



Letture per giovani Scudieri

Numero 45.

A cura degli Schildhöfe di Coi e Col, in Zoldo.

L'alimentazione nel medioevo ¹

State per compiere un viaggio nel tempo, che potrà forse ricordare qualche giro in terre lontane. Se accettate l'invito, entrerete in un mondo di sensazioni sconosciute. Dovrete innanzitutto scordarvi il **pomodoro** e mettere al bando la **patata** dato che questi prodotti di origine americana sono stati adottati tardi nel nostro continente. Per lo stesso motivo escluderemo il **peperoncino**, la polenta non sarà di **mais** e non sorbirete il **caffè** dopo il dessert; naturalmente, **non fumerete** a tavola. Al contrario, potete bere tutto il **vino** che vorrete, ma preferibilmente **allungato**. Cercherete equilibri sottili fra le spezie per non soffocare lo **zafferano** col **pepe** o la **cannella** e lo **zenzero** col **chiodo di garofano**. Sarete accompagnati dagli effluvi dell'acqua di rose e non avrete alcun timore a ricoprire di **zucchero** un pollo o a farcire un'anguilla con i **fichi secchi**. Non vorrete più la **panna** nella salsa, che, al contrario, vi risveglierà il palato col suo **gusto acido**.

Il giorno in cui avrete fatto cucina medioevale sarete come fuggiti da voi stessi.

*Per andare dove? Innanzitutto, guardatevi attorno... State passeggiando per la piazza del paese dove è allestito il **mercato**.*

Il mercato, centro della vita cittadina, era collegato strettamente alla gastronomia. Là si facevano gli affari, si amministrava la giustizia, si tenevano le assemblee e si ordinavano le congiure e le sommosse. Il mercato era il teatro degli agenti di cambio e lì si trovavano esposti: viveri, dolciumi, stoffe, calzature, cuoi, terraglie ecc. Era dunque qui, che aveva origine lo scambio dei prodotti per alimentarsi.

Passeggiate quindi nel cuore del mercato e lasciatevi incantare dalle merci in esposizione, dai colori, dagli odori, dalla gente che cammina. Lasciatevi allietare dal suono della musica o dai racconti dei cantastorie e poi fatevi condurre nella cucina di una casa medioevale.

Cucine, cuochi e cuoche

¹ Tratto da:

<http://www.quellidelponte.com/ricerche/L'alimentazione%20nel%20medioevo.pdf>. Il titolo è all'originale.

La cucina nelle grandi case borghesi cittadine era un locale a parte, a volte separato dal resto dell'abitazione.

Nelle case contadine o degli artigiani si mangiava e si preparavano i piatti nella stessa stanza dove ci si riscaldava. Per cucinare si usava il caminetto, nel quale si eseguivano quasi tutti i tipi di cottura.

Il forno non era una struttura domestica, ma serviva ad un'intera comunità cittadina o rurale; il proprietario (un fornaio o un signore) lo metteva a disposizione di tutti.

Nelle case borghesi la preparazione degli alimenti richiedeva una grande energia: i giovani sguatterelli controllavano la cottura dei cibi e regolavano le fiamme; le cuoche si davano da fare per schiumare il brodo, bagnare l'arrosto, pestare nel mortaio, passare le salse al colino o al setaccio, filtrare il brodo per la gelatina.

Nelle cucine signorili i compiti erano suddivisi poiché i cuochi erano numerosi e potevano disporre di parecchi aiutanti, pronti ad obbedire e ad eseguire specifiche mansioni.

In città la casalinga godeva tuttavia di alcune facilitazioni, che le rendevano i compiti meno pesanti, le era possibile procurarsi più facilmente gli ingredienti quando erano finiti.

La carne proveniva dalle botteghe dei macellai o da allevamenti domestici.

Sempre da questi allevamenti si ricavava il latte, con cui si producevano i vari formaggi che si mangiavano al naturale oppure mischiati a ripieni.

Pasticceri fornivano dolci secchi e cialde, i fornai provvedevano al pane per la "mensa" (si appoggiava il cibo su di esso e quindi serviva da piatto) ed a quello con cui accompagnare i cibi.

La cacciagione arricchiva e diversificava i menù. Il pesce, fresco, salato o essiccato, era considerato il sostitutivo della carne nei periodi di magro ed occupava un posto importante nell'alimentazione.

