

IL MEDIOEVO

8 – Alimentazione



di *Luigi Gentile*

Con alimentazione medievale ci si riferisce ai cibi, alle abitudini alimentari, ai metodi di cottura, in generale alla dieta delle varie culture ed ai relativi cambiamenti nel corso di questo lungo periodo.

L'alimento base erano i cereali, consumati, praticamente da tutti, sotto forma di pane, farinate d'avena, polenta e pasta; le verdure rappresentavano un'importante integrazione alla dieta; la carne era più costosa e quindi considerata un alimento prestigioso, pertanto presente in quantità maggiore sulle tavole dei ricchi e dei nobili.

I tipi di carne più diffusi erano quelle di maiale, di ovini e di pollo, mentre quella di bovino era meno comune; il merluzzo e le aringhe erano molto comuni nella dieta delle popolazioni nordiche, ma ovunque veniva comunque consumata un'ampia varietà di pesci d'acqua dolce e salata.

Importanti per il grande apporto proteico erano le uova ed i legumi secchi: lenticchie, fave, piselli, cicerchie, con cui venivano preparate le zuppe, base dell'alimentazione della gente comune.

La lentezza dei trasporti e le inefficienti tecniche di conservazione dei prodotti rendevano estremamente costoso il commercio di particolari derrate alimentari, per tali ragioni erano destinate ad un pubblico raffinato, mentre i poveri e la gente comune dovevano accontentarsi di quelle poche cose prodotte localmente.

Secondo la consuetudine del tempo, periodicamente venivano emessi decreti che vietavano il consumo di alcuni alimenti ai ceti sociali inferiori; alcune norme di salute pubblica, inoltre, prescrivevano che il cibo della classe lavoratrice dovesse essere meno raffinato, perché si riteneva che per il lavoro manuale fossero più indicati cibi più rozzi ed economici.

Molto diffuso era l'impiego di agresto, che si ricavava da uve non mature, di aceto ed altri succhi acidi che, uniti allo zucchero e miele, donavano a molti piatti un sapore tendente all'agrodolce; anche le mandorle ed il loro latte erano molto usati come addensanti in minestre, stufati e salse.

Modelli alimentari: La cucina povera fin dall'antichità era basata sui cereali, in particolare su vari tipi di grano: farinate, polente, e più tardi il pane, divennero gli alimenti fondamentali, che fornivano buona parte delle calorie, necessarie alla quasi totalità della popolazione.



Pranzo di pellegrini

Dall'VII all'XI secolo l'uso dei cereali, rispetto alla dieta complessiva, passò proporzionalmente da circa $\frac{1}{3}$ a circa $\frac{3}{4}$; al Sud la dipendenza dal grano rimase significativa per tutto il periodo

medievale e si diffuse anche in paesi situati più a nord, dove veniva consumato solo dalle classi superiori, visti i costi e le difficoltà di esportazione.

La centralità del pane di beneficiò sempre di un particolare prestigio rispetto a tutti gli altri alimenti, solo l'olio d'oliva e il vino avevano un valore paragonabile, ma entrambi erano scarsamente utilizzati al di fuori dei luoghi di produzione.

La Chiesa: La Chiesa cattolica e la Chiesa ortodossa con i loro calendari liturgici influenzavano notevolmente le abitudini alimentari; il consumo di carne era proibito ai cristiani per un buon terzo dell'anno, e tutti i cibi di origine animale, tra cui le uova e i latticini (ma non il pesce), erano generalmente proibiti durante la Quaresima, il periodo dell'avvento ed i digiuni: questi potevano durare anche un giorno intero e comportavano a volte l'assoluta astensione dal cibo.

Nei giorni di penitenza e di digiuno il numero dei pasti si riduceva ad uno; anche se i cibi di origine animale dovevano esservi evitati, questi finivano col rientrare nella dieta tramite compromessi dettati dal pragmatismo: la definizione di "pesce" veniva spesso estesa ad ogni tipo di animale marino o semi-acquatico, come balene, oche nere, pulcinella di mare e persino castori.

Se nei giorni di magro la disponibilità degli alimenti era limitata, questo non significava che in effetti i pasti dei ricchi fossero più modesti: i banchetti potevano ugualmente essere sontuosi e preparati in maniera da costituire ingegnosi piatti che imitavano la carne, il formaggio e le uova, inoltre, non esistevano divieti contro l'uso (moderato) di bevande alcoliche o il consumo di dolci.

Comunque, le lamentele per la rigidità dei digiuni non mancavano fra i religiosi e neppure tra i laici: durante la Quaresima i nobili si lamentavano per una così lunga privazione della carne, mentre la gente comune non accettava di buon grado di costretta ad una così dura e lunga riflessione sui propri peccati.

Nei monasteri, dal momento che gli infermi erano esentati dal digiuno, spesso si interpretava la norma nel senso che le restrizioni si applicassero solo nel refettorio principale e molti monaci andavano, invece, a consumare i pasti su quella che sarebbe poi diventata la sedia di misericordia, consistente in una mensola di legno aggiunta alle sedute degli stalli del coro, che consentiva agli anziani e malati di appoggiarsi, ma anche di non cadere.

