

Elogio della capretta e della polpetta tra Novi, Cannalonga e l'antica Elea

Il Cilento (“ cis- Alentum = al di qua dell’Alento”) non smette di appassionare gli studiosi per la sua vera identità, storica territoriale , mitologica, simbolica. L’analisi linguistica consolidata ed ampiamente accettata dalla collettività può essere arricchita ed integrata attribuendo al nome Cilento anche un valore semantico anteriore all’anno mille , ravvisando nel suffisso “cis” una città/fortino -forse l’antica Petilia- , costruita sulla sommità del monte Stella, fortezza preromanica dove “cis” probabilmente indicava la sommità , il cocuzzolo , la fortezza dell’Alento o sull’Alento, non quindi , la zona al di là dell’Alento. Il suffisso “cis” richiama alla mente anche la dea Cibele turrata ,onde la sua frequente identificazione come dea edificatrice di città (etimologia dal frigio *Matar Kubileya*, madre della montagna- personificazione della natura , della fecondità e delle fiere). La dea Cibele è associata per comparazione anche alla dea Venere, a seguire la dea egiziana Iside equivalente e contemporanea a sua volta della dea Ishtar babilonese . Queste divinità femminili per mitologia affine recano seco il simbolo di una stella ; proprio sul Monte Stella, epicentro dell’antico Cilento si può ammirare ogni sera splendere il pianeta Venere. In particolare la dea Cibele (*Cy, Ku*, cima, montagna, sommità, padrona dei luoghi alti) , come Dea Madre è collegata al figlio morto e risorto Attis rappresentante a sua volta il sacrificio del figlio di Maria, Gesù Cristo il Salvatore – anticipazione pagana della Pasqua - , rimandando implicitamente alla tradizione pasquale delle confraternite cilentane , anche per il cappello frigio , bastoni sormontati da pigne (indossati e portati dai flagellanti , pratica religiosa diffusa un po' in tutta la Campania dei santuari mariani simbolo il primo di un cappello esoterico ed il secondo del frutto dell’albero del pino in cui fu trasformato Attis “...e il pino dell’ispido capo e dalle succinte chiome, caro alla madre degli dei, se è vero che il cibealeo Attis per lei si spogliò della sua figura d’uomo , indurendo in quel tronco...” Metamorfosi libro X, Ovidio) e tamorre (la dea Cibele è sempre raffigurata con un tamburo o setaccio per il grano) ; il toponimo del fiume Alento affonda le sue radici nel latino *halitus*, alito, aleggio, rigagnolo che gradualmente borbotta, respira , gorgheggia e sgorga nella frazione di Gorga del comune di Stio. Esso s’ingrossa , scendendo fino a valle con portata sempre più ampia. Uno stesso fiume di nome Alento è stato da me individuato in Abruzzo [fara del Laento]e la sua conformazione e portata d’acqua è simile al fiume Alento cilentano, laddove il toponimo non è dato dalla posizione geografica regionale o comunale , quanto dalle caratteristiche fisiche del corso d’acqua e dal paesaggio che lo stesso attraversa). Il Cilento, oltre al nome che lo battezza “ a capo di un territorio “ è un fazzolettino

di terra, posto quasi a baluardo della punta meridionale della regione Campania, incastonato tra il golfo di Salerno e Policastro; ai confini della Lucania e della Calabria; fortino di zone selvagge, ex rifugio di briganti, oggi crocevia di turisti curiosi. In esso sono accorpate quelle caratteristiche antropologiche individuanti un'identità a livello formale di stampo patriarcale, ma a livello fattuale-concreto più di stampo matriarcale. Ciò che sta al di là diventa straniero, nemico, quasi da respingere e combattere, ciò che sta al di qua è tradizione, della quale andare fieri, valori da difendere strenuamente. Il Cilento non finisce mai di stupire ed invita, nell'attraversarlo, ad una sosta obbligata, degna di uno sguardo panoramico sulla sua morfologia eterogenea ed inalterata che lo incatenano a preziose montagne degradanti verso un mare antico quanto i miti e le fonti storiche che lo celebrano: nocchieri, sirene, santi, briganti e pirati. Un tripudio di torri saracene, castelli e conventi, orti in salita dalla chioma accarezzata dalle salsedine, posti lì a fiorire da madre natura per ritemprare lo spirito con balsami erbacei. L'olio purissimo extravergine scivola su piatti poveri, così sani da aver creato un altro mito, la dieta mediterranea, divenuta grazie allo studioso americano Ancel Keys patrimonio dell'umanità. Qui la tradizione culinaria regna sovrana: le tavole sono imbandite a festa per celebrare i riti, le radici millenarie che affondano in un humus stratificato di generazioni. Una delle pietanze tipiche, la reginetta di pranzi in famiglia e sagre di paese è proprio lei: la *polpetta di patate*, lavorata ad occhio senza quantità precise d'ingredienti, la cui riuscita risiede nell'utilizzo esclusivo di un formaggio di capra locale, stagionato a lungo. Le sapienti e veloci mani delle matrone cilentane formano un miscuglio omogeneo e compatto, donando alla pietanza una tipica forma rotonda o allungata. Le polpette, gettate una ad una in capienti *tiani* ('tegame') friggono in olio d'oliva o strutto di maiale e deliziano il palato con un'impanatura quasi impercettibile ed il ripieno sodo.

Questo piatto è preparato soprattutto durante le feste di Carnevale e di San Biagio, frazione del comune di Ceraso. La ricetta prevede l'utilizzo di patate vecchie, a pasta gialla e dalla buccia più resistente e scura, la quale, grazie all'elevata presenza di amido trattiene meglio l'umidità rispetto a quella di patate più fresche o novelle. All'impasto si aggiungono uova fresche di paese, qualche lamella d'aglio crudo se gradito, prezzemolo tritato, pepe e sale o spezie spiritose e sua maestà il *formaggio grattugiato di capra*, rigorosamente stagionato, grattugiato nella "*rattacaso*" dalla tipica forma circolare in acciaio inox. Anticamente si rispettava anche l'uso di farcire le polpette con uva passa, posta ad ammollare e rinvenire in acqua la sera prima. L'uva passa, friggendo nell'olio bollente acquistava una croccantezza ed un piacevole sapore di bruciacchiato dolciastro in contrasto con il gusto del formaggio caprino più speziato ed aromatico. L'uso dell'uva passa nella cultura greca era associato al dio Dioniso e se si pensa che nella polpetta cilentana l'ingrediente base è il formaggio caprino, anch'esso può essere associato al dio Dioniso: facile immaginare allora un ditirambo cantato e danzato in cerchio intorno all'altare del dio pagano incoronato di grappoli di uva

sul quale si va ad immolare un caprone espiatore, dal quale ebbe origine appunto il termine tragedia (*tragos* capra). Il connubio antico di uva passa, caduta ormai in disuso ed il formaggio caprino ci inducono a rilevare in esso le tracce dei miti greci e latini, che da sempre accompagnano e nutrono l'identità storica del Cilento.

