

A tavola nel MedioEvo

Terza parte



di Anna Fabbri
lacomitissa@hotmail.it

Anonimo Toscano – Laterale di cassone – Venezia Museo Correr



I sale

Se il sapore dolce denota, e a lungo denoterà, la cucina d'élite, quella del popolo sa soprattutto di sale.

I cibi conservati, che si mantengono nel tempo e garantiscono un minimo di sicurezza alimentare lungo il corso dell'anno, fanno parte del sistema di scambi che rifornisce di prelibatezze la tavola signorile, ma soprattutto costituiscono la base della gastronomia "ordinaria", della produzione e del consumo domestico di alimenti.

E' questa, fin dal medioevo, una delle principali distinzioni di immagine alimentare fra il ricco e il povero, il signore e il contadino: il primo mangia cibi freschi, il secondo no.

Carni, pesci, formaggi, verdure arrivano sulla mensa contadina con un monotono sapore di sale.

La grande sete che ne derivava contribuisce certo a spiegare le eccessive quantità di vino che hanno accompagnato per secoli il consumo di cibo.

Il formaggio

Fino alla fine del Medioevo, il latte animale per eccellenza fu quello di pecora o di capra.

L'allevamento bovino serviva a procurare forza lavoro (traino di carri e aratri) e secondariamente carne; solo occasionalmente latte.

Le valutazioni nutrizionali erano specchio fedele di tali consuetudini: "il latte, scrive Platina, ha le stesse proprietà dell'animale da cui viene munto: si reputa ottimo quello di capra. Per secondo viene quello di pecora, per terzo quello di mucca." Peraltro, il latte non si beveva praticamente mai. Il modo più normale di consumarlo (e, allo stesso tempo, conservarlo) era sotto forma di formaggio.

A dire il vero, nei confronti del formaggio la cultura medica nutre a lungo forti perplessità. Per di più il formaggio fu associato per molto tempo alla gastronomia povera, al mondo dei contadini e dei pastori. Difficilmente esso manca nei menù "popolari", di quelli raccontati in letteratura o documentati nei conti di un'osteria.

Tuttavia fin dal Medioevo si avviò un percorso di "nobilitazione" legato anche all'immagine del formaggio come "cibo di magro", sostitutivo della carne nei giorni di astinenza infrasettimanale e di vigilia e poi, dal XIV - XV secolo, anche in quaresima.

Tutto questo, se da un lato confermò lo statuto del formaggio come alimento "povero" sostitutivo di un altro, la carne, ritenuto ben altrimenti prestigioso e desiderabile, dall'altro assunse un ruolo importante nel sistema alimentare.

Pantaleone da Confienza nella seconda metà

del quattrocento nel "Summa Lacticiniorum" distingue vari tipi di formaggio tra cui "il formaggio fiorentino, detto marzolino", "il formaggio di Piacenza o parmigiano e delle località circvicine", "formaggi della morra che sono formaggi piccoli", "il formaggio della Val d'Aost, il seracco", "il formaggio della Val di Locana e di Ceresole", "il formaggio della Val di Lanzo e delle valli circvicine", "il formaggio della Val di Susa e del Moncenisio", "le robiole delle Langhe", e molti altri.

Il Platina nomina il parmigiano delle regioni



Piatto in protomaiolica decorata in bruno – sec. XIII – Bagheria: collezione privata

*Tractatus de herbis – venditore di cannella –
c.98 v. – Modena, Biblioteca Estense
Universitaria, Ms. Alfa L 9.28, Lat. 993*



cisalpine, che si può chiamare anche maggeno dal mese di maggio.

Le spezie

L'uso abbondante delle spezie era una pratica diffusa da tempo nella cucina europea (quella ricca): già nei secoli IX – X è attestato un considerevole flusso di spezie sui mercati occidentali d'Italia e di Francia e i documenti rivelano un interesse crescente per prodotti come lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano.

Le spezie appaiono dapprima nei trattati di dietetica, con un impiego specificatamente medicinale; dalla sfera medicinale raggiungono poi l'ambito della gastronomia.

Quando alla fine dell'XI secolo le spedizioni e gli insediamenti dei crociati portano gli occidentali ad un più ravvicinato contatto con l'oriente, l'afflusso delle spezie diventa più massiccio e trova fertile terreno di diffusione in un'Europa già orientata verso quei profumi e quei sapori. Sarà la fortuna dei mercanti veneziani, rimasti a lungo i principali protagonisti di questo commercio.

