

A tavola nel MedioEvo

di Anna Fabbri

Seconda parte

Ricchi e poveri alimentazione e stili di vita

Fra il XIV e il XVI secolo l'ideologia dei ceti dominanti si mostra particolarmente attenta a definire gli "stili di vita" propri dei diversi gruppi sociali: i modi di mangiare, di vestire e di abitare vengono scrupolosamente codificati.

Esemplari in tal senso le cosiddette "leggi suntuarie", volte a controllare i comportamenti e i consumi "privati" onde impedire eccessi di ostentazione e di sperpero, quelli ad esempio che avvenivano nei pranzi di nozze, che coinvolgevano l'immagine pubblica e il potere delle singole famiglie, compagnie e corporazioni.

Non tanto motivazioni di ordine morale erano alla base di queste leggi, quanto problemi di "controllo sociale e politico": garantire e conservare gli assetti istituzionali, evitare che certi gruppi consortili o professionali salissero a troppo prestigio incrinando gli equilibri esistenti.

Ciò che soprattutto interessa è differenziare la classe dominante dagli altri gruppi sociali: la piccola borghesia, il "popolo minuto", i "villani".

Un po' tutta la letteratura di questi secoli (narrativa, trattatistica agronomica e scientifica, manualistica medico-dietetica, ecc.) è segnata da un carattere di fondo: quando si tocca il tema del cibo e dei comportamenti alimentari è chiaro che ci si riferisce a ben precise categorie, gruppi, ceti sociali.

Si deve mangiare "secondo la qualità della persona", sul che sarebbe difficile non convenire, ove per "qualità" si intendesse l'insieme delle ca-



Preparazione dei cibi in una cucina della seconda metà del XV sec. Xilografia.

ratteristiche fisiologiche e delle consuetudini di vita proprie di ciascun individuo.

Questa era la nozione-chiave del pensiero greco e latino, base della scienza medica europea: le modalità di assunzione del cibo vanno determinate in modo rigorosamente individuale, tenendo conto dell'età, del sesso, dello stato di salute, del tipo di attività svolta; e poi del clima, della stagione e di tutte le condizioni ambientali, riportate all'impatto specifico che si presuppone esse possano avere sull'individuo, in base alla sua qualità soggettiva. Già nell'alto Medioevo, tuttavia, la prospettiva comincia a cambiare, con l'affermarsi di un'accezione prevalentemente "sociale" dell'idea di "qualità della persona".

Questa viene a coincidere sempre più con lo stato sociale dell'individuo, la sua posizione gerarchica, la sua ricchezza, il suo potere.

Il rapporto fra regime alimentare e stato sociale aveva avuto dapprima un carattere soprattutto "quantitativo". Nell'età "barbarica" l'appetito robusto e la possibilità di soddisfarlo erano una componente essenziale della figura del potente. Col tempo, la dimensione "qualitativa" aveva preso sempre più rilievo.

Con tali presupposti mangiare certe cose (e mangiarle preparate in un certo modo) non è più solo il frutto di un'abitudine o di una scelta, è il segno di una identità sociale, che si è tenuti a osservare correttamente se non si vuole minare la giustezza degli equilibri e delle gerarchie esistenti.

Allo stomaco dei gentiluomini si addicono, dunque, cibi preziosi, elaborati, raffinati (appunto quelli che il potere e la ricchezza consentono di consumare e di mostrare quotidianamente sulla propria tavola); allo stomaco dei contadini cibi comuni e rozzi. I poveri, la folla crescente dei più poveri, degli emarginati sociali, si accontenteranno degli scarti.

Le *ordinacions* di Pietro III d'Aragona dispongono che il vino andato a male, il pane guasto, i frutti marci, i formaggi inaciditi e ogni sorta di simili derrate siano messe da parte per la rituale elemosina ai poveri.

Chi non rispetta queste regole è perduto.

