano conservati vicino al focolare di famiglia simboleggiavano le persone morte che riposano nel ventre (paiolo) e sono resuscitate in primavera. I morti venivano chiamati demetroi, coloro che appartengono a Demetra, Regina del Grano, e riposano, come il chicco di grano, nel ventre di tale Dea”.

Dolci a base di chicchi di grano sono diffusi nel sud Italia, nel bacino del Mediterraneo e nei paesi dell'Europa orientale: essi testimoniano l'antica simbologia di Vita-Morte-Rinascita celebrata attraverso il ciclo del grano.

Il “Burbarah” viene preparato in occasione di Santa Barbara il 4 dicembre nella chiesa greca ortodossa: si tratta di una zuppa di grano dolce decorata con frutta secca, spezie e chicchi di melagrana. Ha una forte valenza simbolica con il suo richiamo alla fertilità in un periodo dell'anno in cui la natura sembra essere sterile e improduttiva. Veniva preparata come ex-voto dalle ragazze nubili per chiedere alla santa di aiutarle a trovare un buon marito.

La “Cuccia di Santa Lucia” è un altro piatto dolce preparato il 13 dicembre in Sicilia in occasione di S. Lucia. E' a base di grano cotto e ricotta. Secondo i linguisti moderni il termine “Cuccia” deriverebbe dal greco “Ta Koukkia” che significa “i grani”. Anche in questo piatto si ha una sovrapposizione della Santa al precedente culto di Cerere-Demetra che a sua volta si sostituì a quello della Grande Madre datrice di Vita.

La Cuccia viene anche preparata in una versione salata, abbinata ai legumi, assumendo la valenza di pasto funebre, dedicato ai propri cari estinti: detto anche “grano dei morti”, la cuccia salata viene preparata il 2 novembre per la Commemorazione dei Defunti. Il potere generativo del grano e dei legumi scongiura simbolicamente la fine della vita. In Puglia e Calabria questa preparazione nella sua versione dolce viene chiamata “Colva” (dal greco “colliva” che significa “grano cotto”).

Il motivo decorativo a losanga contenente il “seme” è presente ad esempio nelle “ferratelle abruzzesi”: delle cialde dolci che vengono cotte all'interno di uno stampo di metallo arroventato.



A forma di losanga troviamo i Mostaccioli abruzzesi, quelli sardi, i pugliesi, gli umbri e quelli del Lazio.

Motivi a losanga vengono ancora oggi tracciati, probabilmente in modo inconsapevole, sul pane che mangiamo ogni giorno: il “moderno” pane a tartaruga.

## La Spirale

La Spirale era un simbolo d'energia, forza ofidica, astrazione simbolica del serpente dinamico.

Le spirali compaiono nelle grotte del Paleolitico Superiore (30.000 - 8.000 a.C.) abbinata a forme serpentine, zig-zag, mezzelune e cervidi o bovini con corna a forma di mezzaluna. Tali associazioni proseguono per millenni. La forza della spirale o del serpente è l'energia della Dea. Per quanto



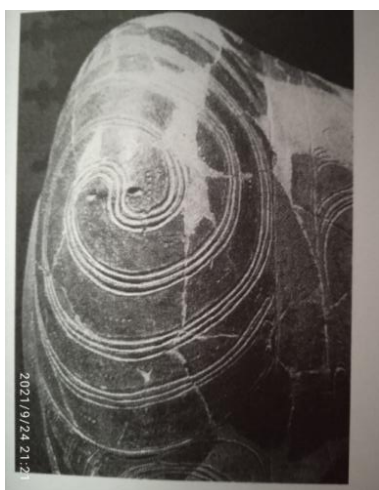
riguarda la vita umana il cordone ombelicale stesso costituisce una connessione serpentina fra la madre e la nuova vita.

In Sardegna troviamo un pane nuziale decorato con spirali di impasto dai bordi frastagliati che ricordano le Cartellate pugliesi



e anche dolci a forma di spirale con decorazione dentellata, a forma serpentina, di spirale e di duplice spirale, di M e a zigzag, tutti motivi che risalgono agli antichi simboli del linguaggio della dea: lo zig zag è una ripetizione dello chevron e rimanda alla Dea umida datrice di vita, così come la M è simbolo stilizzato della dea partoriente. L'aspetto rigenerativo di questi dolci lo collega alla festività di defunti, cui sono dedicati, all'aratura dei campi (poi seminati) e alla settimana santa, preludio della nuova vita e della Resurrezione. Culti agrari pagani precristiani si sono fusi con il tema cristiano della Resurrezione di Cristo.

La spirale opposta rappresenta il processo del divenire: nella foto a sinistra un vaso della cultura Cucuteni con spire di serpente. Cito Marija Gimbutas <I segni vorticanti sembrano assicurare una transizione senza ostacoli da una fase alla successiva, da una direzione cardinale all'altra. Questi segni – unitamente a spirali, mezzelune e uncini - raffigurano la vita e il tempo, che sono ciclici e si muovono intorno a un cerchio o a una spirale. Tali simboli sono necessari nei momenti critici: per esempio durante una malattia o nel momento della morte, quando sono in gioco i poteri vitali>. Nella foto a destra un pane con incisione a spirale cotto da me.



