



# Lo Cunto de li Cunti

Mensile di cultura bracciglianese a cura di Anna Basile

## Tutti a dieta, è tempo di Quaresima

Avete mai pensato di prendere spunto dalla purificazione quaresimale per pensare un po' alla linea e cominciare un bel periodo di "purificazione"? Digioni e astinenze non fanno bene solo allo spirito, ma anche al corpo, e per questo in molti cominciano a mortificare i propri appetiti per eliminare qualche chilo di troppo. Il digiuno quaresimale dovrebbe consistere nel fare un solo vero pasto al giorno, più un leggero

s p u n t i n o . Va seguita la cosiddetta dieta di magro: niente carne, salumi e condimenti ricchi, ma solo alimenti leggeri a base vegetale. La ragione del digiuno, infatti, è quella di una purificazione del corpo da tutti i grassi accumulati anche durante le "abbuffate" di Carnevale. Ma perché questo sacrificio proprio in Quaresima? In passato, il volgo impersonava la Quaresima con una vecchia donna ossuta e vestita di nero, che faceva gran contrasto con la figura del grosso e rubicondo Carnevale. Per costringere ad osservare il digiuno era proibito ai macellai di vendere carne, pena una multa salata. Addirittura durante il regno di Carlo Magno la trasgressione di mangiare carne era punita con la pena di morte. In Quaresima era quindi obbligatorio mangiare di magro: la lista di cosa portare in tavola non lasciava grande scelta. Oltre alla peccaminosa carne, si doveva rinunciare al lardo, allo strutto, ai grassi animali. I latticini per lo più non erano permessi come i rossi delle uova da sostituire con i bianchi.



"Esci tu, porco ghiottone, entra tu sarda salata" un motto conosciuto già in tempi antichissimi che può indicare con grande chiarezza come venivano vissuti la Quaresima e il digiuno, nei secoli passati. Una cultura religiosa molto forte introduceva nella società usanze che ancora oggi ci accompagnano, con un diverso rigore.

Cosa si poteva mangiare, allora, nei quaranta giorni prima della Domenica di Resurrezione? Il pane, quello si poteva mangiare. Ma anche polenta, ortaggi, minestrini, zuppe di magro fatte di sole erbe, farinate di fagioli bianchi e pasta. Anche se le rinunce culinarie erano tante, ci si consolava con le variazioni dei cosiddetti ravioli di magro, della pasta a base di erbe, fino ai sardi culingionis. In Quaresima era ammesso il pesce fresco o salato, seccato, affumicato e marinato. Vero "companatico" della povera gente, emblema della tristezza del periodo, era l'umilissima aringa o saracca; arida e secca, ma forte di sapore e di odore, stuzzicante, stringata, economica. Una sola sardina doveva bastare per tutta la famiglia, e addirittura nelle case più povere la tenevano appesa penzoloni ai legni del soffitto, ad altezza d'uomo, per sfregarla sopra il pane perchè questo prendesse un pò di sapore.



La **Quaresima** è un periodo di penitenza ma dovrebbe essere anche stimolo per la comunità cristiana a lasciarsi formare e correggere dall'azione dello Spirito Santo, per porre quelle premesse di comunione e di perdono che preludono alla Gerusalemme celeste. Sì, ha ancora senso vivere la **Quaresima**, e va celebrata in modo adeguato alla nostra situazione socioculturale per acquisire una coscienza più forte dei valori umani ed evangelici e per **annunciare, celebrare vivere Cristo**.

La **Quaresima** è questo tempo opportuno per fermarsi, per guardare, ascoltare, contemplare il Signore Gesù nella sua Parola, per metterlo al centro della nostra vita quotidiana, delle nostre scelte, per ritrovare in lui le risposte ai nostri interrogativi, per imparare a valorizzare il dono della vita



Sono in tante le persone che vorrebbero venire qui a Bracigliano per trascorrere qualche periodo di vacanza, visitare il nostro paese, respirare il clima naturale e bucolico che c'è qui, assaporare i prodotti tipici della zona, godersi la bellezza dei paesaggi, fare un salto nel passato ripercorrendo i sentieri della tradizione. Non è detto che un giorno tutto questo non sarà possibile: l'impegno del Parco Letterario è proprio quello di far conoscere le bellezze storiche e culturali del paese attraverso la riscoperta delle tradizioni passate.