Restrizioni alla dieta: Secondo l'ideologia del tempo la società si componeva di tre stati sociali: la nobiltà, il clero e la gente comune; poiché il potere politico non si dimostrava solo attraverso l'azione di governo, ma anche esibendo la propria ricchezza, alle prime due classi si richiedeva di mangiare selvaggina fresca, insaporita con spezie esotiche, e di mostrare maniere raffinate quando si trovavano a tavola, mentre la terza doveva accontentarsi di rozzo pane d'orzo, maiale salato e legumi, e non ci si aspettava che conoscesse l'etichetta.

Poiché l'apparato digerente dei ceti superiori era più delicato di quello dei lavoratori e quindi richiedeva cibi più raffinati, la dieta doveva evidenziare la loro raffinata costituzione fisica, oltre che la prosperità economica

Nel tardo Medioevo, la crescente ricchezza portò mercanti e borghesi ad imitare l'aristocrazia, sconvolgendo le distinzioni tra i ceti sociali; a ristabilire le distanze intervennero una letteratura didattica, che metteva in guardia sui pericoli di un'alimentazione non consona alla classe di appartenenza, e l'emanazione di leggi, che alle classi non nobili limitava determinati prodotti.

La dietetica: La scienza medica del Medioevo dava molta importanza a tutto ciò che veniva considerato salutare: il modo giusto per mantenersi in buona salute consisteva nello stile di vita, nella dieta, nell'esercizio fisico, nel corretto comportamento sociale e nel seguire le prescrizioni mediche.

Tutti gli alimenti erano classificati secondo parametri che andavano dal caldo al freddo e dall'umido al secco, in accordo con la teoria dei quattro umori corporali proposta da Galeno (129-201 d.C.).

Era importante che lo stomaco fosse riempito nel modo corretto: i cibi facilmente digeribili dovevano essere consumati per primi, seguiti gradualmente da piatti più pesanti: non rispettare questa sequenza significava avere una digestione molto lenta, cosa che poteva attirare gli umori cattivi nello stomaco e provocare la putrefazione del corpo.

Prima del pasto, lo stomaco andava preparato con un aperitivo, meglio se di natura calda e secca: confetti con spezie (zenzero, carvi, semi di anice, finocchio o cumino), glassati con zucchero e miele, ed accompagnati da una bevanda di vino addolcito e corretto con latte.

Lo stomaco, così come veniva "aperto" prima di mangiare, alla fine del pasto doveva essere "chiuso" con un digestivo, consistente, di solito, in pezzetti di formaggio stagionato, o in confetti (zollette di zucchero speziato), accompagnati dall'*ippocrasso* (vino speziato con miele).

Il pasto ideale iniziava con frutta facilmente digeribile (mele), seguivano le verdure (lattuga, cavolo, portulaca), altra frutta umida, quindi carni leggere (pollo o capretto) con minestre e brodo; dopo arrivavano le carni "pesanti" (maiale e manzo) con altre verdure e frutta, tra cui le pere e le castagne, entrambe considerate difficili da digerire.

Il cibo ideale era quello che maggiormente si avvicinava alla composizione degli umori galenici, moderatamente caldo e umido; gli alimenti dovevano essere tagliati in piccoli pezzi o macinati, per ottenere la miglior amalgama di tutti gli ingredienti.

Il vino e l'aceto bianco erano considerati più freddi dei rossi, il latte era tra i cibi moderatamente caldi e umidi, il tuorlo d'uovo era considerato caldo e umido, mentre l'albume freddo e umido.

I cuochi più abili dovevano conformare le proprie preparazioni alle prescrizioni della medicina umorale, anche se questo limitava le combinazioni di cibi da preparare, rimaneva comunque ampio spazio per le loro interpretazioni artistiche.

Differenze regionali: Le variazioni della dieta su base regionale erano frutto delle differenze climatiche, delle diverse condizioni politiche e delle abitudini locali, che variavano da zona a zona: nelle regioni del Nord e nelle aree prevalentemente di lingua tedesca, il clima era in genere troppo

rigido per permettere la coltivazione del grano, della vite e dell'ulivo e quindi dovevano accontentarsi della segale, del burro e della birra.

Nel Sud il vino era la bevanda più comune sia per i ricchi che per i poveri, anche se il popolo in genere doveva accontentarsi del più economico vino di seconda spremitura; gli agrumi, il melograno e prodotti come fichi secchi e datteri, tipici dell'area mediterranea, erano talvolta disponibili anche al Nord, ma in cucina venivano impiegati con una certa parsimonia.

L'olio di oliva era un ingrediente presente in tutta l'area mediterranea, ma altrove rimaneva un costoso prodotto d'importazione e quindi si preferiva usare olio di papavero, di noce o nocciola.

I pasti: Normalmente si facevano due pasti al giorno: un pranzo a metà giornata e una cena più leggera alla sera, ma piccoli spuntini tra i pasti erano abbastanza comuni, e chi lavorava aveva il permesso di comprarsi del cibo da sbocconcellare durante le pause.

La colazione del mattino era tollerata per i bambini, per le donne, per gli anziani e gli ammalati, per ragioni pratiche veniva anche consumata dalle classi lavoratrici ma, dal momento però che la Chiesa predicava contro i peccati di gola e le altre debolezze della carne, gli uomini tendevano a vergognarsi di tale abitudine, considerata segno di debolezza, e ne facevano a meno.



Pranzo popolare



Pranzo reale

Gli abbondanti banchetti serali e le cene consumate a tarda notte con un considerevole impiego di bevande alcoliche erano considerati immorali; queste ultime, in particolare, erano associate con il vizio del gioco d'azzardo, con il linguaggio volgare, con l'ubriachezza e in generale con un comportamento dissoluto.