In diversi dolci della tradizione italiana ritroviamo la forma spiraleforme: “sfoiata” marchigiana (foto a sinistra) e Gubana (foto a destra) sono alcuni esempi. La Putizza di Trieste, deve il suo nome al verbo sloveno potivi che significa “arrotolare”: preparato per le feste, in particolare a Pasqua, rimanda alla ciclicità del tempo.



La Torta delle rose dedicata a Santa Rita (foto sotto), ricorda sia i fiori a lei dedicati che la forma spiraleggiante, ripetuta svariate volte.



L'uovo rappresenta la capacità generativa e rigenerativa. Scrive Marija Gimbutas che appare già a partire nel Neolitico in Europa ed Anatolia nella sagoma dei vasi ovoidali a forma di uccello con la cavità interna ovoidale o in quelli sepolcrali a forma di uovo e simboleggianti l'utero della Dea da cui è possibile riemergere a nuova vita. L'uovo è presente anche in motivi decorativi pittorici come nella raffinata pittura vascolare della civiltà cucuteni e Keranovo del v millennio associato ad altri elementi simbolici quali il vortice, l'uccello o le corna di toro. Cito Marija: <L'arte preistorica svela insomma che nel sistema di credenze dell'Europa Antica l'uovo corrisponde al divenire, alla rigenerazione e alla ri-creazione>.

Di questo simbolismo troviamo un'evidente traccia nei pani dolci o salati preparati in occasione della Pasqua, tradizionalmente nel sud Italia ma ormai diffusi in tutto il nostro paese. Dalla Sardegna alla Sicilia, ma anche in Puglia e Abruzzo è un susseguirsi di “pani con l'uovo”, piccole forme di pane panciute con diversi soggetti nelle quali viene incastonato un uovo. Queste forme “gravide” non possono che rimandare alla nascita e alla rigenerazione e ricordarci le forme abbondanti delle statuette femminili del Neolitico. Con il termine “coddura” si indicano, in Italia e in Grecia, dei pani dolci di forma circolare, tipici di Pasqua, nei quali vengono incastonate delle

uova sode. La forma circolare è chiaramente una rappresentazione del tempo ciclico, proprio di tutte le culture agrari.

Le “coddure cu’l’ovo” (foto a sinistra) possono assumere diverse forme, antropomorfa, uccello oppure a forma di canestro/borsetta, un chiaro riferimento alla cornucopia e alla sua abbondanza. In Molise c’è un pane dolce a forma di ciambella oppure di cestino, cuore, colombe, cavallo o coniglio, preparata nel periodo pasquale e decorata con il consueto uovo sodo.

In particolare il soggetto a forma di uccello sembra riferirsi a quello che Marija identifica come il mito universale comune a tutte le antiche civiltà: l’uovo cosmico depresso da un uccello sacro acquatico (foto a destra).



## Il Cerchio e il Seme

Il cerchio simbolo del tempo ciclico, infinito e stagionale è la forma base di quasi tutti i dolci e di diverse tipologie di pane. In alcuni pani e dolci la forma circolare, piena come disco o a corona, si fonde con la simbologia degli astri o con quella dei semi: tondi sono il Sole e la Luna, così l’essere umano li ha sempre osservati e rappresentati.

Nella Cicerchiata (foto a destra) dolce comune a diverse regioni italiane (Umbria, Lazio, Marche, Abruzzo e Puglia) la forma circolare è ripresa sia nella composizione del dolce, disposto a corona con foro centrale, sia nella forma dei piccoli dolci, che ricordano le cicerchie, un legume tondo e leggermente appiattito. Le palline di impasto avvolte dal miele vanno infatti ammicchiate per creare la corona. Un dolce rituale e sacrificale molto simile alla Cicerchiata viene citato nelle tavole eugubine, tavolette in bronzo risalenti al II/I sec. a.C. scritte in lingua umbra nelle quali vengono descritti i rituali religiosi dell’antico popolo umbro.

Somiglianti alla Cicerchiata sono gli Struffoli napoletani. Esistono varianti affini alla cicerchiata in tutto il bacino del Mediterraneo, inclusa una curda, una turca e una persiana.

La sfericità del dolce come dicevo si fonde con il significato simbolico del legume, che porta in sé il potere nutritivo del frutto e quello germinativo del seme. Per questa duplice valenza i legumi e i cereali, anch’essi sia frutto che seme, sono stati spesso associati al culto dei morti. Ad esempio in Egitto si era soliti seminare cereali sulle tombe per favorire la rinascita dei defunti attraverso le nuove piante. Inoltre si credeva che le lunghe radici dei legumi fossero in grado di raggiungere i propri cari nel regno dei morti.

Stessa simbologia hanno le “fave dei morti” (foto a sinistra), piccoli biscotti di forma sferica a base di mandorle preparati in diverse regioni per la festività dei Defunti del 2 Novembre. La loro origine viene fatta risalire ai Celti il cui Capodanno cadeva a fine ottobre, tuttavia la valenza simbolica del legume-seme che rinasce a nuova vita è sicuramente più antica. Il loro nome è legato al fatto che

anticamente venivano preparate con le fave, legume che si riteneva contenesse le anime dei defunti, visto che era il primo legume di primavera a fiorire.