Nella quattrocentesca novella di Sabadino degli Arienti viene narrato l'attentato al privilegio di classe che viene duramente punito: Zuco Padel-la, un contadino della campagna bolognese, va ogni notte a rubare le pesche (un cibo, come tutta la frutta fresca, destinato ai signori) nel giardino di messer Lippo, il suo padrone; scoperto

Particolare da una miniatura del "Facta et Dicta" di Valerio Massimo, seconda metà XV sec.

L'immagine raffigura l'apparecchiatura di un bagno pubblico nel quale è imbandita una mensa per gli ospiti. I piatti sono di peltro, i bicchieri di vetro e, come posate, appaiono solo i coltelli.



e catturato con una trappola per animali, viene "lavato" con acqua bollente e aggredito con dure parole: "un'altra volta lassa stare le fructe de li miei pari e mangia de le tue, che sono le rape, gli agli, porri, cepolle, e le scalogne col pan de sorgo."

Dunque vi sono cibi per contadini e cibi per signori e chi non si attiene alle regole è un evasore dell'ordine sociale.

Agli inizi del Trecento, Piero de' Crescenzi, celebre agronomo bolognese, osserva che il frumento è il cereale di gran lunga migliore per la panificazione; tuttavia consiglia a chi lavora sodo, con forte dispendio di energie, di mangiar pani fatti con cereali meno fini: ad esempio il sor-



La Cucina, incisione tedesca dell'inizio del XVI sec. Si noti la dovizia con cui vengono rappresentati i particolari e gli utensili utilizzati per la preparazione dei cibi. In primo piano è ben raffigurato uno spiedo azionato meccanicamente.

go, adattissimo ai contadini oltre che ai porci, ai buoi, ai cavalli.

Giacomo Albini, medico dei principi di Savoia, minacciava dolori e malattie a quanti si fossero cibati di alimenti non destinati al loro rango: i ricchi, sosteneva, debbono astenersi da zuppe pesanti come quelle di legumi, o dalle frattaglie, scarsamente nutrienti e di laboriosa digestione; i poveri debbono evitare i cibi troppo scelti e raffinati che il loro stomaco grossolano difficilmente riuscirebbe ad assimilare.

Il pasto medioevale dipendeva dal rango sociale, in abbondanza, in qualità e nel modo di servire le vivande.

La tavola del contadino era presto fatta, spesso su cavalletti, talvolta con la tovaglia. Questa tavola d'occasione veniva preparata per mangiare e tolta subito dopo il pasto. Si sedeva su panche, perché la sedia era un lusso, e spesso su cassoni, dove venivano conservati alcuni cibi, il sale e il pane. I piatti consistevano in zuppe e verdure, polente (non di mais) e farinate, talvolta cacciagione e pesce, il tutto cotto senza pretese e ovviamente senza spezie, prerogativa della cucina dei ricchi. Si mangiava vicino ad un focolare perché non vi erano sale da pranzo. Le case dei contadini non erano dotate di cucine, il camino aperto serviva per cuocere i cibi e per scaldare uomini e animali.

Anche la medicina distingueva il rango sociale, arrivando addirittura a minacciare malattie per coloro che si fossero cibati di alimenti non destinati al loro status. I cibi raffinati destinati ai cavalieri e alla nobiltà non potevano essere affini allo stomaco grossolano del povero, anzi sarebbero stati a lui dannosi, perché una simile azione era contro natura. Ad esempio il fagiolo "fa venire l'asma alle genti rustiche".

La fine dell'autunno era dedicata all'uccisione del maiale, in quanto la stagione invernale era più adatta alla conservazione. Le parti più deperibili come il fegato, la trippa e il cuore venivano consumate subito, le altre messe sotto sale. Gli insaccati come salami e salsicce venivano fatti asciugare oppure affumicati vicino al camino e posti in luoghi freschi e ventilati. Anche queste preparazioni si differenziavano per stato sociale: l'uso delle spezie quali il pepe, la cannella, i chiodi di garofano, la noce moscata, lo zenzero e lo zafferano erano utilizzate solo nei ceti elevati, mentre le erbe aromatiche che molto spesso crescevano spontanee, quali il timo, la maggiorana, l'anice, il rosmarino, l'aglio e il prezzemolo, erano usate anche dal popolo.

