

SAMAÍN



Os antigos pobos celtas celebraban a finais de outubro o **Samhain**, que significa etimolóxicamente, final do verán. O calendario celta dividía o ano en dous partes, a metade escura comezando no mes de *Samonios* (Samhain é outubro en gaélico) (lúa outubro-novembro), e a metade clara, comezando co mes de *Giamonios* (lúa abril-maio). Considerábase que o ano comezaba na metade escura. A partir desta os días facíanse máis curtos e as noites máis longas. Era a festa nocturna de benvida ao Ano Novo.

O mundo celta, empregaba este calendario tiña máis co ciclo agrícola que coa posición do Sol. Era o momento do ano no que se sacrificaban animais e almacenábanse provisións.

Esa noite era tamán o encontro do mundo dos vivos cos seus defuntos mortos. Era a noite en que vivos e mortos podían comunicarse. Para manter aos espíritos contentos deixaban comida fóra das súas casas.

As lendas irlandesas mesturan nesta noite a figura de Jack, un malvado e rañas personaxe. Un 31 de outubro Jack, borracho, atopouse sen diñeiro e o demo aproveitou a ocasión para aparecer en forma de moeda. Jack aceptou entregar a súa alma a cambio

desa moeda, pero o astuto de Jack meteulla no peto en lugar de darlla ao taberneiro. E así o demo non tivo máis remedio que quedarse no peto de Jack mentres este vivise. Cando Jack morreu non puido entregar a súa alma ao demo, pois non lle pertencía e este castigoulle a vagar polo mundo das tebras eternamente. Para alumarse neste camiño Jack meteu anacos de carbón nun nabo vacio e comezou así a tradición de baleirar nabos con brasas dentro.

Trala romanización o rito pagano transformouse na **noite de Defuntos**, aínda que nalgúns lugares seguiu conservando o seu compoñente ancestral.



No século XIX a emigración irlandesa a Estados Unidos levou esta tradición de orixe celta, aínda que mesturada cos cristiáns luteranos.

Así a noite é coñecida “**All Hallow’s Eve**”, vixilia de todos os Santos, para cambiar primeiro a “**All Hallowed Eve**”, posteriormente “**All Hallow Eén**” para terminar en **Halloween**. Nela aparecen máis ou menos transformados todos os rituais da ancestral festa céltica. A noite é o encontro cos defuntos de aí a estética de disfrazarse e os escenarios tenebrosos (que alcanzaron límites insospeitados). O costume de deixar comida nas portas das casas é representada hoxe polos nenos nas portas pedindo doces coa famosa frase de “**trick or treat**” (truco ou trato) e o antigo nabo con carbón, substituído por cabazas, moito máis grandes e doadas de baleirar, agora con vela dentro.



En Galicia o mestre de escola **Rafael Lopez loureiro**, recupera a tradición que aínda era existente no norte, Cedeira, así como Lugo, norte de Cáceres, lugares de Zamora, Asturias e León. Hoxe en día celébrase con gran arraigo o **Samhain ou Samaín**, en moitos lugares de Galicia, engadindo e mesturándoo cos **Magostos** (festas da castaña)



A CABAZA



A cabaza e os seus beneficios
A cabaza é un alimento rico, doce e
moi beneficioso para a saúde. Polo
seu alto contido en vitaminas A, B e C,
así como en minerais, axuda a previr
enfermidades. A polpa da cabaza contén
mucílagos, substancia xelatinosa que
axuda a mellorar os problemas intestinais
actuando como protector do estómago,
calmando a acidez e favorecendo unhas
mellores dixestións.
As súas propiedades depurativas e o seu

alto contido en fibra, xunto co seu escaso contido en calorías, convértena nun alimento idóneo en casos de obesidade. Trátase dun alimento moi popular na cociña; aínda que se pode comer de diferentes maneiras, o máis habitual é tomala en crema ou integrala nun puré de verduras. É moi utilizada tamén na alimentación infantil polos seus grandes beneficios.

Por último, queremos contarche algunhas curiosidades sobre as cabazas: os axou-xeres dos nosos devanceiros facíanse con cabazas; nalgunhas escavacións encontráronse figuras realizadas con casca de cabaza; foi utilizada en distintas culturas para realizar utensilios de cociña, como culleres, cazos, etc.; e nalgúns sitios séguese utilizando para realizar instrumentos musicais.