Le patate furono importate in Europa da Cristoforo Colombo, ma molto tempo prima della loro introduzione e diffusione nel sud Italia dove furono inglobate prima nella cucina partenopea, l'unico esempio e prototipo di polpetta dei secoli a.C. fu probabilmente l'*isicium*, una polpetta di forma rotonda a base di carne, uova, uva passa, pinoli, miele e formaggio, pane secco, spezie, cotta nel vino e grassi della stessa carne, oppure frita in olio o lardo.

Da buona cilentana, oriunda di Novi Velia (il cui nome antico non era dato dall'attuale binomio, Novi Velia, ma solo dal sostantivo Novi il cui significato ho ampiamente analizzato e ricercato, studiando e documentandomi per comparazioni mie personali su vari dizionari etimologici storici, riporta intuitivamente alle caratteristiche oro-idrografiche del luogo, caratterizzato in primis dalla preziosissima risorsa economica che è la montagna sacra, ricca di acque sorgive perenni per lo strato argilloso a metà altezza che le incanala in sorgenti ad uso e consumo della collettività, oltre che sempre afflitta da nubi - Nobes, Nou-v-i, Nou-v-e, Novi, probabilmente dal latino *nubes* per progressivo betacismo con il graduale scivolamento nei piani temporali dell'uso del grafema plosiva bilabiale in luogo di <v> fricativa labiodentale e che confrontato con il greco *nephos*, affine a *nephele* significa nebbia, col sscr. *nàbh-as*, vapore, atmosfera, acqua, pioggia, onde *nabhas-yas* vaporoso e coll'a.slav. *nebo* cielo, da una rad. *nahh*, esser tumido, saturo, gonfio, *nabhate* scoppiare per cui ne viene il senso secondario di sgorgare, sciogliersi in acqua; quindi densa massa di vapori acquei sparsi per l'atmosfera, che adombrano l'aria, minacciando pioggia. Nube differisce da nuvola, in quanto nuvola esprime meglio i vapori più leggeri e più alti, mentre nube esprime un ammasso di vapori densi nuvola – dizionario etimologico della lingua italiana di Ottorino Pianigiani) borgo situato in una zona montuosa ancora dedita alla pastorizia, conosco molto bene questo alimento caprino e vado alla sua ricerca non solo in prossimità delle varie ricorrenze religiose, anche quando *me mozzeca* ('mi morde') la voglia di cucinarle, costituendo davvero un contorno gustoso e riempitivo di un sfizioso pranzo o spuntino. Venduto in forme larghe e rotonde, il formaggio di capra si differenzia da altri prodotti caseari locali, in quanto, grazie alla sua consistenza meno lipidica e povera permette la perfetta tenuta delle polpette a contatto con l'olio bollente, anche se la superstizione pare insegnare che non bisogna mai assaggiare le polpette fino a quando non sia ultimata la friggitura, pena il fallimento della ricetta. Sono gli ingredienti genuini locali e le fasi di preparazione rispettate minuziosamente che ne decretano l'ottima riuscita. Nessun altro formaggio può sostituire il caprino, nemmeno il pecorino o vaccino, sebbene stagionati. Contengono meno

lattosio e caseina il formaggio di capra, risulta anche più digeribile. Ecco come questo prodotto locale riesce a donare alla ricetta un sapore forte, da un retrogusto forte e selvatico di erbe campestri di cui le caprette, si sa, sono ghiotte. Le polpette di Cannalonga poi hanno un sapore speciale, perché il loro formaggio ha un retrogusto di nepetella, una qualità di mentuccia della quale i pascoli collinari e montani attorno a Cannalonga sono addirittura infestati. Il latte a km 0 è un latte che sa di ciò che le caprette brucano quotidianamente e la nepetella cilentana rappresenta uno dei pasti più ghiotti della quale si cibano.

Ad ogni modo c'è un segreto, una maestria nel riuscire a realizzare questo piatto povero e di profonda convivialità: saperle friggere a puntino. L'olio deve bollire alla temperatura giusta, in modo da consentire che si crei una crosta dorata e croccante senza bruciare il contenuto interno. Inoltre la consistenza della miscela di patate deve essere bilanciata alla perfezione per far sì che le polpette non si spappolino e si dissolvano nell'olio, mantenendo la forma e consistenza desiderate. Il segreto di ascoltare la giusta musicalità dell'olio e percepire anche l'esatto odore, caldo e avvolgente che invita a tuffare le preziose polpette nel suo liquido biondo è uno stratagemma quindi che le nonne conoscono molto bene e di vitale importanza, tale da tramandarlo alle nipoti così come le mamme alle figlie. Intorno ai tavoli e fornelli le "zoriedde" (ragazze in età da marito) ricevono e continuano l'arte culinaria nel segno della tradizione cilentana.

Ultimamente ho deciso di non acquistare più il formaggio di capra a Novi Velia, ma di rifornirmi direttamente a Cannalonga, un ridente borgo dell'entroterra cilentano, confinante con il monte Gelbison, sulle rive del torrente Mennonina, noto appunto come il regno indiscusso della capra. Cannalonga detiene il primato della produzione di latte, carne e ogni altro tipo di prodotto ricavato dalla simpatica bestia. Il termine "capra", abusato e ridicolizzato finanche dal critico d'arte Vittorio Sgarbi in questi anni, meriterebbe un plauso oltre che qualche riconoscimento mistico di derivazione archetipica e mitologica: pare infatti che sia stata proprio questo animale, nell'antichità, ascrivibile quasi ad un totem con valenza simbolica di forza e sapienza, ad aver allattato e nutrito Giove, il re degli dèi, capo dell'Olimpo, oltre che animale intelligente, cocciuto sì, ma giammai stupido.