I cereali

Il pane bianco e fresco fu per lungo tempo riservato al consumo delle classi superiori e dei monaci e non rappresentò nel Medioevo un alimento popolare di uso frequente.

La dieta più diffusa per il popolo era costituita in maggioranza da zuppe, polente, pappe e talvolta pane nero di segale o altri cereali, generalmente raffermo. Nelle regioni del nord Italia la

farina di segale era uno dei principali ingredienti per il pane scuro mentre al sud si preferiva la farina d'orzo. Non di rado la farina veniva ricavata anche dai legumi e poi mischiata con quella dei cereali.

Molto frequente era l'uso del panico o del miglio cotto in acqua e latte, usato intero per le zuppe e frantumato per le farinate e le polente.

La polenta era il piatto forte dell'alimentazione contadina sin da quando, in epoca romana, veniva confezionata con la farina di farro e chiamata "puls". Col tempo a questo cereale arcaico si affiancarono il frumento e vari grani e granelli di minor pregio, orzo, miglio, panico, sorgo che, data la loro scarsa attitudine alla panificazione, servirono soprattutto a trasmettere e a diversificare la cultura primordiale della "puls". La polenta di mais non esisteva ancora in quanto il mais arrivò in Europa dopo la scoperta dell'America. Fra la tarda età romana e gli inizi del Medioevo si cominciò a coltivare la segale, data la straordinaria resistenza e affidabilità della pianta, che gli antichi avevano conosciuto solo come mala erba.

Nelle regioni settentrionali della penisola la farina di segale divenne durante il Medioevo uno dei principali ingredienti per fare il pane, un pane di colore scuro che si contrapponeva visiva-



Immagine di un convito da "La bella Melusina" di T. Von Rringoltiongen, 1468. L'immagine ci descrive la casa di persone benestanti che siedono a banchetto, si noti anche qui l'assenza delle forchette che però avevano già fatto la loro apparizione, spesso come dono nuziale.

mente e simbolicamente al pane bianco di frumento, cibo di lusso riservato ai signori.

Il miglio rappresentò il principale grano da polenta fino alla diffusione del mais in età moderna.

I ricettari medioevali suggeriscono polente a base di avena, orzo, miglio, presentate a volte co-

me vivande “per malati”, ossia semplici, essenziali, senza spezie aggiunte e tuttavia, proprio per questo, vicine al modello di consumo popolare. Nel ricettario toscano del Trecento, si trova la “paniccia col latte”: semplice legume (così lo definisce il testo) ben lavato e pestato, bollito e mescolato con latte e lardo. Ricetta contadina davvero, se non fosse che, invece di costituire la vivanda principale del pasto, serve da contorno a qualcosa di più sostanzioso: “questo cibo tu puoi mangiare col capretto arrosto”.

Gli gnocchi sono come una variante del “pulumtum”, così li definisce Folengo, i cui ricettari del XIV – XV secolo ci presentano le prime ricette, all’insegna della più assoluta semplicità: farina, o pane grattugiato, mescolati con formaggio o rossi d’uovo, fino a ottenere polpette da cuocere in acqua bollente.

Tra il XV e il XVI secolo un nuovo cereale si diffuse nell’Italia del Nord: il grano saraceno, con cui i contadini lombardi e delle aree alpine cominceranno a fare una polenta di sapore più amaro e di diverso colore.

Già nella seconda metà del Cinquecento, con particolare precocità nell’area veneta, il mais viene introdotto nelle pratiche di coltivazione e nella dieta contadina.

Il frumento caratterizzò l’economia agraria eu-

ropea fra il XII e il XIII secolo, divenendo il cereale più importante per gli abitanti delle città e dei signori del contado.

