

Aldo C. Marturano

Tutti a Tavola!

introduzione
alla Cucina Russa
medievale



Una breve presentazione e qualche avvertimento

L'intento del presente libretto non è quello di mettere insieme un Cucinario o un Ricettario Russo medievale, ma di accompagnare il lettore nella storia e nell'evoluzione possibile della cucina russa che ancora oggi si può gustare andando per la campagna russa, ucraina e bielorrussa o fra i nomadi turcofoni del Kazakhstan.

Avevamo già fatto anni fa un tentativo in questo campo, ma avevamo prediletto il folclore e la tradizione russa e non la cucina. Poi finalmente, dopo aver seguito le ultime ricerche storiche e etnografiche sulle origini dell'agricoltura europea, ci siamo imbarcati in questa impresa e abbiamo riscontrato in moltissime delle circostanze da noi individuate nell'ambiente rurale slavo-russo una base comune con le usanze e i costumi di altre etnie europee, anche lontanissime fra di loro (come con la Galizia di Spagna!).

Ci siamo domandati: E' forse l'ambiente e le risorse disponibili oppure le tradizioni millenarie di un Europa antichissima attraversata da continue migrazioni di popoli diversi che condizionano e provocano le inaspettate coincidenze? Abbiamo cercato le risposte e in parte ci sembra di averle trovate, almeno qualcuna e in qualche punto, ma moltissimo c'è da fare e con questo scritto vogliamo sollecitare giusto la curiosità del lettore a considerare questo lavoro una partenza per andare più in là e cercare le proprie radici di europeo e di cittadino del mondo nella storia più generale dell'umanità.

La cultura slavo-russa è un costrutto tutto particolare e un suo aspetto è il sincretismo a causa dell'ampia multiethnicità dello stato russo conservatasi fino ad oggi e che quindi è pure quella delle altre appendici repubblicane ex-sovietiche che sono i tre paesi baltici, l'Ucraina e la Bielorussia. E' un aspetto che abbiamo cercato di mettere in rilievo e di esaltarlo ogni qual volta la nostra curiosità ha provato la sorpresa davanti a qualcosa o su qualcuno nel corso della ricerca, ma certamente lo sforzo da noi fatto in questo ambito sui diversi popoli "russi" è insufficiente.

Abbiamo forse dedicato poco spazio all'impatto del Cristianesimo Ortodosso solo perché nella campagna comincio a sentirne il peso molto più tardi e perciò fuori dai limiti cronologici impostici, ma lo stesso vale anche per l'Islam che irradiò fin nel Grande Nord risalendo il Volga o per il Giudaismo che fu alla base del credo politico del grande Impero Cazaro. Solo ragioni cronologiche? No! In realtà abbiamo pensato che, muovendosi nella compagine multiethnica russa dopo 70 anni di ateismo statale e convinti che qui si sia conservato tantissimo delle religioni autoctone paneuropee, siano giusto le credenze pagane il patrimonio genuino di

tradizioni che vanno oggi meglio conosciute e interpretate alla base di una nuova “europeità”.

Ci spiace in particolare di non aver potuto dire di più sulla gente della steppa, ma i documenti ci sono mancati e comunque nella bibliografia abbiamo indicato qualche opera che può dare un quadro più dilatato di quella realtà, ma, ripetiamo, non c'è molto di più al momento.

Siamo stati invece molto attenti a dare dei riscontri lessicografici al lettore che, se non conosce il russo, sembreranno qualcosa in più e non molto utile, ma che a chi si dilettasse in questa lingua servirà a rintracciare nel Grande Russo moderno tante parole che oggi non sono scomparse e hanno adottato altri significati rispetto a quello originario di tanti secoli fa. Siamo sicuri che così potrà seguire attraverso l'archeologia linguistica come la società russa si è evoluta e in quale direzione sta andando oggi oltre la culinaria d'imitazione italo-francese e i Fast food che ha già importato dall'Occidente.

Naturalmente abbiamo semplificato al massimo le trascrizioni dal cirillico perché sappiamo che è difficile trovare chi lo legga e lo sappia usare come si deve oggi in Italia. Dunque le trascrizioni le si leggano come si può, ricordando la trascrizione internazionale coi diacritici.

Raccomandiamo però al lettore di avere davanti a sé sempre una chiara geografia dell'ambiente russo giacché altrimenti sarà fastidioso seguire i vari spostamenti di idee e di persone nell'enorme continente che è la Pianura Russa. Inoltre, visto che i nostri eventi sono tutti dell'era cristiana, abbiamo ommesso per comodità la dicitura d.C., salvo dove ci sia ambiguità o incertezza.

Per chi conosce il russo consigliamo inoltre per le ricette il libro di Pohliobkin e per chi si accontenta dell'italiano c'è il lavoro egregio della signora Carla Muschio, ambedue citati nella bibliografia.

Il ringraziamento maggiore va ai miei carissimi figli che mi sopportano in questa mia passione storica e a mia sorella, Ave, che mi ha spinto a scrivere senza fermarmi.

Vignate, marzo 2012

1.

Un viaggio nell'ignoto

Incominciamo con un grande e popolarissimo poeta russo A. Puškin (1799-1837) famoso presso i suoi amici per la sua passione per la cucina campagnola russa. Non era un *gourmet*, ma certe sue ricette semplici come le *Patate alla Pusc'kin* cotte direttamente sul fuoco senza pelarle, vengono servite ancora oggi. Nella sua favola dello Zar Saltan e di suo figlio Guidone i personaggi dell'inizio sono tre ragazze di campagna che sognano di andar in sposa allo Zar offrendosi una come cuoca, un'altra come tessitrice e l'ultima come possibile madre dell'erede al trono. Per *cuoca* il poeta usa il termine *povariha* cioè *colei che cuoce o bolle* qualcosa, un evidente e specializzato mestiere della corte russa del tempo. Nella campagna invece la parola più usata per *cuciniera* o *cuoca* era, almeno fino al XVI sec., *striapùha* che aveva una semantica ampia e genericamente indicava colei che gestiva *l'alimentazione degli animali* (in russo *korm*).

E ancora, se in italiano si fa distinzione fra *cuocere*, sottoporre degli ingredienti all'azione disgregante del calore, e *cucinare* per indicare un impegno più raffinato dal lato di chi impiega il proprio sapere nel manipolare gli alimenti, in russo i corrispondenti verbi sono un po' più numerosi e specifici.

Come si vede gli ostacoli maggiori nell'indagine s'incontrano già fra le parole usate nelle fonti russe tanto da costringerci a spiegare adesso, almeno in modo approssimativo e provvisorio, che cosa volessero dire *Cucina* e *Russa* nel contesto passato e nel confronto con quello odierno.

In italiano *Cucina* indica sia il luogo dove si svolge l'attività culinaria sia l'attività stessa. Il russo moderno *Kùhnia* viene dal latino via tedesco mentre nella Russia medievale (IX-XV sec.) il luogo-cucina non ha mai avuto un nome proprio e l'antico *Povàrnia* dove operava la sopraddetta *povariha* era un indefinito termine per *luogo di bollitura*! In realtà nella casa rurale certamente c'è lo

spazio dove si prepara da mangiare, ma è allo stesso tempo sala da pranzo e posto di lavoro, camera ardente e spazio per feste e, soprattutto, è l'unico posto riscaldato dove si possa finalmente dormire. Insomma in russo fra gli alti e i bassi della vita sociale e familiare, l'arte culinaria è tutt'altra cosa linguisticamente separata dalla cucina con fornelli, cuoche e ricette...

Consapevolmente abbiamo messo da parte la vita del Medioevo nelle città giacché la popolazione della Pianura Russa era nella stragrande maggioranza, per oltre il 95 %, composta da contadini e da pastori (nella parte steppica) e l'inurbamento era (ed è rimasto) basso rispetto al resto dell'Europa coeva. Per quanto ci riguarda, ciò è sicuramente un vantaggio poiché tante cose che la vita cittadina ha cancellato, nella campagna russa sono al contrario sopravvissute e potremo immaginare di viverle *in diretta* attraverso il folclore e i racconti della tradizione orale.

Questo costruito abbastanza articolato di luoghi, di persone e di azioni è infine l'oggetto del presente lavoro e noi, allo scopo di riportarne alla luce le radici storiche, partiamo subito dall'etnia che domina il nostro palcoscenico: I Russi! Sono classificati come *Slavi Orientali* con una definizione fondata più sulla variante linguistica importata nella Pianura Russa da una lentissima migrazione di agricoltori, parte dell'etnia slava concentratasi dal V sec. nella cosiddetta Mitteleuropa sotto le spinte dei nomadi della steppa, che sulla geografia.

Possiamo allora trasferire l'aggettivo *russo* corrente per la lingua parlata a delle tradizioni e a delle culture esattamente identificabili? Salvo il fatto che ha coinvolto generazioni di studiosi alla ricerca della sua etimologia, *russo* cominciò a riferirsi ad una gente distinta dalle altre vicine soltanto intorno al XI-XII sec. cioè quando fu arbitrariamente appiccicato agli slavi Poliani di Kiev. In seguito si riferì alla lingua dell'Impero Moscovita, cristiano e sedicente universale, e lo si usò nel XV sec. ad esclusivo scopo politico da

parte della dinastia sul trono con la mediazione attiva della Chiesa Ortodossa, ormai indipendente dal Patriarcato di Costantinopoli caduto in mano degli Ottomani. Ai sudditi s'impose il Cristianesimo includendo nella russificazione di massa l'apprendimento forzato della lingua russa con il battesimo, millantando che soltanto così avrebbero salvato la propria anima! La lingua nuova fu definita *Grande Russa* e relegò nel ghetto dei dialetti secondari le altre varianti locali più antiche, dall'ucraino al bielorusso, e non ammise altra lingua parlata nel territorio dell'Impero, che non avesse una parvenza slava.

Dato che né l'Impero Moscovita né l'ex URSS sono riusciti a sopprimere le differenti culture delle genti componenti il loro stato, in conclusione *russo* indica oggi e indicava ieri una società multietnica e, se parliamo di *Cucina Russa nel Medioevo*, occorre di conseguenza intenderla permeata dai sincretismi culturali e religiosi più disparati, persino antagonisti, benché le regole che la dominavano risalissero comunque in grandissima parte allo “spirito” cristiano ortodosso. Sono, queste ultime, questioni che però qui non cercheremo di affrontare, se non marginalmente.

Soffermiamoci invece per un momento sulla parola *cibo* (*iedà*) perché in essa c'è l'idea di qualcosa che allevia la fame e, alla stessa stregua, di nutrimento da ingerire e perché, com'è chiaro, senza cibo la cucina neppure esisterebbe!

E perché *cibo* e *cucina* sono diventati importanti?

Può sembrare abbastanza scontato rispondere che l'occupazione (e la preoccupazione) maggiore dell'individuo (non solo umano) è stata (e continuerà probabilmente ad esserlo) la ricerca, la raccolta e la trasformazione di prodotti naturali consumabili come cibo. In realtà nell'affermare ciò in una breve frase rievochiamo l'intera storia dell'umanità, della sua cultura materiale accompagnata dal relativo sviluppo tecnologico (diverso da gente a gente) e dei suoi patimenti fisici e psichici dovuti alla fame e alla malnutrizione.

Questi ultimi due aspetti inoltre li terremo ben presenti perché restano le grandi piaghe dell'umanità d'ogni tempo e perché d'altronde rientrano fra gli eventi notevoli della nostra storia, allorché leggiamo, nelle Cronache Russe, come i novgorodesi giungessero a divorare i propri figli (bolliti!) per salvarsi da una carestia nel XIII sec.

Mettersi in moto per procurarsi cibo è comunque una cosa non semplice e noi sappiamo che per gli uomini questa attività è stata preceduta (probabilmente nell'impercettibile e lentissimo passaggio da primate “senza cultura” a *Homo sapiens sapiens* con una cultura distintiva “non scimmiesca”) da una lunga sequela di osservazioni e di esperienze individuali (a volte con danni permanenti e, chissà, letali) protrattesi per millenni. Chi le ha fatte e ha potuto raccontarle ai suoi simili ha costruito un insieme enorme di conoscenze dirette sulla natura delle piante e degli animali utilizzabili come alimento. Dopodiché i racconti di quegli sforzi lontanissimi nel tempo sono diventati parte di una “tradizione”, secondo il tipico modo umano di costruire la scienza, per porla a disposizione della collettività, e sono stati posti alla base della “cultura” (e della religione) della società nei cui confini l'uomo vive solitamente la sua vita.

Da quanto sin qui detto, per compiere il viaggio che proponiamo, sarà necessario passare non solo attraverso le tradizioni e le culture di genti slave e non slave che abitarono la Pianura Russa, ma anche attraverso il puro loro folclore, se è riuscito perpetuare le vecchie usanze fino ai nostri giorni. Il folclore infatti è una delle vie che percorreremo per indagare sul come e sul quando siano nati certi ruoli personali e certi mestieri tipici legati alla manipolazione e all'offerta di cibo in questa parte dell'Europa.

Un'altra domanda si pone: A che serve nutrirsi?

Non è (una volta di più) una domanda retorica e forse andava posta prima del discorso appena completato poiché nutrirsi è uno dei compiti assegnatici dalla natura affinché sopravviva la nostra

specie e rientra nel problema biologico-sociale del salvarsi dalla minaccia della fame. Nutrirsi risponde in primo luogo alla necessità fisiologica di ingerire regolarmente (ogni 4-5 ore circa) una certa quantità (sufficiente e di qualità giusta) di cibo affinché lo sviluppo del corpo sia armonico e possa affrontare i pericoli dell'ambiente. Anzi, è giusto dire che noi siamo quel che mangiamo e che a cibo migliore corrisponde una costituzione corporea migliore. E' anche chiaro che, se oggi c'è (in una parte del globo) abbondanza di cibo, non era così nel passato e, da quel che ne sappiamo, le condizioni fisiche ideali di salute e di sazietà nel Medioevo non furono mai raggiunte, pur nell'ambito di un'aspettativa di vita individuale di ca. 40 anni. In quei secoli risultava evidente più di oggi che *un gruppo umano potesse apparire superiore per intelligenza e più potente di un altro, se consumava cibo in grandi quantità!* Non solo! Per entrare subito nell'ambiente storico del nostro viaggio, diciamo che nell'élite medievale guerriera russa tale condizione di superiorità (mangiare in abbondanza) era considerata in pericolo qualora “la propria gente” (intesa come l'armata del principe o *družina* e i suoi clienti) soffrisse la fame, per cui era *legittimo* ricorrere a scontri, guerre e razzie sul vicino (chiunque fosse: amico, fratello, figlio) che in quel momento era più opulento.

E' da notare che *il sistema di mantenimento materiale e fisico* imposto dai principi russi per questa congerie di loro accoliti (giungeva fino al migliaio di persone!) era basato sullo sfruttamento di un certo territorio i cui abitanti erano obbligati a fornire non solo il *cibo*, ma un mantenimento *in tutti i sensi* e per questo era detto in russo *kormliènie* cioè con una parola derivata da *korm* (*cibo per animali*) in cui appunto rientra la figura della *striapùha* ricordata poc'anzi!

Eppure nutrirsi non è il compito primario assegnatoci dalla natura rispetto a quello più importante di *riprodurre la specie!* L'individuo per espletare l'atto fisico della riproduzione deve però

essere in buona salute e satollo in primo luogo e poi disposto psicologicamente ed è logico che cibarsi sia intimamente e saldamente correlato all'attività sessuale e che l'attività culinaria sia diretta ad *attrarre i partners verso il coito!* Oggi, a seguito degli usi e dei costumi stratificatisi nel corso del tempo, nella *buona educazione collettiva* è difficile riconoscere l'aspetto sessuale del cucinare, ma questa è la realtà storica, impensabile da prescindere.

Quanto agli sperimentatori spericolati alla ricerca di cibo, a quel che sembra dalle nuove versioni della storia delle culture umane di questi anni, furono proprio le donne. Sollecitate da certe circostanze particolari, esse scoprirono piante e animali finanche dannosi, ma utili in ogni caso e per certi scopi. Forse questa è una ragione che spiega perché è la donna a compiere il lavoro di offrire e preparare il cibo? Naturalmente lungi da noi i pregiudizi del genere *sexso inferiore* o *carezza psicologica* o *fisica*, c'è da dire che nel Medioevo il tempo da dedicare all'arte della cucina di fronte alle fatiche quotidiane molto più pressanti era poco per le donne. Malgrado ciò, in lei il maschio continuò a riconoscere delle qualità superiori e temibili quando la vedeva indaffarata con la roba da mangiare. Vedeva che costei non solo aveva la naturale e *magica* funzione di generatrice, ma allo stesso tempo che sapeva suggerire un maniera diversa di concepire la vita... *proprio attraverso il cibo cotto o crudo* che offriva. In altre parole a tavola la donna, ancor oggi, è in grado non solo di governare la *salute* dei commensali, ma anche di educarne i *comportamenti!*

Ci ripromettiamo di ritornare su questi punti, ma adesso occorre passare in ambito russo alla questione dei documenti giacché è con essi che si fa la storia. E dove trovarli per la *Cucina Russa*? Per quanto detto non si può che rivolgersi alla Chiesa Ortodossa che non prima del XII sec. iniziò a Kiev a registrare per iscritto una storia antico-russa (o Medioevo Russo) nelle famose *Cronache dei Tempi Passati*. Le menzioni e le descrizioni culinarie sono qui del

tutto casuali e dobbiamo rassegnarci all'inutilità di cercare in queste pagine trattati di cucina esclusivi o ricette ben congegnate.

I monaci, di scuola greca, pensavano addirittura che il modo migliore di preparare il cibo fosse quello in uso nei loro conventi, compresi i digiuni e le proibizioni e solo nel 1547 appare un compendio di questi modi di vedere, il famoso *Domostroi*. E' un libretto simile al Galateo, scritto dal monaco Silvestro consigliere di Giovanni IV di Mosca (Ivan detto il Terribile) in cui ci sono ricette e suggerimenti su come operare in una cucina d'élite con una serie di piatti e di bevande alla moda. Siccome una dietetica solitamente vanta non solo di migliorare il cibo, ma anche di modificare le maniere di vita della gente, il *Domostroi* è pieno di direttive che hanno l'unico obiettivo di far diventare le giovani dell'aristocrazia moscovita delle buone madri e delle servitrici dei propri mariti. Per quanto ci riguarda, l'operetta insieme con i ricordi e le memorie scritte da viaggiatori e da mercanti che visitarono la Pianura Russa più o meno nello stesso periodo e con le istruzioni per la cucina dei monasteri russi costituiscono le nostre fonti d'informazione purché si accetti che i riferimenti alle antiche usanze o alle ricette d'altri tempi sono, certo notizie affidabili, ma difficilmente databili e riscontrabili con altre di differente ambito culturale.

Né, ripetiamo, si deve tralasciare la multiethnicità della Pianura Russa e come essa variasse spessissimo nel tempo e nello spazio quanto a popoli componenti e tradizioni nuove e quindi, partendo all'incirca dal VI-VII sec. quando iniziò la migrazione slava verso nord-est cercheremo d'identificare i popoli che abitavano la Pianura Russa con i loro domini culturali e come i più antichi residenti si relazionassero fra loro e con i nuovi venuti. Dopodiché, per verificare l'evoluzione degli Slavi verso un unico *superethnos* dominante, occorrerà dare un'occhiata alle politiche delle élites al potere nell'assoggettamento e nella fusione con le altre etnie e, per quanto ci riguarda, se e come la culinaria abbia avuto un ruolo in

quei passati processi integrativi (piatti proibiti, cibi permessi, arnesi da usare o vietati, codice di comportamento ammesso a tavola etc.).

Se la Pianura Russa è un gran bacino geopolitico, è pure un luogo di biocenosi, biomi e microclimi diversi da cui le comunità qui stabilitesi dipendevano nel trarre il sostentamento e, siccome il paesaggio che le fonti descrivono in qualche misura non esiste più, ci rifaremo quando è necessario all'archeologia e alla storia del clima per interpretare meglio le informazioni.

Prese tali precauzioni, riassumiamo qui di seguito uno schema cronologico dei periodi che ci sono sembrati individuabili meglio e dentro i quali decidiamo di muoverci.

Si parte dalla menzione da parte di Jordanes (Jordnand, vescovo goto) degli Slavi quando si accenna a qualcuna delle loro abitudini culinarie nel VI sec. e si continua fino alla fondazione dell'Impero Cazarò e dello stato della Bulgaria del Volga e la nascita della Rus' di Kiev e ancora giù fino all'instaurazione del cosiddetto “giogo mongolo” che seguì alla conquista di Cinghis Khan nel XIII sec.

Ci fermeremo più o meno alla conquista di Grande Novgorod nel 1478 da parte di Mosca, in particolare interessandoci dei territori intorno a queste città.

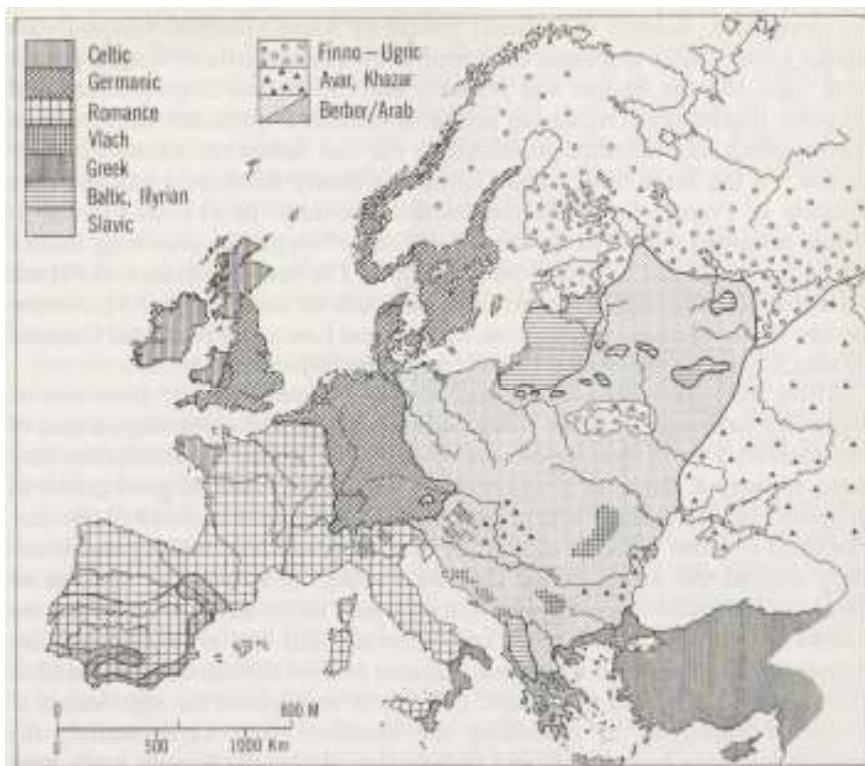


Fig. 1
 Le etnie europee intorno al IX sec. d.C. di Norman J.G. Pounds, 1973

2.

Il folclore e l'arte culinaria nella Pianura Russa

Ritorniamo al cibo, alla sua raccolta e alla sua manipolazione.

Basandoci sulla letteratura da noi consultata facciamo qualche considerazione che giudichiamo basilare per il nostro discorso.

L'uomo è un mammifero nato e evoluto nella foresta ossia nella biocenosi più diffusa sulla terra emersa. E' un ambiente che ha condizionato non solo il suo aspetto esterno (eretto su due gambe ambulanti, senza pelliccia etc.), ma lo ha persino reso onnivoro e prevalentemente vegetariano.

In qualche lontano periodo della sua evoluzione accadde pure che per sconvolgimenti geologici e climatici dovesse allontanarsi o abbandonare quell'ambiente silvicolo finora ben conosciuto e ben frequentato e affrontarne altri senza più il fitto degli alberi.

L'esperienza di migrare da ambienti noti in altri nuovi e ignoti certamente fu aspra, ma allo stesso tempo lo spinse a far lega con altri uomini in modo da formare dei gruppi che, scelto un territorio, lo sfruttassero in pianta stabile. E non solo! Lo scopo finale di tali raggruppamenti era di tenere in piedi la gestione comunitaria dello spazio abitato (nel caso dell'allevatore, un'area più estesa di quella dell'agricoltore) specialmente per accumulare e per conservare le derrate alimentari onde evitare la fame, terribile e costante minaccia di devastazione, di decadenza fisica individuale e di morte della stirpe! Per ragioni di aumenti demografici, di spazio e di risorse in climi che mutavano, capitava anche di essere costretti a migrare ulteriormente allontanandosi sempre di più gli uni dagli altri e dal centro originario (presumibilmente situato in Africa) e di doversi adeguare alla permanenza in ambienti strani. Non sembra tuttavia che l'uomo si sia mai allontanato troppo dalla sua foresta, se si pensa dapprima all'enorme diffusione della selva rispetto ai deserti e alle steppe e che in ogni caso qui dentro si continuava a ricavare quanto servisse per l'esistenza.

Insomma la prossimità della foresta restò per l'uomo in ogni momento della storia l'unica alternativa, non sempre sufficiente in verità, all'eventuale catastrofe totale. Lì c'era di tutto: cibo vegetale e animale, materie prime per fabbricare arnesi e rifugi, legno per riscaldarsi e per cucinare...

Abbiamo detto che fu la donna con le sue osservazioni della natura nelle nuove biocenosi ad imparare e a riconoscere come il fattore clima e composizione del terreno fossero determinanti. Apprese come evitare le piante velenose e gli animali pericolosi che finora non conosceva e soprattutto a tenere conto delle varietà locali delle piante e degli animali commestibili. Selezione così le specie più convenienti da sottoporre a immediato sfruttamento e in seguito persino a organizzare domesticazione e coltivazione.

In questa direzione scelse le Graminacee annuali perché sono quelle che producono più semi e più frutti che si staccano facilmente nel vento, scelse i Gallinacci perché più propensi a cibarsi sul terreno di qualsiasi residuo organico e che non volano volentieri nell'aria né vagano nell'acqua. Modificò persino i propri gusti imparando a cibarsi delle derrate più diverse e accettando, per quanto riguarda il cibo animale ad esempio, di consumare le carcasse in incipiente decomposizione (frollate, direbbe il cuoco) giacché la sua dentatura non era adatta a strappare e a lacerare carni vive e cotenne durissime. E, siccome lo stesso problema si poneva con i vegetali come le nocciole e certi semi contenuti in teche di legno duro come le silicee granaglie quasi impossibili da masticare e da ingerire, ricorse dapprima all'ammollo in acqua riscaldata al sole e, non appena padroneggiò il fuoco, alla cottura nell'acqua bollente.

Perché accettare nuovi sapori e nuovi gusti?

A questo proposito la prima esperienza umana dei sapori è col dolcissimo latte materno che rimane nella memoria di ciascuno di noi come unico riferimento sicuro di cibo nutriente e che in natura

non si ritrova tale e quale neppure surrogandolo col latte di altri mammiferi! Poi arriva lo svezzamento nella naturale evoluzione del bambino che gli fa perdere l'enzima che metabolizza il lattosio o zucchero del latte. Almeno così accade alla stragrande maggioranza degli uomini, eccetto gran parte dei Caucasiche e dei loro discendenti che abitano oggi il nord d'Europa e la steppa!

Che fare quando il flusso del latte materno s'interrompe?

Già la madre stessa, quando le capita di non avere più latte, prepara masticando nella bocca *la prima pappa* che passa bocca-a-bocca al suo bimbo affamato con un bacio e gli insegna così a gustare un nuovo tipo di cibo. Pian piano gli fa gustare altre cose: piccoli animali, insetti e centinaia di specie vegetali differenti (che lei ha già provato!). Così accettare sapori diversi per evitare la morte per fame diventa il principio di base che l'organizzazione di una tradizione culturale autorevole inculca nei membri più giovani.

In altre parole la cultura impone con l'esempio e con l'imitazione come si risolve il problema della fame con nuovi sapori e forme esterne del cibo diverse dal capezzolo e dalla mammella turgida ed è quindi inutile meravigliarsi se si constata che il gusto non è innato, ma è un'acquisizione culturale.

Anzi! Il piacere o lo schifo per un certo gusto-sapore ancora sconosciuto di un certo cibo "riservato/tradizionale" ha il potere di creare o scindere dei legami fra coloro che pasteggiano insieme. Per un giovane sforzarsi di mangiare cibi nuovi significa essere ormai grande e, dopo averli accettati, di poter far parte della società degli adulti e legare meglio con gli altri. In tal maniera però una cultura condiziona ogni futuro comportamento dell'individuo nell'adattarsi ulteriormente alle novità e gli instilla il gran timore che dei cibi nuovi possano risultare dannosi... *se non c'è un'esperienza passata "materna" a cui riferirsi*. Nasce il cosiddetto rifiuto culturale per certi cibi e si può addirittura morire di fame proprio perché la tradizione ci impone di consumare perentoriamente certi prodotti e

di non accettarne altri diversi! Valga come esempio storico la lotta per l'introduzione in Europa della patata venuta dalle Americhe intorno al XVI sec. Ci fu una strenua resistenza da parte dei contadini che non erano disposti a profanare il proprio terreno con questo tubero sconosciuto e diabolico. Solo a poco a poco prevalse la curiosità e nuove circostanze imposero di aggiungere finalmente la patata al menu di molti paesi europei.