La varietà della verdura e della frutta era certamente più limitata di oggi; includeva tuttavia varie erbe dell'orto, insalate, bacche selvatiche, menta selvatica, borragine, portulaca, issopo, senecione, fiori di finocchio, cime di cavolo, maggiorana, ceci rossi, fiori di fave, radici di prezzemolo, fiori di sambuco, corniole e altri ancora che entravano in dispensa insieme ad altre piante dell'orto per noi più comuni come bietole, legumi, cavoli, ecc.

L'alternanza grasso magro dell'anno liturgico e il trascorrere delle stagioni imponevano un loro ritmo, i prodotti freschi erano spesso integrati da conserve. Alcuni erano messi in salamoia, i legumi e le zucche erano seccati; le confetture, cotte nel miele, nello zucchero o nel mosto erano diverse dalle nostre preparazioni, ma simili all'attuale "mostarda" di Cremona. L'aceto e l'uva acerba, il cui succo o i cui acini conservati sotto sale erano chiamati "agresto", erano degli ingredienti aromatici fondamentali. Il latte, sostanza molto deperibile, si consumava sul luogo di produzione; in città, si diffidava dei venditori che a volte lo annacquavano. La panna, mai menzionata, non sembra esistesse come prodotto culinario autonomo. Il burro compariva abbastanza poco nei trattati di cucina, ed era venduto più spesso salato che fresco.

Gli ingredienti fondamentali della cucina medioevale rimangono comunque sempre le spezie vendute in polvere oppure già mischiate tra loro.

Tritare, macinare, filtrare...

Gli utensili indispensabili erano innanzitutto i coltelli: questo lavoro di lama era il primo indice della elaborazione culinaria, come se in questo ridurre la materia e sottometerla alla volontà del cuoco si esprimesse il marchio dell'esperto, divenuto artista e creatore.

Un'altra attività molto importante era quella di MACINARE e di pestare nel mortaio. La macinazione doveva essere perfetta a fornire polveri sottili e passati omogenei. Questa ricerca della finezza rivestiva un significato culinario e gastronomico: le spezie o le erbe pestate sprigionavano un aroma particolare che insaporiva i cibi. Il complemento necessario del mortaio era il filtro, testo rado che rendeva limpido un liquido torbido e omogeneo, quasi perfetto un trito. In questa cura il cuoco medioevale si comporta nello stesso modo dei moderni chef.

L'operazione determinante della cucina medioevale restava comunque il CUOCERE. Nel Medioevo non tutte le carni erano lessate prima di essere fritte o messe allo spiedo e non tutti i cibi arrostiti erano immersi necessariamente in una salsa in cui avrebbero perso il sapore cocendo per lungo tempo. Quel che potremmo chiamare "precottura" riguardava essenzialmente le carni e serviva per ripulirle, rasodarle, dorarle. Nei brodetti medievali (umidi, stufati, zuppe) ottenere una mescolanza di gusti e di consistenza contava più delle qualità intrinseche della carne. Cotture diverse potevano quindi essere applicate in successione ad una medesima derrata o congiuntamente a svariati ingredienti che erano mischiati in un secondo tempo per rifinire il piatto.

La cucina medioevale era soprattutto una cucina del CONDIMENTO. I piatti si qualificavano secondo la presenza o assenza delle spezie. Nelle ricette per i malati si eliminavano le spezie forti. Le spezie erano ridotte in polvere e quasi sempre "colate" cioè sciolte in un liquido o in una salsa e quindi passate alla stamigna prima di essere mescolate al piatto verso fine cottura. La cucina medioevale privilegiava il gusto deciso e schietto, non attenuato dalla cottura e dimostrava una perfetta padronanza degli accostamenti e delle armonie di sapori.

Diffondere e legare

Le spezie servono per dare gusto, ma per materializzare la loro presenza hanno bisogno di un legante. La loro diffusione si opera soprattutto nei brodi e nei liquidi. Nel Medioevo sono frequenti le cotture in ambiente acido, il che fa supporre una predilezione per il sapore aspro, a volte attenuato dallo zucchero. Le spezie hanno anche la qualità di conservare gli alimenti e si sa che aceto, vino e agresto sono insieme alle spezie i migliori agenti di conservazione.

Nella cucina medioevale piacciono le salse colorate che insaporiscono l'arrosto, ma anche i piatti a base di latte, cereali, frutta fresca e secca. Il cuoco, oltre a sa-

per cuocere bene, deve anche saper adattare e trasformare i liquidi che essudano dalle carni o quelli che sono stati aggiunti alla preparazione. Per questo spesso ha bisogno dei leganti. A volte usa la mollica del pane bianco; spesso anche i rossi d'uovo servono da legante e da colorante naturale. Tra gli addensanti vi sono: il fegato, i fegatini di pollo, la carne di petto di cappone, le mandorle in polvere, il latte di mandorle, il riso. Il cuoco si serve, talvolta, anche dell'amido di grano che l'autore del "Ménager de Paris" associa al fiore di farina. In Francia i venditori di salse già pronte sono chiamati "lieurs", ovvero leganti: questo ci fa capire ancor meglio come la cucina medioevale fosse inconcepibile senza leganti.