L'etichetta: Per diversi secoli dopo il Mille, solitamente il pasto era un'attività condivisa con gli altri: tutti gli abitanti della casa, inclusi i servi, idealmente dovevano mangiare insieme: evitare la compagnia degli altri, in un mondo dove le persone dipendevano strettamente le une dalle altre, era considerato un comportamento egoista e altezzoso.

Verso la fine del Medioevo i ricchi cominciarono a sfuggire da questo regime di rigido collettivismo, quando possibile si ritiravano con le consorti nelle loro stanze private, dove potevano consumare i pasti con maggiore tranquillità e riservatezza.

Tale abitudine, inoltre, permetteva ai nobili di ostentare il loro rango e di godersi piatti più raffinati, mentre al resto del personale, che continuava a mangiare nel salone comune, venivano serviti cibi di qualità inferiore.

Esistono descrizioni dell'etichetta che i nobili dovevano rispettare a tavola nelle occasioni speciali, mentre si sa poco del loro comportamento quotidiano, come pure di quello delle persone comuni e dei poveri; si può comunque dire con ragionevole certezza che nessuno si concedeva lussuosi pranzi di molte portate, l'uso di spezie rare, né si lavava le mani in acqua profumata, anzi non se le lavava proprio.

L'uso di arredi mobili, smontabili e ripiegabili, si protrasse almeno fino al XVIII secolo; anche il tavolo o desco aveva questa caratteristica: era composto da cavalletti, su cui venivano disposte dalle assi giuntate, ricoperte da grandi tovaglie decorate che generalmente coprivano solo il piano, mentre sui lati venivano appese bandinelle decorative, molto usate per pulircisi le mani e la bocca.

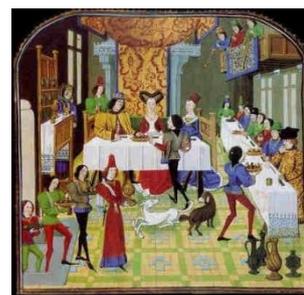
L'anfitrione sedeva ad un tavolo rialzato rispetto agli altri, ai lati venivano posti quelli degli ospiti, che si accomodavano su panche, con cuscini o tappeti, ad un solo lato della tavola, onde poter essere serviti frontalmente.

Per le zuppe o piatti brodosi venivano usate delle ciotole di ceramica, legno o metallo, per le pietanze si usavano piccoli taglieri di stagno o di argento, dove affettare i pezzi di carne; in alcuni casi si utilizzavano dei piatti, fatti di un pane speciale, chiamati *Mense* (da qui la nostra mensa).

Le uniche posate erano i cucchiari, le forchette erano ancora da inventare ed il coltello ognuno se lo portava da casa, i bicchieri erano forniti solo a chi richiedeva da bere, utilizzando anche quelli sulla tavola, già utilizzati da altri, oppure, nel migliore dei casi, se ne usava uno per due persone. Da lì la famosa raccomandazione “ *ricordati di pulirti la bocca prima di bere dal bicchiere*”



Saliera



Pranzo con famiglia

Nel tardo Medioevo ai banchetti dei ricchi, prima dei pasti e tra una portata e l'altra, agli ospiti venivano offerti catini con acqua di rose ed asciugamani di lino perché potessero lavarsi le mani. Generalmente le cene raffinate erano riservate soprattutto agli uomini, ed era poco comune, tranne che per gli ospiti più importanti, che qualcuno portasse con sé la moglie; le donne di casa quasi mai partecipavano ai banchetti per paura di sbrodolarsi gli abiti: mangiavano in privato indossando un grembiule e si presentavano in sala solo a fine pranzo.

La preparazione dei cibi: Tutti i tipi di cottura prevedevano l'uso diretto del fuoco, i fornelli non furono inventati fino al XVIII e i cuochi dovevano essere capaci di cucinare direttamente sopra al fuoco vivo, si usavano anche forni, ma costruirli era molto costoso, e se ne trovavano solo nelle dimore più grandi e nelle botteghe dei fornai.

Spesso le comunità medievali (paesi, borghi o rioni cittadini) avevano un forno la cui proprietà era condivisa, in modo che il pane, alimento essenziale per tutti, benché preparato in forma privata, era cotto in una struttura comunitaria. Esistevano anche dei forni portatili progettati in modo che, dopo essere stati riempiti di cibo, venivano seppelliti sotto le braci roventi, mentre altri più grandi e dotati di ruote, venivano usati per vendere torte e pasticci lungo le strade delle città .

In generale, per la preparazione del cibo la maggior parte della gente utilizzava semplici pentoloni, che meglio si prestavano al fuoco vivo e che permettevano di conservare i sapori liquidi di cottura, essendo le minestre e le zuppe i piatti più comuni.

Nella preparazione dei piatti si mescolavano, senza alcun problema, generi diversi quali: frutta, carne, uova e pesce, l'importante era rispettare le prescrizioni dietetiche degli umori; mancando alcuni ingredienti base venivano sostituiti da altri alternativi, caratterizzati più dalla natura umorale che dalla somiglianza dei sapori: ad esempio per fare una torta di mele cotogne andava bene anche il cavolo o le pere potevano sostituire le rape.

L'ambiente cucina nel Medioevo: In molte case il cibo veniva preparato su un focolare aperto, posto in mezzo alla stanza, in modo da sfruttare efficacemente anche il calore prodotto per riscaldarsi, ma nei condomini i fuochi venivano accesi solo nel sottotetto, facendo grande attenzione agli incendi.

