

LUNGO LA VIA DELLE SPEZIE

Il MEDIOEVO... Il periodo delle invasioni barbariche non brillò certo, dal punto di vista gastronomico, per raffinatezza.

I Visigoti usavano giganteschi spiedi per arrostitire buoi, vitelli, maiali, agnelli e ogni altro animale. La carne veniva strappata a forza con le mani o addentata direttamente dalle carcasse. Il tutto veniva innaffiato con i vini di cui si faceva razzia nelle cantine dei ricchi. Gli Unni si cibavano quasi esclusivamente di carne cruda, frollata sotto le selle delle loro cavalcature.

Ovviamente le invasioni, con conseguenti razzie, distruzioni, pestilenze e carestie non giovavano certo all'economia agricola e pastorale del territorio. La dieta era forzatamente sobria e prevalentemente vegetariana e solo di tanto in tanto veniva integrata con un po' di pesce. Fortunato era chi faceva due pasti al giorno: zuppa di verdura al mattino e pesce alla sera. Rarissimi il vino e la birra. Chi possedeva mucche ne beveva il latte, mentre per gli altri c'era solo acqua.

Cambiano un po' le cose con i Franchi: salsicce e crauti, polentine di cereali cotte nel latte, bolliti e arrosti, idromele e birra. Con Carlo Magno compaiono le tovaglie sui deschi: erano grandi, servivano anche da tovagliolo. C'erano i cucchiari, mentre per tagliare ognuno usava il proprio coltello. Comparve anche un grande forchettone usato esclusivamente dagli scalchi per infilzare le vivande bollenti e tranciarle: era l'antenato della forchetta, che divenne indispensabile più tardi quando si diffuse la pasta troppo viscida e bollente per essere presa con le mani.

Ci si serviva da grandi piatti comuni e si portava la propria porzione su una gran fetta di pane non lievitato (pitta, pizza) come i Romani che poi, imbevuto di tutti i sughi, veniva dato ai cani o ai poveri. Già nel XII sec. In Italia il disco di pane venne sostituito da un tagliere, al quale accedevano due persone.

Il contatto con gli Arabi aveva rafforzato l'uso delle spezie e delle erbe aromatiche già riportate nell'opera di Apicio il cui trattato era ritenuto anche a quell'epoca un'opera fondamentale.

Nel periodo di decadenza che seguì la morte di Carlo magno, divennero importanti anche per la gastronomia i conventi.

La Chiesa, sempre più potente, esigeva dai fedeli, sotto forma di decime, quello che un tempo veniva offerto spontaneamente. L'ostacolo dell'astinenza veniva aggirato ricercando il meglio da quelli permessi. Si servivano soprattutto pesci con salse delicatissime, formaggi, verdure e uova cucinate in ogni modo, vino tutti i giorni e alla domenica lo si dolcificava con miele. Infinita era la lista dei pani: di farro, di segale, d'orzo... I pasti conventuali, due nell'arco della giornata si consumavano, secondo la stagione, tra le 11 e le 12 e tra le 17 e le 18. Nei periodi di astinenza vi era un pasto unico al tramonto. Gli avanzi venivano benedetti e distribuiti ai poveri.

Il frazionamento politico dell'Italia accentuò le già notevoli differenze ambientali fra le varie regioni, nelle quali si vennero elaborando usanze e tradizioni culturali diverse, che riflettevano le molteplici influenze straniere. Anche per la gastronomia si vennero definendo spiccate caratteristiche dovute a influssi germanici, francesi, arabi e di altri popoli che resero la cucina italiana particolarmente varia. Fra le prime ad imporsi furono l'orientaleggiate cucina veneziana e la vivace gastronomia toscana.

A queste culture gastronomiche appartengono i più antichi libri di cucina dopo Apicio: il "*Libro per cuoco*" di Anonimo veneziano e il "*Libro della cocina*" di Anonimo toscano (trecento). Mentre alla scuola Salernitana, famosa per la medicina si può far risalire il primo testo di dietetica.

