

L'ALIMENTAZIONE NEL BASSO MEDIOEVO

Di Mauro Bellini

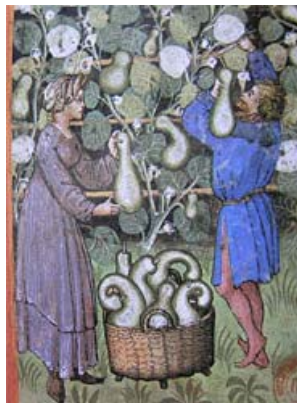


Trattare dell'alimentazione nel XIII sec., il periodo che amiamo rivivere, è un compito abbastanza difficile, poiché esistono poche testimonianze e quelle disponibili sono una fonte vaga e spesso approssimativa. Sarebbe un errore limitarsi a quelle sparute ricette giunte fino a noi pensando che possano essere sufficienti per dipingere un quadro esaustivo dell'argomento. La prima cosa che balza agli occhi è la totale assenza delle quantità degli ingredienti, subito viene da domandarsi: -sono ricette destinate ad un pubblico già esperto o è lasciato al gusto personale il dosaggio?- Già, il gusto. E' la seconda cosa che si mette in evidenza, si leggono molte ricette dove il dolce e salato si mischiano e a loro volta questi con il brusco o l'aspro o ancora con una tale combinazione di spezie da farci arricciare il naso. Raccontando queste cose molti mi hanno domandato: - ma 'sti medievali come mangiavano? - Eh si la domanda è tutta qui dopotutto, come mangiavano? Dobbiamo quindi ricercare quelle differenze, rispetto alla cucina contemporanea e le motivazioni che possano spiegare una tale differenza.

Tipi e qualità degli alimenti

Innanzitutto non sono gli stessi, molti mancano ancora e quelli esistenti non avevano subito le trasformazioni di ingigantimento a cui oggi siamo assuefatti. Così non troviamo patate, granturco, peperoni, pomodori, molti tipi di fagioli, melanzane, tanto per citare quelli che ancora oggi fanno la voce grossa nelle nostre tavole e che all'epoca erano ancora da pervenire con la scoperta delle americhe.

Tutti vegetali che potrebbero essere associati in prima istanza ad una tavola contadina, l'assenza di questi restringe il ventaglio di una cucina già di per sé poco ricca. In compenso c'erano tutta una serie di erbe e cereali minori che venivano coltivati per uso alimentare e che le abbiamo dimenticate, ma che non sono



scomparse, le troviamo ancora oggi, basta andare in giro per boschi e prati.

Pensiamo ad esempio al levistico o sedano di monte, le sue foglie venivano usate sui primi o come accompagnamento per piatti di carne, con i semi dei quali si insaporivano delle focacce simili alle schiacciate o aggiunti alle insalate, infine le infiorescenze usate in pastella per fare frittelle.

La stessa accessibilità agli alimenti non era uguale per tutti, non solo per questioni di portafoglio o leggi che impedivano, per fare un esempio, ai ceti inferiori di fare uso di carne di maiale se non in certi momenti salienti dell'anno, ma anche per il concetto che un tipo di alimento era destinato ad un certo tipo di stomaco; mi spiego meglio.

Un nobile avrà obbligatoriamente uno stomaco più "delicato" di un contadino, dovrà quindi introdurre alimenti di natura più delicata e nobile, non potrà cibarsi con alimenti grezzi e volgari, quali il formaggio stagionato ad esempio (di cui tratteremo in seguito). Entra quindi in gioco la consueta visione Galenica tipica del medioevo, la quale tende a regolare l'assunzione dei cibi secondo la natura di colui che li assume per il giusto bilanciamento dei quattro umori che lo accompagnano, il concetto Galenico è più ampiamente spiegato nel documento -Tacuinum Sanitatis - sempre in questa sezione.

Il gusto

Questa stessa visione Galenica dei cibi influiva sul gusto; noi oggi abbiamo una cucina, almeno quella mediterranea e continentale-europea, che tende a separare i gusti e ad ordinarli secondo un ordine preciso di portate, ciò spiega antipasti - primi - secondi - contorni - dolce e frutta.

