

Lo Yam e la sua festa

Yam è il nome comune usato in inglese per riferirsi a qualsiasi pianta erbacea perenne che appartiene alla famiglia botanica *Dioscoreaceae*. Ci sono oltre 200 specie della famiglia *Dioscoreaceae* che crescono nelle zone tropicali del mondo in Africa, Asia, America Latina e Oceania. Solo due tra queste specie – *Dioscorea rotundata* (l'igname bianco) e *Dioscorea Cayenensis* (l'igname giallo) sono native dell' Africa e sono le due principali specie coltivate nei tropici per il consumo delle loro radici tuberose ricche di amido.

La maggior parte degli studiosi concordano sul fatto che lo yam era già coltivato in Africa e in Asia circa nell'8000 a.C. E' anche largamente accettato tra gli studiosi che lo yam bianco e lo yam giallo si sono diffusi dall'Africa alle altre parti del mondo. I documenti storici sullo yam africano in Europa risalgono al 16° secolo. E' molto probabile che lo yam africano sia stato portato nelle Americhe (Brasile, Guyana e Caraibi) attraverso gli esploratori pre-coloniali di Portogallo e Spagna.

TASSONOMIA

Classificazione botanica = *DIOSCOREACEAE*.

Nelle lingue delle tribù nigeriane: lingua Igbo = *Ji*; lingua Hausa = *Doya*; lingua Yorubas = *Isu*; lingua Efik = *Bia*; lingua Ibibio = *Udia*; , lingua bini = *Iyan*.

Nella lingua Italiana = Igname.

Nella lingua Inglese = Yam

ETIMOLOGIA

La parola inglese *YAM* è legata alla parola portoghese *inhame* o alla parola spagnola *ñame*, che probabilmente derivano dalla parola Wolof *nyam*, che significa «degustare» o «assaporare». Prima dell'arrivo dei colonialisti inglesi in Africa, le diverse tribù che compongono la Nigeria avevano già nomi specifici per lo yam (vedi sopra).

E' importante precisare che la specie di patata dolce tradizionalmente conosciuta come yam in alcune parti degli Stati Uniti e Canada, in realtà non appartiene alla famiglia botanica *Dioscoreaceae*, ma alla specie botanica nota come *Ipomoea batatas* che rientra nella famiglia *Convolvulaceae*.

PRODUZIONE

Lo yam è coltivato in tutta la zona tropicale del pianeta. La Nigeria è indiscutibilmente il più grande produttore ed esportatore mondiale di yam. Secondo la *Food and Agriculture Organization* delle Nazioni Unite, la Nigeria produce 35,0 milioni di tonnellate di yam dei 50,0 prodotti nel mondo (cf. *UN Food & Agriculture Organization (FAO) Report*, 2008).

Il processo della produzione di yam comporta lo sgombero del terreno agricolo incolto e cespuglioso, la realizzazione di tumuli per la semina delle sementi, la palatura del fusto della pianta, la raccolta dei tuberi degli yam maturi e il loro immagazzinamento nell' edificio agricolo conosciuto come *yam barn* (*oba ji*).

La semenza dello yam è il tubero stesso può essere tagliato in pezzi a seconda della sua dimensione. I pezzi, conosciuti come *yam sett* (cubetti d'igname) vengono poi seminati nei campi agricoli. Le sementi d'igname piantate nel terreno marciscono, ma successivamente si rigenerano e producono nuovi tuberi che possono crescere fino a 120 libbre di peso e fino a 2 metri di lunghezza.

L'igname cresce bene e velocemente nel clima tropicale in terreni ricchi di humus. Normalmente la stagione della semina inizia a marzo, mentre i primi raccolti iniziano verso la fine di luglio o all'inizio di agosto.

IMPORTANZA SOCIALE E RELIGIOSA

I tuberi d'igname raccolti e conservati in magazzini ben ventilati si mantengono per più di sei mesi senza refrigerazione. Questa particolarità rende l'igname un mezzo di sostentamento prezioso nelle società tradizionali senza mezzi moderni di conservazione degli alimenti.

In tali società l'igname costituisce un elemento importante nelle cerimonie sociali e religiose come matrimoni, funerali, riti di nascita e sacrifici religiosi. Inoltre la straordinaria capacità di moltiplicazione di questo tubero da un solo cubetto di igname seminato, conferisce allo yam un'aura di mistero. La raccolta dei nuovi tuberi d'igname suscita nella popolazione un senso di spontanea gratitudine agli dèi per il dono di questo alimento base che ha sostenuto la vita delle persone e arricchito alcuni membri della comunità, consentendo loro di diventare ricchi e benestanti nella società tradizionale prima dell'avvento della moneta britannica e un'economia di mercato.

