

Halloween: dalle antiche tradizioni alla zucca, tra leggende, natura e cultura popolare

Un viaggio tra Samhain, le lanterne di Jack, il "dolcetto o scherzetto" e il Grande Cocomero, per scoprire la storia di una festa che attraversa i secoli. E per conoscere meglio la zucca, regina dell'autunno, i suoi semi e il prezioso olio che se ne ricava.

Quando arriva la fine di ottobre, la natura ci ricorda che una stagione sta cambiando, le giornate si accorciano, le temperature si abbassano, le foglie si tingono di giallo e di rosso e gli orti si riempiono dei raccolti autunnali.

È il periodo delle zucche, delle castagne, delle prime serate trascorse in casa e delle storie che si raccontano quando fuori fa buio presto.

In questo scenario si inserisce Halloween, una festa che oggi associamo a zucche intagliate, costumi, fantasmi, streghe e bambini che bussano alle porte chiedendo dolci; ma dietro questa immagine, ormai diffusa in tutto il mondo, si nasconde una storia complessa, fatta di antiche credenze stagionali, tradizioni popolari, trasformazioni religiose e contaminazioni culturali.

Halloween è diventato un fenomeno contemporaneo, ma alcuni degli elementi che lo caratterizzano hanno radici più lontane; conoscerli ci permette di guardare questa festa con curiosità, senza confondere le leggende con i fatti storici e senza dimenticare il legame profondo che, da sempre, unisce le comunità umane al ritmo delle stagioni.

E, naturalmente, non possiamo parlare di Halloween senza soffermarci sulla sua protagonista vegetale: la zucca, un ortaggio versatile, interessante dal punto di vista nutrizionale e capace di trasformarsi da alimento quotidiano a simbolo della notte più misteriosa dell'autunno.

Samhain: il passaggio dalla luce al buio

Per cercare alcune delle radici storiche di Halloween dobbiamo spostarci nelle isole britanniche, in particolare nelle tradizioni delle comunità di cultura celtica.

Samhain era una ricorrenza importante del calendario tradizionale irlandese, associata alla fine dell'estate e all'inizio della stagione invernale.

Per le comunità agricole, il passaggio aveva un significato molto concreto, terminavano alcuni lavori dei campi, si organizzavano le scorte per i mesi freddi e la vita quotidiana si adattava a giornate più brevi e a condizioni climatiche difficili.

Ma il cambiamento stagionale non era soltanto una questione pratica, nei racconti e nelle credenze popolari, Samhain era considerato un momento particolare, nel quale il mondo umano e quello soprannaturale sembravano avvicinarsi.

Le tradizioni irlandesi raccontano di spiriti, esseri fantastici e presenze misteriose che potevano manifestarsi in questo periodo, il confine tra ciò che era conosciuto e ciò che sfuggiva alla comprensione umana diventava un tema centrale dei racconti; è però importante evitare una semplificazione frequente: Samhain non era semplicemente l'antico Halloween con un altro nome, le fonti storiche, i racconti folklorici e le interpretazioni moderne ci restituiscono un quadro più articolato. Non possiamo attribuire automaticamente a questa ricorrenza tutte le usanze che oggi associamo al 31 ottobre, possiamo invece riconoscere un elemento comune a molte culture: il passaggio verso l'inverno ha spesso stimolato riflessioni sulla fine e sul rinnovamento, sulla memoria dei morti e sul mistero di ciò che non vediamo.

Come nasce il nome Halloween?

Il nome Halloween deriva dall'espressione inglese *All Hallows' Eve*, che significa vigilia di Ognissanti.

Nel calendario cristiano, il primo novembre è dedicato a tutti i santi, mentre il 2 novembre è tradizionalmente consacrato alla Commemorazione dei fedeli defunti.

Nel corso dei secoli, le celebrazioni cristiane si sono intrecciate con usanze popolari già presenti in diversi territori, il risultato non è stato uguale ovunque: ogni comunità ha sviluppato consuetudini proprie, dando origine a un ricco patrimonio di racconti, rituali e pratiche familiari.

Halloween si è formato attraverso questo lungo processo, soprattutto nelle isole britanniche e irlandesi, in seguito, l'emigrazione irlandese contribuì a portare numerose usanze in Nord America, dove furono trasformate e adattate a un nuovo contesto culturale.

Durante l'Ottocento e il Novecento, Halloween assunse progressivamente le caratteristiche che oggi conosciamo: una festa popolare legata ai travestimenti, alle decorazioni, ai racconti spaventosi e alla distribuzione di dolci.