I libri di cucina del XIII – XIV secolo rappresentano la prima codificazione scritta di questa scelta gastronomica.

A che cosa possiamo imputarla?

Innanzitutto è necessario confutare quelle ridicole e superate affermazioni secondo le quali il largo uso di spezie fosse determinato dalla necessità di coprire, mascherare, camuffare il gusto di vivande (soprattutto le carni, a cui le spezie di preferenza si associavano) troppo spesso mal conservate se non, addirittura, avariate.

La convinzione è palesemente infondata!

Infatti i ricchi consumavano carne freschissima: selvaggina di giornata o carni acquistate sul mercato, anche queste freschissime, poiché era abitudine macellarle quotidianamente

a richiesta dei clienti. I Comuni emettevano leggi che imponevano ai macellai di portare i loro animali in città "sugli zoccoli" (cioè vivi) per essere macellati, facendo vedere così che la carne che vendevano non era vecchia. Inoltre altre leggi proibivano ai macellai di conservare la carne oltre i due giorni di digiuno (venerdì e sabato) che concludevano la settimana.

Tecniche come salagione, essiccazione e affumicatura erano i sistemi per assicurare vita più lunga alle carni e ai pesci.

Anche per quanto riguarda il pesce, veniva pescato direttamente nei corsi d'acqua o lo si acquistava sul mercato: certe specie come l'anguilla o la lampreda si trasportavano vive dal luogo di cattura al luogo di vendita.

Le cucine dei potenti del tardo medioevo non avevano quindi nessuna ragione di trattare carne o pesce o cibi andati a male, portando sulla tavola piatti con quel sapore di base disgustoso, unito a sapori coprenti molto forti.

Le spezie venivano usate dai cuochi nel tardo medioevo con molta coscienza e professionalità.

Nei manoscritti dell'epoca ci sono molti passaggi nei quali lo scrittore avverte che le spezie vanno aggiunte "con cura": specie a discrezione, o addirittura contate. Il cuoco, dato l'elevato costo di alcune spezie, usava solo le quantità strettamente necessarie ed il suo ricorso a questi condimenti era veramente giu-

dizioso.

Più convincente è la spiegazione del "boom" tardo medioevale del consumo di spezie come conseguenza delle idee dietetiche del tempo. I medici erano infatti concordi nel ritenere che il "calore" delle spezie favorisse la digestione dei cibi, la loro "cottura" nello stomaco. Non per nulla si cominciò ad usarle, oltre che sui cibi, anche sotto forma di confetti alla fine dei pasti: o a tavola o nella propria camera, prima di coricarsi.

Vi sono anche altre motivazioni dietro le scelte gastronomiche medioevali: la "follia delle spezie" è dettata anche dal desiderio e dall'immaginario. Il bisogno anzitutto di lusso e di ostentazione: il prezzo delle spezie, inarrivabile ai più è già un buon motivo per farne un oggetto di desiderio. Non a caso, l'impiego di spezie sembra suggerito nei manuali destinati a un pubblico cittadino e borghese (come quelli prodotti in Toscana fra il XIII e XIV secolo) in misura ancor più doviziosa che nei manuali di ambito signorile e cortese (come quelli redatti alla corte Angioina di Napoli, o come quelli francesi più antichi). Il borghese, più del nobile, ha bisogno di sottolineare la propria ricchezza e la propria ascesa sociale. Del resto, se non fosse principalmente una questione di lusso, mal si comprenderebbero le requisitorie morali che si levano numerose nei secoli XII e XIII: Papa Innocenzo III agli inizi del duecento nella requisitoria contro le vanità mondane (il disprezzo del mondo) non aveva risparmiato il peccato di gola e le nuove ghiottonerie che l'insana passione degli uomini era riuscita a inventare. Non bastavano più il vino, la birra, il sidro: "si fabbricano nuove emulsioni, nuovi sciroppi"; non bastano le buone cose che ci vengono dagli alberi, dalla terra, dal mare, dal cielo: "si vogliono spezie, si acquistano profumi" e per ogni piatto ci si affida agli artifici dei cuochi.