Poi si trovano i testi di insigni cuochi rinascimentali, da cui apprendiamo che cosa e come si mangiava nell'Italia delle signorie. Le immagini di questi sontuosi banchetti ci sono state tramandate da numerosi dipinti dell'epoca.

Curiosiamo un po' nei piatti rinascimentali. Molti piatti di brodo di carne ispessito con uova, pangrattato e mandorle. In epoca rinascimentale le minestre acquistano importanza ma si tratta spesso di portate sostanziose, simili agli odierni stufati. Dal periodo delle Crociate e attraverso Venezia si era registrata una crescente curiosità nei confronti della cucina araba. Si prende l'abitudine a cospargere di zucchero (prima sconosciuto, introdotto dall'oriente prima a Cipro e più tardi in Sicilia) e spezie i piatti. Si trovano salse aromatizzate con uvetta, prugne e uva fresca. La lunga occupazione araba della Sicilia aveva lasciato del resto in eredità l'uso dei semi di anice, riso, datteri, melograni e arance amare.

Nei banchetti rinascimentali era particolarmente importante anche oltre al gusto accontentare anche la vista e l'udito, intervallando i banchetti con danze, musiche e commedie.

Dal XV sec. In Italia si diffuse l'uso del piatto e del bicchiere individuale e gradatamente accanto al cucchiaio ed al coltello comparve anche la forchetta. Il secolo XVI vide un aumento notevole della popolazione europea ed in particolare della popolazione urbana. La concentrazione della popolazione rurale nelle capitali è indice di disagio economico. Nel regno di Napoli, ad esempio, la gente si concentra nella capitale e l'approvvigionamento dei cibi consueti diviene sempre più difficile, così i Napoletani da "mangiafoglia", come li si chiamava in Sicilia, divennero "mangiamaccheroni": dai piatti di carne e verdura si passò alla pasta che costituì a Napoli, l'inizio di un nuovo modo alimentare. La pasta era conosciuta già dal medioevo, probabilmente di origine orientale, ma la sua diffusione avvenne nel 1500 proprio in Italia e con la pasta si diffuse l'uso della forchetta che più tardi si diffuse come uso di buone maniere indipendentemente dalla pasta.

Il riso la cui coltivazione è introdotta dagli Arabi, viene coltivato in Italia tra Piemonte e Lombardia a partire dal XV. sec.

Come si mangiava nel Medioevo? La risposta a questa domanda è molto complessa, perchè la dieta dell'uomo medievale si modificò con il tempo ed era comunque diversa a seconda dei luoghi. Una "cucina medievale" non esisteva: c'erano semmai innumerevoli varianti regionali e locali, che dipendevano dal clima, dal territorio, dalle tradizioni, dai precedenti religiosi.

Ci accontenteremo perciò di conoscere meglio, con l'aiuto delle fonti, qualche particolare aspetto dell'alimentazione nel Medioevo.

Però non vogliamo soffermarci solo al "che cosa" si mangiava. L'alimentazione dell'uomo ha sempre avuto i suoi riti, le sue mode, i suoi significati simbolici. Per esempio potremmo sopravvivere anche senza *fast-food*, e probabilmente con uno stomaco in migliori condizioni. Eppure tantissimi giovani (forse anche tu) li frequentano. Perchè? Solo per nutrirsi? O forse perchè in quei locali c'è un determinato ambiente, si servono cibi di moda, si fanno incontri, etc.?

Quando una persona è simpatica e stiamo bene con lei, la invitiamo volentieri a pranzo. Mangiare insieme, condividendo i piccoli riti del pasto in comune, è da sempre un modo di confermare e consolidare i rapporti amichevoli. Il cibo, abbondante e consumato in allegra compagnia, accompagna tutte le tappe importanti della nostra vita, dalla nascita al matrimonio e talvolta alla morte (in certe culture la tradizione vuole che il funerale sia seguito da un banchetto).

(Immagine Piazza delle Erbe a Padova e Il Mercato)

(Il mercato affresco del castello Issogne xv.sec.)