## Le tradizioni dimenticate

Il patrimonio di tradizioni che caratterizza molta della storia di Bracigliano, è vasto e variegato. Tanti studiosi sono interessati a saperne di più e a riscoprire le abitudini che caratterizzavano la vita dei "braciglianesi" del passato. La **Maestra Aida** ci ha raccontato qualche aneddoto sul passato di Bracigliano e sulle abitudini di molti nostri antenati. **“Nel periodo di Natale, quando tornavamo dalla campagna, ci riunivamo tutti intorno al fuoco per cantare. Venivano anche i vicini di casa e cantavamo insieme le canzoni del Natale. Erano canti semplici, belli, in dialetto, ed esprimevano tutta la gioia della festività e dello stare insieme. Il sentimento religioso era molto forte, ci legava davvero e tanti avvenimenti religiosi scandivano la nostra vita. Erano tantissimi quelli che si alzavano alle quattro del mattino per andare a lavorare in montagna. Prima però si passava al convento per sentire la Santa Messa. I montanari dopo la messa andavano in montagna, a piedi, indossando i *zambritti*, cioè delle calze spesse rivestite alla base che si infilavano ai piedi e permettevano di affrontare la faticosa salita con più facilità. Le donne avevano dei compiti precisi: in montagna portavano la legna, la caricavano sul capo e giù, fino in paese, a piedi, sempre cantando. Il canto era legato anche alla vendemmia: *io vado a vendemmia, io pure vengo...* la musica accompagnava questo momento di grande gioia e allegria. La vendemmia era una festa: la famiglia si allargava, tutti si aiutavano nel lavoro, era un periodo molto bello per Bracigliano. A Carnevale andavamo a vedere la mascarata. Le maschere di Pulcinella, di *Zio Don Nicola*, dei *due fidanzati* e tante altre, portavano gioia e allegria a tutto il paese. Una vita semplice, senza dubbio, ma anche serena e ricca di armonia”**.



## La ricetta del Mese: Zuppa bianca di pesce

### Ingredienti:

Dosi per 4: coda di rospo 400 g, 2 calamari (circa 500 g), cozze 1 kg, una carota, una cipolla, 2 foglie di alloro, un rametto di timo, tubettini rigati 80 g, vino bianco secco, prezzemolo, olio, sale, pepe.

### Preparazione:

Tritate finemente la carota e la cipolla precedentemente pulite. Tagliate a tocchetti la coda di rospo e svuotate le sacche dei calamari, tagliatele ad anelli, quindi private i tentacoli del becco centrale e degli occhi.

Versate il trito di carota e cipolla in una casseruola, unitevi 2 cucchiari di olio, fate appassire il trito e unite la coda di rospo e i calamari.

Pepate e regolate di sale se serve e bagnate con 2 dl di vino. Fate riprendere l'ebollizione, unite l'alloro, il timo e 1 litro di acqua calda.

Coprite la casseruola con un coperchio, cuocete a fuoco dolce per circa trenta minuti.

Pulite e lavate accuratamente le cozze, mettetele in un tegame con uno spruzzo di vino e fatele aprire a fuoco vivo, filtrate il liquido di cottura delle cozze e aggiungetelo alla zuppa.

Regolate di sale, portate a ebollizione, unite la pasta e portatela a cottura, aggiungete il prezzemolo tritato, una macinata di pepe e le cozze, alcune delle quali sgusciate. Mescolate bene e servite la zuppa ben calda.



## La fiaba del mese: Nennillo e Nennella

C'era una volta un padre, chiamato Iannuccio, che aveva due figli, Nennillo e Nennella, a cui voleva bene come alle sue ciliegine. Ma, quando la morte con la silenziosa lima del Tempo ruppe le grate che tenevano prigioniera l'anima della moglie, si prese una brutta bruttona, che era una cagnaccia maledetta, che non aveva neanche messo piede in casa del marito che cominciò a fare il cavallo di razza e a dire: "E che, sono venuta a spidocchiare i figli degli altri? ah, che mi fossi rotta l'osso del collo prima di venire in questo inferno dove si mangia male e si dorme peggio per il fastidio di questi due ranocchi!! bisogna trovare una soluzione e cercare un posticino per questi seccatori altrimenti cercheranno un posticino per me!". Il povero marito, che aveva messo un poco d'affetto su questa femmina, le disse: "Non arrabbiarti, moglie mia, lo zucchero costa caro, domani mattina, prima che canti il gallo, ti toglierò questo tormento per farti contenta".