Strumento di ostentazione e segno di distinzione sociale, esse concentrano su di sé anche valori di sogno, gli stessi valori di cui è carico l'oriente, terra misteriosa e lontana, in cui gli occidentali proiettano ogni sorta di desideri e di utopie. Nelle raffigurazioni cartografiche del tempo l'oriente è contiguo al paradiso terrestre, e si immagina che ne sia profondamente influenzato: sono i mondi dell'abbondanza e della felicità, e soprattutto dell'eternità. Uomini più volte centenari, alberi sempreverdi e l'ineffabile Fenice popolano queste terre; là nascono le spezie.

Le spezie più usate erano: zenzero, cannella, chiodi di garofano, grani del paradiso, pepe lungo, macis, nardo, pepe tondo bianco o nero, zafferano, galanga, noce moscata, carda-



*Scodelle in protomaiolica Tipo Gela –sec.XIII
– Bagheria: collezione privata*



Bartolomeo di Giovanni – *Le nozze di Pirito e Ippodamia* – Proprietà della marchesa di Bath – Longleat House, Warminster/Wiltshire.

momo, cumino e zucchero.

Le spezie venivano miscelate in tre tipi fondamentali: forti, fini e dolci.

Con il nome di "spezie fini" si designava un miscuglio di pepe, cannella, zenzero, zafferano e chiodi di garofano ed erano adatte a carni di vitello, pollo, maiale e a carni non rosse in genere, con "spezie dolci" lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano, adatti per i pesci, con "spezie forti" il pepe lungo, i chiodi di garofano e la noce moscata, adatti per le carni rosse.

Ma non c'erano solo le spezie importate dall'Oriente. Nella cucina medioevale si faceva infatti larghissimo impiego di aromi di ogni genere, usati in abbondanza. Erano le erbe che ogni orto produceva e che ovunque costituivano il più accessibile surrogato alle costose spezie del Levante.

Timo, maggiorana, salvia, rosmarino, basilico, anice, coriandolo, aglio, menta, alloro, levistico, prezzemolo, ruta, aneto, semi di finocchio, cerfoglio, senape, crescione, bacche di ginepro, sedano, rafano, porri, scalogno, queste non mancavano sulla tavola di nessuno.

Le bevande – l'acqua

Come bevanda sulla tavola medioevale l'acqua non aveva il ruolo importante che essa ha oggi.

Era difficile trovare acqua che fosse, almeno relativamente, pura. Solo l'acqua di fonte poteva essere considerata esente da polluzione e anche questa solo con certe precauzioni: lo scarico della fonte doveva avere un flusso potente, l'acqua doveva uscire direttamente da una roccia o dal suolo, doveva essere fresca e così via.

Secondo Bartolomeo Anglico, che scrive verso la fine del XIII secolo il "De proprietatibus rerum", l'acqua migliore doveva provenire da una fonte che scorreva in direzione nord, poiché i venti da nord rendevano l'acqua migliore e più "leggera". Dopo l'acqua di fonte, in ordine decrescente sono indicate l'acqua di fiume, di lago, di stagno e di palude. Per quanto riguarda quest'ultima, chiaramente l'ultima scelta possibile, egli mette in guardia contro le possibili gravi conseguenze di usarne e comunque quell'acqua andrebbe sempre bollita. Un ulteriore svantaggio teorico associato al bere acqua durante un pasto stava nel pericolo

enunciato dai medici dell'epoca: se l'acqua veniva bevuta durante il pasto, la sua natura fredda (parlando dal punto di vista del temperamento, l'umore dell'acqua è sentito come freddo e umido) avrebbe agito tendenzialmente contro la funzione desiderata dello stomaco, la fornace digestiva umana. Estinguere il naturale calore dello stomaco potrebbe essere rischioso. Come citano alcuni "Regimina": cito tradotto: "Bere acqua mentre si sta mangiando è molto dannoso: l'acqua raffredda lo stomaco e il cibo rimane indigesto."

Come chiara conseguenza di queste teorie l'acqua a tavola era esplicitamente vietata per la persona sana che voleva conservare l'efficienza delle sue facoltà digestive.



Il vino

Per la qualità dei suoi umori il vino era considerato caldo in modo ideale e anche secco, cosicché questo antichissimo succo fermentato era approvato come la bevanda più desiderabile per accompagnare un pasto.