Nel medioevo era completamente diverso, proprio, perché il concetto Galenico prevede il giusto bilanciamento delle cose; la pietanza più gradevole sarà quella che avrà il giusto



equilibrio di tutti i sapori possibili e tanti più ingredienti, diversi fra loro per gusto, concorrono a formare questa melange di sapori, quanto più il risultato finale sarà maggiormente gradito. Alla fine un piatto sarà tanto dolce quanto salato o brusco-acre o avrà un mix di spezie tanto dolci quanto forti. Sull'uso dello zucchero in cucina c'è un questione ancora tutta aperta che non ha ancora trovato una soluzione, due visioni diametralmente opposte, ma che non tendono ad annullarsi completamente.

E' fuori dubbio che il concetto diffuso dagli studi di Galeno sia profondamente radicato nella cultura medievale, nonostante ciò c'è chi sostiene che l'uso dello zucchero fosse molto ridotto, aggiunto alle pietanze alla stregua di una spezia, ciò dovuto all'alto costo del medesimo. Se ciò fosse vero sarebbe un errore pensare di riprodurre un piatto medievale bilanciando tanto il dolce quanto il salato. Questo ci porta ad un altro aspetto: l'uso del sale mai citato nelle ricette; si potrebbe pensare che utilizzando spesso prodotti mantenuti sotto sale non fosse necessario aggiungerlo anzi, la dissalatura doveva essere molto scrupolosa, per un recupero ed un riutilizzo del sale, il quale costo è di poco inferiore allo zucchero, soprattutto in quelle zone lontane dal mare o da fiumi navigabili che potevano favorire i commerci.

Inoltre l'ordine delle portate non seguiva tanto il gusto, come invece facciamo noi, ma piuttosto si cominciava dalle pietanze più leggere per terminare con quelle più pesanti; era consuetudine quindi iniziare mangiando un frutto che poteva anche essere un limone o altro agrume.

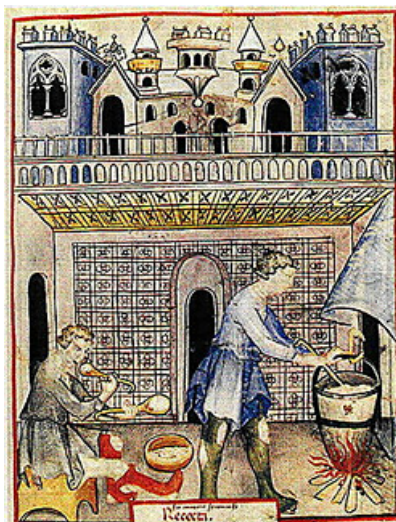
La distinzione leggero-pesante non seguiva tanto un discorso di calorie o di grassi ivi contenuti, ma ancora un volta era legata al concetto di Galeno che suddivideva tutto in caldo - freddo - secco - umido, quindi tutto ciò che era freddo - umido era considerato leggero. Vorrei però evitare di fare confusione, il caldo - freddo non è un' aspetto legato alla temperatura, così come secco - umido non è legato al maggiore o minore contenuto di liquidi; queste distinzioni seguono più la natura e lo spirito delle cose e ciò spiega come una persona dal temperamento sanguigno fosse definito calda - umida o una persona collerica fredda - umida.

Lo stesso concetto era seguito per miscelare le spezie ai cibi, quindi accadeva che ad esempio, nei giorni di magro in cui non si potevano mangiare carni (leggi: non si mangiavano carni provenienti da terra, ma tutto ciò che proveniva dall'acqua dei mari era lecito), si utilizzassero le oche che, arrivando dalle rotte migratorie d'oriente, si "materializzavano" sulle nostre coste e che quindi faceva comodo pensare che nascessero dalla spuma delle onde.

Ciò permetteva di cibarsene anche in quei giorni, poiché l'oca non era considerato un animale di terra, ma alla stregua di un pesce, quindi per sua natura era fredda - umida ed era quindi associata ad una miscela di spezie calde - secche per bilanciare i quattro umori già visti.

La conservazione dei cibi

L'uso delle spezie introduce un altro aspetto dell'alimentazione : la conservazione dei cibi. Inutile dire che ciò era la spina nel fianco dell'alimentazione medievale, per motivi che ben conosciamo, nonostante avessero a disposizione già allora tecniche di mantenimento efficaci quali affumicatura, salatura, essiccazione, salamoia e stagionatura. Quest' ultima in particolare non era molto diffusa, poiché veniva associata alla decomposizione e all'imputridimento; idea diffusa soprattutto dalla chiesa, quindi un alimento stagionato come un formaggio era impuro, adatto pertanto ad uno stomaco volgare e grossolano come quello di un contadino e non ad un nobile,



il quale doveva consumare formaggi freschi, indipendentemente dai gusti del medesimo.

