

La notte magica

La **notte di San Giovanni**, quella fra il 23 e il 24 giugno, è considerata una notte magica. La magia è legata al solstizio d'estate.

In occasione del solstizio si tenevano anticamente dei riti pagani, per festeggiare un passaggio importante nel ciclo della natura e nel mondo agricolo; riti spesso magici, sregolati e trasgressivi. Non è la prima volta che la festa cristiana si sovrappone a quella pagana eliminandone gli eccessi: Natale si festeggia in concomitanza con il solstizio d'inverno; Ognissanti coincide con le tradizioni pagane del culto dei morti; Sant'Antonio Abate con i suoi falò illumina il buio dell'inverno il 17 gennaio; la Pasqua celebra la resurrezione di Cristo nel periodo di rinascita della natura a primavera (Susanna Manzin).

Per San Giovanni sono molte le credenze popolari e le usanze, che attraverso varie epoche, sono arrivate fino a noi tramite la tradizione orale. Molte le ritroviamo nei racconti delle nostre nonne e madri, soprattutto in quelle di una certa età e provenienti dalle zone rurali.

Oggi molte sono cadute nel dimenticatoio ma ricordiamo che i legami con le tradizioni hanno segnato le nostre radici e la nostra storia.

San Giovanni è una festa tra sacro e profano, tra magia e tradizione. Molte le usanze che accompagnano questo giorno: l'acqua profumata, la chiara d'uovo in bottiglia, i compari di mazzo, le fave sotto il cuscino, mangiare le lumache di terra, fare il liquore nocino.

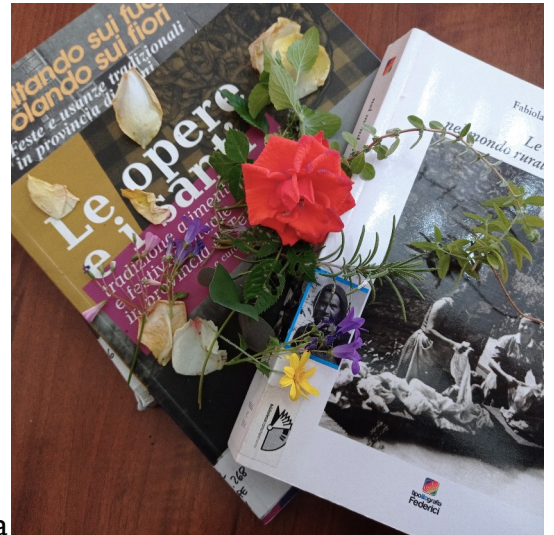
In questa notte tutto può succedere.

L'**acqua profumata** si prepara per sfruttare la forza e la potenza di piante e fiori intrisi della rugiada degli Dei. Un detto popolare dice "la guazza de San Juanni fa guari' da tutti li malanni".

Il procedimento è davvero molto semplice. Per preparare l'acqua di San Giovanni bisogna raccogliere una mistica di erbe e fiori spontanei. Nella scelta dei fiori e delle erbe non esiste una regola precisa se non che siano profumati. In genere ci si lascia ispirare dal proprio istinto scegliendo tra le specie a disposizione nel territorio in cui si vive. Le erbe vanno raccolte dopo il tramonto e poi messe in una bacinella piena di acqua, lasciate all'esterno per tutta la notte, così che possano assorbire la rugiada del mattino. Le erbe acquisiranno da essa le proprietà magiche.

Al mattino bisogna bagnarsi con questa acqua, lavarsi il viso e offrirla ai nostri familiari e amici. Questa acqua speciale porta fortuna, amore, felicità... Per scegliere le erbe giuste affidatevi ai vostri sensi, i fiori più belli e più profumati, le officinali che conoscete e qualsiasi erba che vi ispiri. Ci sono molte erbe tradizionalmente usate per questo antico rituale: l'iperico, il Rosmarino, la Rosa, la Menta, l'Artemisia, la Lavanda, la Verbena, ognuna di esse viene aggiunta nella ricetta per un particolare motivo (Medioevo in Umbria).