Nel basso Medioevo si iniziò a spostare il camino o il focolare a ridosso di una delle pareti ed in seguito vennero creati locali appositi, adiacenti o addirittura distanti dalla sala, in modo che i fumi, gli odori e la confusione non raggiungessero i commensali.



Cuoco con aiutante



Arrostitura di un volatile

Esistevano molti utensili nelle cucine dei ricchi simili a quelli odierni: padelle, pentole, bricchi, piastre, griglie e spiedi di varie misure, c'erano a volte dei bracci regolabili, per togliere o spostare le pentole e i calderoni dal fuoco, nonché un vasto assortimento di coltelli, cucchiari, mestoli e grattugie; non mancavano il mortaio e il setaccio, poiché molte ricette richiedevano che il cibo

fosse finemente tritato, macinato o spezzettato, prima o dopo la cottura, per essere meglio assimilato e per poter essere modellato nelle forme più elaborate e fantasiose.

Una tipica preparazione dell'epoca era la "farcitura", che consisteva nello staccare accuratamente la pelle dell'animale, tritare la carne mischiandola con spezie e altri ingredienti, e quindi reinserire il tutto nella pelle, oppure rimodellare il preparato dandogli la forma di un animale completamente diverso.

Il personale addetto alla cucina di ricchi nobili o delle corti reali poteva talvolta contare centinaia di addetti: dispensieri, fornai, pasticceri, addetti alle salse, macellai, scalatori, inservienti, lattaie, coppieri, e un'infinità di aiutanti di livello più basso.

Se nelle cucine di campagna il fuoco era alimentato da frasche o da legna raccolta nei dintorni, nelle città si usava bruciare tutto quello che si rimediava; le cucine reali e nobiliari dovevano quotidianamente fronteggiare grandi problemi logistici. Dovendo preparare almeno due pasti al giorno per centinaia di persone il capo cuoco di Amedeo VIII di Savoia raccomandava che, per un banchetto di due giorni, si disponesse almeno di 1.000 carretti di "*legna da ardere buona e secca*" e di un grande magazzino pieno di carbone.

Conservazione dei cibi: I metodi di conservazione dei cibi erano sostanzialmente gli stessi usati fin dall'antichità, e le cose non cambiarono molto fino all'invenzione delle scatolette di metallo a tenuta d'aria, avvenuta all'inizio del XIX.

Il metodo più semplice e più comune consisteva nell'esporre i generi alimentari, dai cereali alle carni, al calore o al vento per eliminarne la parte umida e quindi prolungarne la durata ed il sapore; l'essiccazione del cibo, inoltre, riduceva drasticamente l'attività dei vari microrganismi idrofili, che ne provocano la decomposizione.

Nei climi caldi, si raggiungeva questo risultato per lo più esponendo il cibo al sole, mentre nei paesi più freddi si sfruttava l'azione del vento, in altri luoghi ci si serviva di forni, scantinati e solai riscaldati; oppure si sottoponevano i cibi a procedimenti di tipo chimico, come l'affumicatura, la salatura, la fermentazione o la riduzione in marmellata.

La maggior parte di questi metodi presentava il vantaggio di richiedere poi tempi ridotti per la preparazione dei pasti, inoltre favorivano la creazione di nuovi sapori; tra l'altro affumicare o salare la carne delle bestie abbattute in autunno era una strategia abbastanza diffusa per evitare di dover nutrire più animali del necessario durante i duri mesi invernali.

Era abitudine comune salare parecchio il burro (attorno al 5-10%) perché non si deteriorasse, le verdure, le uova e il pesce spesso venivano messi sott'aceto, sotto limone o in salamoia, pressandoli in capienti vasi; un altro metodo consisteva nel creare una spessa crosta attorno all'alimento, cuocendolo nello zucchero, nel miele o nel grasso.

Si sfruttavano anche in vari modi le modifiche provocate dai batteri: cereali, frutta e uva venivano trasformati in bevande alcoliche, mentre il latte veniva fatto fermentare e trasformato in una grande varietà di formaggi e latticelli.

I cuochi professionisti: Prima della rivoluzione industriale la maggior parte della popolazione europea viveva in comunità rurali o in fattorie e casali isolati, di norma dovevano essere autosufficienti e solo una piccola parte della loro produzione veniva esportata oppure venduta nei mercati; le città maggiori rappresentavano un'eccezione ed avevano bisogno di un territorio circostante che le rifornisse di cibo e combustibile.

Molti poveri, che abitavano in città ed erano costretti a vivere in ristrettezze, non disponevano di una cucina e talvolta neppure di un focolare, di conseguenza non possedevano la benché minima attrezzatura per cucinare; l'unica facoltà a loro disposizione era quindi servirsi di cibo pronto, venduto dai commercianti o dalle taverne, una specie di *fast food ante litteram*; a volte queste ultime offrivano il solo servizio di cucina a clienti che portavano con sé gli ingredienti da cuocere.

A disposizione dei più facoltosi c'erano molti specialisti che fornivano di tutto: formaggiai, pasticceri, preparatori di salse, ecc.; quelli che disponevano di una cucina in casa ingaggiavano dei cuochi professionisti, specialmente quando il personale e l'attrezzatura domestica non erano sufficienti, per sostenere lo sforzo dell'allestimento di un grande banchetto.