## La croce

Scrive Marija Gimbutas: “La croce, la X o il vortice rappresentano l’energia rigeneratrice contenuta nell’uovo”. Questa simbologia la ritroviamo per es. negli hot cross buns, piccoli panini irlandesi preparati per Imbolc i primi di febbraio, quando la natura comincia a risvegliarsi (foto a sinistra). Il taglio a croce effettuato sulla superficie del pane favorisce la lievitazione perché riduce la tensione sulla “pelle” del pane (foto a destra). A questa motivazione tecnica e pratica si è nel tempo aggiunta un’operazione di tipo devozionale: con la cristianità incidere una croce sul pane significava chiedere la benedizione divina e sperare di ottenere una migliore riuscita della lievitazione.



## Il corpo della Dea

Come è avvenuto in campo archeologico grazie allo studio dei reperti da parte di Marija Gimbutas (foto di statuette della Dea, museo archeologico di Plovdiv, Bulgaria), è possibile ritrovare tracce del culto del corpo della Dea anche in diverse preparazioni di panificazione e pasticceria. Il seno, la vulva e gli occhi della Dea continuano ad essere rappresentati nei dolci e pani delle feste, mantenendo in alcuni casi manifesto il loro valore propiziatorio connesso alla fertilità e potere nutritivo del corpo femminile. L’aspetto salvifico del corpo della Dea è stato traslato sul corpo delle

sue più prossime emanazioni ed eredi: la Madonna e le sante martiri, i cui corpi straziati divenivano, se pregati, strumento di cura per i fedeli afflitti dai mali più disparati. La tradizione degli ex-voto a forma di parti del corpo era già cara ai popoli pre-italici nel culto di Mater Matuta, protettrice delle donne e dei neonati, ma anche degli animali con i loro cuccioli. A lei venivano offerti piccoli manufatti in argilla che riproducevano seni, occhi o arti umani e animali da porre sotto la sua protezione



### Gli occhi della Dea

Troviamo traccia del potere vivificante del corpo della Dea nelle sue discendenti cristiane, le sante. In particolare la protezione della vista viene dai Cattolici ancora oggi posta sotto la protezione di S. Lucia. Particolarmente somiglianti agli occhi della Dea a forma di spire di serpente descritti da Marija Gimbutas, sono i dolci svedesi detti “occhi di S. Lucia” . Sembra che la diffusione della “nostra” santa nei paesi nordici sia dovuta al suo legame e somiglianza con le precedenti dee pagane della luce, onorate nel periodo invernale attorno ai giorni del solstizio d’inverno: nella foto un momento della nostra preparazione.



Stessa forma, ma impasto simile ad una frolla per i cuddureddi ri Santa Lucia, un dolce povero della tradizione siciliana con bastoncini di pasta modellati a forma di occhi, S e di L, le iniziali della

santa (foto a sinistra), mentre in Puglia troviamo “Gli occhi di S. Lucia”, dei taralli dolci glassati di forma circolare (foto a destra).



Simili, in Sardegna ci sono piccoli “tondelli” di semola di grano duro (foto a sinistra) che venivano fatti benedire dal sacerdote e poi regalati ai familiari e agli amici che li conservavano come protezione contro le malattie degli occhi e un pane circolare con gli occhi della santa (foto a destra).



A Foligno per S. Lucia vengono preparate, mediante stampi di metallo arroventato, delle cialde di forma rotondeggiante, profumate con semi di anice: la forma rimanda ai bulbi oculari della santa.

### **Dolci a forma di seno**

La sacralità del corpo della Dea e conseguentemente della donna, venne trasformato e svilito da successive stratificazioni culturali, quando si verificò quello che Riane Eisler definisce come passaggio dalla civiltà del calice alla civiltà della spada. Il corpo femminile, diviene un semplice contenitore per accogliere il seme maschile, spogliandosi del potere partenogenetico e cessando di essere strumento di piacere oltre che di vita. Tuttavia resta un eco della sacralità del corpo della Dea

nel corso dei millenni, nel culto riservato al corpo delle sante martiri, sue più prossime discendenti. Il corpo delle sante viene mutilato secondo lo stile improntato alla violenza e al dolore che caratterizza le società patriarcali. Esso viene colpito proprio nelle sue parti più importanti, un tempo fonte di vita e di saggezza della Dea, cioè seni ed occhi, mantiene però poteri taumaturgici. Ne è un esempio il dolce abruzzese chiamato “Tre monti o Sise delle monache” di Guardiagrele.



Secondo la tradizione le suore clarisse erano solite creare una terza protuberanza tra i seni con un fazzoletto appallottolato rendendoli così meno evidenti e capaci di attirare gli sguardi sul loro corpo: da qui il nome “sise, cioè seni delle monache”. Questo dolce, riservato al vescovo in visita al convento fu ideato secondo una leggenda dalle suore Clarisse come dolce speciale che celebrava la bellezza delle tre montagne, Gran Sasso d’Italia, Majella e Sirente-Verino. Interessante per noi è la conservazione dell’analogia tra corpo femminile e corpo della terra, conosciuta sin dal Neolitico, quando ogni gonfiore o protuberanza in natura, come colline o montagne, rimandava alle curve del corpo della Dea e del corpo gravido femminile.

In provincia dell’Aquila troviamo le “Pagnotte di Sant’Agata” a forma di seni tipiche di Castelvecchio Subequo.