La segale era conosciuta dai romani come “ma erba”, ma rimase per tutto l’XI secolo il cereale più coltivato. Ad iniziare da questo periodo il pane assunse un ruolo decisivo nell’alimentazione dei ceti popolari. La menzione del pane percorre i documenti in modo quasi ossessivo. Nei contratti agrari, i coltivi sono chiamati “terre da pane”. Il prodotto dei campi diventa, per antonomasia, il “raccolto del pane”. Una quota “del pane” viene richiesta per l’affitto o per la decima (ovvero l’imposta dovuta alla Chiesa, nella misura del 10% del raccolto o del reddito equivalente) delle terre.

Le scorte alimentari delle famiglie contadine erano costituite soprattutto da pane, grano o farina.

Fra gli oggetti domestici ha un’importanza centrale la madia che conservava il pane e sulla quale si impasta la farina. La comunità familiare, che mangia e dorme sotto il medesimo tetto, è indicata come l’insieme di coloro che vivono dello stesso pane: “a uno pane”.

E se il pane manca, è carestia.

Altri prodotti possono eventualmente garantire la sopravvivenza ma quella mancanza è indice di uno stato di emergenza. Nei periodi di carestia

si tendeva a produrre il pane impastando la farina con altri elementi, arrivando persino a mischiarla con la terra o le erbe.

I contadini si accontentavano per lo più dei prodotti del podere, di quanto restava dopo aver pagato ai proprietari la parte dovuta.

Il loro regime alimentare rimaneva perciò basato in larga misura sui cereali inferiori e sui legumi, e talvolta sulle castagne; dunque pane nero, polente e zuppe.

Il ruolo centrale dell’alimentazione popolare era la “pulmenta”, dove nel paiolo si mettevano cereali, legumi e verdure, insaporite dalla carne e dal lardo.

I legumi

Questi erano un elemento fondamentale della dieta popolare ed erano considerati alimenti di magro ma ad alto valore nutritivo.

La fava era il legume ritenuto più importante, tanto che ogni anno veniva celebrata la “benedizione delle fave nuove”. Questo legume era anche macinato per ricavarne farina che mescolata con altro genere di farinacei, soprattutto panico, era utilizzata per farne pane e polente.

I piselli, le lenticchie, le vecce e i fagioli erano comunemente utilizzati assieme ai ceci dei quali ne esistevano due varietà: rossi e bianchi.

I fagioli usati erano i progenitori degli attuali fagioli dall’occhio, in quanto l’attuale fagiolo sarà importato dall’America.

Il “fasolo, fasole o faxollo” cucinato nel Medioevo era il seme di una pianta di origine africana, non più esistente.

Le verdure

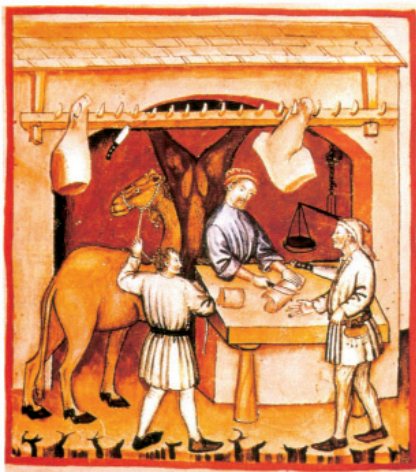
La cultura medioevale, assai attenta a segnalare le differenze di ceto, mediante codici di comportamento che coinvolgevano in primo luogo i consumi alimentari, identificava senz’altro le verdure come cibi poveri, “contadini”.

Una novella di Sabadini degli Arienti racconta la beffa giocata dal duca di Ferrara Ercole d’Este ai danni del contadino Bondeno, che presumeva, nientemeno, di essere fatto cavaliere: si fanno dunque i preparativi, ma al momento di scoprire lo scudo con le insegne del nuovo “nobile” ecco apparire, fra squilli di trombe e fra le risate generali, un capo d’aglio in campo azzurro, emblema di un’impossibile promozione sociale. Perché, commenta Sabadino, l’aglio “sempre è cibo rusticano, quantunque alle volte artificiosamente civile se faza, ponendosi nel corpo de li arostiti pavari.”.

