

Soul food e radici africane: l'eredità culinaria degli Stati del Sud Est

16 Luglio 2025



ROMA – Il lascito gastronomico degli Stati Uniti del Sud Est è una chiara testimonianza di memoria e identità culturale. Un'eredità che non si limita a lasciare ai posteri quaderni colmi di ricette, ma che vuole trasmettere un chiaro messaggio di rivalsa.

La cucina di questa porzione di America è un vero e proprio ponte tra gli Stati Uniti e il continente africano. Una narrazione in chiave gastronomica di tutte quelle vicende legate alla schiavitù e alla povertà che hanno portato allo sviluppo di una creatività e di un orgoglio che tutt'oggi permane in queste popolazioni.



Il soul food, il cibo dell'anima come è stata battezzata questa corrente culinaria, nasce negli anni della schiavitù degli afroamericani tra Georgia, Alabama, Mississippi, Louisiana e Carolina del Sud. Soggetti costretti a vivere con le rimanenze e gli scarti, ma che con ingegno e volontà crearono una nuova idea di alimentazione.

I legumi come i fagioli dall'occhio, le verdure a foglia scura come il cavolo, il mais, il riso e il maiale divennero i protagonisti di una cucina che univa necessità e tradizione. Molti degli ingredienti impiegati nella preparazione di questi piatti provenivano direttamente dall'Africa.



Il Gumbo

Il *gombo* (okra), ad esempio, è originario dell'Africa occidentale e oggi è un elemento base in piatti come il *gumbo* della Louisiana, un melting pot che unisce Africa, Francia, Spagna e influenze native americane. L'uso delle spezie, della cottura lenta e delle zuppe dense è un chiaro riflesso delle pratiche africane, adattate ai prodotti disponibili in loco.

Il riso, coltivato su larga scala in Carolina del Sud e Georgia grazie alla competenza degli schiavi africani, è diventato uno dei cardini della dieta del Sud. Ricette come l'*Hoppin' John*, a base di riso e fagioli rossi, sono un simbolo di questo retaggio.



Tra i piatti di spicco di questa corrente gastronomica compaiono i *chitlins*, frattaglie di maiale cucinate lentamente con aceto, cipolle e spezie. Questa ricetta nasce dalla necessità di utilizzare ogni parte dell'animale, in particolare quelle scartate dai padroni delle piantagioni.

Il contorno più frequente che si trovava sulle tavole era il *collard greens*. Foglie di cavolo

brasate con cipolla, aglio, peperoncino e spesso carne affumicata. Il pane era, invece, il *cornbread* tipico dei nativi americani che gli afroamericani erano soliti arricchire con burro e strutto in cottura prima di servirlo come accompagnamento a zuppe e stufati.

Il soul food è un concetto che va oltre al cibo. È cultura, spiritualità, legame familiare. Era, e rimane, un momento di condivisione che si trasmette con le cene della domenica, i picnic, le festività religiose. È anche un simbolo di resistenza: preparare e condividere questi piatti è un atto di identità e orgoglio in una comunità che per secoli si è vista negata diritti e dignità.

Negli ultimi anni, cuochi afroamericani, attivisti culturali e storici stanno riscoprendo e valorizzando il significato del soul food, smentendo i luoghi comuni che la riducono a una cucina grassa e poco salutare. Molti chef contemporanei la reinterpretano con ingredienti locali, biologici e tecniche moderne, mantenendo viva la sua essenza ma rinnovandola.

Ne è un esempio **Mashama Bailey**, chef resa famosa in tutto il mondo grazie alla serie *Chef's Table* e vincitrice di premi James Beard Award nel 2019 e nel 2022.

Mashama Bailey propone una cucina del Sud profondamente radicata nella cultura Gullah-Geechee, nelle tradizioni afroamericane, e nei piatti soul food, ma con tecniche raffinate da alta cucina, apprese anche durante la sua formazione a New York. Un chiaro segnale che le radici culturali non passano mai di moda.

Oggi il soul food è celebrato in ogni sua possibile forma. La sua influenza si estende ben oltre i confini del territorio d'origine, fino a contaminare la cucina americana nel suo complesso. Ciò che rende unico questo movimento culinario è la sua capacità di raccontare una storia: quella di un popolo che, pur tra le ingiustizie più crude, ha saputo creare, un piatto alla volta, la propria indipendenza culturale.