Questo pane votivo simboleggia la purezza del seno ed il martirio della Santa. Come vuole la tradizione, nei giorni che precedono la festa di Sant’Agata, ogni famiglia di Castelvecchio prepara le Pagnotte in segno di devozione. Oggi il suggestivo rituale assume il solo significato di proteggere le donne dalle malattie tumorali, anticamente invece si effettuavano anche delle abluzioni al seno presso una fonte d’acqua sacra per favorire l’abbondanza del latte materno. Con la stessa acqua ancora oggi si suole bagnare queste pagnotte, consumate poi con devozione.

Ancora oggi Sant'Agata è considerata protettrice delle puerpere. Altri dolci a forma di seno sono le "Tette delle monache" (foto a sinistra) e i "Sospiri della Sposa" (a destra).



La sovrabbondanza di seni, cioè la polimastia riprodotta da questi dolci e che ritroviamo anche in Artemide Efesina serviva a propiziare l'abbondanza di nutrimento, per uomini, animali e sotto forma di raccolti copiosi. Un altro dolce in cui troviamo sia la forma antropomorfa che l'accentuazione dell'aspetto nutritivo della Dea, è la Pupazza o pupattola fraschetana (Lazio) dai tre seni: due producevano latte ed uno vino (foto a sinistra).



Vi era anche un pane sardo, ora in disuso, ma un tempo prodotto settimanalmente, dalla forma rotondeggiante ricoperto da tante escrescenze globose che ricordano i capezzoli materni (foto al centro). Sempre sardo è un pane dedicato alle mammelle di Sant'Agata (foto a destra) composto da tre rigonfiamenti disposti ad arco nei quali vengono praticate profonde incisioni dove vengono poste tante palline di pasta, le mammelle della santa. Questo pane veniva preparato per la festa di Sant'Agata il 5 febbraio, quindi in prossimità della Candelora e delle feste pre-cristiane legate alla simbologia della luce e ai rituali di origine ebraica di purificazione delle puerpere. Le palline d'impasto del pane benedetto da un sacerdote oltre ad avere una funzione decorativa avevano un forte valore propiziatorio: si riteneva che avessero il potere di calmare le notti di tempesta, i tuoni e di placare l'ira divina.



## Pani e dolci a forma di vulva

Nella Grecia antica in occasione della celebrazione dei Misteri Eleusini venivano preparati i Mylloi (foto a sinistra) e i Demetrioï pani dedicati a Kore e Demetra dalla forma vulvare. Ancora oggi alcune incisioni nella pasta di pane come nella “spaccatina” rimandano alla vulva femminile, simbolo della Dea Datrice di vita (foto a destra).



In Italia abbiamo i biscotti “bigarani” o “bigarini” a forma di vulva, detta “biga” o i mostaccioli calabresi a forma di vagina. I bigarani (foto a sinistra) sono biscotti tipici di Venezia che hanno come base la pasta lievitata di pane, impastata preferibilmente con il latte invece che con acqua. Venivano regalati alle neo-mamme per aiutarle a riprendersi dalle fatiche del parto, insieme ad una buona bottiglia di vino dolce. In Calabria invece sono a forma di vulva due tipi di mostaccioli (foto in centro e a destra).



In Sardegna troviamo un pane la cui forma ovale rimanda a quella della vulva oppure all’ ascia bipenne: la labrys (foto sotto).



Essa ricorda le due fasi di luna crescente e luna calante, un chiaro riferimento al culto lunare della Dea. In un'altra versione ( Sà Capude Mannu) il pane-ascia assomiglia incredibilmente alla sezione di utero, ripresa anche dai dolmen sardi conosciuti come tombe dei giganti la cui pianta riproduce l'utero femminile, come mostrano le foto in sequenza qua sotto.



Tra i pani di forma vulvare citiamo anche la frisella (che nel dialetto napoletano indica la vulva) e la Manuzza, un pane a forma di vulva con fessura.



## Scale e potere rigenerativo della vulva

Un altro dolce dalle origini antichissime sono le “scalille” calabresi, cioè piccole “scale” di impasto che viene fritto e poi glassato con miele dorato. Legate ai culti solstiziali del mediterraneo e poi ripresi nel mondo romano nella celebrazione del Sole Invitto, mantengono il loro carattere “solare” anche nella concezione cristiana con il significato di “scale che ascendono al cielo”. Pur non avendo trovato altre specificazioni a riguardo ritengo che la forma serpentina con la sua forza dinamica racchiusa in un’ovale che ricorda una vagina turgida come nel parto sia, molto comprensibilmente, una rappresentazione della Dea Madre che partorisce il Sole Bambino nel Solstizio d’inverno. Questi dolci infatti vengono preparati in occasione delle feste Natalizie (foto a sinistra).



In Sardegna troviamo un pane triangolare chiamato “la scala” preparato in occasione della terza domenica di Quaresima (foto a destra) Essa ci ricorda ancora una volta la Dea con il corpo triangolare, il motivo intrecciato della rete e un abbozzo di capo che la rende vagamente antropomorfa.