Anche se spesso il lavoro dei cuochi professionisti era riconosciuto e apprezzato, in genere questi non godevano di buona fama; talvolta la loro arte veniva anche sminuita (specialmente dalla Chiesa), perché tendente a soddisfare solo i bisogni fisici dell'uomo, invece di migliorare quelli spirituali.

Le taverne urbane, frequentate dai lavoratori o dai poveri, erano considerate luoghi sgradevoli e malfamati da parte dei ceti superiori, ma se si era in viaggio non se ne poteva fare a meno: così Erasmo da Rotterdam descrive quelle tedesche *“gli odori sono disgustosi, per i rutti che fanno d'aglio, le ventosità del ventre e il fetore degli aliti. Per chi voglia lavarsi le mani è pronta dell'acqua, ma di solito è così pulita che dopo averla usata devi chiederne dell'altra per nettarti dalla prima abluzione”*

Gli alimenti: Cereali: Nei primi secoli del Medioevo il tradizionale modello cerealicolo dell'età classica perse, in molta parte dell'Europa, quella centralità produttiva che aveva costituito il fondamento alimentare dell'Impero romano.

Al Nord si verificò un crollo clamoroso nella produzione del frumento a vantaggio di cereali minori come segale, spelta, orzo, grano saraceno, miglio, avena e sorgo; almeno fino al XIII secolo il grano tenero restò appannaggio dei ricchi, mentre nell'Italia meridionale continuò ad essere il cereale di riferimento per tutte le classi.

Dal farro dell'antichità si iniziò lentamente a produrre grano tenero, più facile da raccogliere e di maggior resa, ma si dovette attendere l'età comunale perché vi fosse aumento significativo della produzione.

La vera base comune dell'alimentazione medievale era rappresentata dal pane, tale era la sua importanza che la quantità di grano di scorta era sempre tenuta sotto stretta osservazione dagli organismi preposti all'approvvigionamento alimentare delle città (uffici della grascia): dalla sua reale o presunta mancanza potevano scatenarsi feroci rivolte

Prima del XIV secolo il pane bianco era poco consumato e solo dalle classi più agiate, in generale, al nord o nelle zone di montagna si continuava a sfornare pane non lievitato di orzo, di segale o di avena, che aveva il pregio di una più lunga durata.

Il pane nel Medioevo veniva quasi sempre aromatizzato ed impreziosito con coriandolo, con sesamo, con finocchio e con anice, in caso di necessità o carestia veniva confezionato anche con farina d'orzo, miglio, segale, meliga, panico, fave.



Mietitura



Fornai



Fornaio imbroglione

Laddove i cereali non erano facilmente reperibili, venivano sostituiti con alimenti alternativi meno pregiati come castagne, legumi secchi, ghiande ed una vasta gamma di semi: con quelli di lino, pestati, fritti e mescolati col miele si facevano delle ottime frittelle.

Comuni sulle tavole più povere erano le gallette o crostini, pezzi di pane secco che venivano inzuppati nel il vino, nel brodo o in una zuppa; altrettanto frequenti erano le farinate, preparate con svariati cereali e servite con brodo di carne insaporito con spezie; se preparate con latte o latte di mandorle e addolcite con lo zucchero, venivano servite anche come dessert o come pietanza per i malati.

In tutta Europa venivano cucinate torte salate, farcite con carne, uova, verdure o frutta, ma anche paste, frittelle, ciambelle e altri dolcetti simili; nel tardo Medioevo fecero la loro comparsa i biscotti, simili ai wafer, che divennero un alimento particolarmente prestigioso.

Il consumo di pane, come alimento quotidiano, aumentò notevolmente e raggiunse nel corso del '300 l'1-1,5 Kg pro-capite; da subito furono emanate norme che ne garantivano la bontà e controllavano l'onestà dei fornai, che divennero una categoria fra le più importanti e furono fra i primi ad organizzarsi in corporazione.

Frutta e verdura: Verdure come cavoli, barbabietole, cipolle, aglio e carote erano prodotti molto comuni, la gran parte degli ortaggi venivano consumati prevalentemente da contadini e lavoratori urbani, erano considerati alimenti poveri e pertanto non adatti ai palati delicati: le ricette dei grandi cuochi si tenevano a distanza dagli ortaggi e dai vegetali in genere.

Di uso quotidiani erano i legumi come ceci, fave e piselli e rappresentavano un'importante fonte di proteine; la frutta era molto consumata e veniva utilizzata fresca, essiccata, o conservata, era un prodotto piuttosto utilizzato nella preparazione di molte ricette per addolcirle, dato l'alto costo dello zucchero e del miele.



Orti urbani



Raccolta agli



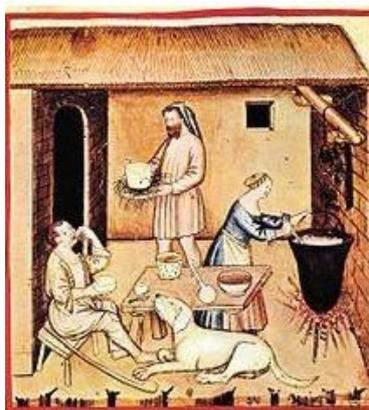
Frutta e verdura al mercato

Nei paesi caldi si consumavano prevalentemente limoni, cedri, arance amare (la varietà dolce verrà scoperta secoli dopo), melograni, mele cotogne e uva, mentre nelle zone più fredde il consumo era rivolto a mele, pere, prugne, fragole, fichi.