Guai però a credere che, avendo allargato la tavolozza dei gusti, la mensa del passato fosse varia come l'odierna! Ciò non risponde alla realtà. La cucina, sebbene il commercio nell'antichità portasse a contatto oggetti e costumanze lontani, dipendeva comunque da quel che si riusciva a trovare o produrre *in loco*.

Ebbene, benché le cucine medievali risultino conservative o ripetitive a causa di queste peculiarità, si noti pure che, riprodotte in chiave moderna, rinascono e sono chiamate *tipiche* (mediterranee, arabe, etniche etc.)! E' un espediente ben compreso dall'industria della ristorazione moderna, allorché pensiamo al *fast food* di MacDonald's che con gli stessi semplici piatti *vi fa sentire a casa vostra* in tutto il mondo o quando si parla delle “ricette della nonna” gelosamente custodite dalle mogli e usate nelle grandi occasioni.

Sia come sia, nella raccolta di piante e di frutti ci sono pure altre questioni da risolvere. Infatti, una volta constatato che certi vegetali scomparivano e ritornavano ad intervalli regolari (per lo più annuali) e che perciò non erano a disposizione nell'intero anno, occorreva saper aspettare e riconoscere lo scorrere delle stagioni. Importante era pure imparare a scegliere il maturo dall'acerbo sia dal colore che dal sapore e, in una fase più avanzata, selezionare i semi della pianta preferita da conservare per la risemina nelle vicinanze di casa.

Anche per gli animali “da cibo” esisteva una cadenza regolare nella loro apparizione, come ad esempio per gli uccelli di passo, ma occorreva pure organizzarsi individualmente o in gruppo per i più

grossi e più combattivi, onde rintracciarli e catturarli o addirittura, visto che gli individui più giovani si lasciavano prendere più facilmente, si pensò di addomesticarli con la pazienza... prima di macellarli! In realtà gli erbivori, dal punto di vista utilitaristico, alla fine non sono che *macchine viventi* capaci di rendere commestibili le piante scartate dall'uomo perché immangiabili. E qui va messo subito in evidenza l'atteggiamento "pagano" tipico del contadino verso i quadrupedi suoi "commensali" che rifugge con orrore dall'uccisione dell'animale, senza un combattimento come nella caccia! Antropomorfizzandoli come amici, compagni o servi, ucciderli diventava ora un delitto di sangue e ancor oggi, quando si tratta di macellare il proprio porco (*kabàn*) alla fine dell'estate, in Russia si fa compiere l'*assassinio* all'estraneo o al vicino... sempre dopo essersi scusati con l'amico porco!

In conclusione reperire cibo non sembrerebbe così semplice, se teniamo conto degli aspetti di relazione appena detti fra uomo e ambiente. Per questi e per molti altri motivi, la scelta delle risorse alimentari nella biocenosi nella quale l'individuo ha vissuto o dove ora vive è, suo malgrado, strettamente legata alla sua cultura che gli impone divieti e prescrizioni impedendogli di raccogliere certi prodotti o limitandone il consumo o imponendo certi periodi per mangiarne e certi altri per accantonarli. Purtroppo è un campo d'indagine etnografica vastissimo che non ci compete e dobbiamo tralasciarlo, limitandoci a citarne i risultati ottenuti negli ultimi decenni durante le osservazioni fatte nella Pianura Russa, ogni qual volta ci sarà utile.

E come si passò *dalla raccolta alla coltivazione* per gli alimenti vegetali e *dalla caccia all'allevamento* per quelli carnei?

Non sono passaggi automatici, ma si spiegano quando pensiamo all'economia dell'energia spesa in queste attività e calcoliamo che quel che si ricava come cibo con un certo sforzo ci viene restituito *per intero* oltre al *quot* che serve per nutrirci e continuare a vivere.

Sono stati fatti vari calcoli ergonomici in relazione alla raccolta nella foresta e alla steppa per i popoli pastori nella regione europea e noi, pur non citando i valori numerici proposti dai nostri autori, abbiamo condensato le conclusioni (di per sé quasi ovvie, se non si tenesse presente che la foresta russa/taigà è più povera di biomassa commestibile delle altre foreste): *E' più conveniente coltivare che raccogliere e così pure meglio allevare che cacciare!*

Il nostro lettore tenga ben presente quelle conclusioni poiché con l'accrescersi dell'urbanesimo le “convenienze” diventeranno “scelte politiche e religiose” che implicheranno la ripresa della distruzione della foresta boreale europea intorno al IV sec. e, in tempi più tardi, la nascita della proprietà privata nella steppa!

Nel caso della coltivazione di piante commestibili, ha un ruolo importante sulle specie da coltivare la tecnica agricola di cui si dispone per ottenere una raccolta adeguata al numero di persone da mantenere in vita. E' una questione che nei nostri documenti non è mai rilevata in modo chiaro e esauriente.

Nel caso dell'allevamento occorre tener conto del fatto che gli animali allevati sono erbivori/frugivori e non hanno un'adattabilità ai sapori e agli odori così vasta come la nostra per cui i pascoli e il clima devono essere scelti in base alle loro esigenze e costituzioni. Nella Pianura Russa c'è nel nord una zona forestale che può far da pascolo “spontaneo” per molti animali d'allevamento, ma non va bene per altri che nei fatti preferiscono al contrario la steppa. E' logico che sulla tavola degli abitanti del nord appariranno certe carni che invece mancheranno agli abitanti del sud.

Quanto alla conservazione dei prodotti alimentari, nel nord il freddo e l'uso del sale permettono persino di mantenerne l'originale apparenza quasi intatta. Le quantità invece risultano piuttosto limitate e l'archeologia nella Pianura Russa ci suggerisce proprio questo: Nel Medioevo vi fu un affanno continuo a *conservare* e *accumulare* affinché non mancasse da mangiare nelle stagioni

grame, ma allo stesso tempo si consumava subito quello che c'era quanto più fosse possibile. Due atteggiamenti apparentemente contrastanti che a volte, in tempi sfavorevoli, se le messi non bastavano o c'era stata una moria di animali o una pestilenza, spingevano a prendere all'interno della comunità e contro quelle vicine delle misure allora molto dolorose!

Facciamo una breve nota che ci servirà più avanti per capire la *convivialità* russa o *ugošćenie* giusto in base a quanto detto qui sopra. Dobbiamo infatti presumere che la presenza di un estraneo mettesse subito in allarme e allora che atteggiamento prendere, se tutto dipendeva giusto dalle quantità delle derrate a disposizione in quel momento e vista la penuria alimentare cronica medievale? Una mossa possibile sarebbe stata scacciare l'intruso. E invece, siccome intervenivano fattori religiosi basati su una tradizione risalente a chissà quale evento straordinario del passato, la cultura suggeriva la soluzione di festeggiarne l'apparizione, nel dubbio che si avesse davanti un messaggero degli dèi. Ed ecco che presso gli Slavi, come pure presso i nomadi della steppa, la scelta era ed è restata: Accogliere l'estraneo con larghezza di mezzi e di cibo mostrando un'estrema e sincera generosità!

Comunque la spinta a sottoporre le derrate raccolte a processi di conservazione sempre più raffinati e più affidabili c'era ed era forte! Con nuove esperienze e nuove collaborazioni finalmente s'imparò a affumicare, a essiccare al calore o al vento o al sole, oltre a notare i vantaggi delle salamoie e di alcune spezie considerate germicide!

Sono queste, è vero, delle operazioni lente e laboriose, ma utili e necessarie, sebbene poi implicassero mutamenti di sapore. Anzi! Le fragranze tanto apprezzate dagli abitanti della Pianura Russa provocarono al contrario nei visitatori stranieri del XV-XVI sec. un atteggiamento di ripulsa e di disgusto e costoro, con delle diverse esperienze olfattive, alla fine scrissero che i russi nelle loro cucine preparavano conserve e piatti, malsani e maleodoranti!

Andiamo allora al momento in cui l'uomo accende e domina il fuoco e applica la sua azione calorifica sulla materia commestibile. Già i problemi di conservazione si risolsero elegantemente poiché la cottura in sé è una “pastorizzazione” e quindi impedisce per abbastanza lungo tempo che la roba marcisca. Se abbiamo detto che i vegetali come le granaglie vanno “ammorbiditi” per diventare delle pietanze appetibili, adesso usando il fuoco, l'ammorbidimento era più facile e più rapido in acqua bollente.

E quando iniziò tutto questo nella storia dell'uomo?

Una data indicativa sull'apparizione della cucina la forniscono gli scavi (guarda caso!) in Cechia a Dolni Vestonice dove si scoprono delle specie di calderoni interrati con resti di cibo carbonizzato risalenti a ca. 24000 anni fa quando naturalmente un “mondo slavo” lì ancora non c'era. Gli archeologi ci dicono che il fuoco non veniva applicato direttamente sugli ingredienti, ma si ricorreva a ciottoloni resi roventi e immersi nell'acqua della caldaia-fosso. L'operazione era ripetuta varie volte fino a raggiungere la temperatura di cottura voluta e già si può capire che così agendo l'ergonomia del “cuoco” non era conveniente. Allorché fu pronta una terracotta resistente al calore della brace viva, tutto si semplificò ulteriormente e cucinare diventò un'arte sempre più sofisticata.

Dalle osservazioni etnografiche sappiamo che la fiamma e il calore che il fuoco genera, hanno però altre proprietà oltre a quella di riscaldare. C'è in loro un ruolo purificante che dà, in special modo all'attività culinaria, un carattere sacro speciale. Nelle culture turche e iraniche in particolare, il fuoco rappresenta la forza divina che consente non soltanto di “pulire” l'aria intorno a sé, ma che arrostando e cuocendo separa dall'alimento l'effluvio che compete agli dèi obbligatoriamente. Le divinità non hanno un corpo da nutrire come gli uomini, ma “pretendono” le fragranze migliori dei cibi umani che il fuoco riesce a sprigionare nell'offerta sacrificale.

Per questo si bruciavano i cadaveri invece di seppellirli o si arrostitavano le carcasse degli animali offerte sugli altari.

Il fuoco ritorna verso l'alto, verso l'origine sua che è il sole il cui calore è vita per ogni essere vivente. Certe volte si sprigiona dalla *Madre Umida Terra* (così si chiamava la massima dea femminile degli Slavi e, in modo simile, dei nomadi) come nei campi di fuoco dell'Azerbaijan che provocano timore e venerazione, ma ritorna nel cielo. Nel suo movimento verso l'alto e con la sua azione disgregante il fuoco crea dei concetti culturali importanti ai quali dobbiamo abituarci nel nostro racconto: la *Purezza (Cistotà)* e la *Sacralizzazione (Osviašònnost)* di ciò che le fiamme toccano! Col fuoco insomma il cibo diventa *puro* e *sacro*! *Cucinando* si scongiura l'invasione nel proprio corpo di forze ostili della natura e con l'integrità personale difendiamo il benessere dell'intera comunità. Nelle credenze turche in particolare, nella *cottura* si distrugge l'eventuale veleno presente! *Sacro* e *puro* però non hanno un significato soltanto benevolo, ma, ricordiamolo, si riferiscono esclusivamente a qualità soprannaturali sia buone che cattive...

A questo punto è chiaro che la donna non è più solo una cuoca, ma una *sacerdotessa* alla quale compete la custodia del fuoco (non l'accensione che tocca all'uomo, l'unico a possedere un acciarino di ferro dolce e l'esca giusta!). E a buona ragione, perché essa è capace di generare il fuoco nel proprio corpo e nell'altro sesso ed è quindi autorizzata, per così dire, ad agire sugli ingredienti purificandoli e santificandoli. Tramite gli effluvi che essa genera e manda agli dèi dalla sua cucina, questi diventano suoi complici e alleati e abitano volentieri con lei e l'aiutano in qualsiasi momento ne siano da lei richiesti. Appena gli odori si levano nell'aria dalla sua pentola, essi accorrono invisibili e partecipano (sacralizzano!) alla sua attività e per questa loro collaborazione vanno salutati e ringraziati all'inizio e alla fine di ogni pasto con appositi gesti propiziatori (brindisi, preghiere, etc.).

Con tale visione delle cose la tradizione impose cerimonie elaboratissime da celebrare intorno al fuoco allorché lo si usava per produrre cibo ed è chiaro che affumicare cuocere bollire sbollentare e così via avevano profondi significati che oggi forse ci sfuggono, ma che nel Medioevo avevano un maggiore peso mistico e religioso! Alla fine insomma i primi esperimenti culinari a caldo dovettero essere entusiasmanti e cibarsi non significò più aspettare che il frutto maturo cadesse dall'albero per consumarlo o che la carcassa di un animale si decomponesse abbastanza per poterla mangiare. Cibarsi diventò *un momento della vita* autonomamente scelto dall'uomo durante il giorno e durante l'anno, al di là del fabbisogno fisiologico.

C'è però ancora un punto da spiegare: La necessità di produrre cibo abbastanza tenero con qualsiasi mezzo e metodo. A ben vedere è la conseguenza della domanda da parte di dentature inesistenti, come negli infanti, o deboli, come nel caso dei vecchi e degli ammalati, e perciò la cucina “al fuoco” è un modo adeguato per salvare dalla fame tutte queste persone, a parte il faticoso pestare o il triturare. Nel primo caso - nutrire la prole - il compito è biologico mentre nel secondo - alimentare vecchi e malati - è culturale.

Il folclore slavo-russo tiene anche conto di un altro aspetto della famiglia originaria (*siemià*) e \parte dalla donna gravida che durante la gestazione comincia a sentirsi sempre più pesante e più affamata del solito e diversamente esigente quanto ai gusti. Finalmente partorisce (genera la vita come la *Madre Umida Terra*) e deve nutrire non solo se stessa, ma anche il neonato.

E dov'è finito il maschio-padre?

E' stato tenuto a distanza dalla femmina, diventata più aggressiva nelle questioni di cibo e di spartizione delle risorse alimentari! In seguito però, mendicando la partecipazione alla mensa della donna, il maschio si ripresenta alla porta di casa e promette di difendere madre e figli dai nemici eventuali con le armi in mano e da

cacciatore integra la tavola povera di proteine della femmina con le prede da lui cacciate (o pescate).

Le ricerche etnografiche ci suggeriscono che la storia non finisse qui perché è pensabile che l'accoglienza del maschio al primo “convito di famiglia” standardizzasse una certa intesa uomo-donna e l'atto di “mostrare i denti” non fu più un gesto di minaccia, ma si mutò in un segno di amicizia, seppur guardinga, verso il nuovo commensale. Anzi! In cambio di una razione di cibo quotidiana a tavola la donna impose al maschio di aiutarla nel duro lavoro dei campi. Ciò aprì *a lui* la porta alla gestione dell'economia del gruppo e, in seguito, frustrato dalla soggezione e dalla posizione instabile, *al potere*. Fu un momento cruciale per il passaggio dalla società dominata dalla donna (le Amazzoni del folclore estone!) a quella patriarcale che relegò la donna in seconda posizione di potere.

Col “principio maschile ricattatorio” di gestire l'accumulare e il conservare degli alimenti, il maschio s'impegnerà pure a migliorare la coltivazione e l'allevamento con la tecnologia, ma solo dopo aver distribuito le occupazioni relative fra i diversi componenti in base a criteri di potere maschilista piuttosto che d'età e di forza fisica o di competenza. Addirittura gonfierà in tal misura le sue prerogative di “difensore” da trasformare il legame con la donna e col gruppo di parenti da lei generati in un sistema dove pretenderà obbedienza da tutti trasformando le armi per la caccia in armi repressive.

Malgrado ciò, il maschio rispettò il divieto d'accesso ai segreti della culinaria, forse per questioni di tempo o forse perché l'attività femminile di trasformazione del cibo aveva assunto un aspetto talmente complesso e occulto che col patto stabile di convivenza pacifica uomo-donna doveva rimanere in mani femminili. Ancor oggi infatti si nota l'antico patto culinario, se le donne occupate ai fornelli non vogliono uomini intorno...

Si perfeziona a questo punto la *Grande Famiglia Patriarcale* che l'Europa medievale avviata alla costruzione d'una società universale

cristiana individualistica conosce soprattutto ancora in auge presso i barbari che sciamavano dalle steppe del Centro Asia. Secondo la compianta M. Gimbutas, i maschi erano riusciti a prevalere sulle femmine da alcuni millenni prima nelle steppe ucraine e già all'epoca delle cosiddette *invasioni barbariche* si poteva distinguere la famiglia allargata slava (una volta chiamata *zadruga*) da quella simile turca (*aille*), ambedue col maschio anziano a capo.

La misoginia cristiana medievale inoltre giunse ad immaginare la donna in cucina non più come la buona e cara cuoca che prepara da mangiare per i suoi, ma come la strega che compie una serie di atti spregevoli in un'atmosfera circondata dal mistero di pentole e mestoli. Lo si nota subito nei quadri dell'epoca della caccia alle streghe in cui la donna è dipinta come una fattucchiera scarmigliata che rimasta in una caldaia che ribolle sul fuoco in un ambiente surreale e spaventoso che dovrebbe ispirare chi guarda ad aborriarla e temerla perché è amica del Diavolo che è visibile nelle fiamme infernali della cucina.

Questa immagine “di strega malvagia” è del tutto “occidentale” tuttavia, giacché è assente nel mondo slavo (*Baba iagà* delle favole russe ha funzioni rituali diverse, sebbene somigli ad una strega). La donna che prepara pozioni (*znahàrka/bàbka/vièd'ma*) non è vista con paura o disgusto, ma come colei che con la sua sapienza e con la sua cucina ridona la speranza della vita a una persona sfibrata dalla malattia e che la morte sta minacciando.

Le reti parentali che fin qui abbiamo descritto sono rinate nella Federazione Russa e negli stati islamici del Centro Asia e si sono rafforzate in questi anni facendo riapparire un'arte culinaria di villaggio che probabilmente rimette in gioco gli antichi scopi.

Ci si accorge immediatamente della tradizionale ospitalità slava (e nomade) che fa capolino nei ristoranti e nei locali famigliari e questi più che per la vendita di cibo all'avventore sono luoghi dove si fanno nuove amicizie e nuove esperienze.

E che dire delle feste di matrimonio nella Pianura Russa dove tutti sono invitati, specialmente il passante straniero, e in cui le donne di entrambe le famiglie, della sposa e dello sposo, si sono sbizzarrite nel preparare da mangiare?

Quel che impressiona sono soprattutto le grandi quantità di cibo offerte in queste tavolate in una specie di *potlatch* alimentare...



Fig. 2
Accensione rituale del fuoco alla Festa di Kupàla

3.

Le regioni e le cucine

Le notizie che abbiamo sulle genti che popolarono la Pianura Russa nel Medioevo occupata oggi 1. dall'Ucraina, 2. dalle tre repubbliche baltiche, 3. dalla Bielorussia e 4. dalla parte europea della Federazione Russa con l'ausilio del lavoro degli archeologi e con la linguistica storica ci permettono di distinguere intorno al X-XII sec. tre grandi zone geografiche approssimativamente definite quanto al tipo di ambiente e di risorse alimentari disponibili che avrebbero dato origine ad abitudini culinarie distinte.

La prima la chiameremo il *Grande Nord*.

Confina a nord col Mar Glaciale Artico e con i Monti Urali settentrionali, ad ovest con le sponde settentrionali del Mar Baltico e verso sud con le sponde dei grandi laghi Ladoga, Onego e di altri e racchiude (più o meno) gli ultimi lembi della *Foresta Boreale Europea* (o *Taigà* che si estende anche oltre gli Urali). Più a nord regna la *Tundra* non abitabile dall'uomo, se non con grandissime difficoltà, e per questa ragione frequentata esclusivamente dagli arditi e poco numerosi Lapponi (*Sami*) che riescono a sopravvivere in simbiosi con le renne (*Rangifer tarandus*) da cui traggono e cibo e vestiti e altro ancora.

Fra il X e l'XI sec., l'area era dominata, a parte i Lapponi, dagli affini Finni (il nome qui è generico) che conducevano fin dove ancora possibile un'orticoltura estremamente precaria a causa delle temperature medie troppo basse e per la brevità della bella stagione. C'era quindi una penuria di cereali che in parte era compensata con la caccia e la pesca e in parte con gli scambi con i non molto vicini agricoltori. Pochissime sono purtroppo le notizie su questi popoli e quelle che abbiamo sono ricavabili per lo più dal folclore e dalla toponomastica. Con questo esiguo materiale documentario tuttavia, delle possibilità di ricostruire (almeno in modo ipotetico e limitato) una cucina nordica finnica esistono e vedremo di immaginare quale.

Evidentemente dobbiamo partire dal fatto che per la vita dura non poterono esistere agglomerati popolosi, se occorreva sfruttare nella ricerca e nella raccolta per la sussistenza un'area estesa, ma povera di risorse e consumando energia eccessiva con bassissimi ricavi in cibo consumabile, a parte l'inconsistenza dell'agricoltura...

In tale situazione neppure la pesca o la caccia alle foche e a qualche tricheco nel Mar Glaciale Artico, pur restando stagionale a causa della particolare posizione dei suoi lidi che ghiacciavano per oltre sei mesi l'anno a nord del Circolo Polare, era molto affidabile per compensare le carenze dietetiche. La presenza dei numerosi fiumi e dei laghi più a sud restava invece l'unica grossa fortuna per sopperire all'insufficienza di proteine animali visto che qui si riusciva a pescare persino d'inverno attraverso i fori che si sapevano fare nel ghiaccio della crosta superficiale!

Eppure i Finni raccontavano che i loro dèi protettori mandavano di tanto in tanto animali marini talmente grossi da sfamare per un bel po' di tempo intere comunità e aggiungevano che le “prede leggendarie” si arenavano spontaneamente sulle spiagge, non tanto grazie alle forti oscillazioni del livello del mare per le maree, ma perché attratte dalle “asce” non rifinite (comprate dai mercanti bulgari) lanciate nelle onde!

A parte le favole, anche la raccolta nella foresta residuale di bacche come i mirtilli e d'altri frutti di bosco o di funghi aveva poco peso nella dieta. Certo! Si potevano catturare numerosi piccoli carnivori, ma di questi, una volta scorticati, rimaneva ben poco da mettere sotto i denti. E tuttavia la loro pelliccia (i locali ne facevano da sempre abiti e coperte per i letti) all'estero era ricercatissima e nello scambio commerciale diventò la risorsa primaria per ottenere le buone derrate alimentari meridionali!

Malgrado ciò, la cultura tradizionale aveva trovato un precario espediente per superare radicalmente alcuni di questi problemi. Se le bocche da sfamare s'accrescevano troppo, per le ragazze c'era il

matrimonio esogamico in cui le giovani abbandonavano la casa natale per andare ad abitare presso lo sposo (naturalmente dietro un compenso ai genitori) in un altro villaggio. Nel caso dei ragazzi *in più*, raggiunta la pubertà questi erano venduti all'estero. Non erano mandati in schiavitù come lo intendiamo oggi, ma significava risparmiare loro una vita di stenti in patria in cambio di una vita migliore presso un padrone *che garantiva vitto e alloggio* per prestazioni che a volte preludevano a carriere di prestigio.

Per quanto ci riguarda, se le ragazze in qualche modo potevano dare un apporto nuovo alla culinaria della famiglia dello sposo, i ragazzi invece sparivano per sempre dalla terra natale.

A parte ciò, con chi scambiare i prodotti silvicoli e da chi importare gli alimenti che mancavano nella dieta nordica? I vicini più prossimi degli Ugro-finni erano i Baltici indoeuropei: Prussiani, Lituani, Lettoni e affini che abitavano lungo i lidi meridionali del Mar Baltico. Costoro, a loro volta, commerciavano con l'Occidente nel periodo che a noi interessa mantenendosi a tale stretto contatto con Scandinavi e Slavi da far registrare addirittura commistioni interetniche già in atto da tempo. Al contrario dei Finni, vivevano nella seconda zona da noi individuata che è fittamente coperta di alberi ossia la *Foresta Boreale Europea* con le sue sparse radure. In gran parte questa biocenosi s'è conservata, almeno fra la Polonia e la Bielorussa e a nordovest di Kiev con le paludi del Pripiat, ma, lo ricordiamo, nel passato aveva un'estensione molto maggiore oltre a una frequenza di specie viventi alquanto diverse da quelle odierne. Logicamente i Baltici erano dei raccoglitori, ma commerciavano pure in altri prodotti, se rileggiamo Tacito (I sec.) che ci ricorda l'ambra che proveniva di qui raccattata sulle coste sabbiose. Il clima è più mite rispetto al Grande Nord per l'adiacenza del Mar Baltico e permetteva perciò l'agricoltura, ma questa era limitata e povera per l'arretratezza tecnologica e aspettarsi un surplus in cereali o in altri prodotti agricoli in qualità e quantità era per lo meno aleatorio. I

loro menu presumibilmente erano dominati, oltre che dal pesce di mare (aringhe) e dalle polente fatte con le granaglie nordiche, soprattutto dalla carne dei volatili d'allevamento (ocche) e di passo e in più, siccome nella foresta circolava ancora il *tarpan* (una specie di pony selvatico, *Equus gmelini*, oggi estinto), a volte se ne cibavano, pur vigendo il pregiudizio che l'animale fosse a stretto contatto col mondo dei morti. Dalla toponomastica è interessante notare che la loro influenza culturale giungesse non solo a nordest dagli Ugro-finni, ma fino ai confini con la steppa ucraina a sud.

Quando la pressione migratoria da sudovest degli Slavi Vendi aumentò e si estese sui Baltici più orientali verso l'VIII sec., gli Ugro-finni (usiamo sempre un termine generico) furono costretti a recedere ancor più verso nordest spinti a loro volta per l'effetto "domino". Ora, di solito i contatti fra due culture portano alla distruzione di uno dei due ordini societari rispetto all'altro ed è quel che accadde agli Ugro-finni nei punti d'incontro coi Baltici e con i Balto-slavi dove iniziò una loro lenta, ma inesorabile, fusione con i nuovi arrivati. Considerati un popolo di poveracci dagli Slavi (la maggioranza di quegli "invasori"), furono sottoposti persino alla burla linguistica che, nel disprezzo per quel che mangiavano e per il fatto di non sapersi procurare cibo a sufficienza, si esprimeva dando ai villaggi finnici nomi derivanti esclusivamente dai prodotti "spregevoli" che questi "non-slavi" riuscivano mettere in tavola quando si raccontava che mangiassero persino carne di vipera... Tale uso si è conservato fino al tempo dell'URSS quando furono trasferiti nel Grande Nord molti russi per fondare nuove e più moderne cittadine. In altre parole nel gergo, per distinguere i locali dai nuovi arrivati più civili, si continuò ad usare gli appellativi antichi (per gli Ugrofinni *colorati di rancore* e per gli Slavi *di parziale disprezzo*) di *mangia-merda* o *mangia-immondizia*!

Malgrado ciò e malgrado gli abitati sparsi e quasi introvabili ad un occhio estraneo, i locali riuscivano a mantenere dei saldissimi

legami di vicinanza fra di loro che ravvivavano periodicamente con feste pantagrueliche a cui accenna pure l'epica del Kalevala finnico e del Kalevipoeg estone.

Alcune genti ugro-finniche nel retrocedere di fronte all'ondata balto-slava scelsero direzioni diverse e migrarono sin sotto gli Urali oppure si diressero a sud lungo il fiume Viatka per venire a contatto con la cosiddetta steppa alberata (*liesostièp'*) e con le famigerate e ambite Terre Nere (*Cernoziòm*).

E qui era il territorio dei Bulgari del Volga che ostentavano una civiltà urbana molto ricca. La Bulgaria era una delle ultime stazioni di una Via della Seta in contatto col Centro Asia industrialmente all'avanguardia e perciò nella loro cucina potevano sfruttare gli ingredienti e le spezie provenienti dai quattro angoli del mondo oltre a godere di esperienze culinarie "esotiche" d'alto pregio.

Del menu bulgaro abbiamo una testimonianza molto interessante di Ibn Fadhlān che, da inviato del Califfo di Baghdad al-Muqtadir nel 922, racconta come le donne a servizio dell'emiro bulgaro Almyš servissero i commensali, ognuno su un tavolino proprio, piatti di carne, mentre a se stesse avevano riservato le polente che comunque avevano consumato prima e separatamente.