E così la mattina dopo lui, presi per mano i figli con un bel panierino di roba da mangiare infilato nel braccio, li portò in un bosco. Arrivato in quel luogo Iannuccio disse: "Bambinelli miei, restatevene qua, mangiate e bevete allegramente e quando vi manca qualcosa guardate a questa traccia di cenere che sto spargendo: questo sarà il filo che, tirandovi fuori dal labirinto, vi porterà di corsa a casa vostra", e, dopo avergli dato un bacio per uno, se ne tornò, piangendo, a casa.



Vi ricorda niente questa fiaba? Vi sembra di averla già letta? Certo, tutti ricorderanno **Hänsel e Gretel**, dei fratelli Grimm.

Hänsel e Gretel sono i figli di un povero taglialegna. Poiché il cibo scarseggia e non basta per tutta la famiglia, la moglie del taglialegna, matrigna dei bambini, convince il marito ad abbandonare i figli nella foresta. Hänsel e Gretel, che origliando sono venuti a conoscenza del piano, si riempiono le tasche di sassolini bianchi, e quando i genitori li conducono nella foresta, lasciano cadere i sassolini dietro di sé, segnando il sentiero che li riporterà a casa.

Moltissime fiabe famose sono nate grazie alla fantasia di Giambattista Basile: infatti è proprio a lui che si sono ispirati i più celebri favolisti del mondo.

Ma non appena si fece buio i bambinelli, forse per la paura di restare in quel luogo solitario si avviarono piano piano per quella stradina di cenere ed era già mezzanotte quando adagino adagino arrivarono a casa. Lì la matrigna non fece cose da femmina ma da furia infernale, facendo arrivare i suoi strilli fino al cielo, dicendo: "Che bella faccenda è questa? vai, levameli da davanti agli occhi, subito adesso, non voglio aspettare né musica di galli né pianti di galline! altrimenti puoi startene a pulirti i denti mentre io dormo da un'altra parte e domani mattina me la svigno a casa dei miei parenti, perché tu non mi meriti!".

Lo sfortunato Iannuccio, quando vide la barca in brutte acque e la faccenda surriscaldata, in quello stesso momento prese i bambini e tornò nel bosco dove, dato un altro panierino di cosette da mangiare ai figli, gli disse: "Voi vedete, bene mio, quanto vi ha in odio quella cagna di mia moglie, venuta dentro la casa mia per la vostra rovina e per piantare un chiodo nel mio cuore; per questo restate in questo bosco, dove gli alberi più gentili vi faranno da tetto contro il Sole, dove il fiume più caritatevole vi darà da bere senza avvelenarvi e la terra più cortese vi darà materassi d'erba senza pericolo. E quando vi mancherà da mangiare io vi faccio questa stradina di crusca dritta dritta, per cui potrete venire a cercare aiuto". E, così detto, voltò la faccia dall'altra parte per non far vedere che piangeva e spaventare quei poveri pupattoli. E loro, quando ebbero finito di mangiare la roba del panierino, se ne volevano tornare a casa; ma, poiché un asino, figlio della mala fortuna, si era ingozzato la crusca sparpagliata a terra, sbagliarono strada di tanto che se ne andarono per un pugno di giorni sperduti in mezzo al bosco, mangiando ghiande e castagne che trovavano a terra, cadute dagli alberi. Un principe venne per caso a caccia in quel bosco e Nennillo, sentendo l'abbaiare dei cani, ebbe tanta paura che si nascose dentro un albero che trovò cavo e Nennella si mise a correre tanto che, uscita dal bosco, si trovò in riva al mare, dove erano sbarcati certi corsari a fare legna, che se la portarono via e il loro capo se la portò a casa, dove la moglie, che aveva appena perduto una bambina, se la tenne come figlia.

Nennillo era circondato dai cani che abbaiano tanto che il principe mandò qualcu-



no a vedere di cosa si trattasse e, trovato quel bel bambino, che non sapeva parlare, tanto era piccolo, lo fece mettere sulla soma di un cacciatore e, portatolo al palazzo reale, lo fece allevare con grande cura e educare alla virtù e, tra le altre cose, gli fece imparare l'arte dello scalco, al punto che non passarono tre o quattro anni che diventò così bravo in quest'arte che avrebbe diviso un capello.