Latte e latticini: Il latte e i suoi derivati costituivano un'importante fonte di proteine animali per coloro che non potevano permettersi la carne, per lo più si consumava latte di pecora o di capra, poco diffuso era quello di mucca: fresco veniva consumato da bambini e anziani oltre che dai malati e dai i poveri, che spesso lo bevevano inacidito o annacquato o lo sostituivano con il siero.

I paesi del nord avevano un consumo maggiore di latte fresco rispetto ai paesi dell'area mediterranea, dove, data la difficoltà di conservazione, prevalevano i derivati sotto forma di prodotti caseari; talvolta in cucina veniva aggiunto agli stufati, anche se gli veniva preferito quello di mandorle.

Il formaggio, prevalentemente di pecora o di capra, raramente di mucca, era l'alimento di gran lunga più importante per la popolazione, per i ricchi era raccomandato a fine pasto, consuetudine rimasta inalterata fino a oggi.



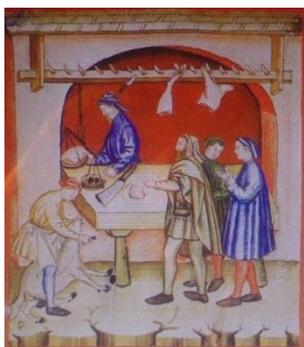
Preparazione del formaggio

Continuando la tradizione romana, i formaggi furono sempre, sin dall'Alto Medioevo, sulle tavole dei monaci, ma fu con l'arrivo dei monaci cistercensi, grandi esperti nell'allevamento degli ovini, che iniziò quel processo di sperimentazione e affinamento dei prodotti caseari, e si incominciò a produrne in grandi quantità. Dei formaggi medievali molti sono arrivati fino a noi con gli stessi nomi: formaggio duro, grasso, tomini, pecorino, parmigiano, sardesco, marzolino, provature e ravogliuoli, l'edam olandese, il brie francese

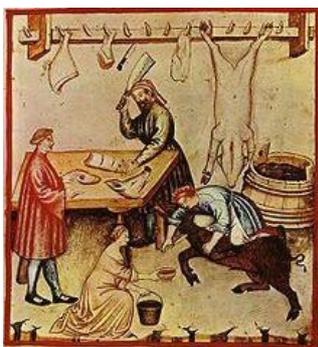
Il *cascio fresco* era l'ingrediente principale per le torte o per i pasticci dolci o salati, lo si univa con tutto: alle uova, alla carne e alle verdure, in ricette ancora oggi attuali: *crispelli di carne, o vero tortelli e ravioli*”, *spalla di pecora ripiena, fladones di cascio fresco, bene pesto con ova, in bona quantità*; il *pastello romano*, la *torta parmesana* con il formaggio fresco e stagionato, le *ova piene* e nelle *lasagne* assieme all'uso di arrostitirlo sul fuoco infilzato in un legno.

Oltre ai formaggi c'erano anche latticini fatti con il siero, come la ricotta, e c'era il burro, molto popolare nei paesi nordici, dove rappresentava il principale grasso di cottura, insieme allo strutto ed al lardo.

Carni: anche se il consumo di selvaggina era molto diffuso, per chi poteva, la maggior parte della carne consumata proveniva da animali domestici quali suini ed ovini; molto meno diffusa di oggi era la carne bovina, perché allevare bovini era impegnativo, costoso, richiedeva grandi pascoli e molto foraggio, ma soprattutto perché i buoi e mucche erano utilizzati come forza lavoro e per la produzione di latte; i capi vecchi che venivano macellati erano poco appetibili e di scarso valore.



Macelleria



Macelleria



Formaggi e salumi

Il grande apporto di carne proveniva dai maiali, costava poco allevarli e bastava lasciarli liberi di razzolare nei rifiuti, la grande quantità di carne ovina offerta nei mercati era legata ai numerosi allevamenti finalizzati alla produzione della lana.

Per quanto riguarda la conservazione di queste carni, in particolar modo quelle di maiale, oltre alla salagione, che era il sistema più usato, si ricorreva agli insaccati: salumi e salsicce che, insaporiti con erbe e spezie, venivano appesi di fianco al camino ad asciugare; nei paesi del nord, al termine della salagione, la carne veniva affumicata in stanze e con tecniche apposite.

Venivano cucinate quasi tutte le varietà di volatili, sia selvatici sia allevati: particolarmente richiesti erano i cigni ed i pavoni, con il cui piumaggio si ricreavano composizioni fantastiche, ma la maggiore richiesta era legata al pollo.

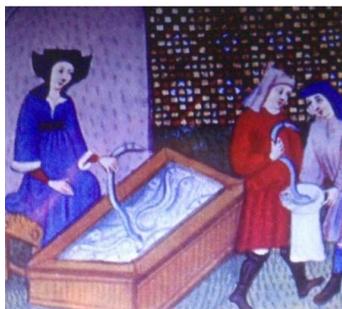
A seguito della grande peste, la riduzione della popolazione, la carenza di manodopera ed il conseguente aumento dei salari, resero disponibili al pascolo molti terreni abbandonati e questo permise una maggiore produzione di carne bovina.

Pesce e frutti di mare: Grande importanza ricoprivano i pesci e frutti di mare, considerati a volte dai ricchi come alternativa alla carne nei giorni di magro, rappresentavano comunque la base dell'alimentazione per molte popolazioni rivierasche.