Di fronte alle molte eleganti città bulgare c'era la zona selvaggia della Pianura Russa detta Suzdalia dove si trovava (dal 1147) Mosca. La parte di foresta (*Okskii Lies*) in questo caso era la risorsa maggiore per i locali abitanti, se però si sapeva sfruttarla senza distruggerla. Da essa si traeva non solo una certa sussistenza, ma pure gli indispensabili prodotti per la cultura materiale e da commerciare. I mercanti giusti non erano purtroppo i locali (Slavi e Ugro-finni), ma i Bulgari con l'esperienza e i contatti e alla fine, sebbene il clima non fosse ideale per le grandi coltivazioni cerealicole come nelle coeve Francia e Italia, i Suzdalesi restarono per secoli degli agricoltori precari e arretrati. Già arrivare fin qui era il frutto della ricerca di nuove terre da coltivare che gli Slavi

avevano affrontato in un lento e secolare cammino verso nordest attraverso la foresta. Avevano ricavato terra nuova sacrificando gli alberi nelle radure che avevano occupato col *metodo del taglia-e-brucia* e a poco a poco avevano riempito il territorio con numerosi villaggi fino ai primi grandi affluenti del Volga (*Okà*). La parola russa per *villaggio*, *derèvnia*, conservava il ricordo delle avventure nel fitto degli alberi perché significava giusto *luogo che è stato disalberato* (dal verbo *drat'* strappare o estirpare piante e alberi).

Sfortunatamente le terre migliori erano quelle dei Bulgari e gli Slavi, in conseguenza del loro seminomadismo costretti a lasciare i campi esauriti con una cadenza media di 6-8 anni per trasferirsi in un'altra radura con famiglia e animali domestici, ancora nel XI sec. invadevano i luoghi abitati da altre genti con tutte le vicissitudini conseguenti. Nell'espansione nella zona centrale della Pianura Russa al principio si concentrarono fra Kiev e la regione sulla riva settentrionale del Lago Ilmen. Se intorno a Kiev però, circondati dalle paludi del Pripiat, la loro agricoltura restava precaria, ma comunque fattibile, al nord del Lago Ilmen addirittura non fu possibile proseguire oltre, non avendo possibilità di sfruttare il terreno in un clima tanto sfavorevole.

Le élites (scandinavo-russe) impostesi agli Slavi intorno al IX-X sec., si crearono su tali circostanze grosse aspettative di conquista e spinsero i senza-terra del nord (già con san Vladimiro) a insediarsi ovunque possibile nelle vicinanze del limite fra steppa e foresta intorno a Kiev.

Verso il XII sec. nella Suzdalia, dall'altra parte del grande fiume e di fronte alla Bulgaria del Volga, la colonizzazione slava si intensifica. Ciò dura finché le élites slave non riescono in qualche modo ad eliminare i Bulgari del Volga e i Cazari del Don e a metter piede infine nelle ambite Terre Nere.

I vantaggi da questa occupazione consistevano nel fatto che il suolo di queste terre fa parte della grande striscia a *loess*, una fascia

di terreni d'argilla fertilissima estesa dal nord della Cina fino alla Piana Ungherese che rendeva il lavoro agricolo più leggero al contadino privo di adeguati arnesi (ad es. l'aratro con versoio) e con metodi agricoli inefficaci. Secondo le notizie dei visitatori e dei mercanti musulmani, i cereali che qui si coltivavano erano: Orzo, miglio, avena e frumento e quest'ultimo non della varietà odierna.

A parte però le altre granaglie, la segale sembra restare la granaglia più diffusa visto che già nelle Cronache Russe è fra i coltivi più comuni degli Slavi e si diffonderà ancor di più fra il XIII e il XV sec. nell'hinterland delle coste baltiche quando i Cavalieri Teutonici misero in atto la loro politica agricola intensiva.

E' notevole poi che a variare la dieta in granaglie sarà il *grano saraceno*, popolarissimo oggi peraltro, arrivato un po' più tardi dalla lontana Cina cioè nel XIII sec. con l'invasione tataro-mongola, come tradisce il primo nome russo *tatàrka* benché attualmente si chiami *grieciha/griečka* ad indicare un'improbabile origine greca.

Questa è la situazione della regione a foresta e passiamo ora alla terza zona da noi indicata *grosso modo* come *Steppe Meridionale* o *Steppe Ucraine*.

Si estende dalla riva destra del Basso Volga fino a quella sinistra del basso Danubio e dalle rive settentrionali del Mar Caspio e del Mar Nero fino alle foreste nordiche includendo la città di Cernigov (riva sinistra del Dnepr di fronte a Kiev) e i suoi dintorni.

Purtroppo su questa parte d'Europa la documentazione storica è carentissima e non ci possiamo richiamare a fonti antiche per l'argomento cucina, ma piuttosto alle osservazioni etnografiche e archeologiche che da qualche anno sono state messe a disposizione.

Sul primo popolo delle steppe nominato nella storia russa, i Peceneghi, non sappiamo granché dei loro usi culinari, mentre verso il X sec. troviamo “in passaggio” gli Ugro-finni ungheresi (Magiari) che, lasciata la loro patria avita sul Medio Volga, stavano trasmigrando oltre Kiev verso la riva sinistra del Danubio. Dopo

ben 70 anni di peregrinazioni nella steppa ucraina riusciranno ad insediarsi in Pannonia e, quasi “preparando” l'arrivo di altre genti “loro affini”, diffondono localmente alcune delle preparazioni culinarie tipiche della steppa fra le quali il famoso *gulaš* (ungherese *gulyásléves* che significa appunto *zuppa del nomade-pastore*).

Gli Slavi invece, da sedentari (!!), vedono la steppa come un'area strana e curiosa. Da un lato *incomprensibile* giacché i suoi abitanti ora ci sono ora non ci sono, ora parlano una lingua e ora ne parlano un'altra, ma dall'altro *selvaggia* perché con tanto fertile terreno i nomadi non la coltivavano. E' un modo di vedere che si esprime nell'espressione russa *Dikoie Polie* cioè campagna non coltivata.

Eppure, a dispetto delle diversità, dell'Islam e del clima, delle lingue e delle distanze il desiderio di emulazione reciproca fra loro e i nomadi turcofoni si è perpetuato fino ad oggi e, per quanto ci riguarda, certi usi alimentari si sono talmente ben cristallizzati in questa area meridionale della Pianura Russa da rappresentare ormai l'orgoglioso segno di un glorioso passato comune per i sedentari, per i nomadi sedentarizzati della steppa ucraina e per quelli del Centro Asia. Cerchiamo allora di saperne un po' di più.

La vita nella steppa è molto varia e dipende in special modo dalla storia climatica locale. Dalla Cina al Danubio si susseguono infatti zone a microclimi a volte abbastanza differenti che per di più non rimangono invariate nei secoli. Nel X-XV sec. ad esempio, se il Centro Asia offriva ampie oasi, l'Ucraina, al contrario era poco battuta, forse per la presenza dei Cazari e delle loro città fortificate lungo i declivi dell'Anticaucaso. I pochissimi villaggi/postazioni nomadi (più che altro luoghi di mercati per gli equidi) comunque c'erano, sebbene lontani dalle coste del Mar Nero dove, invece, c'erano porti trafficati (in Crimea!).

Per di più il X-XI sec. è stato l'età d'oro della Persia islamica strettamente collegata alla Pianura Russa attraverso i Bulgari del Volga e le Vie della Seta. I sovrani Samanidi di Bukharà e di

Organza avevano rinnovato e sviluppato cucine di corte di antico retaggio sassanide con cuochi sopraffini capaci di portarle ad un altissimo grado di raffinatezza e d'eleganza spettacolare. Le ricette e le presentazioni a tavola attraverso l'uso dei nuovi frutti selezionati e coltivati nelle loro aree, delle spezie e degli ingredienti che giungevano dal Mediterraneo e dalla Cina e dall'India creavano un mondo da favola e quindi era logico che si imponessero come modello a tutte le cucine locali. Suppellettili, rituali, atteggiamenti da tenere a tavola a Bukharà e a Samarcanda ebbero così un gran peso sulla Pianura Russa, attraverso la mediazione bulgara!

Né si può negare che i nomadi abbiano anch'essi tentato di migliorare le loro cucine subendo la stessa influenza centroasiatica, benché il loro modo di vita ponesse grossi limiti pratici. Già dover eliminare il porco, non sconosciuto nei menu dei turcofoni, sotto l'influenza dell'Islam che si andava diffondendo fra di loro fu un grosso sforzo e quando la preferenza passò alle carni ovine e caprine ciò causò molti attriti con gli Slavi ortodossi e, nel XX sec., con la produzione di massa delle industrie alimentari sovietiche i cui strascichi si notano ancora oggi.

Il porco non era la sola carne proibita però, giacché neppure il cavallo si mangiava volentieri, pur se in casi estremi si tagliassero le bistecche dall'animale vivo senza ucciderlo! La questione equina era alquanto articolata: il cavallo rappresentava un'unità di conto della ricchezza per il nomade e, per la grande richiesta che c'era dell'animale a quei tempi per l'uso in guerra (meno per il trasporto), una grossa fonte di approvvigionamento per l'Occidente europeo. Una ragione in più per bandirlo dalla tavola erano poi le vecchie credenze pre-islamiche dove il cavallo era considerato in contatto costante con la morte! In seguito, non appena la domanda di cavalli da guerra diminuì, i nomadi della steppa ucraina *Polòvzi/Cumàni* si dettero ad allevare e a selezionare i bovini per aumentarne il peso e rivenderli come animali, stavolta da macello.

Fu un lavoro paziente che culminò e dette i suoi frutti massimi soltanto nel 1300 quando questi bovini, ormai di grossa taglia e con ottima resa di carne, furono esportati in tutta l'Europa dall'Ungheria dove quei nomadi intraprendenti si erano alla fine stanziati. La carne bovina così approdò su molte più mense europee e fece nascere nelle città molti nuovi piatti.

Visto che parliamo di cucina, saremmo curiosi di sapere che cosa facesse da mangiare la donna nomade per i congiunti. E' da dire che la cucina della steppa ucraina deve essere molto antica visto che Zaccaria il Rètore (l'avvocato) intorno al IV sec. ne scrive e racconta dei popoli che abitavano l'Anticaucaso (ossia gran parte dal Daghestan e dall'Alania/Ossezia). “(Queste genti)...*vivono in tende, si nutrono di carne d'allevamento e di pesce, di animali selvaggi e con le armi* (li cacciano)...”

C'è un punto da tener presente. Mentre la donna quando ha molti figli di solito vive con la prole e i vecchi nelle oasi in modo quasi sedentario e separata dal marito, l'uomo invece è sempre in giro per la steppa coi suoi animali. Tale separazione non intacca le funzioni sociali della donna né la sua libertà sessuale perché partecipa alla vita comunitaria in assoluta parità con l'uomo e senza di lei non si fanno né assemblee né consigli. Le descrizioni fatte dai visitatori (Ibn-Fadhlan o quelle più famose di Marco Polo) sono molto chiare in questo senso. L'unica sua debolezza, se così si può dire, è la suddetta sedentarietà per la cura dei bimbi e dei vecchi...

Nelle oasi pertanto le stazioni sedentarie ci sono e le donne fanno dell'orticoltura specialmente curando i frutteti. I Cazari ebrei, una volta nomadi anch'essi, erano famosi per saper creare delle *oasi artificiali* con gli alberi da frutto! Certo, nelle oasi si allevano animali di piccola taglia, ma in che modo interveniva la donna nella gestione di questi animali domestici? Si macellavano in tenera età l'agnello o il capretto, pur non disdegnando i caproni e i montoni oltre a qualche altro erbivoro occasionalmente, o che altro?

Dall'allevamento la donna apprese sicuramente ad apprezzare i latticini ossia un latte che un sedentario avrebbe detto *andato a male*, come il yogurt o il formaggio ammuffito. Erano prodotti consumati freschi e con un minimo di lattosio digeribilissimi anche da parte di chi aveva perso l'enzima *lattase*. Erano morbidi per i vecchi e con un leggero sapore dolce e quindi buoni anche per i bambini. Anzi! Il pastore al pascolo, lontano dalla sua famiglia, beveva latte fresco di cavalla soprattutto perché, contenendo il doppio di vitamina C del latte umano, in mancanza di frutta o vegetali freschi, sopprimeva così alla mancanza della vitale sostanza antiscorbutica. Non solo! Lo conservava racchiuso in piccole sacche di pelle o altro contenitore ermetico che immergeva nelle fredde fonti o pozze della steppa.

Anche la carne mezzo corrotta degli insaccati o seccata nel vento col suo sapore strano fu acquisita alla lista della spesa dei nomadi.

I cereali (il frumento!) al contrario dovevano essere importati, prelevati o scambiati coi Greci o con gli Slavi e di solito erano usati esclusivamente per farne leccornie speciali, non rappresentando un cibo di base.

A questo punto è interessante entrare in una casa delle genti della Steppa e vedere/immaginare come ci si alimentava nel X-XIII sec. cercando di riconoscere quali influenze la cultura culinaria "turca" possa aver esercitato successivamente sulla *Cucina Russa*.

Ci rifaremo ad un testimone già ricordato di tutto rispetto: Ibn Fadhlān del X sec. e, naturalmente, al folclore locale odierno!

Il tipo di casa più diffuso nelle steppe euroasiatiche è la *jurta* (in mongolo *gher*) trasportabile su carri appositi e in cui la stufa-cucina occupa il posto centrale dello spazio circolare interno ed è forse l'unico oggetto che richiami la necessità di fermarsi ogni tanto. Nel passato la stufa era un arnese abbastanza pesante poiché consisteva di un cubo in mattoni costruito intorno ad una grossa giara con pancia larga e bocca pure larga che veniva riscaldata inserendo nel

fondo il combustibile (legno odoroso, mattoni fatti con sterco secco e paglia etc.) che attizzato portava le pareti ad alta temperatura.

Questa specie di forno è detto *tandùri* o *tanri* di tecnologia persiana e si diffuse fino alla Bulgaria del Volga intorno al XII sec. In turco aveva il nome generico di *ocak* e ce n'erano di vari tipi naturalmente sia per riscaldare che per cucinare. Negli scavi condotti in Tagikistan e in Kazakhstan si vede come si presentasse in varie misure e come in una casa se ne potessero trovare anche più di uno. Su certi forni a bocca più stretta si poneva una grata con su una pignatta per cuocere la minestra/zuppa o per bollirvi infusi.

La parte destra della *jurta* (rispetto all'unica entrata) appartiene alla donna, la sinistra invece all'uomo. La donna amministra le derrate alimentari e la loro conservazione e così si possono vedere lembi di carne appesa a seccare su stanghe che sembrano venir fuori dal traliccio delle pareti di feltro o il sacchetto del sale indispensabile per la salagione. Si nota anche l'otre di cuoio dove si prepara il famoso *küimis* o latte di cavalla fermentato. Quest'ultimo distillato parzialmente, può raggiungere i 12 gradi alcolici e come bevanda inebriante si chiama *arak* o *araga* o in turco moderno *raki*.

Nella stessa sacca con movimenti ritmici fissati dalla tradizione dal canto ritmato la donna prepara il burro, ingrediente principe delle steppe. E' probabile che il burro si producesse spontaneo per la prima volta dal latte sbattuto per ore in qualche otre appeso al basto di un cavallo di un mercante lungo una via della Seta (così ce lo racconta Marco Polo). Gustato sotto quella forma semisolida e untuosa (il siero rimasto era pure una gradevole bevanda) attirò per la fragranza che aggiungeva ai sapori sia spalmato sia usato per friggere. E non solo! Come ancora oggi, nella steppa era usato per proteggere la pelle (delle donne specialmente) dai raggi ultravioletti e non veniva tolto per tutto il tempo del lavoro all'esterno della *jurta* tanto da diventare quasi nero sotto l'azione dei raggi solari e da emanare un odore intenso non sempre gradevole.

Il burro è conosciuto già nei Rig Veda del 1400 a.C. e presso gli Sciti che Erodoto incontrò nelle steppe ucraine, ma gli Slavi e i Germani lo diffusero nel nord europeo e per tutto il Medioevo rimase il prodotto più consumato nella cucina di queste genti nordiche insieme con la panna acida (*smietàna*) e col latte caprino/ovino che invece era usato come bevanda.

Trovandosi lungo i corsi inferiori di grandi fiumi i nomadi consumavano anche la carne dei grossi pesci che abitavano quelle acque dolci, ma forse in molti casi l'acquisivano già essiccata dai locali più che perdere tempo a pescarla loro stessi.

Tornando nella *jurta*, l'ospitalità nella steppa è molto importante e mangiare alla mensa familiare significa entrare nella cerchia delle persone intime e ricevere la piena fiducia dell'anfitrione e la sua strenua difesa contro qualsiasi nemico. I banchetti e i pranzi (una sola volta al giorno!) non sono soltanto un momento di piacere del ventre, ma delle cerimonie dove si stipulano contratti e si fanno giuramenti e dare il cibo a ciascuno con la mano destra da parte della donna che serve e prenderlo con la stessa mano a volta sorretta da quella sinistra sono gli unici gesti ammessi perché rappresentano espressione d'amicizia e di sincera sottomissione.

Intanto la nostra ospite ci ha preparato con latte e panna acida densa e con la farina di miglio grossolana (ottenuta pestando nel mortaio di legno) una pappa speciale. Ci si accoccola sui tappeti di feltro che fanno da pavimento (o persiani di lana nelle *gher* dei più abbienti) e si mangia in un cucchiaino-scodella di legno. Il coltello non è ammesso e sarebbe un atto di scostumatezza tirarlo fuori mentre si mangia. Ad ogni buon conto la nostra cuoca ha già fatto in modo che, salvo le pietanze liquide, quanto ci sarà offerto di più solido è stato tagliato in pezzi tanto piccoli da poterli prendere con la mano e farne un solo boccone.

Ad intervalli si brinda tutti insieme secondo una vecchia prassi sacra: dapprima alla Gran Madre turca *Umai* che ci ha creato, poi

alla soglia della *jurta* affinché gli spiriti maligni rimangano fuori di casa, sebbene si abbia avuto cura di far passare chiunque entri nella *gher* attraverso un paio di fuochi accesi all'esterno, e infine via a via alle persone illustri che si conoscono, presenti o morte. Nei conviti l'ebbrezza è quasi un obbligo... Avvertiamo che questi aspetti conviviali li rivedremo più avanti presso gli Slavo-russi.

Il fuoco inoltre è molto importante, ma accenderlo e alimentarlo è costoso, se l'ambiente non offre legna da ardere. Addirittura il pastore solo con i suoi armenti ha l'unica scelta di arrostitire su un fuoco di sterpi e di sterco secco la sua carne. La taglia in piccoli pezzi (cuoce più in fretta e meglio e con risparmio di combustibile), li infila uno per uno sullo spiedino senza altri ingredienti o spezie e l'arrostitisce con pazienza (in turco è il *şiş kebab* e in tataro *şişlyk*). L'alternativa agli spiedini c'è e sarebbe consumare la carne secca portata con sé e masticarla.

E non basta! Il maschio ha imparato a prepararsi da solo il *riso pilaf* (turco *pilav* e russo *plov* cioè riso cotto nel burro con pezzettini di carne, antenato della spagnola *paella*) e un dolce di pasta di grano in sciroppo chiamato *samsa* di origine araba, se ci sono altri che si onorano di mangiare insieme con lui. E' una rispettata cucina maschile gustata ancora oggi...

Anche l'uso del forno *tandùri* è affidato al maschio, se c'è da cuocere un certo pane a casa sua! Sulle pareti del forno introdotte attraverso l'apertura superiore si appiccicavano le spianate di farina di frumento poco lievitate, dette *lavàş*, che andavano prelevate non appena fossero state in procinto di staccarsi e cadere sulla brace del fondo. E' un tipo di pane che si diffonderà in tutta la Balcania e sotto il dominio turco ottomano darà origine alla base della nostra pizza poiché a tavola questo tipo di pane faceva da piatto e alla fine poteva essere pure mangiato.

Nella Pianura Russa il piatto, prima di legno e poi di metallo, giunse nel XVI sec. portato dai tedeschi e da loro prese il nome sia in russo *tarielka* sia *talinkä* in tataro (da *Teller* attraverso *talir*).

In conclusione l'arte culinaria della steppa è meno elaborata dal punto di vista della preparazione di cibo cotto e la cucina appare un po' povera negli ingredienti. Dobbiamo però ricordare che nella steppa ucraina dal Danubio fino al Volga non tutti erano pastori e nomadi e che intorno al IX sec. crebbe la grande realtà geopolitica dei Cazari, ebrei turcofoni una volta nomadi ed ora commercianti internazionali. Costoro per più secoli medieranno molte "entrate" alimentari nella Pianura Russa. Notevole è per il resto d'Europa l'arrivo tramite loro dei meloni dal dolcissimo sapore dal Centro Asia islamico (oggi Tagikistan) o la coltivazione del riso in piano sul delta del Volga importata dalle regioni a sud del Caspio ovvero dall'odierno Iraq e che fu introdotta in Europa (arrivò in Piemonte intorno al X sec.).

E infine, ma in tempi molto più tardi (XVII sec.), la steppa medierà persino l'introduzione del tè dalla Persia, poi diventato la bevanda nazionale russa per tacere della *vodka* già conosciuta come presidio medico nel XIV sec., ma introdotta dai Veneziani più tardi come piacevole bevanda da tavola insieme con il monopolio regale della sua produzione e distribuzione e della tassa alcolica relativa.



Fig. 3

Una *gher* moderna con la coppia proprietaria nell'oasi di Tuvà in Kazakhstan (per mettere insieme il feltro per farla si sono usati per 350 velli di pecora).

In visita dai contadini russi

Al volgere del X sec. san Vladimiro, con l'appoggio finanziario dell'élite mercantile di Grande Novgorod, fa di Kiev la capitale di una nuova entità statale chiamata *Rus'* che fonda la sua esistenza sul controllo nella Pianura Russa delle vie d'acqua maggiori dirette a sud, dopo aver abbattuto il locale potere cazaro e mentre cerca di contenere con la colonizzazione agricola i nomadi Peceneghi scatenati nelle steppe ucraine.

Si converte al Cristianesimo di Costantinopoli (Ortodossia) e a questo punto, vista l'organizzazione capillare della nuova Chiesa Russa che lo sostiene ideologicamente, tenta in ogni maniera di diffondere la nuova fede. Spinge alle conversioni (forzate e molto superficiali) soprattutto nelle regioni del nord dove l'ordine pagano antico è ancora molto potente. Ci saranno scontri sanguinari nelle città di Grande Novgorod, nell'area dei Vepsi ugro-finni e poi a Pskov fra gli Estoni e Vodi ugro-finni e così a Polozk nella Terra dei Krivici (*superethnos* misto fra Lituani e Slavi Vendi e oggi Bielorussi). Gran parte del sud della Pianura invece, fautori i Bulgari del Volga, passa all'Islam che attrae a poco a poco tutte le genti delle steppe, passando automaticamente, secondo Kiev cristiana, dalla parte dei popoli selvaggi e nemici.

Si rafforza così l'importanza del Monastero delle Grotte di Kiev, soprattutto sotto l'egida del figlio di Vladimiro, Jaroslav, e gli insegnamenti di tipo greco si cominciano a diffondere nelle città russe. Si fa uno sforzo enorme per istituire parrocchie nei villaggi col compito per ogni parroco di contrastare gli usi e i costumi pagani slavi e non slavi, ma il sistema di comunicazioni esistente nel X sec. rende l'impresa difficilissima e lenta e il Cristianesimo in pratica si affermerà, solo e parzialmente, lungo le rive dei grandi fiumi. Penetrare nella Foresta e nel Grande Nord resterà quasi impossibile e nelle zone più impervie il Paganesimo slavo, finnico,

baltico (e steppico) regnerà indisturbato addirittura fino ai nostri tempi. Nel Grande Nord gli abitanti ugro-finni (*Zirieni*) di Lago Bianco (*Bièlo Óziero*) con le terre intorno, ad esempio, saranno affrontati dalla Chiesa Russa soltanto nel XV sec. e dopo alcuni duri insuccessi!

La propaganda cristiana è da considerarsi distruttiva per le comunità slavo-russe in molti sensi. Dapprima tenta di sconvolgere il sistema del tempo usato finora dagli agricoltori con l'introduzione di un riposo ogni 7 giorni e la sostituzione del calendario lunare col solare. Subito dopo sollecita l'abbandono della poligamia incitando a costituire soltanto famiglie nucleari formate da due genitori adulti con la loro prole. E infine introduce lo strano costume del digiuno (per fortuna parziale) che assommerà almeno 240 giorni all'anno!

Alcuni cibi sono proibiti e vengono vietati il bere smodato e l'ingordigia nelle diverse occasioni dell'anno in cui si mangiava e si beveva a volontà dilapidando ogni provvista in onore degli dèi. Viene inoltre istituita una specie di controllo sulle sorgenti d'acqua dolce e sul consumo del sale col fine evidente di mettere in crisi l'accumulo e la conservazione delle derrate tradizionali e imporne altre d'importazione considerate "più cristiane".

Già di qui si può capire come la gente non potesse accettare una distruzione arbitraria e sistematica della tradizione sulla quale la *Grande Famiglia* slava (e turca) fondava la sua esistenza. Tanto meno accettava di ridicolizzare il proprio passato e gli antenati che avevano imposte certe regole alimentari quando la Chiesa si accinse a riformare modi e ingredienti usati nella cucina rurale.

Se poi aggiungiamo che da qualche tempo, VIII-IX sec., erano arrivati nel Grande Nord i primi Variaghi (Vichinghi dell'Est di origine svedese) e avevano fatto base alle sorgenti del Dnepr, passata la foce della Dvinà di Riga, e sulle sponde meridionali del Lago Ladoga, il quadro geopolitico si complica. La presenza di questi maschi armati senza una cultura vera causa sconvolgimenti

locali per la brutalità con cui gli avventurieri trattano i villaggi ugro-finnici (Vodi e Vepsi) alla ricerca di giovani da vendere in schiavitù e da ragazze da rapire. Non penetreranno molto a nordest e si arresteranno intorno al Lago Ilmen di Grande Novgorod per cui il loro apporto culturale è in generale nullo, se non fosse che hanno glorificato la dinastia dominante a Kiev e poi a Mosca.

A questo punto è ora di entrare nella casa russa e di visitarne la cucina e magari sbirciare per vedere come e che cosa si cucina, senza farsi vedere dalla cuoca che, come sappiamo ormai da tempo, non ammette estranei nel suo “regno”.

La parola *casa* o meglio *cascina* (russo *dvor*, parola di genere maschile) non è un'unica costruzione, ma piuttosto un luogo che è limitato sacralmente, un microcosmo dove la grande famiglia russa abita e gestisce le vicissitudini della vita. Gli dèi ne hanno concesso lo spazio e vigilato sulla costruzione e hanno persino delimitato la terra da coltivare tutt'intorno. Hanno indicato dove porre l'*izbà*, la parte più interna e più sacra del microcosmo, perché in essa troneggerà la *pečka* o tempio del fuoco (*ognišče*) dove abiterà il dio protettore della cascina stessa (*Domovòi*).

I riferimenti ideologico-simbolico-religiosi in questo luogo sacro sono dunque numerosi...

Il *dvor* ha una sua caratteristica essenziale che è l'autarchia. Rappresenta un'unità di produzione e allo stesso tempo di consumo e all'*ognišče* si riferisce il signore locale nel prelevare tasse e balzelli. Il *dvor* porta il nome del fondatore della *Grande Famiglia* “proprietaria” e “provvisoria occupante” e il membro o abitante esprime la propria identità dicendo semplicemente: *Vengo dalla corte di Tal-dei-tali*.

Ogni *dvor* inoltre riconosce a se stesso dei diritti e degli obblighi verso gli altri del villaggio. Sono diritti e doveri reciproci anche perché le famiglie solitamente sono imparentate fra loro ed esistono molte festività da celebrare obbligatoriamente in comune. Questo

intreccio dà origine sia a espressioni di solidarietà necessarie e importanti nei momenti di difficoltà sia a tensioni e a liti che raramente però finiscono in eterna inimicizia o in faide di sangue, ammenocché non sia il caso di delitto volontario.

I diversi *dvor* concorrono in una piazza dove insieme si trebbia, si fa festa, si commemorano i defunti etc. Dalla via esterna (*ùliza*) si entra in questo microcosmo attraverso un cancelletto che non s'apre mai verso l'esterno e si accede in una specie di corte di solito sotto l'ombra di un paio d'alberi piantati dal fondatore. Sono piante protettrici importanti e costituiscono l'unione fra il mondo visibile dei vivi e quello invisibile dei morti e i frutti che cadono sono lasciati sul terreno a marcire perché è pasto riservato alle anime. E' raro che siano offerti a chiunque e ai bambini viene persino insegnato a non raccogliarli. La corte (da immaginare come uno spazio sterrato con erba e fiori) è l'unico luogo dove il *nostro* microcosmo (*moiò*) e quello degli *altri* (*ne moiò*) si incontrano e quindi è un luogo in cui occorre stare attenti letteralmente dove si mettono i piedi.