La festa contemporanea, quindi, non è la semplice sopravvivenza immutata di un rito antico è il risultato di secoli di trasformazioni, incontri e nuove interpretazioni.

Jack-o'-lantern: la leggenda dell'uomo con la lanterna



Tra i simboli più riconoscibili di Halloween c'è la zucca intagliata, illuminata dall'interno e decorata con un volto spesso minaccioso o buffo.

Oggi la chiamiamo *Jack-o'-lantern*, ma le prime lanterne legate a queste tradizioni non erano necessariamente fatte con le zucche, nelle isole britanniche, in particolare in Irlanda e in alcune zone della Scozia, si utilizzavano anche rape e altri ortaggi a radice. Si svuotava l'interno, si intagliava una faccia e si inseriva una piccola luce, il risultato era una lanterna dall'aspetto inquietante, adatta ad accompagnare racconti e credenze legati alla notte.

La zucca si affermò soprattutto in Nord America, dove era abbondante, grande e relativamente facile da svuotare e intagliare.

La storia di Stingy Jack

Secondo una leggenda irlandese, Stingy Jack era un uomo astuto che riuscì più volte a ingannare il diavolo.

Quando morì, non venne accolto né in Paradiso né all'Inferno. Condannato a vagare nell'oscurità, avrebbe ricevuto un tizzone ardente per illuminare il cammino, che avrebbe custodito all'interno di una rapa scavata.

Da questo racconto deriverebbe il nome *Jack-o'-lantern*, la lanterna di Jack.

Come accade spesso nelle tradizioni popolari, esistono diverse versioni della leggenda che offre una spiegazione suggestiva per un simbolo che ancora oggi illumina davanzali, giardini e ingressi delle case durante Halloween.

Dolcetto o scherzetto? Una tradizione che ha viaggiato

Costumi, maschere e dolci sono ormai parte integrante di Halloween. Il celebre *trick or treat*, tradotto in italiano con "dolcetto o scherzetto", è però il risultato di una storia fatta di trasformazioni.

Tra le pratiche che hanno contribuito alla sua formazione troviamo il *souling*, attestato in alcune zone delle isole britanniche, e il *guising*, diffuso soprattutto in Scozia e Irlanda.

Con il *souling*, alcune persone passavano di casa in casa chiedendo cibo in cambio di preghiere per i defunti, in certe tradizioni si ricevevano piccoli dolci, ricordati anche come "torte delle anime".

Il *guising* prevedeva invece che ci si travestisse e si visitassero le case, spesso recitando versi, cantando o eseguendo piccoli numeri in cambio di cibo o altri doni.

Queste usanze non erano identiche e non si sono trasformate in modo lineare nella festa moderna, hanno però contribuito a creare un repertorio di gesti che ritroviamo ancora oggi: travestirsi, bussare alle porte e ricevere qualcosa in cambio.

La formula *trick or treat* si affermò negli Stati Uniti nel Novecento e la pratica divenne particolarmente diffusa nel secondo dopoguerra; oggi il significato è soprattutto ludico, i bambini scelgono un costume, percorrono le strade del quartiere e raccolgono dolci.

Il Grande Cocomero: quando Halloween incontra i Peanuts

Non tutti i simboli di Halloween provengono da antiche leggende, alcuni sono nati dalla cultura popolare contemporanea.

È il caso del Grande Cocomero, il misterioso personaggio immaginato da Linus nello speciale televisivo dei *Peanuts It's the Great Pumpkin, Charlie Brown*, trasmesso per la prima volta nel 1966.

Linus è convinto che, nella notte di Halloween, il Grande Cocomero emerga da un campo di zucche per portare doni ai bambini meritevoli, per questo trascorre la notte nel campo, aspettando con incrollabile fiducia il suo arrivo.

Il Grande Cocomero non si presenta, ma Linus continua a crederci.

In italiano, l'espressione *Great Pumpkin* è stata tradotta con "Grande Cocomero", un nome curioso che è entrato nell'immaginario di molti spettatori.

La storia diverte, ma racconta anche qualcosa di universale: la speranza, l'attesa e la fiducia in qualcosa che gli altri non riescono a vedere.

È un esempio di come le tradizioni non siano fatte soltanto di riti antichi, continuano a nascere anche attraverso fumetti, film, televisione e racconti capaci di diventare parte della memoria collettiva.



La zucca: regina dell'autunno

Dopo aver attraversato leggende e tradizioni, torniamo alla protagonista vegetale di Halloween.