La capra, nell'antichità non è mai stata immolata alla dea Minerva (*Sic factum ...ut Minervae caprini generis nihil immolarent propter oleam, quod eam quam laeserit fieri dicunt sterilem: eius enim salivam esse fructuis venenum* [Varr. R.r. 1,2,19: "così è nato l'uso di non immolare alcun capo caprino a Minerva a causa dell'olivo, che addentato da questo animale, dicono che divenga infecondo: la sua saliva infatti è un veleno per il frutto di questa pianta"]). *Morsus earum arbori et exitialis. olivam lambendo quoque sterilem faciunt ea que ex causa Minervae non immolantur* [Plin. 8, 204: Il loro morso è letale per gli alberi. Se solo leccano un olivo lo rendono sterile e per questa causa non vengono immolate a Minerva]. In effetti c'è un collegamento tra la capra e la dea Minerva

soprattutto in quel di Ascea, terra ricca fino a Pisciotta di ulivi , fra i più antichi e particolari del Cilento, importati probabilmente dai greci, gli stessi che sull'attuale monticello di Velia di postuma colonizzazione romana eressero un santuario alla dea Minerva ed il termine Elea probabilmente rimanda alla pianta di ulivo, sacra a Minerva. Questa illuminazione mi fu fornita esattamente dalla dottoressa Domenica Verona Natoli, mia amica ,dal 2005 alla guida del Centro di Ricerche Bio-Naturali di Medicina Parallela da lei fondato ad Atene, quando durante le nostre chiacchierate al telefono riguardo la fitoterapia , studiavamo i gigli marini delle dune greche e delle dune cilentane di Ascea, confrontandoci anche su di un ipotetico parallelismo tra la città di Elea ubicata in Grecia dove si praticavano i giochi olimpici e l'Elea ubicata in Campania sulla costiera cilentana. Da piccola sono sempre stata attratta dai cocuzzoli, soprattutto dall'acropoli di Velia , quando d'estate godevo del mare, oggi rinomato sito archeologico e nei ritagli di tempo ho sempre approfittato per camminare ed esplorare gli spazi nei pressi delle rovine archeologiche, soprattutto i canneti a ridosso della spiaggia , negli anni "80" ancora limacciosi e maleodoranti , per immaginare come si potesse vivere nei secoli avanti Cristo in quella polis greca così dinamica di scambi non solo commerciali, soprattutto culturali . Mi ponevo in meditazione e vedevo i focei arrivare fin sotto il promontorio , appellandola *Hiele* (*alea, halea, hiele, eleo*, aver pietà, *iele*, avuto in sorte o *iele* le ninfe delle paludi eleadi) perché luogo attribuito dalla fortuna, per poi cambiarle il nome nello stratificarsi dei secoli in Elea (dal greco *elaion*, olio, ulivo). Immaginavo le acque quasi a formare una laguna, lambire il monticello, dove erano fissate le porte portuali e lì i naviganti e colonizzatori dei "tremendi" autoctoni attraccavano le imbarcazioni. Infine arrivarono i romani che chiamarono la cittadina sopraelevata sul mare, Velia (*vel*, monte, palude, toponimo utilizzato anche per designare un luogo colonizzato dalla civiltà romana) mentre il mare si ritirava, creando uno stagno , oggi canneto, che ogni tanto restituisce qualche mattone velino, come a me stessa è capitato di rinvenire sulla spiaggia, dopo le classiche mareggiate . Sempre studiando la capra in accezione letteraria , la famosa espressione idiomatica " capro espiatorio" stigmatizza in accezione negativa l'animale , indicando una responsabilità che si abbatte su di un singolo, scelto a subire un sacrificio comune , qualcuno al quale addossare tutte le responsabilità e colpe di un evento, visto come l'unico a dover portare una croce di redenzione per redimere un intero gruppo . Un modo di dire che affonda le radici nella tradizione ebraica descritta nel libro del Levitico (cap. 16) .

Inoltre nella simbologia totemica e astrologica la capra è associata al segno del capricorno , noto per rappresentare l'ambizione fatta persona di conseguire a tutti gli effetti le cime del successo, abbattendo ogni tipo di ostacolo incontrato sul proprio cammino. Le capre sono gli animali più caparbi ed in grado di tenersi in equilibrio su burroni e speroni di roccia, attaccabili solo dalle aquile, che qui in Cilento , tranne il caso della cattura di una di essa, da parte di un cacciatore sul monte

Cervati nel 1971 (aquila evidentemente disorientata da correnti di vento che le fecero perdere la rotta in volo), in effetti non esistono. L' aquila del 1971, allocata per un periodo di tempo presso il comune di Piaggine , fu , dopo mesi di discussioni e delibere comunali, romanticamente liberata; forse nella speranza che si riproducesse in terra di Cilento? Con quale compagno aquila, mi domando? Forse la poveretta, una volta liberata , riuscì ad intercettare nuovamente la giusta corrente per giungere su ben più alte cime, magari le Dolomiti? Per caso morì di fame? E se l'avessero affidata a chi voleva adottarla ed offrirle davvero salvezza in qualche parco più consono alla sua natura, oggi non esisterebbe questa leggenda sul suo misterioso epilogo sul quale ancora oggi si fantastica . L'aquila reale finita per sbaglio in Cilento quindi non sfidò la capra cilentana per ghermirla dai cieli , che a sua volta indomabile continua ad *gnolare* , brucare, campare e crepare di macello, stagliandosi quasi a simbolo del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Monti Alburni.

Il formaggio di capra è quello più antico al mondo. Durante il 9.000-10.000 a. C. nel bacino del Mediterraneo, ma non solo (sono stati scoperte alcune tracce di disegni rupestri in alcune caverne Europa del Nord – in Danimarca e Germania, ad esempio, là dove l'animale viene raffigurato con chiari riferimenti alla sua sacralità) il latte di capra fu il principale alimento di neonati e bambini, essendo nella sua composizione assai simile al latte materno.