Il lardo e le mandorle

Nella cucina medioevale è molto comune l'uso del lardo e delle mandorle.

Il grasso impiegato nel Medioevo è quello di maiale. L'olio d'oliva è usato per condire le insalate e sostituisce il lardo in tempi di magro. Il grasso di maiale, in tutte le sue forme (lardo, strutto, ...) serve per cucinare e per friggere. Esso impregna tutte le cucine con il suo aroma.

Il burro è menzionato poche volte e solo da autori che parlano delle abitudini del nord.

Una menzione speciale va accordata al latte di mandorle perché i cuochi devono trovare dei sostituti vegetali a quelli animali. Si adoperava quanto il latte di mucca o di pecora, ma si cercava anche di trasformarlo in sottoprodotti. La mandorla produce un latte che raggiunge la perfezione perché non corre nessun pericolo di decomporsi. Il latte di mandorle e le mandorle sono messi in tutte le salse, nei piatti salati e nei dolci, sia intere sia macinate. La mandorla è usata come frutto, legante, salsa, pasta, olio, liquido di cottura... Grazie al suo colore bianco, la mandorla, in un sistema gastronomico in cui il simbolismo dei colori e l'estetica occupano un posto importante, acquista un altro pregio.

La conservazione dei cibi

È importante esaminare i metodi di conservazione dei cibi adottati nel Medioevo dato che profonde e significative innovazioni si avranno solo a partire dal XVIII e XIX secolo, riassumendo in modo estremo possiamo elencare i quattro "elementi" a cui si ricorreva per evitare la corruzione dei generi alimentari: -GHIACCIO, -ARIA, -SALE, -FUMO.

Ovviamente ad ognuno corrispondeva un metodo di conservazione dei cibi: -RAFFREDDAMENTO/CONGELAMENTO, -ESSICAZIONE, -SALATURA, -AF-FUMICAZIONE.

Già nel Medioevo esistevano, soprattutto nel Nord Europa, nelle regioni alpine e prealpine in particolar modo, depositi di neve e ghiaccio e le proprietà conservative della refrigerazione erano note da tempo. Si trattava di locali - detti nevierre, ghiacciaie, nevaie - ovviamente spesso in pietra e isolati dalle escursioni termi-

che, con un basso grado d'umidità per evitare la formazione di condensa, dove il ghiaccio e la neve erano accumulati nelle stagioni fredde e da cui si poteva attingere fino ad esaurimento scorte.

Sappiamo che nel regime alimentare di tutte le classi sociali fondamentali erano i cereali e la loro conservazione fu sempre un urgente problema di sopravvivenza. Potevano essere immagazzinati sotto forma di chicchi interi o già macinati in farina, ma era necessario evitare, per i chicchi, la germinazione intempestiva, e in ogni caso che la presenza di microorganismi e muffe ne compromettesse la commestibilità: perciò era diffusa la loro essiccazione al sole e all'aria. Sappiamo però che potevano anche essere tostati e utilizzati lungo tutto l'arco dell'anno.

Come i cereali anche le castagne avevano larga parte sulle tavole delle classi meno abbienti. Mentre la maggior parte delle piante coltivate è stata importata nell'antichità dall'Oriente (vite e ulivo) e in età moderna dalle Americhe (pomodoro, mais, patate, cacao i più conosciuti), il castagno cresce spontaneo sulle colline e basse montagne, in climi umidi e su terreni non calcarei, del Mediterraneo occidentale. Le castagne erano consumate fresche, previa essiccazione al sole, ma anche affumicate "alla grata".

Le altre specie di frutta nel Medioevo, se non quelle di crescita spontanea, erano cibi rari e comparivano solo sui deschi di lusso, consumati prevalentemente freschi o in preparazioni cotte; tra i frutti erano considerati meno "nobili" quelli di macchia o cespuglio, come le fragole, i mirtilli, le more e più degni quelli di ramo perché più vicini al cielo e quindi a Dio. Nelle città tuttavia esisteva, negli ultimi secoli del Medioevo, un mercato della frutta che non dipendeva solo dalla produzione locale ma anche dalle importazioni a medio raggio.

