

## CIBI E SAPORI ANTICHI

# CIBI E SAPORI MEDIEVALI



*La cucina di una ricca famiglia del XV secolo (da La mensa e la cucina nell'antica Alba, a cura di E. Micheletto e M.C. Preacco, Alba 2005).*

Trattare sinteticamente dell'alimentazione nel medioevo è un argomento complesso, sia perché il medioevo è un periodo storico di lunghissima durata – ca-

ratterizzato in principio da secoli segnati da invasioni, instabilità politica ed economica, e successivamente dallo sviluppo dell'età comunale che procedette di

pari passo con un ritrovato benessere – sia a causa della divergenza tra le classi sociali e, di conseguenza, tra l'alimentazione dei signori e dei poveri, che costitui-

vano la maggior parte della popolazione.

Nei primi secoli del medioevo il principale apporto nutrizionale alla dieta era dato dalla carne: degli animali selvatici cacciati nei boschi, che occupavano gran parte del territorio, e di quelli allevati in cortile come oche, anatre o galline, i cui resti ossei vengono spesso ritrovati negli scavi archeologici. L'editto del re longobardo Rotari, datato al 643 d.C., cita il cervo come una delle prede migliori e maggiormente apprezzabili per la qualità della carne. Bisogna tuttavia tenere presente che, per tutto il medioevo, i signori esercitavano il diritto di tenere per sé una parte delle prede cacciate che generalmente era quella più pregiata, mentre al popolo erano destinati gli avanzi.

Dall'allevamento delle pecore e delle capre si ottenevano lana e latte, con cui



*La piazza del mercato, miniatura del manoscritto Le Chevalier Errant di Tommaso III di Saluzzo, maestro de La cité de Dame (1400-1401). Parigi, Bibliothèque National.*



*Bottega del macellaio, dal Tacuinum sanitatis (XIV secolo).*





Morozzo, ex-cascina dei Frati. Affresco con la lavorazione del formaggio (XV secolo).



Mensa del signore dal Tacuinum sanitatis (XIV secolo).

si producevano formaggi; il burro invece non è citato nelle fonti documentarie italiane dell'epoca.

Riguardo alle tecniche di cottura, non si hanno informazioni precise ma la diffusione dell'olla in ceramica, come principale recipiente della cucina, porta ad ipotizzare che le carni venissero bollite, per ammorbidirle e "sterilizzarle"; dopo tale cottura la stessa carne poteva essere stufata o arrostita. Forse meno diffuso tra il popolo, ma protagonista dei banchetti dei signori, era invece lo spiedo, destinato ad arrostitire le carni più giovani e pregiate.

Anche il pesce veniva consumato regolarmente, sia nelle località vicino al mare che in quelle presso laghi e fiumi, ed era diffuso in tutte le classi sociali e non solo in ambito religioso-monastico.

Alla base dell'alimentazione dei primi secoli del medioevo si trovavano certamente i legumi, gli ortaggi e i cereali, componenti fondamentali della dieta di ogni classe sociale. Il *pulmentum* costituiva la pietanza di base ed era realizzato con una farina analoga alla nostra polenta, ma derivante dalla macinazione delle fave preventivamente lessate, o più raramente di altri legumi (la lenticchia, la veccia, il pisello). Il pane, non diffuso come ai nostri tempi, era prevalentemente integrale, realizzato con cereali minori come la segale, l'avena, l'orzo o la spelta (farro).

L'alimentazione del basso-medioevo è invece meglio

conosciuta anche grazie alle numerose fonti documentarie e iconografiche che descrivono nei dettagli i principali alimenti e le modalità di preparazione. Con l'incremento dei commerci, anche a largo raggio, incominciarono a diffondersi le spezie, che costituiscono uno dei principali ingredienti del "ricettario" del tempo.

Non si può parlare di cucina medievale senza ricordare le salse: la salsa è ciò che dà sapore a un piatto, ma svolge anche un'importante funzione estetica. Le salse medievali sono infatti colorate, per risvegliare il palato e la vista; di gusto schietto e consistente, speziate, spesso acide o agrodolci, ideali per accompagnare arrosti e un buon numero di lessi, sia di carne che di pesce. Nel Cinquecento le salse hanno conservato intatta la leggerezza e il gusto speziato delle epoche precedenti, ma predominano ora sapori più dolci, come impone la moda dello zucchero, che si diffonde nel XVI secolo sostituendo gradatamente il miele.

Un elemento comune su tutte le tavole medievali è il vino, ricco di nutrimento e con effetti medicamentosi e antisettici, di qualità diversa in base al ceto sociale che lo consumava; veniva bevuto dopo esser stato annacquato e/o speziato, in misura diversa a seconda della gradazione alcolica o dei gusti del bevitore.

A partire dal basso-medioevo iniziano a diffondersi anche le bevande superalcoliche, come l'*aqua vite*.