Mi è capitato a volte , durate le mie passeggiate in montagna di imbattermi in pastori che richiamavano all'appello le loro indisciplinate caprette con versi forti “ *ziege, zighe!* Rrrrraaaa! *Ziege, zighè*” , termine di chiara derivazione germanica laddove il termine *ziege* significa capra.

Probabilmente le varie dominazioni tedesche nell'Italia meridionale nel corso dei secoli hanno lasciato questa traccia linguistica nel dialetto cilentano, oppure è un termine di radice comune alla lingua indoeuropea, presente nei gerghi dell'antico dialetto cilentano come esempio di frustulo fossilizzato.

A Cannalonga la capra è entrata di diritto nella tradizione della fiera cilentana *frecagnòla*, fra le più antiche del Cilento, durante la quale si consuma anche uno dei piatti tipici e più antichi del Cilento, a carattere agro-pastorale, ricco e povero nel contempo (alimento a basso costo che possedevano tutti i contadini), la *crapa vudduta* ('capra bollita', una tra le carni più magre e salutari, fibrosa e nodosa che riflette la vita selvatica dell'animale allo stato brado in natura , non bisognoso di governo come può avvenire per altri capi di bestiame più delicati)¹ il cui segreto di bontà risiede nella cottura

¹ Il prof. Amedeo La Greca sostiene che il lessema deriva da *freàgnola* (S. Battaglia, Vocabolario della lingua italiana, Utet, 1962) col significato di 'rivendugliolo', cioè uomo o donna che vende oggetti poveri. Il termine sarebbe coerente col periodo di decadenza di quasi tutte le fiere dell'Italia meridionale nelle quali ormai non si vendevano più oggetti di pregio del passato, quali oro, seta, né erano frequentate più da mercanti di varie regioni del Mediterraneo (ebrei, egiziani, marocchini, veneziano). Secondo il prof. Aniello Amato, molto probabilmente *freàgnola* è un neutro plurale in *-a*, per cui significherebbe 'cose povere' e una prova empirica di tale ipotesi è che il singolare *fricagnolo* è usato ancora oggi nella Calabria settentrionale con significato di 'scarto, oggetto povero ed inutile'. Probabilmente anche a Cannalonga il significato è stato questo, tenendo conto che il mercato si sarebbe svolto come "fiera di Santa Lucia" sino al 1459 nel

lentissima e a fuoco basso, che va dalle tre alle quattro ore, insieme ad altre specialità come i fusilli conditi nel sugo di castrato al cui interno spesso vengono cotte sia la braciola di capra che la *cusutola* (tasca di carne di vitello imbottita). Alla fine della fiera della *frecagnola* si sceglieva una capra tra le più anziane per macellarla, cucinarla e servirla a tutti i partecipanti ed organizzatori del mercato, i reali protagonisti dei baratti, dello scambio commerciale amichevole, diplomatico, a volte litigioso (il contadino dava il frumento al pastore ed il pastore dava la capra al contadino, oppure formaggio o ricotta, scambi che permettevano di sopravvivere perché il pastore non aveva il frumento per fare il pane ed il contadino non aveva la carne da macellare, per cui si creavano questi sodalizi economici a base appunto agro-pastorale; inoltre, la carne non veniva consumata spesso, non rappresentava un piatto quotidiano, ma una prelibatezza da festa di matrimonio o pranzo della domenica delle feste sante anche perché i metodi di conservazione della stessa anticamente non prevedevano i frigoriferi, ma “*stieri o vasci*”, cantinole sotterranee, luoghi insomma assai freschi arredati con scaffalature o mobiletti di legno, ricoperti da retine a maglia sottile per evitare il processo di deterioramento a causa di batteri, mosche e mosconi, mobiletti, di cui si è perso il nome dialettale ma in tutto il meridione venivano forse appellati con i termini “*moscarole, moschiere, moschee, salamaie*”. All’interno di questi comparti, precursori dei frigoriferi moderni, la carne poteva essere conservata massimo cinque giorni prima di procedere ai tradizionali metodi di conservazione sotto sale, essiccazione al sole e vento. Durante la festa della “*frecagnola*” il consumo di questa carne era accompagnato da balli e musiche suonate con *frisaruli*, ovvero zufoli intagliati in canne, tipiche della flora cannalonghese dalle quali deriverebbe proprio il nome del paese, appunto, Cannalonga, quasi

mese di settembre (è inverosimile che si svolgesse a dicembre), come ultimo e più importante dei mercati cilentani. Personalmente desidero avanzare altre proposte, soverchiando la sfera scientifica e basandomi sul sentimento popolare: grazie alle risposte raccolte da un campione di Cannalonghesi da me intervistati sul significato del termine *frecagnola*, risulta che esso è composto da *frecà* ‘fregare’, verbo che richiama l’usanza di fregare la gente nelle baracche, e *gnola* o “fare la *gnola*”, che significa lamentarsi; quindi, coniugando *frecà* e *gnola* avremo ‘lamentele per le fregature’. Per Laura Cuzzo invece, appassionata a livello amatoriale di etimologia e ricercatrice di comparazioni linguistiche geografiche, il termine potrebbe derivare da *fricolare*, inteso come frollare la carne per intenerirla, perché diventi più facile a cuocersi; ancora da *fricare* come *fricassato*, cotto in fricassea, dal francese *fricassè*, sempre dal francese *fricandeau* (bollito, stufato di carne, cotto in casseruola con verdure e aggiunta di brodo), sempre dal verbo francese *frire*, friggere e dal latino *frixura*, friggere); ancora dal greco *phrike* (tremare, sobbollire), dal proto-indo-europeo *(s)prk-èh, , altro derivato fricassea, fricando, formaggio Frico – tipica ricetta friuliana di formaggio (fritto). Il termine *frecagnola* indica la capra bollita dove *frecà* sta per fritto (ben cotto) e *gnola* sta per capra, da *gnola*, lamento tipico della capra di derivazione e simili *agnus*. Tornando all’altra teoria del significato di *frecagnola*, dove i barattanti potevano essere contemporaneamente sedotti con arte all’acquisto e contemporaneamente ingannati essa era un mercato di bestiame dove appunto era facile essere “fregati” viste le trattative lunghe e snervanti tra venditore e acquirente. Simpatico, infine, è il richiamo del detto napoletano antico *A llu frijere siete ll’addore, a llu cagno sienti o’ chianto* ‘Al momento di friggere sentirai il vero odore, al momento di cambiare i soldi piangerai’. Quest’espressione metteva in guardia chi voleva fare il furbo durante una negoziazione, perché avrebbe corso il rischio di essere ripagato con la stessa moneta. Il proverbio nasce da un aneddoto: un curato si recò al mercato per comprare del pesce, ma non appena si accorse che il commerciante gli stava dando della merce marcia, decise di stare al gioco e di pagarlo con soldi falsi. Allontanandosi sentì il commerciante esclamare soddisfatto: *A llu frijere siente l’addore* e il prete rispose: *A llu cagno, siente o’ chianto*. Il termine *frecagnola* ha duplice significato, uno altamente simbolico connesso alla trattativa ed uno più realistico connesso al cibo.