Il cane o il gallo annunciano il nostro arrivo. Dopo qualche passo eccoci davanti all'*izbà* (*ist'ba*, *istòbka*) la cui entrata non guarda mai il cancello o la via esterna. Abbandonata la soluzione più antica cioè la cosiddetta *poluzemliànka*, una casa a metà interrata, tipica della cultura slava come l'hanno scavata gli archeologi, i russi adattarono ai propri bisogni la *Riga* finnica ossia una casa di legno a pianta rettangolare divisa in tre ambienti uniti in fila di cui solo uno risultava riscaldato con una stufa. Costruita col metodo dei tronchi impilati orizzontalmente e incastrati negli angoli, si diffonde nel centro della Pianura Russa verso il XIII-XIV sec. La costruzione è un grosso parallelepipedo che occupa una superficie che oscilla nell'insieme intorno agli 80 mq. E' alquanto sollevata dal suolo (nel nord di più che nel sud) lasciando spazio ad una cantina sottostante il pavimento che fa anche da camera di isolamento

contro le rigide temperature invernali. Sulle pareti esterne sono dipinti solitamente dei segni apotropaici e altri che indicano la posizione sociale di chi vi abita. Persino il tetto culmina con una testa di cavallo di legno che dovrebbe proteggere la casa da ogni guaio.

L'*izbà*, a ulteriore conferma dell'antico semi-nomadismo degli Slavo-russi, è trasportabile su rulli sulla terra o fluitabile lungo le correnti e, smontata, la si può ricostruire in un altro luogo con lo stesso materiale, visto il sistema usato per incastrarne i componenti.

Dei tre ambienti attaccati, l'*izbà* calda dà le spalle all'*ùliza*, mentre i *seni* o vestibolo, il più piccolo dei locali, e l'*izbà* fredda, l'ultimo, danno sulla corte più interna. L'entrata principale è situata di lato affinché il *malocchio* (*sglaz*) non cada inavvertitamente su uomini e animali residenti. Montando qualche scalino sul lato destro infatti arriviamo nei *seni* o vestibolo. Questo è il luogo della purificazione perché stiamo per entrare nel tempio domestico che è l'*izbà* calda. Qui lasceremo scarpe e sopravvesti che sono stati usate all'esterno e perciò pieni di spiriti avversi di cui occorre liberarsi.

La soglia (*poròg*) stessa è il limite sacro che può superare solo chi è, appunto, pulito (*cisty*) in tutti i sensi. Sotto la soglia, al momento della costruzione, era sacrificato e sepolto un infante o altra offerta dello stesso valore agli dèi per proteggere la casa contro le forze negative (*necìstye sily*) del mondo esterno. Per questo motivo non si può sostare sulla soglia con nessuna parte del proprio corpo né tanto meno stringersi la mano *incrociandola con la soglia!* E, se l'ospite si comporta in modo sbagliato in casa, il padrone di casa gli mostra giusto la soglia per cacciarlo via, sebbene questo sia un atto veramente estremo! I morti in casa, sempre per gli stessi motivi, erano portati fuori dall'*izbà* attraverso un foro fatto sul momento appositamente nella parete!

I *seni* hanno una parete in comune con l'*izbà* fredda dove vivono gli animali che però di solito è cieca e perciò vi si accede quasi sempre da una porta esterna separata.

Gli animali sono i soliti porci e, se lo spazio lo permette, c'è anche una vacca o un paio di cavalli comprati nella steppa per aiutare nel lavoro dei campi. Anche le capre e le pecore, non da lana, sono presenti insieme con i polli. Il gallo è il capo di questi ultimi, ma ha soprattutto il dovere di svegliare tutta la casa non appena vede sorgere il sole. Se non lo facesse, vorrebbe dire che ci sono guai in vista. E' un uccello figlio del sole che non può essere mangiato e, se lo si uccide, lo si seppellisce ritualmente dopo aver sparso il sangue in ogni angolo.

Nella buona stagione gli animali domestici sono mandati nella adiacente foresta a pascolare, ma di solito l'unica che ritorna da sola al tramonto dal pascolo è la vacca mentre gli altri devono essere richiamati con vari mezzi: fischiotto, urla etc.

Il gatto al contrario è ammesso nell'*izbà* calda perché lo si ritiene la reincarnazione di qualche persona di famiglia morta. Il cane no! Vive fuori in un casotto da buon animale lunare ed è tenuto in bassissimo conto visto che è un lupo incarognito!

L'*izbà* fredda solitamente è adiacente all'orto (*ogoròd*) dove c'è anche il pozzo (*kolòdez*) coperto da un tettuccio affinché l'acqua del pozzo non venga inutilmente inquinata. Nell'orto si coltivano le insalate, gli "odori per la cucina" e piante simili. L'acqua che si usa per l'orto però non è quella del pozzo (sacra), ma quella che scola dalle grondaie raccolta in un contenitore apposito. A volte serve, se deriva dalla neve marzolina sciolta, per lavare i bambini o i malati. L'orto non è accessibile agli estranei, soprattutto ai maschi, perché vi si coltivano piante delicatissime e comunque segrete, molto sensibili agli odori umani. D'altronde, com'è logico, ci lavorano esclusivamente le donne che seminano e curano il terreno.

Nel campo più in là si seppelliscono i resti degli animali o gli animali morti di malattia o persino i bimbi nati morti o deformati che devono tornare alla *Madre Umida Terra*. Anche i bisogni personali si fanno sul campo, magari in apposite buche.

In estate, quando il campo dopo la mietitura, vi si arrostitisce la carne nelle riunioni di famiglia e con i vicini e per fare il fuoco dell'arrosto vi si bruciano le cose vecchie che da queste parti sono di legno. Un legno lavorato infatti non potrebbe mescolarsi col combustibile usato per la *pečka*!

Chi lo sa fare mantiene anche delle arnie quasi di nascosto in fondo al giardino perché le api sono anime dei morti e vivono più volentieri libere nella foresta. Guai per colui che schiaccia un'ape molesta perché non capisce che gli porta un messaggio dall'aldilà e sicuramente gl'incorrerà qualche disgrazia come, per esempio, veder comparire l'orso irritato, protettore e l'amico delle api!

Altre costruzioni minori, da considerarsi altrettanti microcosmi con i propri dèi protettori, circondano ancora il *dvor*.

Prima d'altre, isolata e poggiata su un solo o su tre alti pali, c'è la *bània* ossia la casetta dove ci si sottopone ogni tre o quattro giorni insieme nudi all'azione del calore secco svolto da una stufa apposita dove s'arroventano grossi ciottoli. Dopo essere rimasti per qualche mezz'ora nell'aria rovente, ci si tuffa nel catino di acqua fredda appositamente preparato fuori e ci si batte con i rami di betulla l'un l'altro per ravvivare la circolazione sanguigna sotto la pelle. L'operazione (*pàrka*) va ripetuta numerose volte, entrando e uscendo dalla *bània* col divertimento di grandi e bambini, giovani e vecchi prima di strofinarsi finalmente in grossolani accappatoi di canapa e bere una bevanda fresca come il *kvas* d'estate o il *miod* (idromele) d'inverno (la *vodka* nel XVI sec. sostituì tante bevande alcoliche tradizionali per il suo rapido potere inebriante). La *bània* è un indispensabile servizio e l'ospite è invitato a recarvisi per rendersi *cisty*, prima di mangiare. Qui ci si cura e si partorisce ed è

perciò un luogo sacro, seppur piuttosto misterioso per le forze che vi agiscono e le ragazze di notte possono venire qui per conoscere il futuro intendendosi con il divino essere che cura la *bània* e il suo fuoco: il *Bànnik*.

Entriamo ora nell'*izbà calda* dove si trova la *pečka*, che è in definitiva l'unico “fornello da cucina” della cuoca russa, e diciamo brevemente com'era fatta in quei lontani tempi.

A forma di una campana vagamente allungata alta circa quanto un uomo in piedi aveva in cima un foro di tiraggio e sull'orlo inferiore un'apertura grande abbastanza per farci passare una grossa pignatta. Fatta d'argilla impastata con ciottoli di fiume, la “campana” posava “saldata” su un “tavolino” rettangolare che arrivava all'altezza dei gomiti, anch'esso fatto di ciottoli e argilla. Il piano superiore faceva da fondo di cottura mentre una soglia aggettante serviva da piano di lavoro o dove poggiare arnesi. Il resto del corpo inferiore costituiva un ripostiglio per la legna da ardere e per alloggiare la divinità di casa: il *Domovòi*.

La bocca della *pečka* poteva esser chiusa da un coperchio di legno con dei fori per il tiraggio. Sul coperchio c'era una maniglia di cuoio che tirandola verso sé chiudeva lo spazio interno come accadeva di notte o quando c'era all'interno della roba che cuoceva.

Alimentata dalla donna appena levatasi all'alba con una carica di legna per tutto il giorno e, eventualmente, con un'ultima carica parziale prima di andare a dormire, restava accesa ininterrottamente essendo pure con la bocca aperta l'unica fonte di luce. Nell'angolo sinistro dell'*izbà* opposto in diagonale alla *pečka* e perciò più illuminato immediatamente vicino all'entrata, c'era il cosiddetto *angolo bello* (*bièlyi kut*) riservato al capo di casa. Talvolta delle tende stese fra una parete e l'altra separavano momenti particolari.

Il fumo aleggiava sotto il tetto perché non c'era canna fumaria né finestre, ma dei fori in alto nelle pareti detti *occhi di vento* o *òkna* dai quali il fumo fluiva lentamente verso l'esterno. Naturalmente

esisteva un gran pericolo di incendio, se non si stava continuamente attenti...

Al Solstizio d'Estate (24-25 giugno o *Festa di Kupàla*) la *pečka* veniva spenta e ripulita delle ceneri che erano sparse nei campi in modo cerimoniale o usate per il ranno. La Mezza-Estate era la festa della massima sfrenatezza amorosa, ma stavolta all'aperto in una radura nella foresta con grandi falò lungo le rive dei fiumi. Il primo grande mucchio di legna si accendeva con un rito speciale. Scelti due tronchi ben secchi, uno era appuntito e veniva fatto ruotare verticalmente con un sistema di funi in una cavità ricavata nel secondo che giaceva a terra di traverso. Per attrito e con l'ausilio dell'esca (fatta dal fungo detto *trutnik* o *trut*, *Fomes fomentarius*, seccato e tritato) si sviluppavano le fiamme che ovviamente erano alimentate soffiando con forza il fiato.

Con la brace di questo falò si riaccendeva nel *dvor* la *pečka* che era stata prima spenta, come detto poc'anzi.

Con la *pečka* il modo di cucinare non è per niente simile a quello odierno quando col fuoco sotto il tegame chi cucina può vedere il processo della cottura man mano che va avanti e può intervenire rimestando o diminuendo il calore oppure aggiungere ingredienti. L'arte della cuoca perciò non è solo dosare e scegliere i sapori da aggregare, ma soprattutto sapere quanto tempo ci vorrà con un certo tipo di brace affinché nella pignatta (*goršòk*) di terracotta tutti gli ingredienti con acqua e sale cuociano a puntino e la minestra diventi buona al palato. Una volta introdotta la pentola nella *pečka*, a volte la nostra cuoca potrebbe trarla e alzarne il coperchio per aggiungervi un condimento, ma raramente lo fa perché è già fuori casa e all'imbrunire preparerà per i congiunti affamati al ritorno dai campi. Di regola la cena è una minestra (*pohliòbka* o *hliòbova* o, ancor meglio, *kàša*) ispessita con farina di piselli o di fave o di altri cereali... Un piatto così, dice M. Montanari, è un *cibo democratico*

giacché in qualsiasi parte della pentola si trovano più o meno sempre le stesse cose e non si fa torto a nessuno nel servirsene.

C'è poi l'abitudine di mettere nel pentolone quei legumi e quegli ortaggi disponibili in quel momento della stagione e, se della zuppa rimane del giorno prima, non la si getta via, ma ad essa la cuoca l'indomani aggiungerà altri ingredienti e ne cambierà il sapore e si può dire che quasi ogni giorno c'è un piatto nuovo in tavola e che la cucina russa non è poi tanto monotona.

Dalle ricerche dello storico V. Pohliobkin sappiamo che latticini e carne (non pesce!) restarono dei piatti abbastanza rari nella cucina russa fino la XVII sec. e le poche presenti erano preparazioni molto semplici dal punto di vista culinario!

Finora abbiamo spesso usato l'espressione *a tavola*, ma in realtà l'espressione è un anacronismo perché non c'era una tavola nell'*izbà* russa fino a qualche secolo fa. Nella *gher* invece sappiamo da Ibn Fadhlán (già nominato) dell'esistenza di tavolini per gli ospiti ed è la prima menzione di un tale arredamento nella Pianura Russa.

Nell'*izbà* in particolare ci si accoccolava sull'impiantito di legno, i bambini e i più giovani, o sul ripiano che correva lungo le pareti, gli adulti. Naturalmente c'erano sempre cuscini, pellicce d'animali e coperte arrotolate da usare come morbidi sedili, se era il caso.

Ricordiamo per inciso che sia qui che nella *gher* sedere su una sedia era segno di un'altissima posizione sociale...

Per i freddolosi o per i malati c'era addirittura, una specie di asse che correva dalla cima della *pečka* fino alla parete più prossima, la *polàt'*. Di solito qui si stendeva il grano o si mettevano i frutti a seccare sfruttando l'aria calda ascendente... come ben sapeva anche il gatto di casa che trovava lì il suo cantuccio preferito!



Fig. 4
Villaggio slavo-russo medievale con varie attività

Religioni in cucina

Immaginiamoci il contadino russo che molto presto nella stagione calda si alza, mangia una robusta colazione a base di ortaggi e di tanto pane abbrustolito con lardo o burro sciolto sopra (*salomàta*) e va al lavoro nei campi. Lavorerà sotto il sole cocente per ore e finalmente la fame lo costringerà a fare una prima sosta. Trovato un angolo nell'ombra, tirerà fuori dalla sua sacca... ancora un pezzo di pane!

Il quadro è abbastanza realistico perché si è ripetuto per secoli nella Pianura Russa ed è testimoniato nel folclore delle fiabe, prima della panificazione industriale sovietica e della meccanizzazione dell'agricoltura. La cosa che ci interessa di più nella detta scena è però il pane e, siccome c'è una lunga storia dietro questo prodotto come è fatto in Russia, noi cercheremo qui di condensarla in grandi tratti anche se stiamo parlando del cibo russo più popolare.

I dati statistici (2000) ci dicono addirittura che i russi sono i più grandi consumatori di pane d'Europa giacché ogni russo ne consuma al giorno mezzo chilo, rispetto, ad esempio, al tedesco (il maggior *mangia-pane* della U.E.) che ne consuma 250 g! E già questi numeri ci confermano per l'oggi quello che si deduce dal folclore per ieri e cioè che il pane costituisse il fondamentale alimento della dieta contadina medievale russa.

Se ci fermiamo a queste poche parole però, metteremmo da parte alcuni aspetti notevoli del pane nella interpretazione pagana slava della vita umana che sono invece ancora vivi e importanti nella Pianura Russa come, ad esempio, il suo ruolo religioso di offerta suprema di ringraziamento agli dèi.

Per cognizione generica sappiamo che si fa da un impasto di farine di cereali con acqua e sale e, ridotto in forme particolari, è cotto in un forno, a volte lievitandolo e a volte azzimo.

Con quali cereali si fa il pane? Potremmo rispondere: Con qualsiasi! In realtà la tradizione di migliaia di anni ha fissato nelle ricette canoniche i cereali da usare e le procedure. E così, se nel Mediterraneo il frumento era basilare, in altre regioni d'Europa i cereali erano altri. E non solo! A seconda della disponibilità di altri prodotti vegetali e animali l'impasto del pane veniva integrato con sapori diversi in certe circostanze particolari.

Esaminiamo però un problema del tutto peculiare alla situazione della Pianura Russa. Il frumento, troppo siliceo per il consumo se non era liberato dalle glume del seme, doveva essere macinato per farne farina come sappiamo che si faceva sin da tempi remoti con mulini fissi o portatili di tutti i tipi e misure fatti con pietre dure e non friabili e... *tali pietre nella Pianura Russa purtroppo nel Medioevo erano impossibili da procurare*. Per queste ragioni la macinatura fina con tali arnesi non esistette per molto tempo in Russia e le farine si continuò a ottenerle grossolane (*krupà* in russo) perché pestate nei mortai di legno dopo aver leggermente abbrustolito le cariossidi. D'altronde macinare, fare farina per impastare, lievitare e poi cuocere lentamente e a lungo erano dei lavori che rubavano troppo tempo, se dovevano essere ripetuti con frequenza, in una stagione nordica “buona”, ma troppo breve. Se aggiungiamo inoltre che il frumento non era coltivato ovunque a confronto con la segale, l'orzo o l'avena, arriviamo, per la produzione di pane, a poter dividere la Pianura Russa in due aree ben distinte: le *Terre Nere*, prevalenti nel nordest e dove si coltivava del frumento, e il centro-nord silvicolo dove invece prevaleva il coltivo della segale, orzo e avena. In parole più dirette: Sulla tavola dei Bulgari del Volga troneggiava il pane di farina di frumento tipico e sulla tavola di san Vladimiro di Kiev (forse)

quello di segale con la differenza tipica fra i due tipi di pane non soltanto nella lavorazione, ma pure nella forma, nel sapore e nell'apporto energetico.

E passiamo alle procedure. La farina di frumento a causa dell'alto contenuto di glutine, una volta setacciata, lega molto bene con l'acqua e lievita rapidamente. La massa ottenuta, cotta in forno, dà un prodotto finale gommoso di ottima tenuta e con una crosta dura (involucro necessario!), ma un po' difficoltoso per staccarne dei pezzi.

Per contro la farina di segale, benché restasse l'unica farina a disposizione per lungo tempo (si facevano persino i *piroghi* cioè piccoli salatini ripieni per le feste comandate), non dà una buona tenuta alla pasta del pane che facilmente secca e si rompe. Alla fine perché macinare per fare farina, quando i semi di segale una volta nudi si possono ammorbidire nell'acqua e poi pressarli l'uno contro l'altro, magari mescolandoli con “farina” di piselli o di fave per migliorarne la consistenza?

Dobbiamo pensare che in tempi antichissimi, prima del pane, si partisse da una zuppa di cereali (*kàša*) ispessita e seccata che ricotta in forno acquistava una crosta dura. E' questa forse l'idea per far pane? Non possiamo affermarlo con certezza, ma diciamo pure che, messa da parte l'idea di ottenere farine fine e glutinose, il pane tipico doveva apparire uguale al *Pumpernickel* tedesco moderno fatto con l'impasto di soli semi e sopravvissuto fino ad oggi!

Ciò detto, ecco qualche dettaglio sulla sua preparazione.

Si potrebbe partire dalla farina di segale grossolana ottenuta pestando e non setacciarla o setacciarla a maglie larghe, ma si preferisce più frequentemente lavorare sui semi interi. Tenuti a mollo per qualche ora, si passa ad impastarli con minor fatica e la massa è lasciata riposare ancora per delle ore in acqua calda. Dopodiché formata in pani rotondi (salvo le preparazioni speciali in altre forme) viene tenuta nel forno per tutta la notte alla temperatura

non elevata della brace. Questo è importante giacché, siccome durante il tempo di lavorazione sarà penetrato qualche fermento vagante nell'aria o per lo scatenarsi della microflora presente sui semi, si darà il via alla complicata reazione di Maillard dell'amido. Di qui viene la fragranza del pane appena cotto e il colore bruno tradizionale (*pane nero!*), per tacere del sapore tipico leggermente acidulo e un po' dolciastro. Il fatto di non essere lievitato come quello di frumento dà una pasta non molto coerente, facile da spezzare e senza una crosta troppo dura e cioè, in altre parole, a prova di dentature deboli. Dettaglio non trascurabile nel tempo passato, come abbiamo visto.

Nelle Cronache Russe il *pane nero* di segale (in russo *žito*) viene indicato come il cibo delle classi meno abbienti mentre il *pane bianco* di farina di frumento (in russo *hlieb*) diventa il fiore della tavola dell'élite e naturalmente, come spesso succede nella storia che predilige i potenti, la parola *hlieb* si fissò per indicare il pane in generale e *žito* col vecchio significato scomparve del tutto! Tuttavia questa scala di valori sociali si invertiva lungo i Carpazi dove era la segale ad essere considerata “più nobile” del frumento!

Il *hlieb*, come sappiamo, richiedeva coltivi di frumento con ritmi agricoli speciali praticamente sconosciuti nella Pianura Russa e perciò, con l'acquisizione delle Terre Nere (fine del X sec.), l'intera faccenda diventò una delle maggiori occupazioni dei monasteri. Con Cristo si era infatti creata una grande richiesta del cereale per produrre la *prosforà*, il pane senza sale per dir messa, e il frumento a poco a poco lo si vide apparire qua e là nei campi giusto al seguito dei preti che istituivano le parrocchie nei villaggi. Siccome il terreno del villaggio era lavorato in comune, le nuove coltivazioni imposte dalla Chiesa suscitavano proteste a non finire e alla fine si raggiunsero dei compromessi in cui si continuò a fare il pane di segale per la gente comune e di frumento per il prete e per il signore locale che pretese di avere anche lui il nobile *pane bianco*. Alla fine

però accadde che le parrocchie compravano le ostie dai conventi e il parroco mangiava il pane di segale che offrivano i parrocchiani! Aggiungiamo che nel sec. XIV arrivarono persino i primi mulini dalla Grecia e il mugnaio fu ritenuto un mago pericoloso (quasi quanto il prete cristiano dei primi tempi) per il fatto di produrre la materia prima per un cibo impuro e non sacro quale il *pane bianco*.

Ogni decina di giorni, più o meno, si “faceva il pane”. C'era un posto dove esisteva lo spazio per lavorare la segale e dove era installato un forno apposito presso un *dvor* vicino per cuocere. Perché un forno e un *dvor* particolare? Essendo il cibo primario, occorre il fondo speciale di una *pečka* riservata e sacralizzata che, prima di porvi le pagnotte a cuocere, doveva essere pulita accuratamente e benedetta. Inoltre in quel *dvor* erano custodite le formelle (sacre!) da usare per i tipi di pane richiesti nelle diverse celebrazioni.

Le pagnotte una volta pronte, già calcolate nel numero in base ai consumi previsti, erano consegnate con atto solenne ai capifamiglia partecipanti e, per conservarne la freschezza, li si avvolgeva in foglie di cavolo...

Tutto era presieduto da un sacerdote (prima pagano e poi dal prete cristiano) giacché tali manifestazioni collettive confermavano la coesione del villaggio intorno al pane che, pur rappresentando un cibo comune e indispensabile, restava il simbolo dei due aspetti di *purezza* e di *sacralità* richiesti dalla tradizione. Col Cristianesimo questi aspetti dovettero essere rispettati e, stavolta, per tutti e due i tipi di pane, *bianco* e *nero*, e alla fine il pane si cosse di domenica con la benedizione del prete locale.

Il pane azzimo di segale più tradizionale non scomparve però del tutto e continuò ad esser prodotto e consumato nei Carpazi fino a qualche decennio fa.

D'altronde dal punto di vista pagano, il pane era il frutto del lavoro duro nei campi e la sua bontà e appetibilità dimostravano il

favore degli dèi che avevano concesso buone e abbondanti messi per farlo. Se il raccolto a volte risultava insufficiente o quando all'avvicinarsi della primavera le provviste si assottigliavano, era previsto ricorrere a miscelare la pasta per far pane con moltissime altre erbe e granaglie... persino con la scorza macinata di quercia o di betulla o con la crusca sottratta agli animali, pur di risparmiare i semi eletti da riseminare. In tali casi il pane che si otteneva riceveva vari nomi a seconda dell'erba/cereale “estraneo” presente.

In Bielorussia e fra gli Slavi dei Carpazi (Liemki e Hutzuli) si cuocevano, ad esempio, nei momenti di penuria i *palòvy* di segale mescolata con la farina d'avena. Nei casi più estremi si surrogava con la rapa cotta o, come nei due giorni di prescritto digiuno settimanale cristiano, si mescolava la segale con le cipolle e si otteneva la *tiuria*, da mangiarsi intinta in acqua e sale o, addirittura, nel latte...

Eppure la segale sovente uccideva. Il fungo micidiale *Segale cornuta* (*Claviceps purpurea*, in russo *sporynià* o *rožki*) causava l'*ergotismo* (il cosiddetto *Fuoco di sant'Antonio* dell'Occidente), se la pulitura dei semi era stata fatta male. Anche il frumento era attaccato dallo stesso fungo, ma le spore brune velenose erano facilmente distinguibili fra i grani bianchi, al contrario che fra i grani scuri della segale.

La sindrome era mortale per chi avesse ingerito *žito* inquinato: Gli uomini cominciavano a contorcersi urlando con convulsioni e vomito come se un fuoco li stesse divorando dal di dentro finché uscivano di senno e morivano. Fu a causa dell'*ergotismo* che si svuotò la città di Polozk dei Krivici nel 1092 al tempo di *Vseslav il Mago* (principe nipote di secondo grado di Vladimiro di Kiev), sebbene i monaci, compilatori della Cronaca Russa che riportano l'episodio, attribuissero il funesto evento ai peccati dei contadini (!).

A parte ciò, c'era un saluto russo che ricordava il peso culturale del pane e che in antico suonava: *Sol' da hlieb!* cioè *Sale e pane!*

Con queste parole ci si augurava l'un l'altro che nel *dvor* non mancassero i prodotti considerati vitali: Il *sale* per conservare il cibo per i momenti difficili e per insaporire e il *pane* per saziare la fame! Questo complesso di credenze e di realtà si esprimeva in modo più chiaro nel rito slavo-russo dell'*accoglienza dell'ospite* detto *Hliebosolie* ossia col *Pane* e col *Sale*.

Ricostruiamolo allora in una scena possibile.

La prima apparizione davanti ai gradini che portano ai *seni* è di una giovane ragazza (già pubere) agghindata appositamente per accogliere il nuovo arrivato come si deve. In una mano tiene un bicchierino di legno con il sale e nell'altra una forma di pane di cui l'ospite è obbligato a mangiarne dopo averlo intinto nel sale. Se avete guardato bene il pane presentato, avrete notato che non è intero e alla pagnotta è stato già asportato un pezzettino. Anche questo fa parte del rito giacché quella piccola porzione viene dedicata agli antenati, testimoni onnipresenti nelle cerimonie.

Una nota è da farsi: l'offerta separata del sale nel quale intingere il pane ci induce a credere, benché non ci sia conferma diretta nei documenti, che probabilmente il pane in origine non fosse salato.

A parte ciò, che significa in sé il rito? Le interpretazioni sono numerose, ma la più logica è quella che abbiamo appena derivato dall'antico saluto e cioè si comunica all'ospite che: *Abbiamo cibo a sazietà e quindi puoi mangiare con noi quello che c'è e, se è il caso, ricorreremo a quello che abbiamo messo da parte con piacere*. Lo stesso rito d'altronde si ripeteva nella promessa e nella celebrazione del matrimonio benché in questi casi fosse il promesso sposo ad essere accolto nella casa della promessa sposa per essere esaminato e approvato dai parenti, non fidandosi delle descrizioni esuberanti dei mediatori di matrimonio, o la sposa quando entrava nella casa della famiglia dello sposo per la convivenza definitiva.

Aggiungiamo subito che un rito molto simile è celebrato nella steppa russa dai nomadi per analoghe occasioni.

A proposito delle forme, è importante sottolineare che in esse si materializzavano le concezioni pagane della campagna russa. Ad esempio, la forma rotonda, la più comune, rappresentava il sole. Più grande delle solite pagnotte e con figurine o, addirittura, con rametti di alberi infissi sulla crosta era il *karavài* che si cuoceva per le nozze. La *lésenka* invece era un pane a forma di scala a pioli come quella (vera, ma in miniatura) che si poneva nelle tombe affinché il morto ritornasse fra i suoi dal profondo della terra quando volesse e questo pane si consumava giusto nei giorni di ricordo degli antenati o *pominki* (numerosi durante l'anno).

Altra forma particolare, probabilmente presa in prestito dalla Bulgaria del Volga dato che era fattibile solo con farina di frumento fina, era quella del gallo che si cuoceva ripiena di carne di montone. Questo pane si chiamava in russo *kùrnik* (da *kura* cioè *gallinaceo*).

Tornando al nostro contadino, eccolo dunque con una pagnotta e cipolle e aglio freschi nelle pause di lavoro nel campo comune consumare insieme agli altri vicini il suo pasto prima della cena che l'attende a casa dopo il tramonto.

