

## *LÂ SENÂ DI SÈT SÉN*

### *LA CENA DELLE SETTE CENE*

Sette erano le portate che componevano il menù, come i peccati capitali, i giorni della creazione, le ore di luce in inverno. Questa cena era un codice, dov'erano mescolati gastronomia, religiosità, ritualità della tradizione. La società contadina, a contatto ogni giorno con problemi di sopravvivenza quotidiana, sfruttava la circostanza della cena delle sette cene per rimpinzarsi. Ogni oggetto o elemento legati a questo momento conviviale acquista un immenso potere che li trasforma in strumenti terapeutici validi per tutto l'anno; tutto è magico e significativo. Ad esempio: il pane è oggetto di grande attenzione: Fu tramandata per secoli in conventi e monasteri, la leggenda secondo la quale durante la fuga in Egitto, Gesù Bambino, in un momento di pericolo, fu nascosto in un contenitore con della pasta di pane che per gli ebrei era senza lievito. Ma questa pasta lievitò fino ad avvolgere e nascondere il Bambino. Da qui la considerazione quasi sacra del processo di fermentazione, infatti si aveva una cura speciale per conservare "âl cârsént", l'unico modo per poter fare il pane la volta successiva.

Il capo famiglia, all'inizio della cena, deponeva sulla tavola, un grosso miccone, contraddistinto da un bastoncino, a fine pasto ne distribuiva dei pezzetti allo scopo di preservare dalle malattie. L'avanzo veniva tenuto da parte fino a Sant'Antonio (17 gennaio), per darne dei bocconi agli animali della stalla, così da essere protetti tutto l'anno dalle malattie. La sacralità del pane, nella tradizione, era data anche dal segno di croce tracciato con la lama del coltello sull'impasto prima della lievitazione.

Altro piatto ricco di simbologia era la torta di zucca, che, con il suo colore, rappresentava il sole, che sembra essersi materializzato rendendola ricca di energia e capace di nutrire non solo il corpo. Si riprende l'antico rito dei saturnali, che festeggiavano la fine della fase discendente del sole sull'orizzonte e cominciava quell'ascendente che culminerà con il solstizio d'estate.

Questa cena di magro, di tipo monacale per non avere rimorsi, era comunque un intreccio di simbologie pagane, preparata all'antivigilia di Natale.

L'aglio e la cipolla, che avevano lo scopo di allontanare gli spiriti malefici, sono presenti nell'insalata di barbabietole e peperoni, nelle cipolle ripiene e nel sugo dell'"âjà" (agliata) che veniva usato per condire le tagliatelle. Queste ultime dovevano essere tagliate larghe per poterle chiamare "fasce del Bambino", le noci, ingredienti di base del sugo, indicano prosperità e fecondità, mentre l'uvetta, presente nel merluzzo è simbolo di abbondanza e rende importante un piatto povero.

## Menù

*Insâlâtâ âd bidràs, püvrón e inciüd*  
*Insalata di barbabietole, peperoni e acciughe*

*Turtâ d'sücâ*  
*Torta di zucca*

*Sigül cul pen*  
*Cipolle ripiene*

*Fas dâ Bâmbén cun l'âjà*  
*Fasce del Bambino con l'agliata*

*Mârlüs cun l'üsâtâ*  
*Merluzzo con l'uretta*

*Furmâgiâtâ cun mustàrdâ*  
*Formaggella con mostarda*

*Per giàsö cöl cun i câstégn*  
*Pere ghiacciolo cotte con le castagne*