inneggiando al dio silvestre Pan, antropomorficamente rappresentato dalla cintola in giù del corpo come un caprone. Veniva scelta, quindi, una sola capra da sacrificare per la collettività, in genere, quella più vecchia, le cui carni dure prevedevano tante ore di cottura. La fiera della *Frecagnola* oggi però è nota come banchetto a cielo aperto. Questa fiera offre la possibilità d'acquisto anche di alcuni tipici cornetti anti-malocchio, ossia corna di capra, quasi sempre di colore nero.

La ricetta della “*capra vodduta*” di Cannalonga prevede tre fasi : una prima schiumatura in acqua bollente con cipolle , bucce di limone e foglie di alloro della carne di capra, per purificarla e togliere il tipico odore acre di selva oltre che per sgrassarla, rendendo il piatto più digeribile . Questa prima fase di schiumatura con attrezzo apposito è necessaria per ragioni sia estetiche della vista del piatto che igieniche, visto che la feccia che sale in superficie durante la prima bollitura non consente la brillatura del brodo. Dopo la schiumatura infine abbiamo il secondo passaggio, ossia la carne viene sfumata con vino rosso e rosolata, in un trito di olio di oliva, erbe aromatiche, cipolle , carote, “*stratto*” di pomodoro, infine l'ultimo passaggio è la stufatura a fuoco basso , procedendo lentamente a rimboccare, man mano che la cottura della carne secca il brodo di acqua nel “*tiano*”.

Mi sono sempre interrogata sul valore simbolico del termine *frecagnola*, cosa esso per me potesse significare dal profondo del mio immaginifico di sentire e vedere le cose .E dinanzi mi si è profilata una donna cilentana, matura, con un bel “*maccaturo*” in testa, intenta a bollire e strabollire, girare e rigirare la carne coriacea della capra fino ad abatterla nei suo filamenti muscolosi , a renderla cremosa per il palato dei suoi cari.

Per me il potenziale verbo intransitivo *frecagnolare* è l'insistere femminile e fedele nel volere a tutti i costi addolcire la maschia forza caprina dell'uomo fino a soggiogarla ed appassirla lentamente , come a voler dire “ *vieni, vieni, cca' , ca mò te cucino io a puntino, ca t'aggia fa' chiagn tanto che te rimesto ind' u tiano* ” (vieni, vieni qua, che adesso ti cucino a puntino, ti devo far piangere tanto che ti giro e rigiro nella pentola), di conseguenza per me il termine “*frecagnola*” significa esattamente ciò che la fiera rappresenta da centinaia di anni : il piatto tradizionale di carne di capra bollito a lungo.

Inoltre, a suffragio di questa mia umile interpretazione etimologica ho scovato questa filastrocca antica in dialetto generico siciliano con chiaro riferimento sbeffeggiativo ad una persona considerata -gnola- (capra) alla stregua di uno Sgarbi arcaico:

Gnola, gnola, gnola!

Quanto costa 'na carriola?

Cinqu.

Cinqu dicisti? Lo giocu perdisti.

Se dicevi sei, lo giuco vincevi!
Gnola, gnola, gnola!
Quanto costa 'na carriola?
Sei.
Sei dicisti? Lo giocu perdisti.
Si dicevi tri lu giocu vincevi!
Gnola, gnola, gnola!
Quanto costa 'na carriola?
Tri.
Tri dicisti? Lu giocu perdisti.
Si dicevi Nove lu giocu vincevi!

Il termine gnola in questa filastrocca significa “capra” in senso dispregiativo . La capra che compie azione di gnoiare, è la capra che bela, ma non un belato pacifico come quello della pecora , basso e sonoramente più dolce , ma un lamento più acuto e lamentoso; inoltre il termine gnola “...deriverebbe da agnello in accezione ampia latino *agnus*, che ebbe il proprio significato di capro, becco, maschio della pecora. E' quindi ragionevole supporre che al paro del sscr. *ag'a capra*, *ag'as capro*, tragga dalla radice *ag*, muovere, spingere (vedasi *agire* e cfr. *agro*), a cui possono quindi ridursi anche il greco *aix*, genit. *ai,gos*, capra, capro(cfr. Egida) il lit.*oz-ys* becco, e l'a. slv. *Agne, jagne* agnello; propr. Semoventi, ovvero animali che si conducono al pascolo” (dizionario etimologico della lingua italiana di Niccolo Tommaseo e Bernardo Bellini) .

Fatta questa premessa, desidero raccontarvi di un mio incontro avvenuto per caso nel paesello di Cannalonga. Da alcuni mesi sono amica e cliente fissa di Tony, un giovane allevatore di capre, che porta avanti con zelo e devozione una piccola attività di famiglia tramandatagli dal padre. A seguito di un mio acquisto per puro caso di una pezza di formaggio da lui prodotta , mi sono ritrovata catapultata nel suo mondo, scandito fino al giorno prima del nostro incontro, da dure giornate di lavoro e varie preoccupazioni , poi tramutatosi per lui in un tempo lieto di gioia e speranza grazie all'inizio di una bellissima storia d'amore con una vicina di casa, ruspante ragazza di paese, tuttofare e assai “*pulita*” (bella). La capra ed i suoi derivati, dal latte , alla carne , fino alle corna si sono rivelati portafortuna galeotti e di buon auspicio per la svolta sentimentale di questo timido pastore cilentano.

