

## ALCUNI PRODOTTI ALIMENTARI NEL BASSO MEDIOEVO

Di Silvio Tizzi



### L'AGRICOLTURA

"GRANI GROSSI" di semina autunnale, FRUMENTO, ORZO, SEGALE (di facile coltivazione, cresce anche su terreni poveri).

"GRANI MINUTI" il MIGLIO (alimento diffusissimo nel medioevo, perché nell'alimentazione occupava quel posto che poi fu preso dal mais e sia perché si poteva facilmente conservare per molti anni, anche 20, costituendo una risorsa alimentare in caso di carestia), il SORGO o MELEGA (usato macinato per farne scadente farina, per confezionare pane e polente per i poveri e miserabili), la SPELTA, il FARRO (poco testimoniato), il GRANO SARACENO (molto popolare nelle zone di montagna dove sostituisce i cereali)

SEGALE è importante per un altro motivo, sfruttando la lunghezza dei suoi culmi si fanno dei fascetti di paglia leggera e impermeabile usati per le coperture dei tetti.

### LEGUMI

Grandi fornitori di proteine a basso costo indispensabili per i poveri che non si possono permettere l'allevamento.  
CECI, PISELLI, CICERCHIE, FAVE, VEZZE, LENTICCHIE, LUPINI, FAGIOLO (il fagiolo dell'occhio).  
Il cece dalla pelle rossa, le fave di due varietà, a pelle bianca o nera, erano usate durante le votazioni segrete.

### L'ORTO

CIPOLLA, LATTUGA, CAVOLI (il re degli ortaggi), RAPE (la rapa occupa quel posto importantissimo che sarà poi della patata, rapa lessa, sotto cenere, fritta nel grasso), AGLIO, PORRI, ZUCCA, BIETOLA, CAROTA (di colore violaceo o giallastro), sono presenti anche alcune piante aromatiche, le spezie dei poveri, SALVIA, PREZZEMOLO, BASILICO.

Agli, cipolle, porri sono da sempre il classico cibo delle persone umili, usate per insaporire pietanze normalmente sciapite.

### LA FRUTTA

PRUGNA, la PESCA DA VIGNA (albero selvatico dai frutti piccoli ma profumati e saporiti), PERE, MELE, FICHI, GHIANDE, NOCCIOLE, MANDORLE, NOCI.

### LA VIGNA

Uno dei vitigni coltivati all'epoca, produce un'uva molto dolce e profumata, si tratta del "MOSCATELLO", un vitigno molto famoso in Liguria, da cui si produce i vini bianchi: PIGATO, BUZZETTO, VERMENTINO.

Dall'uva acerba si produceva un condimento "L'AGRESTO", miscelando succo d'uva acerba e un pizzico di sale all'interno di un vaso che era esposto al sole per due o tre giorni.

L'agresto così ottenuto era usato al posto dell'aceto, con un gusto più delicato.

## **I PRODOTTI DELL'INCOLTO, IL BOSCO**

Le CASTAGNE, parte importante delle diete, specie invernali. Le castagne "ALBAE" (bianche) erano consumate bollite, al naturale, o accompagnate da latte fresco, oppure trasformate in farina per produrre pappe, polente, castagnacci, o anche pane, GHIANDE.

## **I FRUTTI SPONTANEI, LE ERBE SELVATICHE**

FINOCCHIO SELVATICO, GINEPRO, ORIGANO, TIMO (usati come aromi in sostituzione delle carissime spezie).

FRAGOLINE, MIRTILLI, NOCCIOLE, MORE, CORNIOLI, ACETOSA, BORRAGINE, CICORIA o RADICCHIO, CRESCIONE LUPPOLO, ORTICA, PIMPINELLA, PRIMULA, ROSOLACCIO o PAPAVERO DEI CAMPI, TARASSACO o DENTE DI LEONE, FUNGHI.

Crude o bollite.

## **PRODOTTI ESTERNI, D'IMPORTAZIONE**

Il SALE, Le SPEZIE, PEPE, CANNELLA, CHIODI DI GAROFANO, NOCE MOSCATA, ZENZERO, CUMINO, ZAFFERANO.

Lo ZUCCHERO, dal Portogallo e dalla Spagna (di solito rottami).

Il RISO, importato dalla Sicilia, dalla Catalogna e da Valencia.

## **L'ALLEVAMENTO**

BOVINI; carne e latte

SUINI; carne, lardo, strutto, salame, salciccia

OVINI; lana, carne, latte

Con il latte cagliato si confezionano i formaggi: FRESCHI; ricotta, robiola (con il latte ovino), PICCANTI; pecorino, gorgonzola ! bruz.

GALLINE, POLLI, ANATRE, OCHE.

---