Si pensa che fosse anche approvato perché la sua vasta produzione nella maggior parte dei paesi europei lo aveva reso abbastanza comune e a buon mercato nella società medioevale. I medici sostenevano che il vino era per sua natura così sottile che si mescolava con le altre particelle di cibo ancora meglio dell'acqua e poteva trasportare meglio il cibo stesso fino alle estremità del corpo, dove le virtù dei singoli alimenti potevano produrre effetti benefi-

Boccale in maiolica arcaica faentina – sec. XIV

ci. Esistevano delle riserve per i giovani. Il medico piemontese Giacomo Albinus nel 1341 nel suo "De sanitatis custodia" ammoniva a non dare vino ai bambini sotto ai cinque anni, perché esso avrebbe avuto la proprietà di far cagliare il latte che bevevano. Inoltre avvertiva che, finché i bambini non avevano quattordici anni, essi dovevano ricevere vino solo raramente, solo annacquato e solo ai pasti. La sua teoria era che il vino era semplicemente troppo sottile, troppo "vaporosus" e danneggiava l'organismo in crescita dei bambini.

Tutte le dottrine "scientifiche" sui benefici del vino come bevanda da tavola, unitamente a un gran numero di altri precetti laudativi, passarono dai trattati medici alle raccolte di ricette, più popolari, nell'Europa del tardo medioevo, dove le ritroviamo. Ad esempio il ricettario latino noto con il nome di "Tractatus", fa le lodi del vino come premessa a un certo numero di ricette:

"...mettiamo il vino al primo posto nella nostra dissertazione sulle bevande perché esso è universalmente da preferire poiché il suo spirito rafforza le membra, fa digerire i cibi, modifica le complessioni umorali cattive, allontana la melanconia e il dolore e riporta gaiezza e allegria.

E' così se il vino è buono e viene consumato con moderazione; il vino corrotto invece lavora in senso contrario, impedisce la digestione, corrompe i cibi, genera poco sangue, rende una persona triste, pigra, pesante."

I vini migliori non erano per tutti. Per cominciare il succo ottenuto premendo l'uva variava in qualità a seconda di quanto "naturalmente" esso era stato ottenuto.

La prima, blanda pressione produceva un succo "naturale" corposo: questo era senza dubbio il prodotto migliore e a sua volta produceva i vini migliori. Una seconda premitura, più vigorosa, produceva un succo di qualità secondaria. Infine, aggiungendo acqua alla poltiglia rimasta dopo la seconda premitura, si poteva fare una terza e ultima premitura: questo succo scadente produceva alla fine un vino inferiore, ben noto in tutta Europa, anche se chiamato in modi diversi.

In Francia il termine "piquette" e in Italia "pusca", con i quali era noto questo vino scadente può essere ispirato dalla sua tendenza naturale all'amaro. Del resto anche i romani conoscevano una bevanda nota come "pusca" o "posca", che definivano "aqua cum aceto mixta". Tale bevanda era regolarmente distribuita nell'esercito romano alla truppa. Di tenore alcoli-

co relativamente basso, questo vino di qualità scadente era il più economico e il più comune sul mercato. Era il vino bevuto dal popolo: pur essendo sufficientemente alcolico da essere una bevanda più sicura dell'acqua, la scarsità del suo livello alcolico faceva sì che lo si potesse consumare nell'arco della giornata in quantità sufficienti a placare la sete, ma non a minacciare realmente la sobrietà.

Come accade a tutto ciò che è ampiamente e comunemente usato, i vini, erano attentamente studiati e catalogati in numerose categorie. La prima tra queste era data dalla distinzione del loro colore: rosso e bianco.

Il vino bianco, il cui succo viene spremuto sia da uva bianche (in francese "blanc de blanc") che da uve nere (in francese "blanc de noir" o semplicemente "gris"), viene prodotto più facilmente perché la buccia dell'uva non entra nella preparazione. Il vino bianco non tende a migliorare con l'età, si può bere non appena è fermentato e non deve essere fatto invecchiare.

Il vino rosso invece risulta dalla premitura di un grappolo insieme alla sua buccia; mentre le bucce aggiungono una stratificata complessità all'aroma del succo, la fabbricazione e la conservazione fino a maturazione che il vino ros-