Sulle coste dell'Atlantico e del Baltico si sviluppò la pesca e il commercio di aringhe e merluzzi, che condizionarono fortemente l'economia settentrionale: le prime furono uno dei prodotti più richiesti, più consumati e più esportati, se la maggior parte veniva consumata fresca, una notevole quantità veniva invece salata ed affumicata.



Pesca della lampreda



Pescheria



Vendita di pesce fresco ed in salamoia

Anche il merluzzo era molto comune e di larga diffusione: aperto a metà, appeso a graticci e lasciato a seccare, prendeva il nome di stoccafisso, mentre messo sotto sale diveniva baccalà; in entrambi i tipi veniva utilizzato in loco o largamente esportato.

Le popolazioni che vivevano lungo le coste del mare o dei fiumi consumavano anche una certa varietà di molluschi, come ostriche, cozze e capesante, oppure crostacei come i gamberi di mare o di fiume, ma erano molto richiesti anche i pesci d'acqua dolce come lucci, carpe, lamprede, trote e pesci persici.

Odori, spezie e condimenti: Le spezie erano tra i prodotti più lussuosi e richiesti del Medioevo; poiché tutte provenivano dall'Oriente o dall'Africa, erano molto costose, fra le più note ricordiamo il pepe nero, la cannella, il cumino, la noce moscata, lo zenzero e i chiodi di garofano.

Se il pepe era la spezia più comune, lo zafferano era quella più esclusiva; molte sono scomparse dalle nostre cucine; anche lo zucchero era considerato una spezia, sia per il suo alto costo che per le sue qualità umorali.

Le comuni erbe aromatiche come salvia, senape nera, prezzemolo, menta, aneto e finocchio, erano ovunque coltivate ed utilizzate in cucina, crescevano in orti e giardini e rappresentavano un'alternativa economica alle spezie più blasonate.

Agrodolce: Tutti i liquidi aciduli o asprigni avevano grande rilevanza nella cucina medievale: vino, agresto, aceto e tutte le spremute di frutta dal sapore aspro rappresentavano una forte componente del cibo, non solo venivano usati in purezza, ma spesso erano mescolati con zucchero o spezie: l'agrodolce era alla base di quasi tutti i piatti.



Preparazione dell'agresto

Per contrastare l'aroma di questi liquidi e delle spezie venivano molto usate le mandorle intere o tritate, ma l'ingrediente più usato in cucina era il latte che se ne ricavava; altro elemento fondamentale della cucina era il sale.

Mentre il sale usato per cucinare e per conservare era quello marino, grezzo e pieno di impurità, quello presente sulle tavole dei banchetti era caratterizzato dalla macinatura più fine, dalla varietà di colori ed era impreziosito dal contenitore: il tutto serviva a far risaltare la grandiosità dell'anfitrione e l'ostentazione della ricchezza.

Dolci e dessert: Il dessert consisteva in piccoli confetti (zollette di zucchero) e pezzi di formaggio stagionato, serviti con vino caldo speziato; sul finire del Medioevo vennero sostituiti da frutta fresca ricoperta di zucchero, miele o sciroppi e da dolcetti a base di frutta cotta.

Veniva servita un'ampia varietà di frittelle, crepes zuccherate, budini, tortine e paste di sfoglia con frutta, midollo o pesce, nei paesi di influenza tedesca erano molto graditi i krapfen ripieni, mentre in Italia e nel sud della Francia si preferiva il marzapane.

Le ricette anglo-normanne erano più orientate alla preparazione di budini dolci e salati, minestre, salse e torte con fragole, ciliege, mele e prugne: nel nord della Francia si consumava un vasto assortimento di cialde e wafer con formaggio ed accompagnate da ippocrasso (vino speziato addolcito con miele), oppure da malvasia dolce. Alla fine del pasto, per "chiudere lo stomaco" venivano consumati come digestivi lo zenzero candito, il coriandolo, l'anice e altre spezie.

I conquistatori arabi della Sicilia, che avevano portato l'arte del gelato ed i dolci come la cassata ed i cannoli siciliani, introdussero sull'isola anche certe varietà di nuovi dolci e dessert che finirono per diffondersi in tutta Europa,

Bevande: L'acqua non godeva di grande considerazione e molti erano i dubbi sulla sua purezza, le si preferivano le bevande alcoliche, in quanto ritenute più nutrienti e più idonee alla digestione, tra l'altro si deterioravano meno di altre.

Il vino veniva consumato quotidianamente da tutte le popolazioni mediterranee: nei paesi nordici era riservato solo ai ricchi, mentre la gente comune doveva accontentarsi della cervogia, birra priva di luppolo.

Fin dall'antichità ovunque si producevano bevande alcoliche con frutti e bacche: il vino di melograno e di more, il sidro di pere e mele erano popolari soprattutto nei paesi nordici, dove questi frutti crescevano abbondanti; tra le bevande arrivate fino a noi, si ricorda il *prunellé*, fatto

con le prugne selvatiche (l'attuale famosa slivovitz) e l'*idromele* (miele bollito in acqua), con o senza alcool.

Vino: Il vino era considerato la bevanda più prestigiosa e salutare, secondo le prescrizioni dietetiche di Galeno era valutato come caldo e secco, qualità che si attenuavano se annacquato, poiché l'acqua e la birra erano considerate fredde e umide.