Nella stagione fredda naturalmente è costretto a star chiuso in casa la maggior parte del tempo e i ritmi di lavoro cambiano per cui allineerà l'appetito con le cadenze fisiologiche naturali. I pasti in casa quindi saranno più di uno: Almeno quattro al giorno! Il ciclo circadiano (*sùtok*) nella Russia rurale è diviso in due parti: il tempo dello *star svegli* e quello del *dormire* e nel tempo dello *star svegli* si inserisce la cadenza dei pasti. Come facciamo noi ancora adesso, ci si riferiva giusto ai pasti come ad un orologio.

A parte la routine quotidiana, la vita è piena di avvenimenti che richiedono riunioni conviviali e in tavola nei momenti celebrativi si aggiungono speciali elaborazioni culinarie fatte col pane. Le ricette ci sono e sono antiche, anche se non si trovano più nello scritto dei documenti, ma sono state fissate a voce. Un qualsiasi mutamento in ingredienti e procedure è proibito perché potrebbe causare un'ira

divina con la caduta della sfortuna non solo su chi queste regole ha violato, ma pure su chi ha partecipato al convito. Il contadino lo sa bene e teme per le messi dove auspica e chiede a diversi dèi un tempo atmosferico buono, una pioggia regolare etc. affinché non si vanifichi la fatica di una stagione intera. Insomma la conservazione delle ricette diventava una responsabilità in più addossata alla cuoca e alla sua memoria, se a lei era affidato il benessere di tutti, ma soprattutto la fede nell'aiuto delle diverse divinità pagane che presiedevano in cucina. Col Cristianesimo tutto questo fu occultato dietro incomprensibili formule magiche e continuò (e continua!) a sopravvivere dietro dei santi protettori *ad hoc*.

In questo quadro si colloca quanto la E.E. Levkiewskaia, studiosa del Paganesimo russo, aggiunge con molta chiarezza sul come studiare il cibo e le manipolazioni su di esso: *“Il cibo quotidiano si può studiare, prima di tutto, dal punto di vista della sua composizione cioè dall'insieme di tutti quegli ingredienti che quella data società considera alimenti e quindi non dal punto di vista biologico, ma da quello culturale. Il cibo adatto biologicamente alla richiesta del corpo umano, non sempre appare come cibo dal punto di vista semantico della parola nella data (russa) tradizione.”*

La studiosa dà un esempio tipico per una situazione altrettanto tipica in cui appare l'influsso del pensiero cristiano-ortodosso sui funghi, un diffuso prodotto della selva. Gli *Champignons* (*Agaricus bisporus*), forse a causa dell'uso della specie *Amanita muscaria* per “viaggiare nell'Aldilà” (uso sciamanico di origine finnica) a cui somigliano molto, furono pensati dare lo stesso effetto psicotropo e, detti “le pagane” (in russo *pogànki*), la Chiesa Russa ne vietò la raccolta e il consumo fino al secolo scorso! La stessa situazione si creò, citiamo sempre dalla stessa studiosa, con i divieti di mangiare la carne della volpe e quella del gallo tetraone o dell'anguilla.

La cuoca russa insomma si muoveva su livelli non sempre pratici del soddisfare appetiti e di satollare, ma anche su livelli

metafisici quando faceva distinzione fra *alimenti puri* e *alimenti impuri* e quindi da trattare in cucina in modo differente. E non solo! C'erano regole da rispettare anche quando usare gli uni e quando manipolare gli altri.

In altre parole occorreva rispettare gli eventi tradizionali anche nel cucinare cioè alle ca. 50 feste annuali del calendario pagano slavo-russo che aggiunte ai matrimoni, battesimi, fidanzamenti, morti etc. richiedevano un proprio menu e propri cerimoniali che occorreva non soltanto rispettare, ma perpetuare senza alterazioni arbitrarie contrarie alla tradizione. In realtà le ricette relative a queste feste non se ne trovano nei documenti fino al XV sec. e possiamo solo dedurle dalla cucina sopravvissuta nel folclore.

Comunque sia, in quelle occasioni un piatto di prestigio sarebbe stata la carne, ma dove trovarla? Il contadino non è un cacciatore e non ha molto tempo per tendere agguati e inseguire prede fra gli alberi durante la bella stagione, con tutto quello che ha da fare nei campi. Sa solo stendere reti, porre lacci e scavare trappole d'inverno per gli animali di piccola taglia prima che migrino verso sud.

D'altronde i grossi erbivori nel Medioevo erano già allora in via d'estinzione nella foresta: il Bisonte (*Bison bonasus*), il cinghiale (*Sus scrofa*), l'Uro (*Bos primigenius*), l'Alce gigante (*Megaloceros giganteus*), per tacere del sacro e intoccabile Orso (*Ursus arctos*) e alla fine si deve ricorrere agli animali allevati nel *dvor!* Montone e agnellini, caprone e capretti, porco e porcellini da latte (la scrofa ne ha sempre tanti) oltre ai gallinacci tuttavia non avevano le moli corporee che oggi vediamo nei cortili perché non avevano ancora subito la selezione che li ha portati ai pesi odierni.

Grande influenza sulla preparazione della carne in cucina l'ebbero i musulmani dell'Alto Volga. Per secoli, dopo la conquista tataro-mongola del XIII sec. e l'assoggettamento dei principati russi (Mosca soprattutto) al cosiddetto (e inventato) *Giogo Tataro*, una pesante e continua influenza sui costumi e sulle abitudini della

Suzdalia fu esercitata da Kazan e dalla capitale dell'Orda d'Oro più a sud, Sarai, e, sebbene vari piatti tatarsi oggi siano considerati tradizionali russi, in verità gli ingredienti e la carne usata ne tradiscono l'origine dal Centro Asia. I Tatarsi dovevano le loro ricette praticamente a questa parte del mondo che poi, come è naturale, avevano adattato al clima e alle risorse presenti in loco.

Noi pensiamo che se i russi hanno gustato il *kazylyk*, la salsiccia di carne equina tatarica, e poi abbiano tentato di prepararla in casa propria, allo stesso modo si può pensare che siano stati adottati i modi tatarsi di abbinare i latticini con le tradizionali zuppe campagnole o nelle preparazioni di sfogliate dolci col miele e con l'uva passa (detta in russo con parola tatarica *iziùm*), ad esempio.

Ad ogni buon conto la carne di quadrupede rimase pur sempre una rarità sulla tavola del contadino russo e l'alternativa regina alle carni "rosse" restarono i volatili e il pesce d'acqua dolce! Al contrario nella lista dei prodotti da comprare per le riserve di una casa dell'élite nobile moscovita come la troviamo nel manoscritto del conte Tolstòj del *Domostroj*, gli alimenti carnei dominano in assoluto sui pesci e sulle derrate vegetali, sebbene nella settimana ortodossa ci siano ben due giorni di astinenza da cibi animali: Mercoledì e Venerdì.

Per il pesce la culinaria tradizionale russa è ricca di preparazioni in zuppe e brodetti o persino fritti nel burro.

Eliminata l'anguilla, tante altre specie si trovano nei laghi e fiumi russi e la pesca, un'attività maschile, nei momenti di ozio si può praticare con profitto portando a casa grandi quantità di pescato. I fiumi e i laghi della Pianura Russa erano (e in parte lo sono ancora) abitati da pesci di grossa mole come il *Salmon* o lo *Storione*, pesci questi i cui individui di grande età (5-6 anni) raggiungono proporzioni quasi gigantesche. Lo storione, ad esempio, tipico del Mar Nero e del Mar Caspio (*Acipenser huso* in russo *osjòtr*), può raggiungere il 9 m di lunghezza e i 1400 kg di

peso! Nel 1995 l'Università di Mosca ritrovò in alcuni scavi presso il Cremlino lo scheletro di uno storionide *beluga* di ben 3 m di lunghezza e del peso (calcolato) di oltre 100 kg!

I pesci catturati, liberati delle interiora e ben lavati erano posti in tranci o a volta interi sotto sale per un certo tempo. Penetrando nelle carni il sale le privava dell'acqua e impediva che marcissero. I pezzi così preparati poi potevano essere tenuti in riserva per l'inverno. Quelli più piccoli invece venivano posti in una salamoia molto densa. Si potevano anche seccare al vento e al sole, se erano stati catturati d'estate...

Il pesce perciò era la riserva alimentare nella stagione grama, nei cosiddetti giorni neri: Seccato o sotto sale, se non proprio tenuto sotto la neve o, addirittura, leggermente "andato" e puzzolente per il nostro naso, se ne consumava volentieri d'inverno. Con il Cristianesimo fu ammesso nei giorni di mezzo digiuno e nel XIII sec. fu introdotta pure la Carpa...

Il pesce entrava nel ripieno dei ravioli detti *piel'mieni*, importati attraverso i Bulgari del Volga dagli Ugro-finni (*Komi/Udmurti*) che li chiamavano nelle proprie lingue *pielnanez* cioè orecchie (*piel*) di pasta di pane (*nan*). E' un piatto che diventò più popolare nella campagna russa intorno al XIV sec. quando fu a disposizione più frumento per farne la sfoglia. Era uno dei pochissimi piatti talvolta fritti nel burro *russo* preparato da panna scremata, *slivočnoe maslo*, e diverso da quello della *steppa*. Una variante era con ripieno di verdure (cavoli, in preferenza!).

Abbiamo detto della carne "bianca" dei volatili e continuiamo avvertendo che la scelta si limitava genericamente ai gallinacei come cibo perché gli altri uccelli erano risparmiati in quanto messaggeri degli dèi della buona fortuna (la cicogna!). Per queste ragioni un cibo raro nella cucina russa medievale è l'uovo di gallina o di altro uccello e quindi niente cattura o distruzione di nidi di cicogne o di altri uccelli da passo che vanno e vengono dal sud e

niente fruttate. L'archeologa ceca K. Marešova ha trovato (1988, presso Brno) in una pentola di coccio che risale all'VIII-IX sec. i resti di una minestra tipo zuppa/brodo di pollo e ha confermato l'opinione diffusa (su basi etnografico-folcloristiche) che gli Slavi amavano soprattutto questa pietanza e questa carne.

Un uccello “da tavola” era il cigno per il pranzo del signore o l'oca per il contadino, quest'ultima magari imbottita di prugne secche per farne ingrossare il fegato e avere il *foie gras*. Una specie di anitra, *Gogol'* (*Anas clangula*), era ancora riservata ai ricchi, purché si tagliassero via le zampe e si gettassero ai cani le interiora.

Molti di questi usi si sono mantenuti fino ad oggi presso i cosiddetti *Vecchi Credenti*, settari russi cristiano-ortodossi, e risultano esportati fino negli Stati Uniti dall'emigrazione russa.



Fig.5
La raccolta nella foresta



Fig. 6
Ecco come apparivano le suppellettili in cucina.

Mangiare, bere e conservare

Ricordiamo che rendere facilmente deglutibile un certo prodotto commestibile altrimenti non masticabile risponde all'esigenza di mettere del cibo a disposizione degli infanti o dei vecchi o di altri parenti sdentati per cause differenti, tentando di mantenerne il sapore e l'apporto calorico.

Di sicuro non tutti i prodotti alimentari che si trovano in natura si prestano ad essere ridotti a liquidi bevibili o in una poltiglia semifluida pur mantenendo le proprietà organolettiche originali, ma una grandissima parte sì e, siccome l'arte culinaria russa li conosce, saranno l'oggetto del discorso che qui segue.

Partiamo dal fatto ovvio che l'unica bevanda naturale è l'acqua, quella dolce solitamente dei fiumi e dei laghi o che sia scaturita o da una sorgente o da neve e ghiaccio sciolti. Non solo! Ogni altro liquido bevibile dall'uomo è in qualche modo derivato da essa e può essere considerato come un suo surrogato.

In un territorio come la Pianura Russa con un una delle più grandi paludi del mondo, con laghi pure enormi e numerosissimi fiumi e correnti, il ruolo dell'acqua è dominante in particolare nel folclore e non esiste un racconto che non implichi l'uso dell'acqua a qualche scopo. Tipico della Pianura Russa è inoltre che la maggior parte delle sorgenti gorgogliano in superficie o sono sul fondo dei bacini lacustri (non ci sono montagne qui, ma solo basse colline). Nell'interpretazione pagana slava l'acqua costituisce il sangue che viene fuori dalla *Madre Umida Terra* e dunque va trattata con estremo rispetto perché ogni suo uso improprio può attirare l'ira delle forze divine del profondo che si sprigionano dal corpo della detta dea. Se però deriva da semplice neve sciolta e di conseguenza

è caduta dal cielo, allora è considerata in modo leggermente diverso. La pioggia o la neve infatti è il seme del dio fecondatore celeste che penetra la *Madre Umida Terra* col suo spargersi sul terreno e promette fertilità ai campi da coltivare, sebbene i frutti futuri dipendano da come il contadino si è comportato verso gli dèi fino a quel momento.

I pozzi e le fonti erano sin dall'antico affidati alle giovani donne e il luogo dove sgorgava l'acqua era perciò sacro e inaccessibile ai non iniziati e ogni cerimonia di purificazione che implicasse una presa d'acqua dalla sorgente o dal pozzo avveniva sotto l'egida di *Bereghinia*, dea slava analoga alla celtica/germanica *Berchta* o *Birgitta*, e dei suoi collaboratori che proteggono i corsi d'acqua da qualsiasi azione inquinante.

Se cucinare significa purificare e sacralizzare il cibo, l'acqua in cucina era di per sé l'unico liquido degno per un tale rito e, se fosse apparsa pur minimamente torbida, doveva essere immediatamente eliminata e la si doveva restituire al terreno. Anche questa operazione richiedeva delle misure appropriate e cioè la si lasciava fluire lungo il ciglio del fiume o del lago vicino, senza mai versarla direttamente nelle correnti.

Non dobbiamo certo immergerci nel profondo delle questioni religiose e rituali del Paganesimo slavo, ma il periodo che stiamo studiando è dominato da tante credenze e, siccome è chiaro che esse si rispecchiavano in ogni procedura dell'arte culinaria, è giustificato rammentarle ed evidenziarle al nostro lettore ogni volta affinché certe misure o certi modi di fare della cuoca russa del Medioevo non siano considerati strani o senza senso.

D'altro canto, l'“attività umana” del bere non è una semplice reazione allo stimolo della sete, come ci verrebbe di rispondere di primo acchito. Al contrario! Bere è un “rito sacro” ben preciso! La sete nel regime dietetico contadino, per grandissima parte fondato su alimenti vegetali costituiti da acqua per il 90 % e più, raramente

si presenta in modo da richiedere una bevuta tanto urgente, ma, se è il caso, c'è comunque l'acqua del pozzo e non necessariamente una bevanda “fatta dall'uomo”. E infatti bere fuori da un contesto sacro o celebrativo non era visto di buon occhio...

Solo tenendo presente ciò, possiamo parlare di liquidi bevibili diversi dall'acqua visto che alcuni di essi entrano nell'uso culinario o direttamente sulla mensa e lo faremo naturalmente in una breve scorsa.

Liquido sacro e magico era il sangue degli animali macellati che a volte tuttavia si preferiva lasciarlo fluire nel suolo, come facevano i Russi del Centro-nord. Gli Ucraini e i Bielorusi al contrario, col sangue d'oca, facevano salsicce mescolandolo con la farina di frumento e spezie mentre gli Udmurti raccoglievano quello dei cavalli (ma non del porco!) per lo stesso scopo, ma mai sottoponendolo a cottura. Che il sangue fosse fruibile fresco come bevanda, lo sappiamo dalle tradizioni della steppa in cui il pastore assetato infilava una cannuccia nella vena giugulare del cavallo e ne beveva qualche sorso per dissetarsi e per completare il suo pasto povero di vitamina C, visto che il sangue equino ne contiene in buone quantità...

Anche il sangue mestruale fa parte del nostro discorso giacché era considerato un veleno, persino in piccolissime dosi. Per questo motivo le donne impedivano alla “collega” mestruta di preparare il cibo affinché non contaminasse le preparazioni culinarie per incuria e che aspettasse di completare il ciclo mestruale.

I ritmi di lavoro contadino sono legati come è ovvio alle stagioni e, siccome nella Pianura Russa le stagioni in pratica sono soltanto due, di cui l'inverno freddo e molto lungo, gran parte delle attività in cucina si concentravano giusto nell'autunno-inverno includendo, specialmente alla fine di agosto dopo che le messi erano state ammassate, il completamento della raccolta dei frutti della foresta e la loro conservazione.

Per quanto riguarda l'ambiente forestale europeo (nella parte russa) purtroppo c'è un aspetto particolare che non va trascurato: Non esistevano alberi che dessero frutti selvatici voluminosi, per esempio cioè della grandezza di una mela o di una pera di oggi, e qualsiasi bacca e altro frutto commestibile erano piuttosto piccoli e andavano cercati (e trovati) a livello del suolo o sulle piante del sottobosco. Insomma richiedeva attenzione, un occhio esperto e sforzi fisici notevoli nel dover star chinati per ore esposti alle punture degli insetti, fra cui le zanzare apportatrici di malaria nelle zone acquitrinose...

Comunque sia, una volta raccolti bacche e piccoli frutti si doveva lavarli e pulirli e ridurre in pezzi piccoli in modo da poter essere stesi sulla *polàt'* a seccare. Sarebbero serviti da colazione...

Alcune bacche però non si prestavano bene a tali trattamenti perché o troppo succose o inclini a marcire rapidamente e quindi andavano consumate magari immediatamente dopo la raccolta o curate in qualche modo per conservarle.

Si ricorreva spesso alla preparazione della *composta di frutta*. Si ponevano le bacche a cuocere in acqua (a volte con aggiunta di miele) finché non si formava una zuppa densa che si poteva far concentrare ulteriormente o ancora ben liquida usarla direttamente come bevanda.

Non abbiamo notizie di marmellate e confetture mentre tipica era la *gelatina di frutta* (che si poteva preparare anche dalle bacche di Canapa – *Cannabis sp.* – con effetti psicotropici speciali), in russo *kisèl*. E' rimasto famoso perché col *kisèl* si riuscì a salvare, secondo le Cronache Russe, da un assedio dei nomadi Peceneghi il luogo di villeggiatura di san Vladimiro, *Belgorod*, non lontano da Kiev. Nel nostro *Cristo e la Mafia dei Rus* ecco come l'abbiamo raccontato. “(Su consiglio di un anziano saggio della città si prepararono) ...*tini di gelatina dolce (kisèl), tini di idromele (miod) e tini di altri sciroppi dolcissimi (boltùška)*. Occorreva poi porre

questi tini nei pozzi e invitare i Peceneghi in città ad assaporare l'acqua tirata su dai pozzi così preparati. Nel frattempo si spargesse la voce, facendola giungere anche alle orecchie dei non graditi assediati, che l'acqua che sgorgava dal terreno e nutriva i loro pozzi non era la solita acqua semplice, ma dolce come i liquori più dolci.” Così alla fine quando i nomadi si convinsero che non era possibile continuare l'assedio, fecero la pace.

Da dove tirare fuori altri liquidi bevibili per i casi in cui bere era anche una cura per la bellezza o per il corpo malato? Dagli alberi che erano una fonte di succhi salutari sotto forma di linfa. La linfa la si estraeva dai tronchi quando al primo calore primaverile la pressione linfatica è talmente forte da rigonfiare le basi dei rametti e la fa sgorgare con facilità dall'incisione fatta ad arte.

In particolare il più famoso resta ancor oggi il *Succo di Betulla*. All'albero (*Beriòza* in russo o *Betula sp.* con molte specie presenti) si attribuivano facoltà rigeneratrici e di ringiovanimento e la linfa estratta non appena la pianta si risvegliava dal torpore invernale, allungata o no con acqua, dava una bevanda tonica e fortificante. Poteva essere mescolata pure con altri liquidi ottenuti dalla frutta o fermentata e in questo caso considerata ottima per la salute per la presenza dei tannini e delle vitamine contenute. Si preparavano persino unguenti contro varie micosi e per curare l'acne giovanile!

La linfa del *Salice* (russo *Ivà*, *Salix sp.*) era un'altra bevanda arborea più o meno dello stesso tipo che però si ingeriva in piccole quantità, data la sua parziale velenosità, ed era un toccasana per i dolori aggiunta alle zuppe dei malati o degli anziani perché nella credenza popolare era l'albero dell'eternità e perciò pieno di forze positive. In realtà oggi sappiamo che gli effetti sono dovuti all'analgesico acido salicilico...

Liquidi vegetali si ottenevano schiacciando le erbe fresche col pestello nel mortaio e anche questi succhi si utilizzavano o come

succhi rinfrescanti per uso medico o per pozioni particolari come eccitanti o calmanti.

Si sapeva naturalmente ricorrere, se il caso lo avesse richiesto, alla decozione delle erbe secche o all'infusione.

Come si sa, il contadino non getta via nulla dei resti della tavola e specialmente del pane. Anzi! Quest'ultimo, una volta diventato troppo duro e non più gustabile, veniva immerso in acqua di fonte in un recipiente e lasciato fermentare per farne il già nominato *kvas*.

Kvas, dato il suo significato di liquido fermentato, dovette essere un termine generico per bevande tipiche anche perché si faceva da frutti e da radici, purché fermentati. Poi naturalmente era preferito quello di pane perché aveva un sapore più dolciastro, ma soprattutto perché entrava quale ingrediente correttivo di sapidità in moltissimi piatti come brodetti e zuppe varie.

Non sappiamo a che cosa si attribuisse la fermentazione stessa, ma di sicuro era considerata un intervento divino benché noi oggi sappiamo che si preparava d'estate proprio perché le spore dei fermenti erano numerosi nell'aria proprio nella stagione calda.

Quanto alla birra, essa era apprezzata specialmente dai Finnici. Nel Kalevala il saggio e miracoloso incantatore Väinämöinen dice: *“Birra di orzo che scorre a fiumi, idromele fatto in casa che scorre nelle cantine, birra per tutti per sciogliere le lingue, idromele e birra per rinfrescare la mente.”*

Abbiamo su questa bevanda antichissima ottenibile da qualsiasi cereale abbastanza amidaceo delle ricerche di R. Kobert (1915) che ci spiegano perché la birra, aromatizzata con le bacche del *Luppolo* (*Humulus lupulus*), fosse la più bevuta nel nord europeo. L'uso commestibile di questo rampicante è di provenienza caucasica (e quindi molto costoso) e per la birra fu messo a punto nella regione del Volga-Kama. Già nel nome stesso del luppolo c'è la prova delle sue origini e della sua diffusione dalla Bulgaria del Volga fin nel Grande Nord. *Luppolo* in turco-bulgaro antico infatti è *Humlağ*, in

ciuvascio (variante del turco-bulgaro) è *Hömla* e in magiaro *Komló* (lingua ugro-finnica dell'Alto Volga) da cui alla fine il russo *Hmel'* e la riduzione latina *Humulus*. I Ciuvasci ancor oggi sono i maggiori produttori di bacche di luppolo secco con 3500 tonnellate all'anno di prodotto!

Non solo! In quasi ogni villaggio finnico esisteva una fabbrica di questa birra dal leggero sapore amarognolo. Separata dal resto delle costruzioni domestiche che abbiamo fin qui descritto, ha resistito fino a qualche decennio fa e di solito apparteneva o al contadino più ricco o di maggiore fama oppure era gestita in comune. Subito riconoscibile dal tetto con un grande foro nel centro e per essere senza porte, vi lavoravano i maestri birrai (in russo *pivovàry*) ben conosciuti nel villaggio come pari nei poteri magici alle donne-farmacologhe o *znahàrki*. Quando arrivò fra gli Slavi (fine del XIII sec.) la birra al luppolo era un prodotto ormai mediato dai Variaghi svedesi delle coste baltiche, ma che si adattava bene alle bevande mitologiche slave che davano l'ebbrezza. Fu quindi la benvenuta come bevanda che dava poteri soprannaturali ossia il modo per parlare con gli dèi o addirittura per ispirare i discorsi degli uomini...

Di certo se ne adottarono molte varietà e qualcuna ha lasciato una traccia maggiore persino sulla tavola dei più abbienti e dell'élite. E' forse a questa bevanda che san Vladimiro si riferisce quando ai Bulgari del Volga che nel 985 cercavano di convertirlo alla religione musulmana, dice tranquillamente: "*Per i russi il bere è un piacere e non si può vivere senza bere!*"

Il segreto della riuscita del sapore era nel procurarsi un buon *Luppolo* e nel saper preparare la pasta acida (pasta madre o malto) che alla fine era la stessa usata per lievitare (*opàra*) il pane di frumento. La pasta si introduceva nel catino dove si era posto il *Luppolo* a macerare. Vi si aggiungeva acqua e la miscela era lasciata a fermentare. Di tanto in tanto si schiumava, facendo grandissima attenzione alla temperatura che andava controllata di

continuo col “gomito”. Finalmente si filtrava e si poteva gustarla a temperatura ambiente o fresca aggiungendovi la neve. Le qualità frizzanti erano naturalmente apprezzate più delle altre.

Non essendo pastorizzata, la birra aumentava il contenuto d'alcol con l'invecchiamento e parte dell'anidride carbonica abbandonava il liquido. Il sapore diventava molto peculiare e non sempre gradito e così si preferiva prepararne in quantità limitate volta per volta.

La stessa procedura, con qualche modifica nella quantità del luppolo, serviva per fare la *braga*, la famosa birra slava chiamata *birra delle donne* a causa del basso tasso alcolico.

Il *Luppolo* comunque non era sconosciuto ai russi e, prima che arrivasse come componente della birra, lo vediamo aggiunto al *miod*, al *kvas* e persino al succo di betulla.

Una bevanda di tasso alcolico alto e apprezzata invecchiata era l'*idromele* ossia *miele* allungato con acqua e fermentato che non esitiamo a definire come la più antica e tradizionale bevanda alcolica degli Slavi, vista la produzione di miele che vantano la Mitteleuropa e la Pianura Russa ancora oggi. La prima menzione ci viene, dal già ricordato Jordanes. L'autore parla del famoso vino-liquore fatto dal miele e nel testo lo chiama con la parola anticolituana *medos* che corrisponde al russo *miòd* ossia *miele* o *idromele* e che fu bevuto al banchetto funebre (*stràva*) per la morte di Attila.

Altri liquidi per uso anche culinario erano i grassi, vegetali e animali. A quanto pare, si sapeva estrarre olio dai semi oleosi o i grassi dalle carcasse degli animali come il sebo o lo strutto dal porco o preparare il burro dal latte. L'estrazione di olio dai semi del lino (*Linum usitatissimum*) o dai semi della canapa (*Cannabis sativa*) era preferita comunque ad altre.

In verità però non si menziona spesso la frittura o la cottura di cibi nei grassi e friggere non doveva essere molto diffuso nella campagna e quasi tutti i grassi li vediamo usati fusi piuttosto come

lubrificanti o come lampanti e, per quanto riusciamo a sapere, erano adoperati pure per unguenti o per altri usi medicali.

Sappiamo anche di bevande fatte dall'acqua di cottura delle granaglie o del riso...

Un ingrediente che invece ci interessa per la sua azione conservante usato sotto forma di soluzione liquida, anche se se ne usava poco o niente come condimento correttivo, è il *sale*.

A parte l'uso nelle steppe dove i blocchetti di sale erano lasciati alle capre che li leccavano e insaporivano così la loro carne quando la si metteva ad arrostitire, dove procurarselo?

Un indizio dell'esistenza di una miniera di salgemma in terra russa l'abbiamo dalla toponomastica e dalla storia di *Halič* (russo *Galič*) che, come la vicina *Halle*, significa più o meno *Luogo con salina*. *Galič* fu la capitale di uno stato detto appunto *Rus' di Galič* lungo i declivi/altopiani carpatici e basò gran parte della propria economia sul commercio del sale. In realtà però il commercio di *Galic'* è abbastanza tardo e così quello estratto da *Wieliczka* presso Cracovia. Il sale nel Centro della Pianura Russa pertanto veniva soprattutto dalle croste e dalle efflorescenze saline (*solonèz*) che si formano sulle rive acquitrinose e sul terreno arido del delta del Volga quando il grande fiume si versa nel Mar Caspio.

I contatti ripetuti con le altre regioni europee interne dove il sale si estraeva dalle piante o dal mare, solleccitarono la curiosità del personale ecclesiastico russo per le procedure usate e il sale a poco a poco diventò una specie di monopolio tecnologico della Chiesa costringendo il contadino a dipendere dai conventi.

Che si metteva in salamoia?

Praticamente tutto e moltissimi erano prodotti vegetali che, pur acquistando nella soluzione salina un sapore nuovo, mantenevano l'apparenza esterna quasi intatta e si conservavano così a lungo.

In salamoia si mettevano talvolta i pesci, sebbene per questi si preferisse l'affumicamento, l'essiccamento o la salagione.

Dato il clima rigido però, la conservazione degli alimenti carnei (volatili, carne macellata) era affidata soprattutto alla temperatura che scendeva rapidamente dalla fine di agosto e si manteneva fino alla fine di aprile ancora tanto bassa da garantire alle derrate una preservazione eccellente.