La tavola imbandita è anche un mezzo per esibire il proprio benessere, la propria posizione sociale. Le stoviglie pregiate, la cucina raffinata, i cibi esotici sono, oggi come mille anni fa, un simbolo di ricchezza e di prestigio. E le buone maniere a tavola fanno risaltare in modo immediato la differenza tra una persona educata e una maleducata.

Naturalmente c'è il rovescio della medaglia, che è costituito dalla fame. Anche ai giorni nostri, come sai bene, si muore di fame o si sopravvive tra stenti e malattie provocate dalla scarsa e cattiva alimentazione. Le tragedie che oggi succedono così lontano da noi, nel Medioevo (un'epoca segnata da guerre e carestie frequenti) accadevano nelle nostre terre. E ai contadini affamati non restava che sognare una terra favolosa, dove il vino scorreva a fiumi e le salsicce penzolavano dagli alberi.

Nei secoli successivi non soltanto i nobili, ma anche i ricchi borghesi, continuarono a voler impressionare i loro ospiti offrendo sontuosi banchetti. Ma qualcosa era cambiato: il banchetto stava diventando soprattutto uno spettacolo, un evento che doveva appagare gli occhi (piuttosto che lo stomaco) degli invitati.

CARNE...

La carne fresca era la regina della tavola dei benestanti. Ma era consumata anche dagli appartenenti ai ceti modesti, sebbene in misura più limitata e spesso conservata sotto sale. Quali erano, ai tempi, le carni predilette? Come venivano cucinate? Insomma quali erano le risorse alimentari, i gusti e le specialità dell'Europa "carnivora"?

IL CIBO DEI MONACI...

E' molto difficile dire che cosa e quanto si mangiasse nei conventi e nei monasteri. Le diverse regole monastiche erano più o meno rigide nel raccomandare la moderazione a tavola e nell'elencare cibi e bevande proibiti. Non sappiamo però fino a che punto questi precetti fossero osservati, visto che nella letteratura medievale c'è una bella galleria di frati e monaci ghiottoni...

CIBO E RELIGIONE...

(Duccio Buoninsegna: L'ultima cena)

Nell'Europa cristiana l'alimentazione doveva tener conto dei precetti della Chiesa, che imponevano di fare sacrifici a tavola nei giorni di magro. Il calendario cristiano prevedeva più di 150 giorni di magro all'anno. Questi giorni erano: il Venerdì, la vigilia di certe festività, la Quaresima (che comprendeva i quaranta giorni precedenti la Pasqua) e le "piccole quaresime", che cadevano in periodi diversi dell'anno, secondo gli usi locali.

L'UOMO DEL FAGIANO E L'UOMO DEL MAIALE

Proprio come accade oggi, nel Medioevo vi erano carni più pregiate e altre che, di solito, comparivano sulle mense più modeste. Inoltre i poveri consumavano meno carne e mangiavano più pane, legumi e verdure. Esisteva insomma una specie di scala sociale dei cibi: c'erano alimenti nobili e cibi popolari.

Certi cibi erano riservati ai ricchi per motivi molto semplici: erano più costosi, più rari, richiedevano preparazioni a loro volta costose ed elaborate. Ma un cuoco del Quattrocento volle dare una spiegazione diversa. Leggi il documento seguente.

"Ci sono alimenti adatti e appropriati alle persone nobili e ricche che vivono nell'ozio, come le pernici e i fagiani, i polli, i capponi, le lepri, i caprioli e i conigli, preparati in maniera diversa e variata: ce ne sono altri che si addicono agli uomini robusti e che trascorrono la vita lavorando, come la carne di bue e di montone, il maiale salato, il cervo, i piselli, le fave e il pane d'orzo."

(da un libro di cucina del XIV secolo, cit. in M. Salemi, *La cucina medievale*)

Verso il 1340, di fronte a gravi difficoltà economiche, un signore emanò un ordine per stabilire quali cibi dovevano essere serviti ad ogni pasto a tutti coloro che risiedevano nel palazzo. La quantità e la ricercatezza dei cibi naturalmente cambiavano secondo la posizione sociale delle persone.