I cibi venivano quindi, preferibilmente ed anche un po' obbligatoriamente, consumati freschi; anche i vini, che già i romani usavano invecchiare, perdono questa caratteristica e venivano bevuti da "novelli" anche, perché nel periodo medievale il vino conosce un periodo di calo qualitativo, dovuto soprattutto al tentativo di diffondere la vigna ovunque, al fine di evitare i problemi di acidificazione dovuti ai tempi lunghi dei trasferimenti nel commercio; in seconda battuta pare che la richiesta superasse senza difficoltà l'offerta (almeno di quello che era bevibile); basti citare L.Stouf il quale afferma che nel XIV sec. i confratelli dell'ospedale di Arles consumavano circa 460 litri di vino l'anno, quindi più di un litro a testa al giorno.

L'influenza della chiesa sul cibo

Bisognerebbe ora aprire un capitolo che meriterebbe di essere trattato a parte, ma che, per non annoiare il lettore, esporrò solo a grandi linee, il binomio chiesa-alimentazione. La chiesa ha influito molto sulla diffusione degli alimenti e sull'uso dei medesimi, basti pensare alle innumerevoli pievi che, per usi liturgici, avevano sempre nelle vicinanze un vitigno.

La diffusione della vite in Europa segue di pari passo la cristianizzazione del continente, già fin dall'Impero Romano.

La chiesa aiuta la diffusione non solo del vino, ma anche di cereali ed olio per usi tanto liturgici



quanto alimentari, in modo da rendere autosufficiente una parrocchia o addirittura avvantaggiarsi di un sovrapproduzione e quindi commercializzazione delle eccedenze, garantendo degli introiti per l'acquisto di quelle necessità che non è possibile produrre da sé in loco.

La chiesa influisce il gusto, abbiamo già visto come il concetto di stagionatura o invecchiamento venisse associato alla perdita di purezza, per questo motivo erano assai più diffusi i vini bianchi di quelli rossi, almeno laddove regnava la chiesa di rito occidentale, che associava al vino bianco l'idea della purezza di spirito, a differenza della chiesa di rito orientale che fin dagli albori faceva uso di vino rosso, associandolo al sangue di Cristo.

Per questo motivo erano già conosciuti sistemi naturali di sbiancamento o comunque schiaritura del vino rosso.

Diffusione e commercializzazione

Il commercio e quindi il consumo di vino bianco è di gran lunga superiore di quello rosso, soprattutto dai ceti superiori che, sempre per chiamare Galeno in causa, vedevano nel vino rosso una bevanda volgare e per niente raffinata, soprattutto per il contenuto tannico di quest'ultimo. La diffusione dei cereali è legata ovviamente a filo doppio con la panificazione che in questo periodo gode di una svariata quantità di cereali nonché di farine derivate da castagne ed altra frutta secca. Ultimo, ma non meno importante, l'olio.



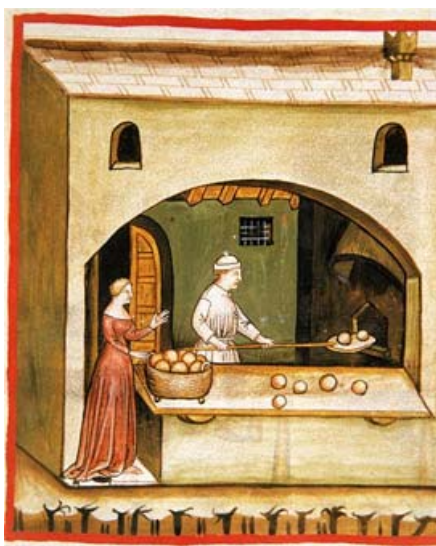
Partendo dal presupposto che le ricette ancor oggi reperibili non erano certamente destinate ad un pubblico mediocre, ma più facilmente a cuochi impiegati nelle cucine di ceto medio – alto, viene logico pensare che trattino piatti non d'uso comune, eppure anche in questo tipo di cucina c'è scarsissimo uso di olio e molto più di grassi animali, tanto più quanto ci si allontana da una cucina di fascia mediterranea.