Ho conosciuto Tony lungo una stradina di campagna in una mattina di febbraio a ridosso della festa di carnevale, mentre mi recavo ad un invito a pranzo di una mia cara amica delle scuole medie. Sopraggiungeva dal fondo della stradina, tutto imbacuccato in una giacca a vento colorata, tipico ragazzotto di campagna sui trent'anni circa. Stava rasentando il ciglio della strada con il suo bestiame, senza invaderla, ed io svoltando in curva me lo ritrovai davanti. Riuscii in una frazione di secondo a sterzare con il volante per non investirlo in pieno, nonostante avessi perso il controllo della vettura a causa dell'asfalto ghiacciato. Avrei potuto ammazzare lui e le sue caprette, rimbalzate nel frattempo, a destra e a sinistra del mio abitacolo di lamiera, come pupazzetti di gomma, miracolosamente vive anch'esse. Tony, senza aver subito danni, prontamente si sincerò che io non mi fossi fatta male, ritenendosi responsabile di quell'incidente, e rimase sorpreso nel vedermi illesa, come le sue caprette sparpagiate lungo la carreggiata, affamate fameliche di ogni oggetto non identificato che assomigliasse ad una foglia o stelo d'erba, apparivano sane e salve. Dall'aspetto misterioso e piacente, impacciato nei gesti, soprattutto lento nel rispondere alle mie domande, con uno sguardo ostinatamente timido rivolto a terra, mi colpì subito per la figura, che nell'insieme appariva vigorosa di maschio meridionale. Percepimmo entrambi all'istante di essere empatici. Non avendo però lui l'ardire e la forza di sostenere il mio sguardo indagatore, compresi quanto la timidezza fosse per lui un ostacolo, un blocco, un vero e proprio disagio che non gli consentiva di aprirsi serenamente a qualsiasi approccio comunicativo. Il gregge, intanto, continuando ad accerchiare la mia auto in mezzo alla stradina era incurante del bastone minaccioso che teneva sollevato in aria, non avvezzo a farsi comandare da nessuno, neppure dai due grossi cani pastori al loro seguito, tutti pieni di zecche con lingue ansimanti a correre su e giù e tenere in riga le indomabili caprette, correggendone a fatica la traiettoria di marcia. Riversatesi a capofitto ai margini incolti della strada brucavano al di sotto e al di sopra del guardrail, e Tony, impotente che non riusciva a farsi obbedire per riportarle alla stalla. Eppure gli sarebbe bastato osservarle a lungo, per imparare dalle sue bestioline la sicurezza in se stesso e l'assenza di paura.

Pensai di fermarmi a parlare un po' con lui prima di raggiungere la mia amica. C'era ancora del tempo che mi separava dall'ora di pranzo. Costeggiata l'auto in un punto dal quale si dipartiva un sentiero stretto di campagna, folto di rovi e felci, gli chiesi se per caso avesse del formaggio paesano da vendermi, magari di sua produzione. *E bbiriti se n'u tengo, cacchè signò! Re' caso, quanti ne vult. Vinitim' appriess mò, ca vu port' a bberè, è ccà bicino, nge mittimo poco* ('E vedete se non lo tengo! Certo signora! Di formaggio, quanto ne volete. Venite appresso ora, vi porto a vedere, è qua vicino, ci mettiamo poco'). Con una voce forte, ma tremante, il pastore continuò: *Aiti n'gappato u' cristiano iusto. Io campo re caso e re carne re crapa* ('Avete trovato la persona giusta. Io vivo di formaggio e carne di capra!'). Lo seguì fino ad una casettina in muratura grezza senza intonaco, con

un ampio prato dinanzi, dove le caprette si sparpagliarono subito a pascolare con maggiore libertà mentre noi ci addentravamo all'interno dell'abitato a scegliere le pezze messe a stagionare su un banchetto sotto una finestra ben areata il cui odore fortissimo si avvertiva perfino fuori dalla baracca. Avevo intuito da subito che Tony aveva bisogno di un amico al quale confidare i disagi che probabilmente si trascinava da tanto tempo e che lo bloccavano, impedendogli di essere se stesso. Sebbene la parlata apparisse volgare per la cadenza tipica di un pastore che ha a che fare da mattina a sera con animali e non con persone, avvertivo la bontà e sincerità del suo animo, come un'acqua cristallina di sorgente di montagna non ancora incanalata, perciò ancora più preziosa e intonsa, da proteggere. Buono, umile e potenzialmente ricco di qualità, il mestiere che esercitava gli aveva donato una responsabilità non ancora metabolizzata a causa della giovane età. Per metterlo a suo agio, nel viaggio a piedi verso la cascina gli parlai di me e della mia quotidianità e al ritorno dalla stessa, già ridevamo più distesi e confidenti. Raccontandogli parte di me e della mia vita con la stessa naturalezza dei bambini, ne conquistai prestissimo la fiducia. Lasciate le caprette su quel poco di prato spelacchiato invernale, a strappare con le mandibole d'acciaio qualche ciuffo superstite di trifoglio, non ancora abbattuto dalla brina invernale, un sole pallido raggiungeva lo zenith appena capace d'intiepidire una mattinata ormai agli sgoccioli. Ci salutammo, scambiandoci i numeri di cellulare per risentirci nei giorni seguenti, davvero curiosa di addentrarmi nella vita misteriosa di Tony e lui altrettanto contento di aver trovato finalmente un'amica sincera con la quale aprirsi, oltre che desideroso di sapere delle riuscita delle mie polpette di patate grazie all'acquisto del suo formaggio di capra. Mossa da uno spirito materno, decisi che avrei aiutato Tony a recuperare la fiducia in se stesso. Da quel giorno ogni sera prendemmo a sentirci al telefono e qualche volta a vederci dal vivo, quando potevo raggiungerlo alla cascina, ben felice di comunicargli di avere finalmente "n'garrato" (essere riuscita) la ricetta delle polpette di patate. Fui ben felice di accogliere tutte le sue confessioni, dapprima balbettii e frasi sconnesse, poi un fiume in piena di ricordi sepolti che trasportavano un dolore antico, mai sopito. Tony mi raccontò tutto della sua vita, partendo dall'infanzia, incredulo ogni volta del tempo che gli offrivo gratuitamente, convinto che le sue confidenze non valessero nulla. Cresciuto da solo con il padre, aveva perso la madre, appena dopo essere stato messo al mondo. Privato così da subito del latte e dell'amore materno, fu affidato alle cure di una zia paterna molto premurosa, che gli aveva trasmesso da subito la passione per l'allevamento delle caprette, donandogli all'età di diciotto anni un pezzetto di terra da unire a quello contiguo del padre dove con tanti sacrifici si sarebbe messo subito all'opera per abbattere la vecchia baracca in lamiera e costruire una stalla in muratura con un soppalco annesso, dotato di ogni confort, allaccio elettrico e acqua potabile. Quest'attività costituiva oggi per Tony un discreto avviamento d'impresa che se ben tenuta e con appropriati investimenti e duro lavoro gli avrebbe fruttato sempre