Il problema era invece come preservare l'orzo o la segale o il frumento che erano le granaglie di base da commensali sgraditi o dalla marcescenza.

A quest'ultimo scopo nel *dvor* si trovava l'*ambàr* o l'*ovin* che facevano da granaio. Erano rispettivamente ambienti più o meno grandi quanto mezza *izbà* e avevano una *pec'ka* propria per tener calda e secca la temperatura all'interno. Qui si stipavano in mucchi ben ordinati le diverse specie di granaglie per il lungo inverno.

Altra questione erano i commensali non invitati ossia le visite dei roditori giusto verso la fine dell'inverno quando questi frugivori uscivano in cerca di cibo, esauritesi le provviste accumulate nell'estate precedente nelle loro tane.

Per il topo di casa (*Mus musculus*) bastava piantare tutt'intorno all'*ambàr* cespuglietti di ginepro! Tale misura invece non bastava per la *Pantegana* (*Arvicola arvalis* in russo *krysa*) e così più o meno al principio di ogni febbraio occorreva celebrare un rito per l'esorcizzazione dei roditori. Il rito doveva essere compiuto di regola da un vecchio sapiente (*znahar*) che conosceva le antiche formule e in tal maniera il pericolo "roditori" era scongiurato. Questo modo di agire era considerato un metodo di conservazione "molto efficace"...

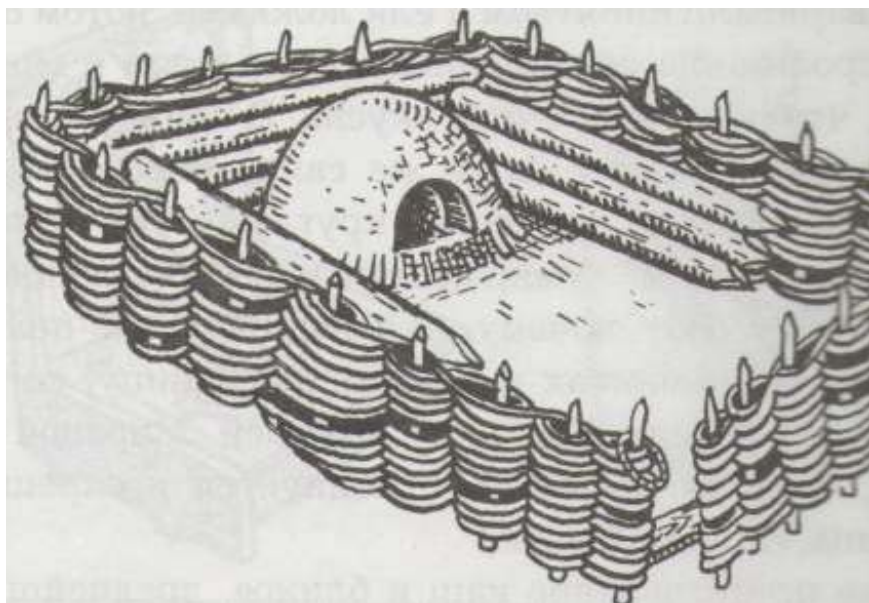


Fig. 7
Forno comune per il pane



Fig. 8
Varie forme di pane rituale

Posate e strumenti

A questo punto è importante vedere la cuoca mentre si muove intorno alla sua *pečka* e gli arnesi che usa e come è aiutata, magari, dalle altre collaboratrici, figlie sorelle o serve.

L'intimità femminile in cucina è legata alla concezione pagana, mantenutasi più o meno intatta fino ad oggi, che considerava l'interazione fra fuoco e donna come un'intesa sessuale fra lei e *Svarožič*, il figlio del sole *Svarog*. L'intesa sacra (ierogamica) faceva sì che le trasformazioni culinarie producessero sia cibi allettanti che veleni mortali come pure medicine portentose. Il fatto che la donna la si vedesse andare di tanto in tanto in giro fra gli alberi o lungo le rive delle correnti a cogliere, per poi trapiantarle nel suo orto, certe piante strane, ma potenti negli effetti fisici sull'uomo, la rendeva misteriosa, da un lato, e indispensabile alla comunità, dall'altro, e si diceva che una cuoca, più vecchia era e più efficace era l'effetto di quanto preparava.

Su tale sfondo culturale lavorare con un fornello come la *pečka* in cui non si può (né si deve) guardare che cosa avviene della roba che si è messa a cuocere durante la cottura, è già qualcosa di magico. Soltanto lo scetticismo persiano-musulmano riuscirà a dissacrare l'arte culinaria usando delle scienze naturali, dalla chimica alla fisica, per penetrare nei processi della cottura e far così abbandonare l'idea che una qualsiasi divinità, dal dio dei monoteisti ad altre forze soprannaturali, intervenissero nella preparazione del cibo per l'uomo. Ciò accadrà però dopo il periodo storico che stiamo attraversando e la nostra nota serve soltanto a sottolineare (ancora una volta) il peso che aveva la tradizione della quale unica depositaria era la donna-cuoca.

A questo punto si capisce che l'unico modo di cucinare in casa russa era *stufare* nella *pečka* dove la temperatura del fuoco si può dire che si mantenesse costante durante il giorno (dopo che la carica di legno mattiniera aveva preso fuoco). Soltanto verso sera il calore cominciava pian piano a scemare e la cuoca perciò preparava i suoi piatti in base all'ora in cui conveniva metterli nella *pečka*.

Se si trattava di una zuppa, gli ingredienti logicamente andavano previamente dosati e poi messi nell'acqua di cottura e l'acqua stessa doveva esser calcolata in una quantità sufficiente affinché sotto l'azione del calore alla fine, dall'incontro di tutti i componenti messi in pentola, ne risultasse una zuppa densa come la nostra polenta di mais odierna saporita e nutriente.

Scelti i piselli o le fave secchi, pestate le granaglie più dure, pelate le rape, le carote e le cipolle e scelte le verdure di stagione; con l'aggiunta degli odori dell'orto e con pezzi di carne di pollo il tutto andava a finire in una pignatta di coccio (*goršòk*) che il calore che si sprigionava dalla legna accesa posta lungo le pareti interne della *pečka* avvolgeva da tutti i lati. Di solito la pentola aveva tre gambe sul fondo oppure era posta su un costosissimo treppiedi di ferro (*tagànka*). Probabilmente il *goršòk* ha antichissime origini (ha tipizzato la cultura preistorica mitteleuropea!) e al momento della cena (*ùžin*) sarebbe stato tirato fuori con la minestra ormai pronta. A questo punto ogni commensale ha a sua disposizione una specie di cucchiaine-scodella nel quale la padrona di casa pone la razione che sarà consumata. A ciò si aggiunge sempre un pezzo di pane e la cena è completa.

Nella buona stagione i sapori chiaramente erano più variati perché, come abbiamo detto, man mano che legumi diversi erano disponibili dai campi, messi nella zuppa ne variavano le fragranze. D'inverno invece la cucina diventava un po' più monotona, ma era anche il tempo dei dolci e del pesce.

Secondo noi, la festa invernale più importante di tutte era il Solstizio (24-25 dicembre) che alle latitudini russe fin nell'estremo nord metteva la gente in grandissima ansia vedendo la luce del sole diminuire sempre di più. Si temeva che addirittura non tornasse più e che il mondo fosse giunto alla fine. Soltanto l'occhio attento del sacerdote-astronomo in osservazione nel tempio pagano riusciva a cogliere il momento in cui il giorno ricominciava ad allungarsi. Di qui, visto che il ciclo lunare era restato invariato (l'anno lunare era l'unico usato), cominciava a pensare che la vita sarebbe continuata, ma prima di dichiarare vera questa constatazione per precauzione aspettava 7 giorni. Durante l'attesa si dovevano però implorare gli dèi affinché per davvero concedessero all'uomo un altro anno di vita. Finalmente avuta la certezza, si annunciava che il nuovo anno era cominciato e si ritornava alla vita normale.

Per reazione alle paure passate, ci si dava alla pazza gioia, malgrado il freddo e la neve ghiacciata, e il villaggio faceva fuori quasi tutte le provviste banchettando con gli dèi per ringraziarli di aver ripristinato il vecchio ordine dell'universo.

Probabilmente era pure il trionfo dell'arte culinaria per il numero e diversità di piatti che si preparavano e che dovevano consumarsi in allegria, se questi menu sono stati tramandati e mantenuti fino ai giorni nostri!

All'opposto (temporale) c'era la festa del Solstizio d'Estate in cui i lavori nei campi erano ormai completati. Si mangiava roba fresca dagli orti e dalla raccolta nella foresta che ora diventava fornitrice di varie bacche. Tuttavia, se le messi erano state abbondanti e si festeggiava il lavoro contadino, chiaramente si contava sul favore divino e, anche qui, era il momento di sfrenarsi nei consumi, ma soprattutto occorreva amarsi per dare origine a nuove vite nella grande famiglia.

Ricostruiamo una scena di vita fra il X e l'XI sec. in un villaggio non ancora "ben cristianizzato" verso la fine dell'agosto.

La nostra padrona di casa (*hoziàika*) ha ospiti e deve preparare da mangiare. Eccola quindi uscire dall'*ambàr* (granaio) mentre con le due mani regge il *korèz* (grossa e oblunga ciotola di legno con due manici opposti) nel quale c'è un recipiente a forma di mezza tinozza (*dežà*) dove ha raccolto la quantità sufficiente di segale o frumento o avena che gli servirà in cucina. Possiede per sua fortuna una macina di pietra a mano (*tiòrka*) procurata nel sud sulla quale triterà il grano fra il *begùn* (pietra cilindrica mossa dalle mani muovendo su e giù) e il *ležàk* (pietra piatta sulla quale si pongono i grani da tritare tenuta ben ferma). Dopo aver ottenuto la quantità di farina necessaria, la setaccerà e la impasterà sullo spazio aggettante della *pečka* e preparerà i famosi *bliny* (spianatine) che saranno cotti subito dopo averli unti con olio o strutto (*sàlo*).

Ha preparato degli stuzzichini di vario genere in quanto in casa non c'è mai gran quantità delle singole e diverse derrate alimentari, salvo le granaglie per far pane e prodotti da forno, e l'ospite potrà gustare di tante piccole porzioni di vario genere condite e, magari, speziate con rafano piccante (*hren*), timo, coriandolo (*kinzà*) della steppa o col notissimo *ukròp* (anice).

Ci sono tocchetti di pesce (affumicato o secco), fegato d'oca, panna acida, salami di volatile e latticini della steppa, crauti dal profumo intenso e varie preparazioni di frutta e di funghi.

Degli stuzzichini (*zakùski*) l'ospite si servirà usando il cucchiaino di legno a sua disposizione e li mangerà con le mani dopo averli avvolti nei *bliny*. La pietanza di base naturalmente sarà una delle numerose zuppe (*kàša*), come quella detta *verde* perché cotta dai germogli della segale non ancora matura.

Non mancano comunque i minuscoli panini di frumento detti *kalaci* e i già ricordati *piel'mieni* da coprire con la *smietàna*...

C'è pure un altro tipo di ravioli, ma presi in prestito dalla steppa, i *mantý*. Più voluminosi a forma di mezzaluna con un ripieno di carne tagliuzzata e con tantissima cipolla erano cotti al vapore nella

pečka ossia posti su dei retini speciali (o piastre bucherellate) a loro volta appoggiati su una ciotola di coccio piena d'acqua e coperti con un'altra ciotola rovesciata sulla prima.

L'ospite all'interno dell'*izbà* si siede sul sedile ricavato da un asse lungo le pareti o si accoccola sulla stuoia del pavimento o, se non ci sono troppe fastidiose mosche, ci si siede anche all'esterno col bel tempo. E' costume invece (di origine balto-finnica!) che i ragazzi stiano in piedi mentre gli adulti mangiano e che le donne mangino prima degli uomini e non siedano insieme con loro.

Soltanto più tardi (XIII-XIV sec.) arriveranno scranni, sedie e tavolini sebbene i Bulgari del Volga (notiamolo!) li usavano, almeno nell'élite, già da tempo.

Il tavolo in particolare è il simbolo del potere nel villaggio costituendo il limite fra la sacralità della persona potente, da questo lato, e il suddito, dall'altro. Se usato come mensa, non potrà essere condivisibile senza l'espressa autorizzazione del padrone di casa (vivo o morto) e si diceva: *Qui siede (o siede) mio padre!*

Nell'élite il tavolo dove mangia il principe sarà separato da quello degli altri, come appare dalle descrizioni delle abitudini di Ladislao Jagellone, re lituano-russo di Polonia nel XV sec.

Andato via l'ospite, aveva luogo il rito per una risacralizzazione dell'*izbà*. Con una scopa veniva spazzato ogni angolo dalle pareti verso il centro e i rifiuti non venivano portati al di là della soglia, ma bruciati nella *pečka*.

Se questo accadeva d'estate, d'inverno naturalmente il menu offerto dalla padrona di casa era altro e, come accennavamo, più ricco di dolci o, come meglio si dicevano in russo, *pirožki*.

In particolare si servivano i crauti (*kvàšennaia kapùsta*) che rappresentavano il piatto-re invernale. Arrivato in Russia intorno alla fine del XII sec. con la diffusione del Cristianesimo, per il fatto di crescere bene e di essere disponibile in inverno, il cavolo ebbe gran successo negli orti e nei campi comuni e non appena si pose il

problema di conservarlo meglio, la soluzione più giusta usata nella vicina Polonia fu lavorarli nel sale, abituandosi all'intenso odore che si svolgeva dal loro inacidimento progressivo.

La varietà di cavolo di cui parliamo è il *cavolo cappuccio* (*Brassica* sp.) che più o meno si preparava così: All'autunno un gruppo di donne esperte del villaggio dopo aver raccolto l'ortaggio nel campo si riuniva in un *dvor* messo a disposizione.

La quantità da preparare era grande e occorreva far presto prima che il cavolo appassisse. E così c'era chi sfogliava l'ortaggio e ne lavava le foglie, una per una. C'era chi in un *korez* semisferico lo tagliuzzava con un'apposita lama luniforme (*sečka*) con un lungo manico istoriato. C'era ancora chi preparava la miscela degli odori, di solito mele e carote a pezzettini, da aggiungere al succo acido raccolto sul fondo del *korez* durante l'operazione del tagliuzzare.

Ogni famiglia intanto aveva portato la propria botticella da riempire e questa, una volta colma di cavoli lavorati e richiusa, si raccomandava di lasciarla al calduccio per qualche tempo a fermentare “spontaneamente”.

Finalmente pronti e messi sul pane, si inaffiavano con olio di semi di lino (la pianta sacra tessile diffusissima nel mondo slavo) o addirittura con il *kvas* e si mangiavano.

Dal cavolo si faceva pure una minestra detta *Šči* che veniva gustata di solito quasi in esclusiva dalle donne, ma cara a tutta la casa contadina tanto da udire sovente il motto: *Šči i kaša – piša naša* ossia *Zuppa di cavolo e polenta di cereali è il nostro cibo!*

Un pranzo particolare che val la pena di ricordare qui è quello “finto” per il primo dell’anno che qualche ragazza preparava invece del *gadànie* (una pratica divinatoria) per il suo ancora sconosciuto promesso sposo. Innanzi tutto preparava pane e sale e un pane-piatto (*liepiòška*) per mangiarvi dentro la pietanza previamente preparata. Accanto poneva solo un cucchiaino di legno e poco prima di mezzanotte si sedeva davanti alla tavola apparecchiata e diceva:

“*O promesso vieni da me a cena!*” Mezzanotte suonata, ecco che il promesso si sarebbe fatto vivo! E se non era lui? Capitava talvolta che qualcun altro arrivasse inaspettato e poteva essere lo Spirito della Fortuna, il *Polaznik* (nella mitologia slava ha anche il nome di *Badniàk* ed è un giovane con la barba). Lo si riconosceva perché portava con sé un ceppo di legno da ardere (*polièno*) sulle spalle. A questo punto la piccola tavolata si trasformava in un banchetto in suo onore poiché come spirito benigno sapeva leggere il futuro e sapeva consigliare per fare dei buoni matrimoni.

Se questa era la vita in campagna, rivolgiamoci allora alle élites e ai loro clienti nelle città che andavano sorgendo e crescendo lungo le grandi direttrici fluviali russe. Che cosa mangiavano e come riuscivano a ricavare il loro cibo dai contadini?

Nel X sec. nella Pianura Russa si andarono consolidando alcune élites guerriere balto-slavo-scandinave che si presentavano nei villaggi spacciandosi come le uniche armate di difesa contro nemici possibili, ma in realtà non presenti. A questo scopo chiedevano di essere mantenute, come abbiamo già accennato. Di conseguenza le comunità rurali erano sollecitate alla produzione di un surplus da cedere poi forzosamente a questa specie di mafia proveniente dal Baltico. Non circolando denaro metallico, il contadino veniva costretto a cacciare nella foresta animali da pelliccia, a cedere i figli come ostaggi, a dare da mangiare e a fornire risorse alimentari ogni inverno quando i guerrieri passavano per riscuotere, pena mettere a ferro e a fuoco l'intero villaggio. C'erano dei luoghi appositi dove il rappresentante delle comunità rurali infatti era obbligato a recarsi con il tributo e in cambio riceveva dai capibanda benedizioni e a volte pure “tribunali terzi”...

Tutto questo è descritto, purtroppo non con molti dettagli, negli scritti dell'Imperatore Costantino VII Porfirogenito a metà del X sec. L'autore è affidabile e quindi non vi sono dubbi sugli eventi che racconta anche perché ciò accadeva sulla base degli stretti

legami commerciali con quelle élites e del grosso profitto per l'Impero Romano d'Oriente. Non solo! Costantinopoli aveva da tempo cominciato il solito lavoro per convincere le bande a passare alla fede cristiana e così acquisire il *know-how* burocratico che questa vantava per riuscire a governare l'immensa Pianura Russa. Probabilmente c'era un interesse comune dell'Imperatore Romano d'Oriente e della Rus' di Kiev di liberare la steppa dai fastidiosi Cazari, allora in auge, attraverso una collaborazione fra le due organizzazioni statuali.

In verità una corte ancora pagana e in formazione come quella di Kiev, prima e dopo san Vladimiro, aveva due modelli da imitare: Quello immediatamente a portata di mano e visitabile come la capitale sul Bosforo e l'altro lontano e non visitabile come Baghdad o Bukharà mediate dalla Bulgaria del Volga sotto tutela cazara.

Alla fine la convenienza economica portò ad adottare il modello di stato romano cristiano e a Kiev s'importarono menu e costumi culinari costantinopolitani.

Eventi diffusissimi di spettacoli del potere sul Bosforo erano i banchetti di corte per gli intimi e le tavolate per strada in cui si offriva da mangiare a tutta la città e ciò attrasse Kiev e la sua élite che si dette da fare per imitarli.

Raccontano le Cronache Russe del primo *pir* (banchetto di corte) tenuto da Sviatoslav nel 965 dopo aver conquistato la fortezza cazara di Sarkel (*Bielaiia Veža*) sul Don ossia quando celebrò la vittoria insieme ai suoi saccheggiando le provviste della fortezza stessa. Nel 996 invece suo figlio Vladimiro, ormai cristiano: "... (Dopo una battaglia vittoriosa contro i nomadi) *organizzò una grande festa* (nella città di Vasiliev) *facendo preparare ben 30 misure di idromele. Invitò i suoi boiari, capi-città e anziani da tutte le città* (vicine) *e chiunque volesse accorrere. Erano tanti e* (san Vladimiro) *distribui ai poveri ben 300 grivne. Si fece festa per otto giorni... Ritornò a Kiev e anche qui dette una grande festa*

chiamando un numero immenso di gente a partecipare... E ripeté queste occasioni periodicamente.... comandò che qualsiasi indigente venisse pure al suo dvor a prendere ciò di cui aveva bisogno fra cibo e bevande e anche soldi... ordinò che si portassero dei carri e su questi si ponesse pane, carne, pesce, diversi tipi di frutta, idromele, in alcune botti, e kvas, in altre, e che andassero per la città (a distribuire il tutto ai poveri e ai malati). ... E ancora di più fece nella sala della guardia del suo palazzo dove offriva un banchetto ogni domenica invitando boiari e guardie, centurioni e capi-manipolo, persone nobili... (e) c'era tale quantità di carne, vaccina e selvaggina, e un'abbondanza di qualsiasi tipo di cibo..."

A parte queste poche parole delle Cronache, da informazioni posteriori si sa un po' meglio come fosse organizzato un *pir*.

L'anfitrione è a capotavola (sono ormai giunte tavole e sedie da Costantinopoli), ha il diritto di selezionare i pezzi di carne e a farli distribuire secondo un ordine di importanza scelto a suo arbitrio e mangia prima di ogni altro commensale.

I piatti di carne sono dominanti e probabilmente la carne è quasi sempre arrostita e quasi mai bollita (la zuppa è considerata un cibo inferiore). Latticini e insaccati non compaiono, mentre i grossi pesci sono frequenti (sono sempre carne!). Abbiamo pure notizia dell'uso del pane nel *pir*... *come il piatto in cui mangiare!* L'uso è di per sé antico, come sappiamo, ma, se è ben provato per la tavola del re polacco Ladislao Jagellone nel XIV sec., non sappiamo invece con sicurezza se fosse abituale a tavola dell'élite di Kiev.

Quel che distingue tutto il banchetto però sono i litri e litri di bevande inebrianti che vengono servite con le quali l'anfitrione inaugurare i giri dei brindisi. Le prime tre bevute probabilmente simili a quelli in uso fra gli alani sono: il primo alla *Madre Umida Terra*, il secondo ai propri genitori e il terzo alla santa soglia di casa. Poi tocca ad ogni commensale indirne uno a suo piacere e così via via, senza fermarsi mai. Le coppe erano di solito corni di

bue lucidati e ornati con argento oppure oro. Talvolta, ma l'uso s'interruppe col Cristianesimo, il vincitore beveva persino nel cranio del vinto, come si usava nella steppa e come accadde al cranio del già nominato Sviatoslav, vinto e ucciso nel 971, dai Peceneghi. Una volta riempito il corno, occorreva berne l'intero contenuto. Non farlo, era un'offesa per chi aveva indetto il brindisi e poteva portare a liti mortali, sebbene fosse vietato sedersi al banchetto con armi addosso. Inutile dire che si beveva fino all'ebbrezza...

Una bevanda rara sulla tavola dell'élite rimase il vino greco delle specie più dolci come quello proveniente dalle viti di Monemvasia (Malvasia), mentre la più comune restava l'idromele invecchiato (*stàvliennyi*) che arrivava fino a 40 gradi alcolici.

Va notato inoltre che i cibi per il padrone non erano mai uguali a quelli dei servi e perciò tenuti rigorosamente separati. E' un uso comunissimo fino a qualche decennio fa in tutta l'Europa e che a volte ancora oggi nell'era dei supermercati resiste qua e là. La netta divisione fra gli alimentari destinati alla servitù e quelli ai padroni di casa includeva anche una divisione delle derrate basate sul sesso, visto che al *pir* non comparivano le donne come commensali. Nel XV sec. infatti troviamo un intero piano del palazzo principesco con un addetto direttamente nominato dall'Imperatore Moscovita (per paura di essere avvelenato dalle sue compagne e parenti femminili!) alla custodia del pane chiamato *striàpcii* che in realtà custodisce tutte le derrate alimentari del palazzo e le mantiene divise come detto sopra. E' un ruolo che durerà fino al 1775 ai tempi di Pietro il Grande quando sarà modificato.

Alla fine del periodo medievale convenzionale la società grande-russa si presenta in due tipi fortemente contrastanti fra loro: una *società cittadina* fra le mura di Mosca e quella *rurale* negli innumerevoli villaggi sparsi sul territorio. Persino i nomadi della

steppa subiscono l'attrazione sempre maggiore degli abitati rurali e delle città e abbandonano il nomadismo.

Dal punto di vista culinario la società d'élite, come abbiamo appena detto, preferisce piatti di carne la cui sapidità e la cui preparazione è abbastanza semplice perché non richiede grande esperienza culinaria, ma soprattutto un allestimento spettacolare (lo sappiamo dalle descrizioni dei pranzi e dai dipinti nelle icone). Al massimo l'élite dalla campagna accetterà qualche ricetta per una salsa esotica o per usare particolari spezie...

Insomma da tutto questo è chiara la minore necessità per un principe di avere cuoche provette al proprio servizio e si spiega così la strana denominazione russa, *striapùha*, data alla cuoca all'inizio.

L'ultima considerazione da fare è che, siccome un piatto di carne richiede per la preparazione meno tempo di una zuppa, la culinaria russa si esprime più riccamente nella campagna in cui i piatti sono a base vegetale e richiedono più cura nella scelta e nel dosaggio degli ingredienti e un'attenzione particolare alla temperatura per ottenere una sapidità buona e accettabile.



Fig. 9 I piel'mieni

Cucinare per curare

E' nota da sempre la proprietà preventiva di un'alimentazione ricca di verdure varie e di frutti per potenziare i sistemi biochimici del corpo umano che eliminano le sostanze tossiche, ma si sapeva persino che selezionando bene il cibo era possibile esercitare un'azione terapeutica. Non ci meraviglia perciò che un aspetto dell'arte culinaria dei tempi andati era quello di sperimentare e preparare farmaci e medicine usando fuoco e acqua (ingredienti indispensabili) e di trasformare la cucina (in ogni caso!) in un laboratorio farmaceutico dove la farmacista incaricata (antesignana operatrice della moderna *nutraceutica*) era appunto la donna-cuoca.

Non è una novità nella storia medievale se si pensa ad Ildegarda di Bingen, ma la differenza fondamentale fra Occidente e Oriente è che nella Pianura Russa chi si occupava di queste manipolazioni molto speciali era la massaia e non la religiosa. La medichessa russa o della steppa non aveva impedimenti ideologici in quella sua attività come ce li aveva invece una donna di chiesa cristiana, ma si muoveva nei limiti del pensiero pagano turco, finnico e slavo lontana dalle posizioni della Chiesa Russa nazionale.

Il suo armamentario non era costituito soltanto dai vari recipienti per cuocere e mescolare, ma da amuleti, da una gesticolazione rituale, da danze e scongiuri espressi sotto gli effetti di droghe psicotropiche, tanto che possiamo dire che la nostra cuoca si trasformasse in altra persona quando preparava medicinali!

Non si può perciò parlare esclusivamente in senso negativo di fatture e magie, ma occorre pensare a dei trattamenti medicali che in ogni caso in quei tempi avevano effetti assolutamente positivi sia che guarissero il guasto organico sia che agissero sull'aspetto

psicosomatico. Il risultato richiesto era quasi sempre infatti il benessere psichico più che il reintegro fisico, per i vecchi e i bimbi, e la piena funzionalità sessuale. per gli adulti attivi.

Non possiamo infatti trascurare un fattore fondamentale per la vita delle comunità medievali: L'alta mortalità perinatale e infantile che richiedeva alla donna, considerata un passivo ricettore di sperma, numerose gravidanze in modo che i rampolli che alla fine sopravvivevano fossero sani e resistenti ai malanni più soliti. La cuoca perciò aveva non soltanto il compito di attrarre al coito, ma anche quello di contrastare la stanchezza sessuale e l'insufficienza di sperma.

Questi problemi erano riscontrati spesso presso i pastori per cui la sposa giovane e senza prole da curare accompagnava il consorte nelle sue peregrinazioni nella steppa con la *gher* mobile. Prima di partire per i pascoli aveva però imparato ad usare e le portava con sé da mescolare nei cibi certe erbe indispensabili a suscitare nello sposo la voglia di fare all'amore. Sappiamo ciò da un libretto che doveva circolare intorno al XIII-XIV sec. fra gli Uzbeki chiamato *Libro delle Piacevolezze Femminili* (la traduzione in uzbeko dall'originale arabo – *Kitab Ladhdat un-Nisa* – è custodita presso la Biblioteca dell'Accademia delle Scienze a Samarcanda) in cui sono date le istruzioni relative. Vi sono nominati, ad esempio, le Fave secche (*Faba vulgaris*), lo Zenzero (*Zingiber officinale*), le Carote selvatiche (*Daucus carota*), la Rapa (*Brassica rapa*), il Fico (*Ficus carica*). Si parla persino dell'uovo di gallina che nel Paganesimo slavo e turco racchiudeva in sé l'idea della forza rigeneratrice dell'universo. Malgrado ciò, come si sarà notato, è quasi tutta roba importata dai sedentari...

D'altronde non poteva essere altrimenti giacché la Pianura Russa con la sua foresta, le sue basse colline e i declivi di rispettabili massicci montuosi sui confini offriva grandissime possibilità nella propria flora alla ricerca farmacognostica e, se si aggiungono i

contatti commerciali con il Centro Asia e con la lontana Cina da tempi antichissimi, in questo campo l'Europa trova all'avanguardia proprio i paesi slavi compresi la Bulgaria del Danubio e la Cechia.