Per questo la festa più importante legata all'agricoltura in Nigeria è quella dello «yam». La festa dell'igname (*New Yam Festival*) offre alla gente l'opportunità di ringraziare la dea della terra (Ala) per aver reso possibile il raccolto dell'anno. Nota come *Iri Ji Ohuru* o *Iwa-Ji* tra gli Igbo di Nigeria, la celebrazione è caratterizzata dall'offerta di libagioni con vino di palma e dall'invocazione degli spiriti degli antenati e delle divinità locali. La festa segna l'inizio del consumo dello yam nuovo e fresco. Tradizionalmente è il più anziano della comunità o il re (*Igwe*) che dà inizio alla cerimonia mangiando, per la prima volta, il nuovo yam. Danze e acrobazie eseguiti da diversi gruppi musicali e compagnie di maschere conferiscono alla festa un clima gioioso. Oggi la festa dello Yam è celebrata ogni anno in tutto il mondo, anche se con alcune modifiche dovute all'influenza del Cristianesimo. Anche a Modena la comunità Igbo celebra ogni anno la festa dello yam.

Anche se siamo lontani dalla nostra terra questa festa ci ricorda la necessità di custodire i doni munifici della natura, soprattutto quei prodotti che hanno sostenuto la vita dell'uomo nel corso del tempo.

COME SI CONSUMA L'IGNAME

Ci sono diversi modi di consumare il tubero dell'igname. Il tubero può essere arrostito, poi affettato e condito con olio di palma. E' così che viene consumato durante il rito della festa dell'igname nuovo. Solitamente la prima fetta spetta al più anziano della comunità o al re (*Igwe*) (vedi il filmato di *Igwe John Okafor-Agilo* nella mostra *This Land is your Land*).

Il tubero può anche essere affettato, bollito e poi pestato in modo che diventi una polpa chiamata *foofoo* che si consuma insieme a vari tipi di zuppa o sugo.

Se il tubero, dopo essere stato affettato, viene essiccato al sole, può successivamente essere macinato per ottenere una farina utilizzata per preparare il tipo di *foofoo* chiamato «*alibo*».

In alternativa le fette bollite o arrostiti del tubero dell'igname possono essere consumate con spezzatino di carne e verdure, oppure fritte e accompagnate da sugo di pomodoro, verdure e carne (di capra o pollo).

VANTAGGI PER LA SALUTE (fonte: www.nutrition-and-you.com)

L'igname è una buona fonte di energia. Esso si compone principalmente di carboidrati complessi e fibra dietetica solubile. Questi elementi, insieme, aumentano i livelli di zucchero nel sangue molto più lentamente degli zuccheri semplici, sono quindi raccomandati come alimenti sani a basso indice glicemico. Inoltre la fibra alimentare aiuta a ridurre la costipazione, a diminuire i livelli di colesterolo cattivo o «LDL» e a prevenire i rischi di cancro al colon, impedendo ai composti tossici degli alimenti di aderire alla mucosa del colon.

Il tubero è una fonte eccellente di vitamine del gruppo B. Fornisce adeguato fabbisogno giornaliero di piridossina (B6 vamin), tiamina (vitamina B1), riboflavina, acido folico, acido pantotenico e niacina, vitamine coadiuvanti di varie funzioni metaboliche.

Il tubero fresco contiene anche una buona quantità di vitamine antiossidanti, in particolare la vitamina-C di cui fornisce circa il 29% dei livelli raccomandati per 100 g di prodotto. La vitamina C ha un ruolo importante come anti-invecchiamento, nella guarigione delle ferite, nella crescita delle ossa e svolge funzione immunitaria. Contiene inoltre buona quantità di vitamina A e beta-carotene nonché minerali come rame, calcio, potassio, ferro, manganese e fosforo.

I tuberi d'igname sono utilizzati in diverse medicine tradizionali in Cina, Corea e Giappone. Sull'isola giapponese di *Rishiri* l'igname e suoi prodotti sono considerati come un rimedio popolare per il trattamento dell'impotenza, probabilmente a causa del alto contenuto di vitamina E.

PREGHIERA DI LIBAGIONE

Umunna

Kwe nu! Haa!

Kwe nu! Haa!

Kwe zuo nu! Haa!

Nke Onye diri ya

Onye iro anyi biri, m'anyi biri

Ya bara Onye, bara Onye

Onye anwuna, m'ibe ya efula

Ogburu Onye n'onye ga-ala

Njo na njo zu kwara

Mma na Mma zu kwara

K,anyi rie Ji Ohuru afo nkea n' Udo

Egbe bere, Ugo bere,

Nke si ibe ya ebela nku kwa kwaa ya

Haa! (Amem)

English Translation:

Umunna Sing, Haa!

Sing, Haa!

Sing, All of You, Haa!

Let every person receive what is his or her due

May our enemies live, may we also live

Let progress and what is good reach to all

May no one die, may the fellow man not be lost

May he who kills another go with the dead

May evil be met with evil

May good be followed by good

May we eat this year's new Yams in Peace

Let the Kite perch and let the Eagle perch

That which refuses the other the right to perch, let its wing break

Haa!

Sac. Wilfred Eke