In tutta la Valnerina si usava raccogliere fiori di campo e coltivati, erbe odorose e foglie di certi alberi [...] Esposta all'aria della notte, considerata specialmente sacra ("la dovevi lascia al sereno sennò 'n valeva gnènte") l'acqua acquisiva il potere rigeneratore associato a quella festività che in ambito rurale, seppur reinterpretata da una prospettiva sincretistica cristiana, continua le antiche usanze solstiziali degli avi ("come c'avevano insegnato li genitori") [...] con l'acqua preparata nella notte di San Giovanni si usava lavare il viso e, a volte, l'intero corpo per acquisire salute, forza e fortuna. In modo speciale venivano



bagnati i bambini (Le donne nel mondo rurale della Valnerina, di Fabiola Chàvez Hualpa, Federici, 2012).

Ripropongo nel bistrot l'*acqua profumata* e la *chiarata* che ho preparato lo scorso anno poiché scrivo prima della "notte magica" di quest'anno.

Ho utilizzato le erbe e i fiori che avevo nei miei balconi: menta, mentuccia, finocchio, cedrina (conosciuta anche come limoncina), timo, rosmarino, erba di San Pietro (conosciuta anche come erba della Madonna, il suo nome scientifico è *tanacetum balsamita*), petali di rosa, fiori d'ortensia.

L'acqua, la mattina di San Giovanni, risultava profumata e delicata. Non avrà avuto le proprietà magiche auspiccate comunque è stata un toccasana per la pelle!



In alcune zone d'Italia si usa, come nel passato, mettere l'albume dell'uovo in una brocca o una bottiglia trasparente piena d'acqua. Questa tradizione prende il nome a seconda del territorio: **uovo premonitore, chiarata, mantica amorosa o barca di San Giovanni o San Pietro.**

Le ragazze nubili lasciavano "alla serena" anche l'albume di un uovo in una bottiglia piena d'acqua. La mattina dopo "leggevano" notizie sul mestiere che avrebbe fatto il futuro marito, in base alla forma che l'albume aveva assunto (Saltando sui fuochi, volando sui fiori: feste e usanze tradizionali in provincia di Terni, Provincia di Terni, 1998).

In alcune zone era un'arte esclusiva declinata esclusivamente femminile. In quelle sagome le giovani sognatrici dell'epoca intravedevano destini meravigliosi fatti quasi sempre: navi o castelli. Donne erano le destinatarie della predizione, donne coloro che indovinavano. Un'abilità, quella interpretativa, in mano a donne esperte, in genere le più anziane della casa. Le forme della chiarata erano tante e diverse tra loro.

A volte una stessa chiarata presentava caratteri di diversità interpretativa passando da una comunità all'altra. Nell'acqua con l'albume venivano aggiunti anche oggetti d'uso quotidiano nella società di un tempo: chicchi di grano, di granturco o di riso. *L'albume e tre chicchi di riso* sono i protagonisti della chiarata che mia nonna, nata sul finire dell'Ottocento, vissuta in un paesino dell'alta Umbria, insegnò alle sue figlie (mamma e zia). Attraverso mia madre, poi, è giunta a me.

Se abbiamo fatto tutto correttamente, la mattina del 24 giugno, il giorno in cui si ricorda San Giovanni Battista, nella bottiglia si sarà formata una struttura, creata dall'albume, che ricorda, come detto sopra, le vele di una barca o una cattedrale. Secondo la tradizione sono prodotte da San Giovanni che, soffiando nel contenitore, fa assumere all'albume la giusta conformazione.

Dalla forme delle vele, che possono essere aperte o chiuse, si trae buono o cattivo auspicio sull'annata agraria oltre che sul destino (nel caso delle ragazze). In alcune regioni soprattutto del Nord d'Italia il contenitore veniva e viene esposto la sera del 28 giugno, in attesa di San Pietro, che si festeggia il giorno seguente, da ciò il nome **Barca di San Pietro.**

Alla base della tradizione popolare esiste un fenomeno scientifico: le vele sono originate dalle variazioni termiche tra il giorno e la notte, tipiche del primo periodo estivo. Per questo può essere effettuato anche in altri giorni di questa settimana, l'importante è che il suolo sia stato ben scaldato il giorno precedente. Il freddo-umido della notte fa variare la densità dell'albume che, da simile all'acqua, aumenta



Vele aperte!

leggermente, cadendo sul fondo del contenitore di vetro. Il fondo a sua volta, a contatto con il calore immagazzinato dal suolo, fa risalire le molecole d'acqua verso l'alto, attraverso dei piccoli moti convettivi, creando le vele (o le guglie) di albume. Infine, nelle prime ore del mattino si aggiunge un altro effetto: l'albume si riscalda nuovamente e sale verso l'alto, facendo così aprire le vele (Eleonora Frascini, Corriere della sera del 23 giugno 2021).