La precisazione lascia intuire un contrasto fra l’ideologia e la pratica, fra i codici alimentari “pensati”, che lasciano l’aglio ai contadini, e gli usi quotidiani, che lo vedono impiegato anche nella cucina di corte.

Forte contrasto, che necessita di segni “forti” per essere risolto.

Gli accostamenti e le modalità d’uso chiariscono inequivocabilmente la destinazione sociale della vivanda. Il prodotto umile viene “nobilitato” facendolo partecipe di un diverso sistema ga-



“La vendita di carni vaccine e di cammello” dal *Theatrum Sanitatis della Biblioteca Casanatense*.

stronomico e simbolico, quale semplice ingrediente, non protagonista, di vivande di pregio. Nel momento in cui l'aglio è conficcato in un papero arrosto, la sua natura contadina “artificiosamente” si modifica. Perciò “l'agliata”, la salsa a base di aglio pestato nel mortaio, tipica della cucina contadina, può comparire anche nei ricettari delle classi alte.

Nei ricettari di corte trecenteschi colpisce il gran numero di piatti a base di verdure, l'uso sistematico dell'aglio e della cipolla nei condimenti. Colpisce la semplicità di tante preparazioni, che ben potremmo immaginare sulla tavola di un contadino se non fosse per qualche ingrediente prezioso o per un tocco finale, l'aggiunta di spezie, che immediatamente ci riporta al clima di privilegio economico e sociale.

Le verdure, infatti, erano considerate cibo povero e non furono mai di gran moda nei banchetti dei potenti. Perciò il loro uso doveva essere impreciosito con utilizzo di spezie che non erano presenti sulla tavola dei contadini.

Le primizie erano rigorosamente riservate ai signori, mentre il popolo consumava le verdure di stagione nel periodo di massima produzione e quindi ai prezzi più bassi.

L'odore dell'aglio e della cipolla era un segnale che indicava lo stato sociale.

La scelta delle verdure era più limitata di oggi: cavoli, bietole, porri, spinaci, rape, zucche, cipolle, scalogno, aglio, indivia, lattuga, cetriolo, finocchi.

Molte erano le verdure spontanee come la malva, la borragine, l'issopo, il senescione, la portulaca e la pastinaca.

Mancano quelle verdure come il pomodoro e la patata, che faranno il loro ingresso se non successivamente alla scoperta del Nuovo Mondo. La patata dell'epoca era rappresentata dalla rapa, coltivata in grande quantità e principale sostentamento dei ceti rurali.

Le rape vengono anche conservate per tutto l'anno in fette, dentro vasi, alternate da strati di sale, semi di finocchio e santoreggia, ai quali era aggiunta acqua fredda dopo otto giorni.

Molte sono le verdure di provenienza araba e spagnola: i carciofi derivavano da un innesto del car-

do selvatico nel Medio Oriente, la melanzana è importata in Sicilia nel '200, ma è guardata a lungo con diffidenza e viene ritenuta una pianta volgare perché da consumare frita in olio con sale e pepe, oppure cotta nella brace. Gli spinaci furono introdotti nel XIII secolo dalla Persia.

La zucca di allora proveniva dall'Asia, l'attuale zuccina ci perverrà anch'essa dal continente americano.

Anche i funghi rappresentavano una verdura di contorno popolare ma la carenza di notizie nei documenti di cucina fa supporre che non se ne facesse un largo consumo. Era in uso mondarli i funghi per vedere se non cambiavano colore, segno di veleno. Si riteneva che i funghi fossero velenosi quando nascevano in luogo cattivo come vicino ad erbe tossiche, oppure per essergli stato sopra qualche animale velenoso o cotti male senza correggere la loro natura, ovvero senza pane, né pera, né aglio, ingredienti ritenuti equilibranti per la natura dei funghi.