maggiori guadagni, soprattutto d'estate con l'arrivo dei turisti, sciacalli dell'acquisto di ogni ben di Dio. Quando andavo a trovarlo alla stalla mi offriva del latte fumante appena munto di capra e mi mostrava orgoglioso il banchetto con le pezze tutte allineate: *Quali vuliti oi? Tengo chillo cchiù frisco, ngoppa a pizza e pummarole vae che è na bellezza! Ma u tinit u furn re campagna?* (Quale volete oggi? Ho quello più fresco che sulla pizza col pomodoro è una bellezza! Ma ce l'avete il forno di campagna?). Non riusciva proprio a darmi del tu, forse perché mi percepiva come una zia o una persona autoritaria, pur sempre autentica ed umana. Prendevo quindi quello che mi serviva lasciando ogni volta Tony un poco più uomo e sicuro della sua bella personalità. Scoprivo man mano qualcosa in più su di lui e lo aiutavo a rompere il guscio che si era costruito a sua difesa in tutti questi suoi anni di crescita, privato del calore degli abbracci della madre, soprattutto di quel latte materno che è l'amore per eccellenza e che invece il latte munto delle caprette avevano appena saputo sostituire egregiamente. Da selvatiche che mi erano sembrate all'inizio, le pimpanti cornutelle ora avevano preso preso più confidenza con me e riconoscevano la mia figura da lontano, correndo ad annusarmi ogni volta che arrivavo alla cascina, mangiando tranquille dalla mia mano le carote portate per loro e qualche manciata d'erbetta raccolta qua e là allo scopo di farnele amiche, cosa non semplice, vista la loro natura diffidente, che per certi versi rispecchiava quella del popolo cilentano. Col passare del tempo le mie visite per acquistare il preziosissimo formaggio lentamente diminuirono perché Tony si era finalmente messo a corteggiare ed amoreggiare con Carmela, una delle più belle ragazze del paese, avendo chiesto a me consigli su come potesse conquistarla, visto che il suo interesse proveniva da un sincero e folle innamoramento e, temendo da parte sua un netto rifiuto, non poteva permettersi questa disfatta e figura vergognosa. Carmela era nelle mire di parecchi pretendenti a Cannalonga, non solo di Tony, e la ragazza appena ventenne non sembrava interessata a farsi prendere in giro proprio da nessuno, oltre che era occupata a completare gli studi della pratica di ragioniera ed appariva assai indaffarata ad aiutare i propri genitori che gestivano una delle macellerie più rinomate del paese, superaffollata soprattutto durante la fiera della Frecagnola, presa d'assalto da cilentani provenienti dai comuni limitrofi per l'acquisto della carne di capra.

Io gli suggerii di conquistarla con la semplicità che è la migliore delle armi, di essere se stesso, senza maschere. Si sarebbe presentato a casa dei suoi genitori per conoscerli e proporsi seriamente come fidanzato e futuro sposo della ragazza, regalando alla madre tutti i tipi di formaggi che produceva ed al padre una bottiglia di vino di Moio della Civitella della cantina di suo zio, titolare di un vigneto; a lei invece avrebbe portato in dono un cestino porta gioie a forma di cuore, fatto intagliare da zì Pippiniello con lamelle di castagno, pieno di fiori ed erbe spontanee di campo, come malva, viole, roselline selvatiche, mentuccia, timo e tarassaco, in più una scatolina intagliata in legno d'ulivo con all'interno un paio di orecchini scolpiti in corno di capra con incise le loro iniziali

, per preservare il loro connubio dall'*ammiria* ('invidia') dei loro rivali maschi e femmine, che si sa, quando scoppia un amore e c'è aria di matrimonio si scatenano i diavoli. Quando Carmela passava per la piazza di Cannalonga pareva che passasse la Madonna, tanto la compostezza e bellezza del suo incedere. Elegante e degna di rispetto. Nessuno osava fischiarle per esprimere apprezzamento da maschio "*ngrifato*" (eccitato), come fanno certe volte i cafoni di paese. La guardavano e la desideravano dentro, immaginando le sue carni fresche sotto quelle camicette bianche di tela, golfini di lana e gonne fin sotto il ginocchio. Le mie raccomandazioni a Tony di rimanere tranquillo e mostrare sicurezza nel descriversi a lei come persona per bene e uomo d'onore sortirono l'effetto sperato e l'inizio della conoscenza tra i due piccioncini entrambi scopertisi innamorati l'uno dell'altro proseguì senza ostacoli fino al fidanzamento pubblico. Anche Carmela lo aveva infatti adocchiato e aveva preso tutte le informazioni possibili ed immaginabili su di lui. Sapeva che si trattava di un ragazzo responsabile e potenziale marito, oltre che bello e aitante. Con il loro amore e semplicità avrebbero conquistato il mondo. Carmela con il formaggio ricevuto in dono dalla sua mamma subito si mise all'opera per cucinare anche lei delle buonissime polpette di patate da regalare al padre di Tony che gli chiese con fare scherzoso di prepararne in gran quantità anche per l'imminente fiera della Frecagnola che sarebbero sparite alla velocità della luce. Avrebbe potuto organizzare uno stand insieme a Tony di pietanze tutte a base di formaggio di capra contribuendo a suggellare maggiormente il loro amore tramite un sodalizio anche a carattere gastronomico, economizzando le loro capacità imprenditoriali per organizzare e mettere a risparmio i guadagni nel "*carosiello*" per la loro futura festa di matrimonio.