La zucca appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee e comprende numerose varietà, differenti per forma, dimensione, colore, consistenza e sapore. Alcune hanno una polpa soda e dolce, altre sono più delicate e acquose e non tutte si comportano allo stesso modo in cucina.

La sua versatilità è uno dei motivi per cui è diventata un ingrediente importante della cucina autunnale, può essere utilizzata in preparazioni salate e dolci, abbinata a erbe aromatiche, legumi, formaggi, frutta secca e spezie.

Ma la zucca non è interessante soltanto per il suo sapore e per il suo colore vivace è anche un alimento che può contribuire a un'alimentazione varia ed equilibrata.

Le proprietà nutrizionali della polpa

La polpa della zucca contiene molta acqua, fibre e carotenoidi, pigmenti vegetali responsabili delle tonalità gialle e arancioni che variano in base alla varietà, alla maturazione e alla preparazione. Tra questi troviamo il beta-carotene, che l'organismo può convertire in vitamina A; questa vitamina contribuisce al mantenimento della vista, della pelle e delle mucose e al corretto funzionamento del sistema immunitario.

Il modo migliore per valorizzarla è inserirla in un'alimentazione varia, insieme ad altri ortaggi, legumi, cereali e fonti di proteine.



Semi di zucca: non sprechiamoli

Quando si pulisce una zucca, semi e filamenti vengono spesso eliminati senza pensarci, eppure, i semi adatti al consumo possono essere recuperati, puliti, asciugati e tostati.

I semi di zucca apportano proteine vegetali, grassi insaturi, fibre e minerali, tra cui magnesio e zinco.

In cucina possono essere aggiunti alle insalate, alle zuppe, al pane e ai cereali per la colazione, tostati con poco olio e spezie diventano anche uno snack croccante.

Recuperarli è un gesto semplice che permette di valorizzare meglio l'ortaggio e ridurre gli sprechi domestici, naturalmente, è importante utilizzare semi provenienti da zucche adatte al consumo alimentare: le zucche ornamentali non devono essere considerate automaticamente commestibili.

L'olio di semi di zucca e la salute della prostata

Dai semi si ricava un olio dal sapore caratteristico, utilizzato soprattutto a crudo per condire verdure, zuppe e altri piatti; una fonte di grassi, in particolare insaturi, apprezzato nell'ambito di una dieta equilibrata.

L’olio e i semi di zucca sono spesso citati anche in relazione alla salute maschile, soprattutto per i disturbi urinari associati all’ipertrofia prostatica benigna, una condizione caratterizzata dall’ingrossamento non canceroso della prostata.

Halloween e il rapporto con la natura

La zucca nasce come alimento e diventa lanterna, le foglie che cadono, il buio che arriva prima e il freddo che si avvicina fanno da sfondo a storie tramandate per generazioni, il raccolto autunnale entra nelle cucine e trasforma gli ingredienti stagionali in piatti da condividere.

Anche le attività più moderne, come intagliare una zucca o preparare decorazioni naturali, diventano occasioni per osservare meglio ciò che ci circonda e parlare con i bambini del ciclo delle piante, della stagionalità e dell’importanza di non sprecare ciò che la terra ci offre.

Possiamo recuperare i semi destinati al consumo, utilizzare la polpa in cucina e scegliere con attenzione come gestire la zucca una volta terminata la festa.

La sostenibilità non richiede gesti complicati: a volte comincia proprio dal modo in cui scegliamo, utilizziamo e recuperiamo un ortaggio.

Una festa fatta di storie, simboli e trasformazioni

Halloween, Samhain, la leggenda di Jack e il Grande Cocomero appartengono a epoche e contesti differenti. Non sono elementi di un’unica tradizione rimasta immutata, ma racconti che si sono incontrati, trasformati e arricchiti nel tempo.

Possiamo vivere Halloween come una festa giocosa, divertirci con i travestimenti e le lanterne, oppure coglierne l’occasione per approfondire la storia delle usanze popolari e il significato dei simboli che le accompagnano.

Possiamo anche guardare alla zucca con occhi nuovi: non soltanto come a una faccia illuminata nella notte, ma come a un alimento stagionale, ricco di possibilità in cucina, e ai suoi semi come a una risorsa da non sprecare.

È questo il modo più interessante di avvicinarsi alle tradizioni: non accettarle come racconti immutabili, ma scoprirne le origini, distinguere i fatti dalle leggende e riconoscere come cambiano insieme alle comunità che le tramandano.