Purtroppo i termini usati per descrivere in russo le donne (o gli uomini) che si davano alla sperimentazione con piante, animali e funghi (persino con minerali, come il petrolio greggio proveniente dall'Azerbaijan) dal lato medico sono numerosi e confusi e non tutti riconducono ad un'attività ben definita. Certo, tale difficoltà alberga nel modo di vedere pagano l'universo e la società umana. La concezione corrente rifiutava infatti di riconoscere alle persone un talento speciale all'interno del gruppo o del villaggio e quindi isolava e bandiva il curioso, se non fosse chiaramente riconosciuto come ispirato o autorizzato dagli dèi. Tale situazione priva il folclore e la tradizione orale di notizie affidabili perché chi si lanciava in queste avventure scientifiche lo faceva in modo quieto e quasi occulto, evitando di acquisire una nomea o fama (pericolosa per le ragioni sopra dette) di guaritore, e di conseguenza non ha lasciato molte tracce scritte e orali. Insomma, se qualcosa l'abbiamo recuperato, i risultati sono tuttavia esigui.

Fino al XV sec. non ci sono riferimenti sicuri su quanto l'esperta farmacologa medievale sapesse e mettesse a punto nella campagna. Ad ogni buon conto il ruolo della donna in queste attività resta fondamentale e quindi dobbiamo metterlo in evidenza giacché, se in Occidente l'azione dei monasteri maschili – in questo campo e nello stesso periodo – era preponderante e se l'autorità della Chiesa di Roma imponeva che questa ricerca e questo lavoro fossero affidati soltanto a personale ecclesiastico, tale impostazione non era seguita dalla Chiesa Russa e l'unica assistenza sanitaria in area rurale restò affidata fino al XIX sec. giusto alla sapienza delle anziane locali piuttosto che agli sforzi dei monasteri ortodossi lungo i grandi fiumi russi nell'istituire ospedali presso i conventi! Insomma ai preti mancava l'esperienza farmacologica...

La parola russa con cui probabilmente veniva indicata l'eventuale guaritrice di famiglia o del villaggio, seguendo la scelta della studiosa Lise Gruel-Apert per questo tipo di "cuoca", è *babka* e senza alcun corrispondente maschile. Dice la nostra autrice: *"Esse sono in generale donne di una certa età che conoscono e conservano i loro incantesimi sia in forma orale (cioè nella loro memoria) sia in forma scritta (nei loro quaderni). Curano tutte le forme di malocchio, malattie nervose, emorragie, accessi, malattie della pelle, mal di denti, etc. Oggigiorno dapprima si va dal medico, senza però dargli troppa fiducia, e poi si va dalla guaritrice..."*

Se guardiamo bene, i problemi della salute sono solitamente concentrati sugli orifizi esterni del corpo umano. Nella concezione pagano-slava chiunque è in grado di accorgersi che il corpo, a parte l'involucro ben compatto della pelle che a volte può lesionarsi, attraverso i fori già esistenti può essere attaccato da qualsiasi forza della natura di qualsiasi tipo che riesce a penetrare all'interno dell'organismo e così fa danno o apporta indesiderate alterazioni. Sono perciò da difendere e da tenere sotto un'attenzione costante da parte dell'individuo affinché espletino le loro giuste funzioni che la cultura (oltre che la fisiologia) permette e canonizza nelle tradizioni popolari. In special modo la difesa e la cura degli orifizi pubici del corpo femminile era la misura più importante per questa generatrice della società e ciò spiega molto bene la cura e il valore del parto da eseguirsi nella *bània* come pure la posizione nelle offerte votive nelle tombe o nei regali e nella forma dei molti gioielli femminili. Addirittura questi ultimi ornamenti si ripetono sorprendentemente nelle stesse forme fino ad oggi e, sebbene la loro funzione magica sia creduta ormai sorpassata, la loro azione di tutela non è stata mai dimenticata!

Possono sembrare tutte queste delle conoscenze primitive e ovvie, ma alla fine sono quelle che governano le attività umane: dal

cibarsi al coito, dal cucinare al preparare una bevanda rinfrescante o inebriante etc. e, se finora abbiamo seguito una linea, diciamo, utilitaristica nel parlare dell'attività nella cucina russa, adesso è meglio comprensibile il ruolo dell'arte culinaria nel produrre la Purezza (*Cistotà*) e la Sacralità (*Osviašònnost'*) di quanto passa attraverso l'orifizio del corpo più esposto a pericoli d'inquinamenti: la bocca.

Ancora oggi è questa la preoccupazione maggiore dei mezzi tecnologici da applicare affinché niente di sporco, impuro o velenoso arrivi nella bocca dell'uomo. Naturalmente i mezzi per giungere ai risultati auspicati in equilibrio ecologico con il resto dell'universo vivente erano, e sono, in continua evoluzione e noi in questa parte della ricerca tenteremo di riconoscerne qualcuno... quando l'inquinamento è già avvenuto! Almeno attraverso le poche ricette che siamo riusciti a trovare, si individua nel mondo rurale russo e nei periodi che ci interessano un'arte medica esercitata proprio dalle donne in quanto cuoche e in quanto padrone della cucina di casa.

Quando parliamo di *arte medica*, dobbiamo sottolineare ancora una volta che la *babka-znaharka* curava e tentava di guarire con i pochissimi ed inefficaci (così li giudichiamo oggi noi) farmaci a disposizione il disagio psichico prima di quello fisico (l'effetto *placebo* doveva essere dominante!) giacché questo aspetto della cura è evidenziato meglio nei racconti orali raccolti nella campagna russa. Certamente per far ciò usava la specifica sensibilità femminile derivata dall'esperienza antica dalla cura dei bimbi e dei vecchi, ma doveva anche combattere la misoginia della Chiesa Ortodossa in cui una donna deve essere la serva di suo marito, far figli e dargli il piacere sessuale quando e se le è richiesto, curare il bestiame e l'orto, mantenere in ordine la casa, allevare i bambini, tessere e, appunto!, far da mangiare. Altro non le è permesso (così recita più o meno il *Domostroì*). A questo punto si disegnano

davanti a noi due tipi caratteristici di personaggi ammessi dall'etica cristiana: La *donna di casa* (*ženà*) buona, brava e un po' misteriosa e la *donna che sa* (*znahàrka*) molto più misteriosa e più potente, ma negativa per Cristo! *Una donna che sa i segreti della natura e il perché il dio cristiano ha colpito un corpo con un morbo* di fatto non può e non deve esistere fra la gente normale, se non è succuba di forze diaboliche! E la *bàbka* è proprio quest'ultimo tipo di donna per il prete che l'addita come una specie di strega da evitare.

La gente russa però non sta a sentire il prete quando costui tenta di convincere il malato che la sua malattia è dovuta ai suoi peccati e che solo pentendosi riuscirà a guarire. Ricorre alla *bàbka quanto più presto possibile* e sa che costei, presa con le buone, è una persona benevola che sa risolvere tutti i problemi fisici. La sapienza contadina sa distinguere persino fra le *bàbki*: Una che ha ereditato il sapere dai suoi antenati (*roždiònnaia*) e l'altra che ha imparato (*uciónnaia*) dalla prima. La differenza sta nella qualità delle fatture-cure rispettive: Quella ereditaria sa di più ed è molto affidabile, pur conservando la libertà di curare a suo arbitrio in modo maligno (avvelenando) o benigno (salvando dalla morte), mentre quella “che ha imparato” *sa far soltanto fatture maligne*. Come fare per riconoscerle? Sarà quest'ultimo un aspetto molto importante nell'escussione dei testimoni nei processi nel XVI sec. contro le donne nella Russia Moscovita in via di modernizzazione.

Insomma con la complicità della Chiesa Ortodossa si diffusero molte maldicenze sulle *babki* della Pianura Russa mentre il numero delle vedove abbandonate e solitarie che rimanevano ad invecchiare in un'*izbà* isolata nella foresta intanto si accresceva. Molte *byline* (racconti popolari russi) dicono che le “nonne” (*bàbuški* diminutivo affettuoso di *bàbki*) erano condannate a diventare in ogni caso delle streghe e a sposare il Diavolo. Anzi! Ammaliavano il viandante attirandolo in casa per aver con lui un incontro sessuale. Un sicuro indizio della loro presenza funesta era nella notte di *Kupala* in cui le

si vedevano “rubare” la brace santa per riaccendere il fuoco nella propria *pečka*! E, se si stava attenti, la presenza di una *bàbka* maligna fra gli astanti era vedere una donna anziana alzarsi e sedersi continuamente giacché trovava scomodo posare le natiche... *sulla sua coda*! Si diceva anche che si circondasse di tanti inservienti sotto forma di animali spregevoli quali rane, rospi o specialmente gatti randagi e che questi servi fossero sapientemente addestrati e poi mandati in giro per svuotare le cantine dei vicini, succhiando il latte ai loro animali o alle loro puerpere. Tornati dalla padrona rigurgitavano il tutto per dar modo a lei di prepararsi il pasto! Un segno dell'avvicinarsi di questi esseri era l'improvviso scomparire del latte nella vacca di casa.

Dicerie, leggende, istigazione all'odio fra famiglie e parenti, ma poi occorreva ricorrere a lei per chiedere aiuto o cure. E come si va da una *babka*? E costei farà la diagnosi giusta? Il folclore ci racconta che osservava il colore della pelle delle guance, il movimento degli occhi, l'eventuale anoressia, i gonfiori sul corpo, la natura della tosse e soprattutto annusava l'alito e gli odori del corpo del paziente...

Si faceva raccontare dal cliente gli ultimi sogni a cui dava grande importanza perché in essi di solito l'invasore (l'agente patogeno) si faceva riconoscere e lei poteva così decidere per il meglio!

D'altronde le malattie che potevano colpire il corpo umano (gli “spiriti impuri” che potevano penetrarlo) erano soltanto dodici e tutte di genere femminile ossia le *Febbri* o i *Tremori* (*Lihodàrki* oppure *Triasòvivy*). Erano emanazioni della palude, dei laghi, delle radure oscure ossia, in altre parole, esseri vaganti *nella biocenosi forestale*! Per ogni “spirito febbrile” esisteva per fortuna una pianta curativa apposita (*karkoliste*).

Prima d'ogni intervento farmacologico però c'erano gli scongiuri necessari perché occorreva individuare chi avesse inviato la forza negativa nel corpo del malato. Occorreva rintracciare cioè le

cosiddette *donne scarmigliate* (*žènščiny prostovòlosye*) che nella “loro” casa nascosta fra gli alberi o nell'acqua avevano preparato sul loro fuoco l'incantesimo per costringerle ora a slegare il corpo dal disagio. Queste erano in definitiva delle altre *babki*, ma nemiche ed erano conosciute dagli Slavi meridionali col nome di *vily* che vivevano appunto nella foresta.

Non era però sempre così semplice vincere l'incantesimo perché il male poteva derivare da un errore rituale o da un'offesa fatta dal paziente a qualcuno che si era così vendicato contro di lui e dunque di notte *bàbki* “buone” e “cattive” si incontravano nei crocicchi e si misuravano i poteri rispettivi decidendo le sorti dell'ammalato.

Finalmente la *babka* interveniva. Si ritirava nella sua *izbà* per preparare la “purificante” cura anche per molti giorni e alla fine proponeva una serie di bevande o di prescrizioni sui cibi prescritti da preferire o da evitare.

Se le bevande erano servite nei corni di bue, gli archeologi fra gli Slavi Vendi hanno ritrovato i contenitori dove si mettevano i medicinali ricavati dalle biforcazioni dei corni di alci/cervi e svuotati all'interno e con incisi segni apotropaici e croci (del periodo del Cristianesimo). Pure la stessa polvere dei palchi di corna o gli escrementi delle capre o di maiale raccolti sui campi erano considerati utili ingredienti farmacologici in pozioni apposite.

C'era una sola malattia, pure provocata dalle fatture di *babki* malefiche, assolutamente inguaribile: La *consunzione* (*pòrča*). Non siamo riusciti a capire di che malattia si trattasse nelle nostre fonti, ma poteva ben essere il vaiolo o la peste (*čumà*) o altra malattia infettiva, visto che si avvertiva di non baciare mai in viso colui o colei che ne fosse colpito o più probabilmente la tubercolosi che a volte imperversava nella campagna!

Che poi le pozioni, il decotto e le bevande che la *bàbka* somministrava o prescriveva potessero essere pericolosi dal punto di vista tossicologico, non rientrava nelle ipotesi di morte e non

ricadeva nelle sue responsabilità, ma era imputato esclusivamente all'uso sbagliato (e alla di lei insaputa) che la gente faceva delle sue istruzioni, ad esempio non seguendo per benino i rituali da lei indicati! Rarissimamente infatti nei racconti popolari una donna che vive ed è ben nota nel villaggio come *znahàrka* o *bàbka*, viene condannata a morte per aver sbagliato una cura. Tutt'al più, nei casi più clamorosi, la si batteva in pubblico o la si esponeva al pubblico ludibrio cacciandola via con appiccicato il nome di *Bàba iagà*...

E qual era il suo compenso speciale, se la cura dava gli esiti voluti? Per quanto ne sappiamo, la *bàbka* non ne chiedeva mai, ma di solito a lei andavano forniture alimentari, lavori gratuiti di riparazione dell'*izbà*, le si affidavano i figli giovani per un certo tempo come servitori o come allieve, se ragazze... Tuttavia, siccome la *babka* era o aveva fatto comunque parte di una famiglia, ogni beneficio del suo operare andava a quella famiglia.

La fattura maligna più famosa, immediata ed efficace che agiva sullo spazio esterno al corpo, era invece il *malocchio* (*sglaz* fra tantissime altre espressioni) contro il quale occorreva prendere delle precauzioni. Il *malocchio* era pericoloso per i bimbi perché poteva condizionare tutta la loro vita. E allora? Diffidare di quelle persone che fanno loro complimenti e cercano di attirarli con dolci e giocattoli e munire i figli sempre di un pezzo di ferro "consacrato" da portare addosso. Tuttavia il bimbo ha una speciale sensibilità per l'aura che una *babka* o un travestito da mendicante emanano e, appena questi si avvicinano, si rifugia istintivamente dietro la gonna della madre! Comunque sia, diffidare anche di donne sconosciute che guardano con insistenza i vostri arnesi di lavoro, l'*izbà*, gli alberi che avete piantato nel giardino. Diffidare di chi è zoppo o strabico, e così via.

La *bàbka* naturalmente per esercitare la sua funzione medica possiede prima di tutto una grande collezione di sostanze o secche già raccolte o da raccogliere fresche, sapendo dove e quando.

Noi già sappiamo che parte dell'attività culinaria è la raccolta fatta nella foresta o lungo i fossi o nel proprio orto di insalate e odori, ma altro è scoprire le piante che poi si propongono per curare i malanni dei propri congiunti. Una cosa è certa: Nelle piante abitano potenze sovranaturali emananti dalla *Madre Umida Terra* e trovarle e riconoscerle richiede esperienza. Anzi! Occorre allearsi con le forze pure o impure della foresta affinché vengano in aiuto nella ricerca! In seguito quelle forze passeranno sotto il comando di santi cristiani e la nostra ricercatrice, prima di uscire a raccogliere, invocherà con la preghiera il santo giusto e si metterà in cammino...

Ed ecco alcune piante e bacche commestibili e per uso farmaceutico che si possono raccogliere nella foresta nordeuropea secondo R. Bechmann:

Varii tipi di funghi, compreso il tartufo e i funghi psicotropi.

Tuberi e radici come vari tipi di rape e rizomi di *Taraxacum* sp. (*Erba matta* o *Erba di San Giovanni*) o fittoni di carota *Daucus* sp.

Bacche come mirtilli, rosa canina, fragoline di bosco, more, ribes e simili.

Pinoli caduti dagli strobili dei pini, nocciole, prugne selvatiche, ciliegie, visciole, castagne. Anche le ghiande, utilizzate in altre parti d'Europa per farne farine e riempitivi, sono considerate frutti sacri e ricostituenti perché cadono dalla quercia (l'albero sacro del dio Perùn e poi di sant'Elia) e non sempre si devono lasciare ai porci.

Erbe medicinali come la belladonna, l'acetosella, la valeriana, lo stramonio, il giusquiamo.

Spezie e odori come aneto, le varie *Artemisia* sp., menta, salvia.

Ed ecco alcuni curiosi consigli degli Erbari Russi del XVI sec.

1. Sotto la radice dell'*Artemisia* (*Cernòbyl* o *Cernobyl'nik*) si trova spesso un carbone (un tartufo?). Tirallo via con delicatezza e tenerlo per sé e si avrà fortuna per il resto dell'esistenza. Anzi, può servire contro il marito traditore...

2. *Elleboro (Ceremiza)*. Buona per qualsiasi problema di salute. Bisogna coglierla all'alba del 24 giugno. La radice è ottima da portare con sé dopo averla rinvoltata nella cera (!). Quando ti presenti davanti a qualsiasi giudice, se avrai la pianta con te, essa farà in modo che il giudizio finale sia a tuo favore!

3. *Ninfea (Odolièn'-travà)*. Quest'erba è buona proprio quando l'uomo deve nutrirsi bene poiché dopo averla ingerita tutto va su e poi giù (effetto lassativo!).

Il più notevole essere vivente per stranezza nella foresta, ma ottimo per la sua efficacia curativa, è tuttavia il fungo detto *Čagà (Inonotus obliquus sp.)*. Non solo è il più longevo fungo che si conosca – si sviluppa e cresce per circa 15 anni – ma è anche il più grosso, visto che riesce a raggiungere il peso di 5 kg e passa! E' inutile però cercarlo nei nostri boschi giacché la *Čagà* cresce sulla corteccia della Betulla (se si trova sul Tiglio o sull'Olmo, l'esemplare è scartato perché inefficace) e forma degli enormi tumori orizzontali di color gialliccio-brunastro. Una volta che una donna ne abbia scoperto uno, deve tenere il segreto per sé poiché se lo propala, si dice che la *Čagà* sparisce o si disfa. E' una specie di panacea per qualsiasi tipo di ferita o tumore esterno (trattamento omeopatico) e, siccome ne basta qualche grammo per farne una miscela efficace nell'acqua, per anni si può (e si deve, perché non ce ne sono molti) sfruttare sempre lo stesso fungo. E' chiaro che col passar del tempo il fungo invecchia e diventa sempre più compatto e più ligneo, ma lo si può ancora usare per intagliarvi amuleti... *sempre contro gli spiriti delle famose febbri!*

E non solo i medicinali vegetali o animali si trovano nella foresta! L'acqua minerale di vari sapori e composizione che è alla base di medicinali e bevande curative è localizzabile qua e là nell'ambiente forestale! Sottolineando che tutta la Pianura Russa è ricca di acque minerali acidule, sulfuree etc. segnaliamo la famosa *Acqua Acidula (Kislaia Vodà)* che sgorgava da una sorgente

probabilmente identificabile oggi nel villaggio di *Ižiza* vicino al lago del Valdai (regione a sud di Grande Novgorod). Raccomandata da bere a scopi terapeutici (a chi riusciva a procurarsene!), si diceva che qualsiasi audace appena caduto in uno scontro poteva ritornare in vita bevendone. Analoghe proprietà erano attribuite ad un'acqua detta *Narzan* (forse da Nazran' della regione di Vladikavkaz visto che gli Osseti dell'Anticaucaaso attribuivano alle loro acque minerali miracolosi effetti).

Sappiamo dalla storia (vera!) del principe (XV sec.) di Murom, Piotr, il quale ammalatosi di una fastidiosa dermatite trovò sollievo e rimedio presso Fievronia, la figlia di un raccoglitore di miele, nella vicina città di Rjazan' che gli preparò un unguento a base di miele e acqua speciale. Ritornato a Murom e finito l'unguento, la dermatite ritornò e Piotr non trovò altro modo di curarsi, se non sposando la sua giovane *babka-guaritrice!*

E qui ci fermiamo, raccomandando però al nostro lettore di leggersi il bellissimo racconto di A. Pusc'kin, *Ruslan e Liudmila*, in cui un vecchio sciamano finnico (il mago Fin) fa rivivere l'eroe del racconto, *Ruslan*, proprio con l'acqua viva di una fonte magica (caucasica?) per la gioia di *Liudmila*.

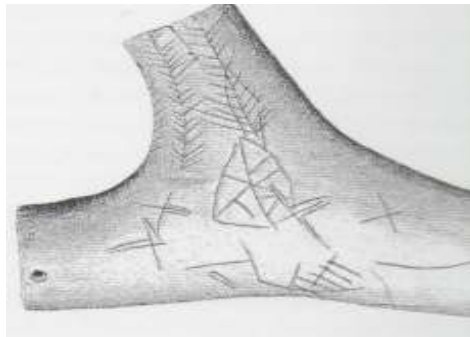


Fig.10

Contenitori di osso per medicinali con i fori per la cordicella da mettere al collo

9.

Qualche ricetta

Le ricette che qui abbiamo raccolte sono naturalmente quelle tramandate da generazione in generazione e le modifiche che nuovi ingredienti o nuove spezie hanno provocato sono state da noi omesse o corrette, sempre sulla base delle opinioni degli specialisti più recenti che si occupano dell'argomento *culinaria russa antica*, fra tutti V. Pohliòbkin (2009) al primo posto.

Le abbiamo ordinate secondo i piatti che ancora si preparano in occasione degli eventi tradizionali (pagano-cristiani) puntualmente registrati da V. Kazàkov (2007) e da altri.

Le feste slave sono tantissime, ma noi abbiamo scelto soltanto quelle che implicano l'impegno maggiore della famiglia sugli eventi della vita rurale. Ed eccole qui di seguito.

Il Primo dell'anno. Non corrispondeva al 1° gennaio dell'anno solare in vigore oggi, ma ai primi di marzo. Tuttavia per altre comodità (e dopo circa un secolo di litigi interni) la Chiesa Russa spostò la data dell'inizio dell'anno "civile" al 1° settembre del 7000 (secondo il computo bizantino-russo dopo la creazione del mondo), corrispondente al 1492. Successive riforme hanno portato questa festa al 1° gennaio. Per questa occasione si fa la *kàša* con la *grečka* ossia si bolle il "cereale" per pochi minuti e questo poi gonfia da solo raffreddandosi, prima di condirlo con *kvas* o olio.

La nascita. Si esprimeva in tavola in modo diverso nel caso di bimbo o di bimba e si festeggiava solo dopo un certo tempo per assicurarsi che il neonato fosse sano e visse. In questo frangente si preparava una *kàša* che doveva essere *buona appetitosa e*

abbondante per gli invitati e per i genitori! La preparazione toccava alla *bàbka povitùha* (specie di mammana) che durante i tre giorni in cui si prendeva cura della puerpera eseguiva tutte le faccende di casa. Guai a lei perciò, se avesse cucinato una *kàša* non buona! Il bimbo non sarebbe cresciuto come ci si augurava. Per il padre del neonato la *bàbka povitùha* preparava una *kàša*, ma stavolta molto salata (o con tante erbe amare) e il neo-genitore doveva ingurgitarla senza discutere perché doveva poter capire quali dolori e quali sforzi la sua consorte aveva dovuto superare per partorirgli un figlio.

Il primo taglio dei capelli (*pòstrig*). Anche qui, l'entrata nella pubertà, era distinta sessualmente nel festeggiamento e con piatti particolari.

Lo sposalizio. Era un processo molto lungo in cui i mediatori di matrimonio andavano a trovare lo sposo/sposa e cominciavano la trattativa, per il ragazzo quasi sempre nello stesso villaggio e per la ragazza in un villaggio diverso e lontano. Poi si festeggiava una volta dallo sposo e un'altra dalla sposa. Per la ragazza tuttavia era un giorno di lutto perché abbandonava per sempre la sua famiglia d'origine.

A parte i ricchi menu che si usavano in questa occasione, c'era però un aspetto più segreto nel “*cuocere la kascia*” per gli sposi e cioè la possibilità di mescolare ad essa (solo nei piatti dei promessi) qualche afrodisiaco affinché il coito avesse successo e non fosse invece impedito da un'improvvisa “*stanchezza*” o “*vergogna*”. Era un uso abbastanza diffuso ed è probabile che si conoscessero già le decantate virtù afrodisiache del frutto del Melo (*Malus* sp. in russo *iàblonia*) noto in altri ambienti europei dove si usava dormire con una mela sulla vagina. Si pensava che dare poi il frutto da mangiare al proprio uomo, avrebbe risvegliato in lui la voglia per la propria sposa! Con certezza invece si sa che fosse impiegata la *Belenà* o *Stramonio* (*Datura stramonium*) come pure il *Durmàn* o

Giusquiamo (Hyosciamus niger). La *Belenà* era più potente e veniva coltivata nel giardino del *dvor* a questo scopo tanto che è rimasto nei proverbi russi ad indicare chi è uscito di senno e pensa soltanto all'amore. Si dice di costui che *Beleny ob'elsja!* ossia *S'è riempito di Stramonio!*

La morte e i giorni degli antenati. Le commemorazioni degli antenati erano numerose durante l'anno e di solito in ogni casa quando si mangiava si tratteneva sempre una porzione per gli antenati a tavola. Con tutta probabilità in occasione della *Memoria dei Defunti (Pominki)* si riproduceva tutta la cerimonia tradizionale del funerale slavo e, se aggiungiamo che ancora oggi i morti non sempre vengono inumati negli appositi cimiteri municipali e che le famiglie continuano ad avere un proprio recinto con i propri defunti nella campagna magari non lontano dal posto dove i trapassati una volta vivevano, è veramente curioso osservare quanta gente si reca a far visita qui portando tutto il necessario per una scampagnata vera e propria. La mattina si fa prima il giro delle tombe dei parenti e quelle più vecchie si puliscono per bene. Dopo si sceglie quella del defunto più prossimo e più comodamente utilizzabile sulla quale si apparecchia la tavola per tutta la compagnia dei vivi! Il banchetto funebre, che si chiama ancora col tradizionale nome di *triznà*, è una festa in cui si consumano quasi sempre cibi secchi proprio come i morti di cui rimangono solo ossa rinsecchite. Non solo! I piatti devono essere sempre in numero di uno in più rispetto ai vivi presenti! Si possono vedere biscotti (*suhariki*), il pesce secco, il pan secco, frutta secca disidratata, uova dipinte (*pisànki*) e persino carne secca! Da bere c'è la *birra dell'estate* ossia quella rimasta dall'ultima preparazione di casa. Prima di iniziare si invita il defunto, sulla tomba del quale si pranza, a prendere parte al convito e gli si mostra il piatto in più preparato per lui, ma gli si chiede anche di far venire gli altri parenti morti al banchetto. La formula rituale è: *Santissimi antenati! Venite a mangiare con noi*

pane e sale (in altre parole: *Siate i benvenuti!*)! E si fanno tantissimi segni di croce sulla tomba! Quel che rimane di cibo e di bevande è lasciato sulla tomba per gli spiriti o per il viandante.

La seminazione. Ce n'erano di solito due: una primaverile e l'altra autunnale (invernale), a seconda del cereale in causa.

Kupàla. Solstizio d'Estate. Solitamente questa è la festa delle carni arrosto giacché si mangia presso i falò accesi.

Màsleniza. Carnevale rurale. In questa festa si preparano i *bliný* che accompagnano i *zakùski*.

Ricetta per i *bliný* o *blinciki*

(ridotta da *La Cucina Tradizionale Russa* di Carla Muschio, Xenia 2002)

Ingredienti: Farina, zucchero o miele, burro, uova, lievito o pasta acida (o pasta madre), sale, latte

Procedura: Riscaldare il latte sciogliendovi la pasta acida (o pasta madre), aggiungere il miele il tuorlo dell'uovo e il burro. Aggiungere metà della farina e amalgamare. Coprire l'impasto con un canovaccio bagnato e lasciare crescere per circa 2 ore. La pasta raddoppierà e quindi aggiungere il resto del latte, sempre tiepido, e il resto della farina. Aggiungere il bianco dell'uovo montato a neve e impastare di nuovo. Far lievitare per circa un'altra ora. Con le mani farne delle spianatine circolari e friggere nella padella con burro. La padella deve essere molto calda prima di cuocere i *bliný*. Il burro deve soltanto tenere ben unto il fondo della padella e quindi va aggiunto con parsimonia, ma spesso. I *bliný* si cuociono almeno tre per ciascun commensale previsto e si impilano su un piatto di legno presentandoli tiepidi a tavola.

Ed ecco alcuni espedienti culinari per il pesce.

Conservare i pesci sotto sale o seccarli nel vento

(da J. Seymour, 1978)

I pesci a carne bianca e di grossa taglia si prestano bene ad essere salati. Prima di tutto si aprono sotto la pancia e si tagliano fino alla coda in modo da togliere la lisca e lasciare il pesce aperto e libero dalle interiora. In un grosso vaso di coccio vengono coperti di sale uno per uno e poi impilati nel vaso. La salamoia che si forma deve essere lasciata fluire via. Per i pesci grandi ci vogliono circa 15 giorni prima che siano pronti e invece per quelli di minor taglia anche una sola settimana.