## Pani a forma di fallo

Sebbene Marija Gimbutas abbia dedicato maggior spazio nella sua trattazione alla vulva, rinvenne pure qualche immagine di fallo, “stimolatore dell’energia vitale” che lei mise in relazione simbolica con il serpente, le stalattiti delle caverne e l’albero o colonna della vita. In effetti in diversi dolci e pani toscani o calabresi l’elemento fallico appare abbinato alla vulva.



Sportella e Ceremito (foto sopra a destra), nome che deriva da Cerere dea del grano, sono dolci tipici dell'Isola d'Elba, dalle forme che alludono agli organi sessuali; venivano scambiati come doni tra le coppie di giovani innamorati. Il ragazzo regalava un Ceremito alla propria amata il venerdì santo: se questa ricambiava l'amore del giovane gli faceva dono di una sportella infiocchettata la Domenica di Pasqua. La stagionalità di questi dolci, legati alla Pasqua, rimanda ai precedenti culti pagani che celebravano il risveglio delle forze creatrici della natura proprio in primavera. La Sportella ha un impasto dolce simile ad una frolla mentre il Ceremito è un pane salato contenente noci e semi di finocchio.

Anche In Puglia, nel Salento e in Calabria, ne troviamo dalla forma simile, le "cuddure cu l'ova salate di cui abbiamo già parlato. Anche il pane sardo chiamato bacolo (bastone) di San Giuseppe ha una forma allungata fallica, che sicuramente fa riferimento ai riti di fertilità precristiani nei periodi solstiziali (foto a sinistra). Stesso significato per un pane nuziale a forma di anello decorato con tanti piccoli falli eretti (foto al centro). Vi è poi un pane dalla forma fallica è presente anche l'elemento femminile, la vulva, rappresentato dalla profonda spaccatura centrale. Simbolo di fertilità, il suo potere è sottolineato dalle due spirali. Evidente anche la somiglianza con il bucranio e la sua simbologia (foto a destra).



### Le "pupe"

Le puppe possono considerarsi effigi commestibili della Dea. Da pani rituali nel corso dei secoli sono divenuti dolci/"giocattoli" per le bambine e i bambini. Solitamente venivano preparate come dono per le bambine, mentre ai maschietti erano riservati, con lo stesso impasto, dolci dalla forma animale, molto spesso un cavallo o un galletto.



Come accennato in precedenza i soggetti umani e animali di questi dolci ricordano secondo me, la tradizione dello sposo-paredro della Dea dalle sembianze animali. Il cavallo, pur non essendo un animale tradizionalmente rappresentato nell'arte della civiltà della Dea, essendo stato introdotto dai popoli indoeuropei invasori, si è poi diffuso durante il meticciamento tra questi e i popoli dell'Antica Europa, divenendo un animale molto importante presso i celti, assorbito nel culto della dea Epona.

Nel Salento troviamo il sabato di Pasqua un pane con uovo sodo che segnava la fine del mangiar di magro Quaresimale. Anche questo pane aveva la forma di bambolina decorata con un singolo uovo, simbolo di fertilità femminile mentre ne aveva due se raffigurava il galletto con il suo riferimento alla virilità.

In Sardegna troviamo la bambola o bambina con l'uovo descritta anche da Grazia Deledda come un pane giocattolo a forma di bebè esclusivamente per le bambine.

In Sicilia esiste un pane devozionale: bamboline di pane utilizzate dalle donne che desiderano diventare madri. Originariamente avevano la forma di una parte del corpo per la quale chiedere salute e protezione di Calogero, un santo "nero" che possiamo ipotizzare sia la sovrapposizione (come è avvenuto per Iside e la Madonna nera) di un precedente culto agrario pagano alla Dea Oscura.

## Gli animali sacri alla Dea

### Gli uccelli

Gli uccelli sono al centro dei culti religiosi fin dal neolitico: le loro uova erano infatti fonte di sostentamento e simbolo di nuova vita, inoltre le migrazioni durante le quali magicamente sparivano per poi ritornare a primavera dovevano sicuramente dotarli di un carattere divino, anche per via del loro vivere sia presso l'acqua fonte di vita che in cielo: divenivano legame tra i mondi, tra la vita e l'aldilà.

Gli uccelli erano quindi simbolo di nuova vita, fertilità, salute e buona sorte. Ancora una volta se ne trovano rappresentazioni in tutta Italia con nomi diversi.



### Il gallo

Per quanto riguarda il gallo, esso appare associato alla dea Latona, originaria dell'Asia Minore. Latona deriva da lata, che significa "donna". Per i romani, era una Dea sotterranea legata ai poteri vegetativi e alla maternità dalle caratteristiche simili a quelle di Cibele. Il gallo divenne suo animale sacro dal momento che si trovò vicino a lei mentre partoriva Artemide, dea lunare e il gemello Apollo, dio del sole. Il gallo che canta all'alba diviene precursore dell'aurora e quindi animale portatore di luce e simbolo della vigilanza. Successivamente assumerà qualità come la potenza sessuale, presso e i Celti e romani, ma anche forza fisica e salute. Non sembra improbabile che

questa simbologia, legata alla forza maschile sia giunta sino a noi, nel tradizionale dono rivolto ai piccoli maschi di famiglia, mentre alle bambine fosse dedicata la più “delicata” figura femminile, intrisa però di un passato divino che la ricollega alla Dea e alla sua fertilità. Sempre a forma di bambolina e di galletto troviamo a Ravenna due dolci preparati in onore di S. Caterina d’Alessandria.