“La domenica sera vengono serviti: al signore del castello, due pasticci contenenti ciascuno una grossa gallina e due polli; ai baroni, un pasticcio a testa; ai cavalieri, mezzo pasticcio a ciascuno; agli scudieri, un pasticcio contenente un quarto di gallina e un ottavo di fetta di maiale fresco per due persone; ai servitori e al personale di grado meno elevato, un dodicesimo di fetta di maiale ogni due persone.”

(citato in “Medioevo”. n.56)

LA RICETTA: CIVIERI DI LEPORE

Ingredienti:

1 lepre, 2 grosse fette di pane, 250 gr. di lardo salato, 4 cipolle, ½ bicchiere d'aceto, 1 bicchiere di vino rosso, 1 cucchiaino di spezie (pepe e zenzero) e sale

“Smembra il lepore tutto e, con poco lavare, cuocilo in acqua; poi toglì il fegato e il polmone cotto, pestalo bene nel mortaio e poi fìa che cotto il detto di lepore, toglì le spezie, pepe e cipolla, e soffriggi nel lardo col detto polmone e pane arrostito e poi che son tutte cose insieme bollite, dai a tavola. Tu dei, il fegato e il polmone cotti, tritare e pestare nel mortaio con spezie e pane abbruscato, e distemperallo con buon vino, e un poco d'aceto. E poi che fìa cotto e soffritto il lepore con la cipolla, gitta 'l detto sapore sopra 'l lepore, e lassa freddare che sia tiepido, e dà mangiare. E tal modo si può fare per le pernici, cioè starne.”

(da un libro di cucina del XIV. secolo, cit. in Redon-Sabban-Serventi, *A tavola nel Medioevo*)

Smembra la lepre e, dopo averla lavata, cuocila in acqua. Poi prendi il fegato e il polmone già cotti e tritali. Aggiungi al trito il pane abbrustolito, il vino, l'aceto e fai bollire fino ad ottenere una salsa dalla giusta consistenza. Rosola nel lardo le cipolle tritate e unisci i pezzi di carne. Quando la lepre è cotta, versa la salsa sulla lepre. Lascia freddare e, quando è tiepida, servi in tavola.

LA CARESTIA...

La carestia era l'incubo dell'uomo medievale. Non era un evento eccezionale, perchè – tralasciando le carestie locali, che pure dovevano essere frequenti – le fonti ci parlano di numerose carestie generali. In Europa si verificò una carestia generale in media ogni 12 anni, nel periodo compreso tra il 750 e il 1100.

“La fame cominciò a diffondersi in ogni parte del mondo, minacciando di morte quasi tutta l'umanità. Le condizioni climatiche erano così sconvolte, che non arrivava mai un momento opportuno per nessuna semina né il tempo utile per la mietitura a causa delle inondazioni. (...) Ogni strato della popolazione fu colpito dalla penuria di cibo; ricchi e meno ricchi diventavano smorti per la fame quanto i poveri. (...) Dopo essersi cibata di quadrupedi e di uccelli, sotto i morsi tremendi della fame, la popolazione cominciò a prendere per nutrimento ogni sorta di carne, anche di bestie morte e altre cose schifose. Taluni cercarono di sfuggire alla morte mangiando radici silvestri e piante acquatiche. (...) In quel tempo -Oh sventura!- la furia della fame, costrinse gli uomini a divorare carne umana, come solo di rado si era sentito dire in passato. In innumerevoli luoghi persino cadaveri furono dissepoliti e usati per calmare la fame. (...) Molti estraevano dal suolo una terra bianca simile ad argilla, la mescolavano con un po' di farina o di crusca e confezionavano quindi dei pani, grazie ai quali contavano di non morire di fame. Questo espediente dava la speranza di sopravvivere, ma nessun beneficio reale.”

(da Rodolfo il Gabbro, *dell'anno Mille*)