Tornai ancora da Tony per acquistare altro formaggio e informarmi sull'esito delle fasi del corteggiamento verso Carmela, e se avesse avuto ancora bisogno di consigli saggi e sinceri da parte mia, che avevo preso a ben volere la faccenda, e che mi scoprivo giorno dopo giorno sempre più psicoterapeuta mancata, desiderosa di aiutare il prossimo e di scrutare a fondo l'animo umano. Mi abbracciò e mi ringraziò, dicendomi che ci sarebbe stata una sorpresa per me alla fiera, che mi aspettava con la sua Carmela per presentarmela. Con ansia aspettai tutta l'estate l'arrivo del giorno di inizio della sagra della Frecagnola. Giunta a Cannalonga e camminando fra i vari stands individuai subito Tony e Carmela così ben assortiti come coppia, complici ed innamorati mentre una calca di turisti e paesani facevano la fila per acquistare il pacchettino caldo di polpette e pizzette cilentane fritte davanti a loro. Tony mi riconobbe nella folla, chiamandomi verso il suo stand. Con grande emozione mi presentò la sua Carmela, "saremo presto sposi e vorremmo che tu fossi la nostra testimone di nozze, perché galeotta fosti tu e la polpetta di patate che non ti riusciva e mi hai aiutato ad acquistare fiducia in me stesso e dichiararmi a Carmela".

Tony, sebbene alle prime armi, aveva davvero la stoffa dell'imprenditore di successo nel settore pastorizio e Carmela, ragioniera più acculturata di lui, avrebbe avuto le capacità di curare ogni dettaglio organizzativo della futura e promettente attività imprenditoriale, gestendo la contabilità. Con la sagacia tipica della brava matrona a capo della tradizionale famiglia cilentana avrebbe retto saggiamente lo scettro di un'unione salda, pacifica, prosperosa, costituita da un re ed una regina.

La morale di questa storia vera è che non bisogna mai dubitare di sé stessi e nemmeno sottovalutarsi. Ognuno di noi ha delle doti da tirare fuori con le persone giuste anche se nella vita s'incontrano spesso ostacoli di ogni genere e si debbono sopportare mancanze o vuoti affettivi, i quali potranno essere riempiti solo dall'amore, autostima e fiducia nel prossimo meritevole del nostro tempo ed energie. Spesso chi trova un amico trova un tesoro. Certe amicizie sono rare e contribuiscono a spargere semi di speranza e positività nel mondo. Anche le esperienze negative comunque servono a far diventare resilienti come le corna di capra che affrontano spesso cammini impervi e disagiati in salita, ma facendo guadagnare al contempo quota, prospettiva e cibo per lo stomaco. Così anche l'uomo può imparare dalla capra ad allenare la resilienza, il distacco dal superfluo, la conquista degli obiettivi giusti per la propria crescita, elevandosi in altezza per i pendii scoscesi della vita alla ricerca di nutrimento per l'anima.

Cosa ne fu di me dopo, fu davvero karmico e comico. Le capre parevano perseguitarmi. Forse avevano altri messaggi da darmi e incontri da suggerirmi. Conobbi a San Mauro Cilento durante una delle mie solite passeggiate perlustrative di borghi cilentani, ricchi di biodiversità e abitanti da intervistare la realtà aziendale "Adotta una capra" avviata da Don Aniello Panzariello con dei ragazzi del posto, appassionati di pastorizia moderna, decisi a restare nel loro Cilento per valorizzare i prodotti genuini derivati dall'allevamento consapevole di capi di bestiame redditizi quali le capre. Don Aniello Panzariello che in un terreno di sua proprietà a San Mauro Cilento aveva avviato questa iniziativa mi propose di adottare una giovane capretta con tanto di certificato di nascita e nome scelto da me. Così adottai la capretta Bianchina dalla barbetta liscia e regolare, le corna dorate e gli occhietti quadrati che mi garantì per un intero anno ricottine fresche e formaggi da abbinare a confettura di frutta selvatica come perastro e fichi, anche quelle comprese nell'anno di adozione. Da lì in poi con Don Aniello partì una collaborazione di volontariato per attivare e aiutare il Cilento a sviluppare relazioni e microprogetti a carattere sociologico.

Laura Cuzzo (soggetto a copyright)

LE POLPETTE DI PATATE CILENTANE

Ingredienti:

PATATE mature (possibilmente di montagna coltivate sopra i 1000 metri di altitudine, a pasta gialla): 1kg e 500gr

FORMAGGIO stagionato (grattugiato caprino o cacio ricotta): 250 gr

UOVA: 4 intere

PREZZEMOLO: 1 ciuffo da tritare finemente

SALE: quanto basta

PEPE: quanto basta

AGLIO :se gradito: qualche lamella sottile

Per friggere: 1 litro di olio di oliva extravergine o strutto

Procedimento:

Bollite le patate con la buccia per 45 minuti in acqua ed una manciata di sale ; verificate con stuzzicadenti se sono cotte, scolatele, trasferitele in una terrina e procedete a schiacciarle per poi farle raffreddare. Con una forchetta unire uova, formaggio di capra stagionato, sale, pepe, prezzemolo tritato e aglio crudo a lamelle. Se possibile, far riposare una nottata intera nel frigo. Il giorno dopo impastate e date alle polpette una forma rotonda o allungata; in seguito, friggere le polpette in padella con olio abbondante o con strutto, temperatura, alta, dai 160 ai 180 gradi. Fate la prova dello stuzzicadenti: se immerso nell'olio bollente e si creano attorno delle bollicine, l'olio è pronto. Aspettate che si formi la crosticina dorata durante la cottura, scolatele e adagiatele su fogli di carta assorbente. Le polpette si servono calde oppure fredde accompagnate da un buon bicchiere di vino rosso.