### **Il Cavallo**

Animale originario delle steppe dell’Asia centrale fu inglobato dalla celtica Epona, traghettatrice delle anime dei defunti. Infatti troviamo traccia del culto di Epona in un dolce trentino preparato in occasione del 2 novembre: i “Cavalli dei morti”, ferri di cavallo di pasta dolce lievitata (foto a sinistra). Il suo culto si diffuse soprattutto in Gallia e Renania, ma arrivò sino in Romania, nella penisola iberica e in Britannia; I re irlandesi per ottenere la corona dovevano unirsi nelle nozze sacre con la dea Epona: anche in questo caso troviamo il re-sposo della Dea.

Altre rappresentazioni del cavallo nella panificazione sono il Cavallino e fantoccia del Valdarno preparati per l’Epifania (foto al centro) simili al Cavallo e pupa abruzzesi e molisani. Si ha poi una derivazione del cavallo nella raffigurazione di S.Lucia con l’asinello del Trentino (foto a destra) .



### **Il Serpente**

Nelle tradizioni culinarie italiane i dolci a forma di serpente sono assai diffusi e preparati soprattutto nel periodo natalizio, a rappresentare nei culti pagani la fine dell’anno vecchio e l’inizio dell’anno nuovo e secondo il credo cristiano il rinnovamento di tutte le cose portato dalla nascita di Cristo. Quale simbolo migliore del serpente, soprattutto nell’atto di mordersi la coda come nell’Uroboro, per indicare l’eterno rinnovamento della natura nei cicli stagionali e la circolarità del tempo? Ancora una volta ne troviamo rappresentazioni dolciarie in tutta Italia.



Tra i biscotti di forma serpentina annoveriamo le Bissiole di Chioggia (Veneto), Susamielli abruzzesi (biscotti dedicati a Kore e Demetra) o napoletani preparati per Natale, le Serpette di Sermoneta (Lazio), i Nucatoli siciliani. Più spostati come calendario verso la fine dell'inverno e l'inizio della primavera, in concomitanza con il Carnevale, troviamo alcuni dolci fritti dalla forma serpentina.

La forma di serpente viene conservata anche nei pani sacri dove gli occhi vengono realizzati con chicchi di veccia o di pepe nero e la lingua con una strisciolina di carta colorata. Troviamo ancora oggi il pane di San Paolo (foto a sinistra) e un pane nuziale sardo a forma di serpente, animale cui era chiesto di proteggere la virilità dello sposo (foto al centro). In Sicilia ai nostri giorni viene ancora preparato quotidianamente un pane dalla forma serpentina: la Mafalda (foto a destra).



## Pesce

Marija Gimbutas inserisce il pesce nel simbolismo acquatico, legato alla rigenerazione, analogamente all'utero della Dea di cui diviene un simbolo. E' presente sin dal Paleolitico Superiore e per tutto il neolitico nell'Antica Europa in decorazioni a rete che rimandano all'utilizzo di questa per la pesca. La rete diviene simbolo di Umidità Datrice di Vita legandosi simbolicamente all'umidità dell'utero e del pesce. Questo legame è presente anche a livello linguistico visto che il termine greco delphis che significa "delfino" è fortemente somigliante a delphys, cioè "utero".

Il pesce si trova rappresentato nei mostaccioli calabresi e in alcuni pani sardi (foto sotto)



**Il porcospino:** indicato da Marija Gimbutas come simbolo dell'utero appare sin dal paleolitico. Rappresentato anche con statuette è collegato all'idea di utero probabilmente perché l'utero della mucca dopo il parto resta gonfio e si ricopre di verruche assomigliando a un porcospino. Questo animale è associato all'utero come tomba rigenerante come è testimoniato da vasi a forma di porcospino utilizzati per le sepolture infantili. L'unica traccia di questo animale si ha nella panificazione sarda che conserva un pane dolce detto "Il porcospino" o un altro pane con protuberanze che ricordano gli aculei (foto a sinistra). **La lepre:** animale della Dea e simbolo di prolificità lascia traccia di sé in un dolce primaverile, la Pinza di Trieste, un pane dolce la cui superficie viene incisa con speciali tagli a zig zag che riproducono l'incedere della lepre (foto a destra).



### L'albero della vita e le colonne di vita

Possiamo attribuire all'Albero della vita presente nella panificazione sarda tradizionale la stessa valenza simbolica descritta da Marija Gimbutas, quale forza della vita germogliante. L'albero della vita su alcuni sigilli minoici (2.000 a. C. circa) appare associato al capro dalla cui schiena germoglia una pianticella: il capro, come il fallo rappresenterebbe l'elemento stimolatore della vita nel corpo femminile. In uno dei tanti pani sardi preparati per le nozze l'albero della vita è decorato con alcuni



animali simbolici, sacri alla Dea, il serpente, anch'esso simbolo fallico e gli uccelli, oltre che da frutti simbolo di abbondanza come le melagrane e da fiori.