Oppure mettevano **tre fave sotto il cuscino**, una sbucciata, una semi sbucciata ed una intera. La mattina dopo ne prendevano una: se era la prima, avrebbero avuto un marito povero; se era la seconda, un marito né ricco né povero; se era la terza un marito ricco. In questo giorno, inoltre, si facevano i “**compari di mazzo**” nella chiesa di San Giovanni della Mattarella alta [Chiesa sita in Ferentillo]. Se la persona accettava, il giorno di San Pietro invitava l'altra alla chiesa del Gonfalone a Precetto [altra Chiesa sita in Ferentillo] e, alzando il mazzo di fiori, diceva: “Che l'amore vada sempre avanti e mai indietro: ti accetto per compare di San Pietro” (Saltando sui fuochi, volando sui fiori: feste e usanze tradizionali in provincia di Terni, Provincia di Terni, 1998).

Non può mancare per San Giovanni la preparazione di qualche piatto tipico. Sono varie le **tradizioni culinarie**. Tra le usanze tipiche del nostro territorio spicca quella di fare scorpacciate di **lumache**: mangiarle distruggeva le avversità!

Le lumache se prendono la mattina presto poi se mettono un po' de giorni a spurgà con gli odori, il finocchio selvatico, la menta romana, l'erba della Madonna e li mangiano quindi diventano più bone... dopo se lavano, se devono lavà pé tante volte cò acqua, sale e aceto... più le lavi più cacciano fori quella schiuma, poi tocca lessalle, tiralle fori da la cocchia, poi se levaje quella cosa là dietro. Poi se rimette dentro il guscio, poi se fa il sugo ce se mettono dentro i soliti odori, l'erba della Madonna, il serpollo, la mentuccia, il finocchio se fanno soffriggere, poi se mette dentro le lumache, se mette sale e pepe, se fa insaporì per un po', poi dopo ce se mette il pomodoro e se fanno insaporì poi dopo alla fine se mette un po' de pane grattugiato che il sugo viene più denso (Le opere e i Santi : tradizione alimentare e festività rituale in provincia di Terni, a cura di Giancarlo Baronti, Provincia, 1998).



Il 24 giugno si prepara anche il **liquore nocino** ottenuto dall'infusione delle noci non ancora mature nell'alcol con l'aggiunta di cannella e i chiodi di garofano. Il liquore, bevuto dopo almeno due mesi, si ritiene capace di far riacquistare le forze nei momenti del bisogno.

Preparazione del nocino. Nei campi la festa di San Giovanni coincideva con il giorno della raccolta delle noci verdi usate per preparare il liquore nocino e delle gustose **mele di San Giovanni**, chiamate volgarmente schianci. [...] Anche i **vermetti** nascosti nelle ultime ciliegie della stagione prendevano il nome di **Giovannino**, in onore del santo (Agnese Benedetti).

Vuoi approfondire l'argomento? I libri dai quali sono tratte le notizie sono disponibili per il prestito e la consultazione nelle raccolte della biblioteca:

I due testi **Le opere e i Santi : tradizione alimentare e festività rituale in provincia di Terni**, a cura di Giancarlo Baronti (Provincia, 1998) e **Saltando sui fuochi, volando sui fiori: feste e usanze tradizionali in provincia di Terni**, Provincia di Terni (1998) li trovi disponibili in sala Farini per la consultazione e nelle sale Infodiv e Tweenager per il prestito.

Il libro **Le donne nel mondo rurale della Valnerina**, di Fabiola Chàvez Hualpa (Federici, 2012) lo trovi collocato in sala Farini per la consultazione e nella sala Infodiv disponibile per il prestito.

Cucinanti siete pronti per San Giovanni?

Allora non resta che attendere l'arrivo della notte magica e sperare.

Buon vento!

MRC