La medicina prescriveva che il mangiarne troppi avrebbe potuto causare addirittura lo strangolamento.

La carne

La carne non è affatto una rarità sulle mense contadine del tre-quattrocento, come non lo era stata nei secoli precedenti, si ha però una maggiore difficoltà di approvvigionamento.

I bovini, che l'espansione del pascolo e lo sviluppo di aziende zootecniche consentono di produrre in quantità maggiore che in passato, sono destinati soprattutto al mercato urbano.

Macellare un bovino non è quasi mai un affare di famiglia, anche per evidenti questioni di peso. Solo la presenza di una folla di consumatori rende conveniente l'operazione.

Ecco dunque disegnarsi un'opposizione, anche in termini di “immagine”, fra la “carne suina”, simbolo di un'economia familiare tendenzialmente autarchica, e la “carne bovina”, simbolo del nuovo dinamismo commerciale.

Se nel XII – XIII secolo il “porco salato” era ancora per tutti, cittadini e contadini, la carne per eccellenza, ora i cittadini amano distinguersi come consumatori di bue, di manzo, di vitello: la carne più cara sul mercato e la più esclusiva – per chi può permettersela.

Chi non può si accontenta di carni ovine, un “genere” che trova fra tre e quattrocento il suo momento di massima espansione, per un duplice ordine di motivi. Da un lato, le trasformazioni del paesaggio avevano cancellato molti spazi coltivati ma evidentemente non avevano potuto ripristinare i boschi distrutti; in luogo delle antiche foreste erano cresciuti vasti prati naturali, terreno propizio alle pecore più che ai maiali. D'altro canto era proprio di questi animali che aveva bisogno l'industria laniera, un settore in rapida e potente espansione.

Entrambe queste circostanze avevano fatto degli ovini un animale “di moda” nella società urbana del XIV – XV secolo: anche se non li si stimava

granché dal punto di vista alimentare, essi erano però un segno di distinzione rispetto allo stile alimentare della campagna, rispetto ad un cibo – la carne di porco salato – che della vita rurale era divenuto il vero e proprio simbolo.

Per un fatto di immagine, dunque, oltre che per il desiderio di mangiare carne fresca, gli strati popolari delle città europee “adottarono” la carne di pecora in consapevole contrapposizione a quella di maiale, che dopo il trecento figura in netto declino sui mercati urbani.

Per quanto riguarda l'uso dei boschi, la possibilità di procurarsi selvaggina e di pascolare animali, fra XIV e XV secolo i giochi possono dirsi fatti.

La maggior parte degli incolti – se si eccettuano certe zone della montagna – è chiusa allo sfruttamento comune. Il pascolo brado (unica eccezione la pecora) ha ceduto il passo all'allevamento in stalla: nel quattrocento ha ormai preso piede la “domesticazione” dei porci entro i poderi contadini e certi trattati medici cominciano a sconsigliare le carni di “animali incarcerati, come buoi e porci ingrassati nelle stalle”. Si consigliano invece gli animali cacciati in montagna, all'aperto. Ma chi può farlo più?

I diritti di caccia appaiono ora più sotto forma di “concessioni” che diritti in senso proprio. Queste ultime sono rilasciate, sempre più raramente, da chi ne detiene l'esclusiva: di solito il pubblico potere. Concessioni che possono essere sospese in qualsiasi momento e per qualsiasi motivo: come quando nel 1465 la Repubblica di Venezia proibì la caccia nel territorio bresciano per lasciarlo a piena disposizione di un ospite illustre, il marchese di Ferrara Borso d'Este.

E' ben significativo che l'apertura temporanea delle riserve fosse divenuto per i principi del quattrocento un facile espediente, uno strumento rapido ed efficace per conquistare la simpatia dei ceti umili.

(continua)



“Il venditore di Pesci salati” dal *Theatrum Sanitatis della Biblioteca Casanatense*.