Per seccare i pesci, chiamati in russo *provesnòj*, bisogna sempre pulirli come detto sopra. Poi dalle code vanno appesi nel vento e nel sole. Il vento serve a tenere lontani gli insetti e il sole a disidratare la carne. Per grossi pesci occorrono dai 10 ai 12 giorni, ma bisogna

sempre stare attenti che non prendano la pioggia. In questo caso si deve subito detergerli e portarli al caldo in casa vicino alla *pečka*, altrimenti imputridiranno.
Per il salmone o lo storione, ricordarsi di tenere a parte il fegato che va conservato in olio di semi di lino o di canapa come leccornia.

Alcuni consigli per preparare la *seliànka* (da V. Belov, 2000)

I pesci scelti non devono essere di grossa taglia

Latte

Aglione e altre spezie piccanti

Foglie d'alloro secche

Mollica di pan di segala

Uova

Un pizzico di sale

I pesci eviscerati vanno cotti a fuoco molto basso e l'aglio tagliato finemente va messo verso l'ultimo momento della cottura. Uova e latte vanno sbattuti insieme e mescolati al brodetto mentre questo cuoce lentamente. Addensare con mollica di pane.

E che dire dei dolci o pirogì?

La ricetta del piatto più buono della *striapùha*
Le **kulebiàki**, o torte ripiene salate (specie di **pirogì**)
(da O.V. Platonova e E.A. Topoleva, Moskva 1984)

Dice un proverbio russo antico: *L'ibzà non è bella per gli angoli che ha, ma per le torte ripiene che offre!* (in russo: Не красна изба углами, а красна пирогами!). Una di queste torte salate sono le **kulebiàki** che non possono mancare sulla tavola di *Màsleniza!*

Preparare della pasta lievitata. Bollite delle uova, ai quali poi togliete i rossi. La pasta poi, mescolatela con un po' di latte e coi rossi d'uovo. Dopo averla ben lavorata, lasciate la pasta a sé a crescere al calduccio. Con un matterello la spianerete sulla madia di casa in lunghe strisce larghe due palmi. A parte avrete preparato il ripieno di carne di porco. La carne deve essere stata bollita e macinata con spezie delicate (*ukròp*) e poi soffritta con cipolle per qualche minuto nel burro. Si aggiunge il bianco d'uovo bollito tagliato a pezzettini e un pizzico di pepe o altro surrogato piccante. Si procede a spalmare questa farcitura per bene sulle strisce di pasta spianata. Si ripiega la pasta in modo da rinchiudere tutta la farcitura su ogni striscia. Mettere nella *pečka* e controllare di tanto in tanto la cottura. Il tutto sarà pronto quando immergendo uno stecco di paglia in una striscia lo vedrete venir fuori asciutto. Tirare fuori dalla *pečka* e tagliare ora le strisce di traverso separando ogni pezzo dall'altro.

Colazione afrodisiaca uzbeka

dal Il Libro delle Piacevolezze Femminili (op. cit. trad. di H. Babaekov e M. Hasan, Taškent 1991)

Ingredienti:

100 g di mandorle sgusciate
100 g di nocciole sgusciate
100 g di pistacchi sgusciati
100 g di polpa di noci di cocco
50 g di semi di papavero
una carota
un fico secco bianco
una lattughina
latte q.b.

Preparazione:

Sminuzzare i diversi frutti e tagliuzzare la polpa di cocco e il fico. Aggiungere la lattuga e la carota e mescolare il tutto pestando in un mortaio fino ad avere una pappa. Cuocere a fuoco moderato nel latte (ca. 30 parti di latte rispetto al volume della pappa) riducendo il latte al minimo. Servire tiepido ogni mattina al proprio marito.

Ed ecco come preparare il *miod* in due modi.

Il *miod* lituano secondo le indicazioni approssimative dello Statuto Lituano del 1400

da Naum Joriš, Le Api nella Vita degli Uomini, Kiev 1974

Ingredienti:

5 l di acqua
800 g di miele
25 g di pasta madre
Spezie acide

Procedimento:

Bollire l'acqua e aggiungere il miele. Quando il liquido si è raffreddato a 20 °C aggiungere la pasta madre e le spezie e lasciare a sé per 10-12 ore. Raffreddare ancora, tenere in tino ben tappato.

N.B. Nella ricetta di Joriš è indicato il limone come speziante acido e appunto le bottiglie!

Ricetta per preparare l'idromele (*miod*) classico da M. Deńbinska (op. cit. riadattata da ACM)

Portare una certa quantità di acqua all'ebollizione e versarla bollente su una miscela di spezie (erbe aromatiche come finocchio, chiodi di garofano etc.) posta sul fondo di un barilotto (possibilmente di legno di quercia). Chiudere e lasciar raffreddare. Riaprire e filtrare il liquido. Mescolare tre parti d'acqua con una parte di miele mentre il liquido è

ancora tiepido (che non superi i 30 °C) e limpido e cercare poi un ragazzo appena pubere (questa è una precauzione magica!) che per cinque ore deve agitarla e rimestarla piano finché il miele non si è ben sciolto. Il barilotto scopercchiato è lasciato a sé per quaranta giorni e quaranta notti lasciandolo fermentare dopo avervi aggiunto la pasta acida per far il pane (o il lievito di birra). In questo caso il liquido non va posto al freddo, ma al caldo per lasciare agire i *Saccharomyces* sp. (i fermenti). Il liquido schiumerà man mano che si forma alcol e anidride carbonica. Liberare dalla schiuma e filtrare e la bevanda è pronta. Questa bevanda può esser fatta invecchiare anche ulteriormente per mesi o per qualche anno e il sapore sarà sempre una nuova e gradita sorpresa.

Naturalmente bisognerà preparare il *miod* per berlo fresco anche d'estate!

Lista delle bevande servite in occasione della visita dell'ambasciatore polacco a Mosca il 12.nov.1667

(da P.V. Romanov, Moskvà 2000)

Idromele di alta qualità (<i>vyšnevò</i>)	5 secchi
Idromele al sapore di lampone (<i>malinovò</i>)	4 secchi
Idromele di altri tipi	8 secchi
Idromele chiaro e con chiodi di garofano	15 secchi
Idromele alla noce moscata	5 secchi

1 secchio (vedrò) è ca. 12 litri

Idromele al cardamomo	3 secchi
Idromele al sapore di pane (<i>cèrstvyi</i>)	2 secchi
Idromele all'orzo	5 secchi
Birra forte di luppolo	5 secchi
Birra leggera	5 secchi
Altre birre	7 secchi
<i>Braga</i>	6 secchi

E come preparare il kvas? Ecco qui una ricetta.

Prepariamo il malto per fare il kvas

(da **Mir Enciklopedii**, Mahaon, 2004)

Il Malto (*Solod*). Si prenda un contenitore di legno ben pulito e col fondo secco coperto da una teletta di lino. Si dispongano poi in modo omogeneo per quanto possibile circa 200 g. di semi di frumento o di altro cereale sul tessuto e si ricoprano con un'altra teletta. Si versi ora molto lentamente in modo da non sconvolgere gli strati, dell'acqua tiepida per inumidire e bagnare i semi. Se ne verserà un po' e si aspetterà che il lino la faccia passare e ritorni ad essere quasi secco. Poi se ne verserà ancora, ma sempre attenti a non eccedere. Fatto ciò, si lascia il contenitore aperto e si attende un giorno e una notte. Il grano o il cereale germinerà e il seme sembrerà allungarsi. Si tirano fuori i semi e si asciugano con una teletta e, ben asciutti, si pestano o si macinano fino a diventare farina. Questo è il malto.

Di solito si usava l'orzo o la segala nel Medioevo e per questo bisognava prestare attenzione che fossero di un solo raccolto e non più vecchi di tre anni. I semi dovevano essere interi e non appiccicati.

Per aromatizzare il *kvas* si usavano varie erbe: Menta, Salvia, Iperico, Luppolo o altre bacche del bosco.

E una ricetta per i crauti russi.

Kvažennaja Kapùsta (Crauti)

da un vecchio ricettario conventuale

(da P.V. Romanov, 1976)

Taglia il cavolo cappuccio appena colto in strisce sottilissime e mettile in un tino pressate le une contro le altre per mezzo di un contenitore pieno d'acqua di diametro inferiore in modo da entrare nel tino. Naturalmente affinché il "peso" non mandi su le strisce tagliate è bene aver messo sotto una larga foglia di cavolo intera. Fai dunque uno strato e per ogni libbra (ca. 500 g) di cavolo aggiungi 15 g di sale (con nitrato) e continua così strato per strato. Riempito il tino e chiuso con un panno di lino (questo sarà il suo coperchio), lascialo stare a sé in un posto a temperatura ambiente (21 °C) e di tanto in tanto tira via la schiuma che si forma e stando attenta affinché la salamoia copra sempre il contenuto. Aggiungerai anche delle spezie che correggano e ingentiliscano il sapore a tuo piacere. Dopo due o tre settimane metti il tino in un luogo freddo (non da gelare!) e lascialo stare lì per ancora qualche tempo. L'odore ti dirà quando il cavolo è buono da mangiare! Quando servirai una o più porzioni traendole dal tino, ricordati di lasciare sempre il resto dei cavoli coperto dalla salamoia, se non vuoi vedere le muffe bianche rovinare il tuo lavoro!

E una per una *kaša* speciale di miglio.

Polenta di Miglio con piselli

(ridotta da **Food and Drink in Medieval Poland** di **Maria Deńbńska**, Univ. of Pennsylvania Press 1999)

Ingredienti: Miglio triturato, piselli secchi, lardo di porco (o di altro animale), cipolle, aglio, aceto di mele, erbe aromatiche

Preparazione: Si è avuta l'accortezza di mettere a mollo i piselli almeno per una notte intera e solo l'indomani si metteranno a cuocere in acqua salata. A parte si prepara la polenta di miglio che occorre rimestare continuamente mentre cuoce in acqua, aggiungendo acqua se necessario. In un tegame intanto si fa sfriggere il lardo con la cipolla finché entrambi non diventano di color bruno. A questo punto i piselli, ormai cotti e morbidi, vengono scolati e aggiunti alla polenta e così si fa anche per il lardo sritto e per la cipolla. Si mescola il tutto e si serve con aggiunta di erbe aromatiche sparse sulla polenta.

Tempo di preparazione: ca. 40 min.

Né può mancare la ricetta per fare il pane russo.

Ricetta per il žito con uno o più cereali, a seconda della disponibilità:

Tradizionalmente si preparava così in Bielorussia il *pane tondo* – *karavàj* – per il *hlebosolje* o per il *brakosocetanie* (matrimonio)

(comunicazione privata della sig.ra **Anna Joudrik**, Soroci 1998)

Procurarsi alcune manciate di segala (ca. 500 g) e/o di frumento integrale (ca. 700 g) o miglio integrale (ca. 450 g). Un grosso mortaio di legno con pestello anche di legno (*stupà*) viene riempito nel fondo di acqua leggermente salata e calda. Le cariossidi dei cereali devono essere dapprima leggermente abbrustolite sul pavimento della *pečka* affinché le glumelle si rompano e diventino facilmente asportabili. Tirati fuori i chicchi dalla *pečka*, questi vengono agitati nel setaccio in modo che l'aria asporti via le glumelle secche e lasci sulle maglie i grani nudi che vengono lasciate a sè per la notte!

Nel mortaio si pone una parte (ca. la metà) dei chicchi e si pigiano ben bene con il pestello. Le ultime glume si staccheranno e verranno a galla della poltiglia. Se si vuole queste si possono separare altrimenti si lasciano nella massa. A parte si saranno preparati dei piselli secchi che vanno anche pestati e inumiditi. Una parte dei chicchi che sono stati messi da parte ancora secchi la sera prima vengono invece tritati più finemente fino a farne farina.

Ai chicchi che avevamo pestato nel mortaio si aggiunge della *pasta acida* e si lascia stare il tutto ben coperto per una notte. L'indomani le diverse poltiglie vengono poi mescolate ed impastate a mano insieme affinché ne risulti una massa abbastanza compatta, sempre con acqua tiepida. Si aggiunge un po' di miele e di sale ed altre spezie.

Fatte delle piccole masse, queste vengono coperte con le foglie di quercia che daranno una bella crosta brunastra e lucida al pane quando sarà cotto. I pani, non ancora infornati, vengono messi sul tetto della *pečka* per qualche ora, mentre si alimenta la *pec'ka* perché si riscaldi bene all'interno e abbia molta cenere. Finalmente i pani sono posti sotto la cenere e lasciati cuocere dai venti ai novanta minuti (a seconda della miscela di granaglie usata) finché non si "sente" premendo che si è formata una bella crosta. Il *žito* non va consumato caldo appena estratto dal forno, ma bisogna lasciarlo rassettare per qualche ora...

Oltre ai pani grandi (*karavàj*) se ne fanno anche di più piccoli, magari impastandovi in ciascuno diverse erbe aromatiche o frutta. Sono i cosiddetti *kalaci*, *esclusivamente di frumento*, che anticamente si usavano nei pranzi di nozze da offrire come cibo agli uccelli della foresta che venivano a visitare i nuovi sposi, lanciandoli dopo la cerimonia sul tetto della casa nuziale.

Sul pane inoltre a scopo scaramantico si incidono dei disegni tradizionali a forma di rombo.

**Non dimenticare mai di cuocere qualche piccolo pane per lo spirito della casa:
il *Domovòj*!**

Note:

1. Naturalmente il *miglio* rende male da solo nel fare il *žito* in grossi pezzi perché ha pochissimo amido e quindi *non tiene la massa* molto compatta e *non cresce* bene alla lievitazione.
2. Nel caso di grani di frumento più ricchi di glutine, la *pasta acida* (o *pasta madre*) agisce meglio facendo compattare la poltiglia e si ottiene il pane russo come quello che conosciamo ancor oggi (*hlieb*), nel caso di miscela con altri cereali invece la compattazione è più debole e il pane appare come il moderno *Pumpernickel* tedesco.

Diamo qui quella per il *riso pilav* delle steppe.

Pilaf di grano saraceno

(ricetta tradizionale delle steppe ucraine tratta da **Food Remedies**, Rodale Inc. 1997 e ridotta da ACM)

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio (di semi di lino)
¾ di una tazza di cipolla finemente tritata
¾ di grečka
½ tazza di carote tagliuzzate
1 bianco d'uovo ben battuto, ma non a neve
brodo di pollo
maggiorana
pepe nero
prezzemolo

Preparazione:

In una capace casseruola di coccio scaldare l'olio e aggiungere poi la cipolla che si fa dorare per 5 minuti, mescolando. La cipolla soffritta si tira fuori con la schiumarola e si mette ora da parte in un piatto. Aggiungere ora la grečka nella casseruola con l'olio caldo rimasto e passare a calore molto moderato. Cuocere mescolando per ca. mezzo minuto e aggiungere nell'olio le carote e mescolare per combinare i sapori. Aggiungere il bianco d'uovo mescolando bene con una forchetta in modo che aderisca ai grani di grečka e alle carote. Sempre mescolare per non formare grumi per un minuto quando vedete che il bianco è ormai cotto e la grečka ora sembra croccante abbastanza. Un po' alla volta ora si aggiunge il brodo di pollo, la maggiorana e le cipolle che avevate tenuto da parte. Si copre il tutto e si lascia cuocere, sempre a fuoco moderato, per una decina di minuti e cioè finché la grečka non ha assorbito tutto il liquido. Aggiungere ora il pepe e mescolare per mezzo minuto. Tirar via la casseruola dal fuoco e spargere con prezzemolo tagliuzzato.

Qualche ricetta curiosa:

Ricetta di provenienza polacca, usata in Bielorussia per gli assaggi (**zakùski**) afrodisiaci di funghi destinati ai giovani innamorati (da Sabina Witkowska, 1982)

Tergere in un canovaccio di lino pulito dopo averli ben lavati e puliti un certo numero di Ovolacci. I più grandi sono da tagliare in pezzi e da mettere in una *protiven'* in un angolo tiepido della *pečka*, la mattina d'estate quando la *pečka* non è ancora troppo calda, per 15 minuti. Attenzione! Non devono cuocere! Si servono in un piccolo *protiven'* con accanto burro e sale che il commensale usa a suo gusto e piacere. Questi *zakúski* sono destinati ai ragazzi innamorati che sono tornati dal bosco con i funghi appena colti.

Né possiamo dimenticare come si affrontò la fame nel secolo scorso durante la II Guerra Mondiale !

L'Assedio e la Fame di Leningrado durante la Grande Guerra Patriottica del 1941-1945

da **Food and Nutrition, Customs and Culture** di P. Fieldhouse, London 1988

Nel settembre 1941 cominciarono gli attacchi aerei tedeschi sulla città di Leningrado (*oggi San Pietroburgo*) mentre le truppe di terra formavano attorno alla città una barricata quasi per segnare che era cominciato un assedio di 900 giorni. I Leningradesi intrappolati nel blocco dovevano sperimentare incredibili strettezze e privazioni compresa una drastica riduzione di forniture alimentari. Erano circa 2,8 milioni le persone intrappolate nella città e dovevano essere alimentate in qualche modo. All'inizio dell'assedio il deposito più grande di alimentari della città fu completamente distrutto e con questo gran parte delle forniture di carne, zucchero, burro e grano scomparve. C'era già stato un razionamento all'inizio dell'anno che era stato persino aggravato e così tutti cominciarono ad accumulare. Nel novembre le morti per inedia cominciarono a diventare la normalità. Gente disperata alla ricerca di cibo i alternativa a quello che mancava cominciarono a mangiare persino quegli animali che finora erano stati un tabù come gatti, cani e uccelli. La cellulosa della segatura o delle cortecce degli alberi si aggiunse alla farina per aumentarne la quantità.... La carta da parati fu staccata dalle pareti e anche la colla che si pensava fatta dalla fecola delle patate fu usata per cibarsi. Chi mangiò prima la carta, subito dopo consumò la colla solida, pensando che potesse essere un nutrimento. Man mano che l'assedio si allungava alcuni codici di comportamento cominciarono a sgretolarsi: Assassini per cibo o per un talloncino con cui comprarsi il cibo diventarono i casi di ogni giorno. Si sparse la voce che si usava carne umana per fare salsicce e le file per comprare da mangiare diventarono numerose e lunghissime. Alla polizia fu dato ordine di uccidere sul posto chiunque si comportasse da criminale. Qualcosa arrivava attraverso il lago Ladoga, ma fino alla primavera quando l'erba cominciò ad apparire non ci fu alcun sollievo per gli affamati. L'anno nuovo arrivò con minori problemi poiché il numero di persone sopravvissute era diventato molto piccolo e con qualche breccia nel blocco si riuscì ad alimentarle benché il bombardamento continuasse senza interruzione. Si stima che fra i 600 mila e il milione di persone morirono.

E infine qualche riguardo per la carne che dominava, come abbiamo detto, soprattutto la tavola del signore.

Come si prepara la carne salata (*soliànina*)

(da una ricetta di E. Molohovez, 1861, riadattata da ACM)

Fatto in pezzi abbastanza grossi l'animale appena macellato, lo si terge accuratamente dal sangue mentre la carne è ancora calda poiché il sangue guasterebbe rapidamente la carne stessa. Togliere le ossa più grosse e poi strofinare con *una miscela salina tutte le superfici in vista. Il sale deve essere seccato nella pečka* affinché assorba meglio acqua e si attacchi bene alla carne. La miscela salina è fatta con sale marino, salnitro, e con le spezie a disposizione. Si faccia questa operazione di strofinamento col sale con forza e con pazienza. Dopodiché si lascia raffreddare la carne così preparata e la si sistema in piccoli tini di legno di quercia previamente puliti e disinfettati con cenere umida. I pezzi più grossi si porranno nel centro e quelli più piccoli tutt'intorno. Il fondo del barile sarà stato già preparato con sale e spezie prima di introdurre la carne. Comprimere ora il tutto senza troppa forza pigiando con un pestello in modo da non lasciare spazi vuoti. Spargete ancora sale e spezie della miscela sopra detta e riempite fino all'orlo ogni tino. Chiudete con apposito coperchio di legno e sigillate con argilla molto densa che lascerete asciugare e seccare nell'*izbà* calda per due o tre giorni. Ogni giorno avrete l'accortezza di rivoltare ogni tino. Finalmente i tini vanno posti nella ghiacciaia e lasciati lì per almeno tre settimane, avendo cura di capovolgerli ogni settimana.



Fig.11

Vari piatti su una tavola russa imbandita

Bibliografia ragionata

Siccome odiamo le note a piè di pagina, abbiamo pensato che chi voglia rendersi meglio conto dei contenuti che abbiamo raccontati raffrontandoli con i lavori di altri autori meglio noti o più autorevoli può trovare tutte le spiegazioni e le chiarifiche alle nostre argomentazioni nelle opere che abbiamo qui di seguito selezionate, a parte conclusioni, deduzioni e ipotesi che, giuste o sbagliate, restano assolutamente nostre. Consigliamo anche di non consultare i lavori sotto elencati come dei dizionari, ma di leggerli e di studiarli nella loro interezza.

Fondamentali per conoscere bene la geografia antropica e la biogeografia del “continente russo” sono *A Geography of Russia and Its Neighbors* di Mikhail S. Blinnikov, New York 2011 e *Les milieux naturels de la Russie, une biogéographie de l'immensité* di Laurent Touchart, Paris 2010.

Altrettanto fondamentali sono il *Dizionario Etimologico della Lingua Russa* di Max Vassmer (in russo l'edizione in 4 voll. è del 1986) e il *Grande Dizionario della Lingua Grande Russa* di Vladimir Dal', ma di quest'ultimo autore abbiamo preferito la raccolta delle *Credenze, Superstizioni e Pregiudizi del Popolo Russo* ripubblicata a Mosca nel 2008 che si muove in ambiti più vicini al nostro argomento culinario.

Sulla mitologia slava e finnica occorre partire dalla *E. Levkierskaia – Mify Russkogo Naroda, Moskva 2006* e da *V. Petrubin – Mify Finno-Ugrov, Moskva 2005* integrandoli con *Linda J. Janits – Russian Folk Belief, London 1992* e con *A.V. Golovniiov – Govoriaščie Kultury, Tradicii Samodicev i Ugrov, Ekaterinburg 1995* e finire con gli articoli sulle religioni turche del dizionario enciclopedico *Mify Narodov Mira, Minsk 1994* curato da S.A. Tokarev.

Sugli Slavi ci sono molti lavori interessanti fra i quali vanno evidenziati i seguenti: *M. Gimbutas – Slaviane, Synty Peruna, Moskva 2002* (trad. dall'ingl. *The Slavs*), *Francis Conte – L'Héritage païen de la Russie, Le paysan et son univers symbolique, Paris 1997*, e dello stesso autore *Les Slaves, Paris 1996*. Per approfondire e allargare il panorama storico si può ricorrere a *David Christian – A History of Russia, Central Asia and Mongolia, Oxford 2004* e a *P.M. Barford – The Early Slavs, Culture and Society in Early Medieval Eastern Europe, New York 2001*.

L'evoluzione dell'agricoltura l'abbiamo tratta soprattutto da *P. Bellwood, First Farmers, The Origins of Agricultural Societies, Oxford 2005* e da *W. Bebringer, Kulturgeschichte des Klimas, München 2007* tenendo conto di *R. Grand & R. Delatonche, Storia Agraria del Medioevo, Milano 1968* e delle ricerche recenti sull'antropologia dei popoli europei secondo *A. Vonderach – Anthropologie Europas, Volker, Typen und Gene vom Neandertaler bis zur Gegenwart, Graz 2008*.

Mentre per la cucina russa sono indispensabili i libri di *Carla Muschio – La Cucina Tradizionale Russa, Milano 2002*, *V. Pohljokkin, Istoria Važnejših piščevih produktov, Moskva 2008* e dello stesso *Nacionalnye Kuhni naših narodov, Moskva 2009*. Inoltre *Glenn R. Mack & Asele Surina – Food Culture in Russia and Central Asia, London 2005*. *P.V. Romanov – Zastol'naja Istoriia gosudarstva rossiskogo, Sankt-Peterburg 2000* vanno studiati attentamente e per le tecniche culinarie ci sono tre opere monumentali e cioè *Harold McGee – Il Cibo e la Cucina, Milano 1989* e *Gino Sechi, I Nostri Alimenti, Milano 1979* insieme all'insuperabile *Maguelonne Tousaint-Samat – History of Food, Blackwell 2008* e *Culinaria – Russia* di vari autori diretti da *Marion Trutte* e edito dal *Tandem Verlag, Potsdam 2006* oltre alle tesine di *Margaret Visser – Much depends on Dinner, New York 1986*, senza trascurare un'occhiata ai lavori di Massimo Montanari.

Sui modi di vivere della Russia rurale è basilare Vadim Dolgov con i suoi *Byt i Nrvay Drevnei Rusi* (Moskva 2007) e, con Mihail Savinov, *Hrabry Drevnei Rusi* (Moskva 2010) abbinati a E.V. Aničkov – *Jazycestvo i Drevniaia Rus'*, Moskva 2009 e a I.V. Ržepianskaia – *Russkoe Narodnoe Tvorcestvo v stanovlenii nraštennoi kul'tury Drevnei Rusi*, Moskva 2010.

Sulle piante commestibili e di uso farmacologico della Terra Russa ci sono molti studi fra i quali, sintetici e documentati, sono *Lekarstvennye Rastenii* dei tre Pastušenkov, Leningrad 1990, I. Gubanov, *Piščevye Rastenii Rossii*, Moskva 1996 e il trattato della bulgara *Veselina Petkova, Sovremenniaia Fitoterapiia*, Sofiia 1998 non lasciando da parte *Selene Yeager. Food Remedies*. Rodale 1998. Così per la foresta c'è R. Bechmann, *Des Arbres et des Hommes, la Forêt au Moyen-âge*, Paris 1984, J.-C. Bologne – *Du Flambeau au Bûcher*, Paris 1993 e di H.-J. Küster – *Geschichte des Waldes*, München 1998 insieme a G. Karpov – *Belovežskaia Pušča 1382-1902*, Sankt-Peterburg 1903 (ristampa).

Sulle donne russe c'è poco, ma i lavori più interessanti per noi sono: *Lise Gruel-Apert – De la Paysanne à la Zarine, la Russie côté Femmes*, Paris 2007 e di Eve Levin, *Sex and Society in the World of the Orthodox Slavs 900-1700*, Cornell 1989 e, come babki, *Alona Schandrak, Zauberei und Wahrsagerei, Das Brauchtum, die Hexerei und die Zauber der Russen*, Leipzig 2003.

Sulle topiche culturali i lavori sono tantissimi e noi siamo partiti da P. Chauchard, *Sociétés Ainales, Société Humaine*, Paris 1970, e siamo approdati alla puntigliosa raccolta di saggi di K.V. Cistov (redat.) - *Etnografiia Vostočnih Slavian*, Moskva 1987 e alle varie opere di Claude Lévi-Strauss e di A. Leroi-Gourhan a cui rimandiamo il nostro lettore.

Sul commercio ci rifacciamo a S.V. Cvetkov & I.I. Cernikov – *Torgovye Puti, korabli Kel'tov i Slavian*, Sankt-Peterburg 2008, J. Martin, *Treasure of the Land of Darkness, the Fur Trade and its Significance for Medieval Russia*, Cambridge 1986 e *The Cambridge Economic History of Europe, Trade and Industry in the Middle Ages*, Cambridge 1987 oltre al classico Norman J.G. Pounds – *An Historical Geography of Europe 450 B.C. - A.D. 1350*, Cambridge 1973.

Sulla steppa e i suoi popoli c'è poco e sparso in articoli specialistici.

Sui contatti col Centro Asia raccomandiamo i lavori degli storici Richard Frye (conversione all'Islam dei Bulgari del Volga e il viaggio di Ibn Fadhlān) e Burchard Brentjes (regni del Centro Asia) che non scadono mai.

Per le Cronache Russe, *Cronache del Tempo Passato*, abbiamo usato gli originali di D. S. Lihačòv (Sankt-Peterburg 2006) e il testo italiano di Alda Giambelluca Kossova (Cinisello B. 2005) oltre a R. Picchio – *La Letteratura Russa Antica*, Milano 1968.

Dei nostri lavori abbiamo usato specialmente *Vita di Smierd, Cibo e Magia nel Medioevo Russo*, Poggiardo 2007 e *Introduzione al Paganesimo Russo, Meda 2009* e ancora *Nell'anno 6494 ... un viaggio fra donne russe e pagane*, Meda 2010 oppure per i contatti con la steppa il nostro *I signori del Grande Fiume*, Meda 2011 sui Bulgari del Volga.