Si pensava che un moderato consumo di vino (specialmente quello rosso), tra le altre cose, aiutasse la digestione, producesse buon sangue e migliorasse l'umore; la qualità del vino differiva notevolmente a seconda dell'invecchiamento, del tipo di uva impiegata e, cosa più importante, dal numero di pigiature con cui era stato ottenuto.

Con la prima pigiatura si ottenevano i vini più raffinati e costosi, con la seconda e la terza pigiatura si producevano invece vini di qualità inferiore, e con un contenuto alcolico più basso; la gente comune in genere doveva accontentarsi di vini bianchi o rosati, di seconda o terza pigiatura, che potevano essere consumati in abbondanza senza rischi di intossicazioni alcoliche.



Un monaco assaggia il vino



Conservazione del vino

La procedura di invecchiamento di un buon vino rosso richiedeva conoscenze specifiche, nonché cantine adeguate e costose attrezzature, tutti fattori che contribuivano ad innalzare il costo del prodotto.

Il vino speziato e il vin brulé non solo erano molto apprezzati dai ricchi, ma erano anche considerati molto salutari dai medici; si credeva che il vino agisse come una sorta di conduttore e diffusore e delle sostanze nutritive in tutto il corpo, coadiuvato dalle spezie.

Birra: Mentre il vino era la più comune bevanda da pasto nell'area mediterranea, nel Nord la birra, chiara o scura, veniva consumata quotidianamente dalle persone di tutte le classi sociali e di tutte le età, ma non veniva disdegnata né in Francia né in Italia, dove era considerata un'alternativa al vino.

L'uso del luppolo per dare sapore alla birra rimase sconosciuto fino all'epoca carolingia, si diffuse lentamente per la difficoltà di determinarne le dosi; prima del luppolo si usava il *gruit*, una miscela di erbe diverse, che non possedeva le proprietà conservanti e, di conseguenza, la birra prodotta doveva essere consumata subito.

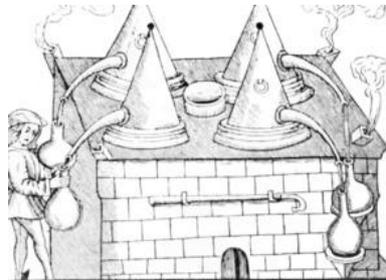
Un altro sistema di insaporire la birra consisteva nell'aumentarne il contenuto alcolico, ma era più costoso e provocava ubriacature più veloci e pesanti. Per molti secoli la birra venne prodotta

principalmente nei monasteri, o in case private; nel Basso Medioevo iniziarono a diffondersi nel nord della Germania delle birrerie cittadine a cui veniva delegata la produzione.

Anche se la maggior parte delle birrerie erano piccole imprese familiari che davano lavoro al massimo a otto o dieci persone, la regolarità della produzione permise di investire in attrezzature migliori, e di sperimentare nuove ricette e tecniche di preparazione.

La birra, aromatizzata con il luppolo, poteva essere conservata anche per sei mesi o più, e questo ne consentì la produzione e l'esportazione in Irlanda, nelle Fiandre ed in Inghilterra, dove divenne così popolare da raggiungere, negli ultimi decenni del Medioevo, un consumo annuo pro capite di 275-300 litri.

Distillati: Anche se da tempo si conosceva la tecnica della distillazione, in Europa venne impiegata su larga scala solo dal XII secolo, con l'invenzione degli alambicchi in vetro. Poiché si credeva che dalla distillazione uscisse la pura essenza del liquido di partenza, si usava il termine *aqua vitae* (Acqua della vita) per definire qualsiasi tipo di distillato.



All'inizio i distillati, alcolici o no, erano utilizzati solo in cucina ed in medicina: lo sciroppo d'uva con zucchero era prescritto per una grande varietà di malanni, mentre l'acqua di rose era usata come profumo, come ingrediente per ricette culinarie e per lavarsi le mani.

Talvolta i distillati alcolici venivano usati in cucina per creare spettacolari piatti fiammeggianti, pezzi di cotone imbevuti venivano nascosti nella pietanza da servire ed accesi al momento della presentazione in tavola.

Nel basso Medioevo iniziò la produzione di distillati casalinghi, specialmente nei paesi di lingua tedesca: nel XIII secolo il consumo di *Hausbrand* (fuoco di casa) era diventato così diffuso tra la popolazione da costringere le autorità ad emettere norme che limitavano la produzione e la vendita di superalcolici.

Ricettari: I ricettari, compilati nel Medioevo rappresentano la più importante fonte storica per quanto riguarda la cucina medievale; non descrivevano quasi mai il procedimento della ricetta, non erano guide da seguire fedelmente per riprodurre un certo piatto, ma si limitavano in genere ad una lista di ingredienti.

Le ricette erano molto brevi, solo in alcuni casi erano riportate le quantità degli ingredienti, neanche a parlarne di temperature e di tempi di cottura; tutto era esposto al fuoco vivo, diretto o indiretto, e di quali tempi di cottura si può parlare senza orologi: forse si fissava un tempo

necessario a recitare certe preghiere; i cuochi professionisti non uscivano da una scuola, diventavano tali con l'apprendistato e la pratica sul campo.

Un cuoco, impiegato in un grande palazzo, doveva essere capace di pianificare e realizzare un pranzo senza l'aiuto di ricette o istruzioni scritte; diversi storici hanno proposto che le ricette, più che spiegazioni e consigli, fossero in realtà dei rendiconti di quanto, dove e come venissero usati tutti questi prodotti.