Ciò fa pensare a problemi legati alla commercializzazione del prodotto; costi elevati e rischi di irrancidimento non favorivano l'esportazione del prodotto, almeno sulle lunghe distanze e soprattutto nelle zone continentali che continuano a fare uso di grassi animali per la cottura. Questo aspetto fece sì che l'olio rimanesse pressoché confinato in zone circoscritte all'area mediterranea, la notevole produzione permetteva quindi un ulteriore uso diverso da quello alimentare, ad esempio per usi combustibili nelle lampade, oltre che per i più classici usi liturgici.

Uniche eccezioni alla zona mediterranea erano costituite da alcune piantagioni di olivi nella Pianura Padana, oggi scomparse e da quelle presenti nelle aree dei laghi Lombardo – Veneti e Liguria, ancor oggi efficientissime grazie ad un microclima favorevole. Questi impianti furono creati allo scopo di accorciare i tragitti commerciali diretti verso il Nord Europa.

La cottura dei cibi

Un altro aspetto importante dell'alimentazione è la cottura, argomento tanto correlato alla strumentazione della cucina, quanto alla presentazione dei piatti. Per i modi di cottura non ci sono grandi differenze da quelli contemporanei: stufare, friggere, bollire, brasare, infornare, arrostitire, gratinare erano i metodi usati che troviamo nelle ricette. Totalmente assente la cucina a vapore, almeno nell'area Europea, metodo invece già presente in estremo oriente. Le attrezzature adoperate differivano obbligatoriamente per i materiali di cui erano composte, noi oggi abbiamo una larghissima diffusione dell'acciaio-inossidabile, dell'alluminio, della plastica e,



negli ultimi anni del silicone; tutti materiali sconosciuti nel medioevo, dove si faceva invece spesso ricorso a rame, legno e ferro, anche se in minor quantità. Per la loro forma ci vengono in aiuto le fonti iconografiche che mostrano attrezzi praticamente giunti fino a noi invariati: formelle in legno per dar forma a formaggi, burri e ricotte, setacci per farine nonché teglie, tegami, paioli, griglie, mestoli ed altro ancora.

Non starò qui a dilungarmi sull'inflazionata forchetta, argomento più che sviscerato da luminari e trasmissioni. Il suo uso così tardivo e la diffidenza a portare questo oggetto alla bocca non solo per questioni igieniche, ma anche, perché la chiesa (e ridagli) l'associava ad uno strumento del maligno, ne hanno fatto un argomento che ha riempito non pochi documentari.

Una volta preparati i piatti era d'uso quotidiano presentarli con salse leganti e con forme quanto più possibili lontane dal loro aspetto originale.

Troviamo quindi pasticcini di carne impiattati a forma di pesci (vi ricorda il pesce finto? Per forza) e con tutta probabilità accompagnati da salse agrodolci. In effetti le salse erano molto spesso preparate stringendo i succhi di cottura con aggiunta di

agresto o aceto oppure vino o ancora limone ed addolcite con miele, zucchero o spezie dolci. Totalmente assenti, almeno nel periodo che stiamo trattando, maionese e famiglia varia e ancora sughi a base di pomodoro. In compenso troviamo già le mostarde, almeno sulle tavole di una certa importanza in tutto il Nord Italia.

Per concludere questa breve escursione nell'alimentazione medievale chiamo in causa ancora una volta la chiesa, perché il cuoco mestierante svolgeva un lavoro ingrato, da molti pubblicamente malvisto e bistrattato, anche se poi nel privato era tutto un altro discorso.

Il guaio era che il cuoco appagava la gola della gente e noi ben sappiamo che era bollato come uno dei sette vizi capitali, il curioso è notare come il vizio del bere fosse solo uno dei tanti peccatucci che si potevano commettere, il messaggio è chiaro. Buona cucina a tutti.

Bibliografia

- Libro di cucina, anonimo Veneziano. Manoscritto n° 225 della Biblioteca Casanatense, Roma.
- Theatrum Sanitatis. Biblioteca Casanatense, Roma.
- La cucina medievale, quaderni del borgo 3, edizioni Fondazione Torino Musei.
- De quinquaginta curialitatibus ad mensam di Fra Bonvesin de la Riva.
- Tacuinum Templare, di Alex Rivelli Sorini e Susanna Cutini, Ali&no editrice.
- Le Viandier, manoscritto della Biblioteque National, 1380 c.a.
- Libro della Cocina, manoscritto Toscano, 1300 c.a.
- Capitulare de Villis, di Carlo Magno. 795 c.a.