Mentre un giorno Nennillo camminava sulla riva del mare, trovò la sua adorata sorella che era scampata per miracolo ad un nubifragio che aveva distrutto la nave del pirata. I due fratelli si abbracciarono felici e si raccontarono tutto quello che avevano passato in quegli anni.

Il principe fece pubblicare un bando in cui si cercavano i genitori di due bambini smarriti nel bosco. Iannuccio, che se ne stava sempre con il cuore nero e inconsolabile credendo che se li fosse mangiati il lupo, corse con grande gioia a trovare il principe, dicendo che era proprio lui che aveva perduto quei figli. E, dopo aver raccontato come fosse stato costretto a portarli

nel bosco, il principe gli fece una bella sfuriata, chiamandolo pecorone, uomo da niente, che s'era fatto mettere i piedi sul collo da una femminetta, che s'era ridotto a sperdere due gioielli come i suoi figli. Ma, dopo avergli rotto la testa con queste parole, ci mise sopra la medicina della consolazione facendogli vedere i figli, che furono insaziabilmente baciati e abbracciati per mezz'ora. E il principe gli fece levare da dosso la livrea, fece vestire Nennillo da gentiluomo e, fatta chiamare la moglie di Iannuccio, le fece vedere quelle due spighe d'oro, chiedendole cosa avrebbe meritato chi gli avesse fatto del male o ne avesse messo in pericolo la vita. E lei rispose: "Secondo me la metterei in una botte chiusa e la farei rotolare giù da una montagna". "Vai, che hai indovinato", disse il principe, "la capra ha rivoltato le corna contro se stessa! ora andiamo: tu hai emesso la sentenza e ora paga tu la pena, perché hai portato tanto odio a questi bei figliastri!".

E così diede ordine che si eseguisse la sentenza pronunciata proprio da quella donna e, trovato un gentiluomo due volte ricco e suo vassallo, gli diede Nennella come moglie e diede la figlia di un altro riccone al fratello, dandogli rendite sufficienti a far vivere loro e il padre, che non ebbero più bisogno di nessuno al mondo e la matrigna, fasciata da una botte, sfasciò la sua vita gridando attraverso il buco e finché ebbe fiato:

*guai a chi aspetta il malanno che tarda, che poi arriva pesante e paga tutti!!".*

## Le iniziative

Corso di formazione "Itinerari artistici minori fra sacro e profano" tra Bracigliano e Salerno, per saperne un po' di più della storia artistica di Bracigliano e delle bellezze che racchiude il nostro paese. Ecco gli orari degli incontri che si svolgeranno a Bracigliano:

**Sabato 23 Febbraio:** 9:30 / 11:30 Storia dell'arte locale e visite alle chiese di S. G. Battista e SS. Annunziate (la lezione sarà tenuta da Sifia Leonetti) presso la sede comunale

**Domenica 9 Marzo:** Storia dell'arte locale con visite alle cappelle di S. Felice e S. Pietro, S. M. a Parete e Madonna del Carmine

**Sabato 5 aprile:** Visite guidate a Bracigliano

(Per maggiori informazioni sugli orari e sul programma completo chiedere al Professor Antonio Albano)

L'associazione "Amici di Padre Teofilo" continua il suo impegno per Bracigliano e organizza corsi di cultura e lingua italiana per gli extracomunitari e tutti gli immigrati che vivono a Bracigliano. I corsi sono completamente gratuiti e mirano, tra l'altro, ad agevolare l'integrazione dei tanti nuovi cittadini che risiedono nel nostro comune. Tutti coloro che sono interessati, possono rivolgersi all'insegnante Vanda De Maio, o al professor Rocco Mastromarino.

Lo Cunto de li Cunti è anche on line.

Visita il sito del Parco Letterario di Bracigliano, basta un click su [www.locuntodelicunti.it](http://www.locuntodelicunti.it)

e scrivi all'indirizzo di posta elettronica

[info@locuntodelicunti.it](mailto:info@locuntodelicunti.it)

per informazioni, iniziative e suggerimenti.