Preparati in occasione delle festività dei defunti il 1 e 2 novembre i rami di miele siciliani a forma di ramo alludono all'albero genealogico o all'albero della vita, rimandando all'antico culto degli antenati. La mandorla che si è soliti usare come elemento decorativo potrebbe riferirsi, oltre che alla gemma, alla mandorla mistica simbolo della vulva accostamento assai diffuso nel culto dei defunti cui si augurava di rinascere a nuova vita. Un altro motivo decorativo delle paste al miele sono le doppie spirali con il loro significato di rinnovamento e forza trasformativa.



## Conclusioni

Nella nostra storia il cibo non ha mai significato esclusivamente un alimento che fornisce energia per il corpo-macchina. La cucina italiana conserva numerose reminiscenze del tempo in cui preparare il pane per una festività era considerato parte integrante dei rituali religiosi: la loro declinazione all'interno della sfera familiare. Come il sacerdote celebrava in chiesa, altrettanto lo facevano le donne nella famiglia, mediante gesti meditati, ripetuti e tramandati di madre in figlia. Il carattere di "offerta" dei pani speciali preparati per le principali festività risiedeva nella qualità degli ingredienti usati, comuni e al tempo stesso "speciali", la farina più buona, il lievito madre, custodito con attenzione, ma soprattutto nel valore che essi veicolavano: la ciclicità della vita, la fertilità, la speranza nella salute. Erano cibi "belli", in cui le donne riversavano tutte le loro capacità e che in qualche modo le legittimavano socialmente. Infatti, fatta esclusione per la società matrifocale dell'Antica Europa, nelle successive società fortemente patriarcali il valore di una donna si esprimeva nella sua capacità di amministrare l'economia familiare, con particolare attenzione nelle sue capacità estetiche, espresse in cucina.

Un antico modo di dire sardo recita così: "E' di buon lievito" per riferirsi alla capacità della donna di casa di accrescere tutto nelle sue mani, la pasta di pane e gli altri beni di famiglia. Ciò che rendeva il cibo un'offerta rituale era dunque negli ingredienti, nell'intento che vi si metteva e nella sua bellezza e le donne erano le custodi di questa spiritualità pratica. Certo è che per millenni la cucina ha anche coinciso con il luogo di relegazione femminile, l'unico ambito in cui le capacità femminili potevano trovare espressione: il lavoro "fuori casa" era interdetto. Purtroppo l'eccessivo processo di spettacolarizzazione del cibo ha coinciso con il tentativo di estromissione delle donne dalle cucine professionali e stellate, quando la cucina è divenuta per gli uomini terreno di scontro e competizione. Infatti le donne chef sono tante e brave, ma faticano ad avere visibilità rispetto ai colleghi maschi.

Quando storicamente l'ego dello chef ha preso il sopravvento sulla "cucina delle donne" si è andato separando sempre più il sacro dal cibo: sono state innalzate nuove cattedrali del gusto all'interno delle quali il cibo, poco ma molto costoso, "destrutturato" o molecolarizzato viene servito in modo da spettacolarizzarne l'estetica e il senso di stupore. Tuttavia l'antropologia ci svela che il valore e l'appetibilità di un cibo hanno una forte componente culturale: ciò che piace e viene considerato prelibato non è qualcosa di oggettivo, uguale per tutte le culture del mondo. E allora come Scuola delle Donne® ci chiediamo cosa farcene di cibi costruiti come elaborazioni di microarchitettura ma privi di valore nutritivo e depauperati della loro sacralità.

Forse preferiamo continuare la tradizione delle nostre nonne, quelle sorridenti di Pasta Grannies, le nonne della pasta degli splendidi video antropologico-gastronomici di Vicky Bennison o dei nostri geniali blog di cucina fai da te che ci spiegano come continuare le ricette della tradizione o crearne di nuove come quelle proposte per esempio da Stefania Rossini. La trasmissione orale diviene digitale dando continuità ad una verità antica quanto la storia della specie umana: la donna da sempre sfama l'umanità non solo con senso pratico e nella bellezza ma con un'attenzione particolare al legame con la sfera del sacro. Come Scuola delle Donne® possiamo mettere a servizio della nostra spiritualità gli studi matrifocali creando così nuovi spazi di senso anche nell'atto quotidiano di preparare da mangiare. Lo scopo di questo lavoro è proprio questo: conoscere i simboli dell'antica spiritualità umana e portarli sulle nostre tavole per ri-sacralizzare la nostra vita, anche quando cuciniamo.

È vero che la cucina è stata per secoli simbolo di prigione per le donne, e che quindi le donne emancipate si sono allontanate dalla cucina per allontanarsi da quella prigione, ma è anche vero che le donne risvegliate e con coscienza di genere possono ora tornare in cucina consapevoli e fiere della sacralità del cucinare, scegliendo senza imposizioni sociali di farlo in modo sacro, di tornare a essere le sacerdotesse della casa senza per questo rinunciare all'emancipazione e all'indipendenza.

Mangiare il cibo sacro, passare il simbolo in forma di pane per poterlo ingoiare e assimilare, è un approccio sciamanico che metabolizza il sacro attraverso il corpo. Nelle società matrifocali dove la vita era sacra si faceva in forma di pane e così le donne lo hanno ereditato. Con l'avvento della cruenta e sanguinaria società patriarcale sono arrivati i sacrifici animali come, quello del capro espiatorio, che dopo essere stato caricato delle colpe della comunità veniva sacrificato e poi cotto e mangiato e che si è trasformato in corpo e sangue di Cristo. “Prendete e mangiatene tutti questo è il mio corpo fatto pane”, recita la formula e così, chiudendo come abbiamo iniziato, vi invitiamo a tornare in cucina per cuocere il sacro pane della Dea.

Testo e foto di Tiziana figlia di Gabriella CC 2023

Foto delle statuette in pietra CC Devana

### **Fonti:**

Il linguaggio della Dea di Marija Gimbutas, Venexia ed.

Le dee viventi di Marija Gimbutas, Medusa ed.

La sacralità del pane in Sardegna. Riti, credenze, miti e simboli della panificazione tradizionale di Marisa Iamundo De Cunnis, Carlo Delfino ed.

Manuale della sciamana moderna di Devana, L'età dell'Acquario ed.

L'alimentazione mediterranea tra locale e globale, tra passato e presente di Alessandra Guigoni in A. Guigoni, R. Ben Amara (a cura di), Saperi e Sapori del Mediterraneo, AM&D edizioni, Cagliari, 2006.

RAPPOPORT, L. (2003), Come mangiamo: appetito, cultura e psicologia del cibo, Milano, Ponte alle Grazie ed.

Oltre l'edibile. Su valenze antropologiche e culturali del cibo di Ernesto Di Renzo, Docente di Storia delle Tradizioni Popolari Dipartimento di Storia Università di Tor Vergata Roma.

Dal web:

Morena Luciani Russo Il dono del pane e lo sciamanesimo femminile

[siciliafan.it/significato-del-pane-simbolo](http://siciliafan.it/significato-del-pane-simbolo)

[istitutoeuroarabo.it/DM/in-nome-del-pane-in-nome-delluomo](http://istitutoeuroarabo.it/DM/in-nome-del-pane-in-nome-delluomo)

[siciliafan.it/pupi-di-pane-di-san-calogero](http://siciliafan.it/pupi-di-pane-di-san-calogero)

[siciliafan.it/pane-dei-santi-siciliano](http://siciliafan.it/pane-dei-santi-siciliano)

[fondazioneterradotranto.it/2012/11/02/la-mattra-e-il-suo-albero-genealogico/](http://fondazioneterradotranto.it/2012/11/02/la-mattra-e-il-suo-albero-genealogico/)

[iviaggidicicerone.it/san-calogero-santo-nero-unisce-tutti-siciliani/](http://iviaggidicicerone.it/san-calogero-santo-nero-unisce-tutti-siciliani/)

[ilmediano.com](http://ilmediano.com) [il-pane-vesuviano-bis-note-di-storia-e-di-mitologia-il-tagli-sul-pane-nel-quadro-di-melendez/](#)

Francesco Benozzo Malattia e guarigione: tracce di concezioni preistoriche nel lessico uralico e indoeuropeo

[kitchenclue.blog/2019/03/06/breve-storia-del-pane-e-dei-rituali-annessi/](http://kitchenclue.blog/2019/03/06/breve-storia-del-pane-e-dei-rituali-annessi/)

[ricetteinarmonia.it/rami-di-miele-siciliani-i-biscotti-dei-morti/](http://ricetteinarmonia.it/rami-di-miele-siciliani-i-biscotti-dei-morti/)

[italian-traditions.com/it/dolci-morti-italia-cavalli-trentino-alto-adige](http://italian-traditions.com/it/dolci-morti-italia-cavalli-trentino-alto-adige)

Madonna del pane Rete Italiana di cultura popolare

[cosenza.italiani.it/scopricitta/le-scalille-uno-dei-dolci-tipici-del-natale-calabrese/](http://cosenza.italiani.it/scopricitta/le-scalille-uno-dei-dolci-tipici-del-natale-calabrese/)

[visitareabruzzo.it/perche-si-chiamano-sise-delle-monache/](http://visitareabruzzo.it/perche-si-chiamano-sise-delle-monache/)

[romanoimpero.com/2022/02/culto-di-epona](http://romanoimpero.com/2022/02/culto-di-epona)

[lacucinadiqb.com/2016/05/golosessi-veneziani-ed-i-biscotti.htm](http://lacucinadiqb.com/2016/05/golosessi-veneziani-ed-i-biscotti.htm)

[ilfiordicappero.com/2020/11/pandoli-di-schio.html](http://ilfiordicappero.com/2020/11/pandoli-di-schio.html)

[lacucinaitaliana.it/news/eventi/la-pupazza-frascatana-il-biscotto-al-miele-con-tre-seni/](http://lacucinaitaliana.it/news/eventi/la-pupazza-frascatana-il-biscotto-al-miele-con-tre-seni/)

[salsatilla.it/cicerchiata/](http://salsatilla.it/cicerchiata/)

[ravennanotizie.it/societa/2020/11/23/par-santa-catarena-e-gal-e-la-galena-la-bela-bambuzena-ancora-su-fascino-e-leggende-](http://ravennanotizie.it/societa/2020/11/23/par-santa-catarena-e-gal-e-la-galena-la-bela-bambuzena-ancora-su-fascino-e-leggende-)

[ricocrea.it/2019/06/09/un-antico-rituale-la-festa-del-pane/](http://ricocrea.it/2019/06/09/un-antico-rituale-la-festa-del-pane/)