Gli ortaggi ebbero un maggiore peso nella dieta quotidiana e molto diffusa era la loro conservazione sotto sale; è importante ricordare che i fagioli, che pure ortaggi non sono ma che diventarono una riserva proteica importante per chi non poteva permettersi la carne, arrivarono in Europa solo in Età moderna insieme agli alti prodotti importati dalle Americhe.

L'umidità dei tessuti organici favorisce la proliferazione microbica e batterica, il sale ha un potere dissecante che blocca questo processo proliferativo e, per osmosi, è attirato all'interno dei tessuti che esso impregna. La salatura era applicata a diversi tipi di carne e pesce d'acqua prevalentemente salata. Si consumavano i più svariati tipi di carne: ogni tipo di volatile, addirittura cigni, pavoni, cicogne, al grande ungulato di foresta, infatti vi era molta più carne nelle foreste che nelle stalle della penisola e la caccia era fondamentale nel sistema alimentare, nella gerarchia gastronomica il maiale occupava il gradino più basso tra gli animali, fu a lungo il tipo di carne più consumato dalle classi medie. Anche il maiale era conservato mediante salatura intero - pulito e svuotato delle interiora era appeso cosparso di sale ed era denominato mezena - o ridotto in parti salate singolarmente; gli insaccati richiedevano sapienti miscele di carne, sale, pepe, spezie, alcune si sono tramandate fino a noi, e quindi avevano un costo elevato ed erano destinati alle classi alte.

Le genti del Medioevo non furono grandi consumatrici di pesce in genere, a quello di mare, preferivano quello d'acqua dolce anche d'allevamento. Le motivazioni erano semplici: era più facile da catturare, più accessibile, richiedeva mezzi meno costosi per essere pescato e il suo prezzo al consumo era più basso. I numerosi giorni di digiuno imposti dalla Chiesa imponevano la rinuncia alla carne, ma non accennavano all'obbligo di mangiare pesce. Dalle fredde acque dell'Europa Settentrionale però si commerciava in tutta Europa l'aringa, fino a costituire per i paesi co-

stieri un vero e proprio business; già nel XVI secolo le aringhe erano salate imbarilate direttamente in mare, sulle navi con cui erano pescate.

Ambienti ed utensili nelle cucine dei castelli

La cucina era molto grande e costituiva un'ala indipendente del complesso assumendo pianta circolare con numerosi altri locali annessi: la camera per impastare e cuocere pane e pasticceria, la salseria, la rosticceria, il deposito dei vini d'uso giornaliero, un altro per la frutta e la dispensa.

Due, o più, grandi camini erano appoggiati al muro perimetrale nella parte libera da aperture. In uno di questi pendeva una lunga catena dentata, detta cremagliera a cui era appesa una grande marmitta di bronzo per la bollitura delle carni; nell'altro, più largo, si trovavano numerosi spiedi, azionati a mano da "ragazzi di cucina", che si proteggevano il viso con uno schermo. Sotto gli spiedi per raccogliere il grasso che gocciolava dalle carni, erano piazzate le "leccarde", recipienti in metallo lunghi e piatti muniti di beccucci alle estremità.

Completavano l'arredamento dell'ambiente: le solite grandi tavole per la lavorazione degli alimenti, appoggiate ai muri e sormontate da una panoplia, cui erano appese griglie, passini, stiacchi, buratti, grattugie, padelle, pentole, catini, mescoli, grandi coltellacci per tagliare carni e legumi, forconi, rastrelli, ganci, ecc; l'armadio delle spezie con tanti piccoli cassetti quante erano le specialità da contenere; il carniere, grande cofano di legno con coperchio ribaltabile, per la conservazione delle carni salate; un grande armadio a ripiani per riporre il vasellame di servizio.

Infine la "cattedra" del maestro-cuoco dalla quale costui vestito e addobbato con un abito garbato e con la salvietta pendente sulla spalla destra tuonava, sorvegliava e dirigeva tutto il suo mondo.

Tra gli apparati più interessanti sono da ricordare: la "burriere", vasi d'arenaria per la conservazione del burro, le scatole di legno in cui si preservava il sale dall'umidità della cucina; altri contenitori cilindrici in cuoio per le cialde e la pasticceria; il "grande colatoio" per gli alimenti liquidi, un paiolo di notevoli dimensioni finemente forato e munito di manico mobile; le "tortiere", piastre di metallo bordate tutte intorno per cuocere flan e pasticceria in genere.

Alla mensa dei signori

L'alimentazione in età medioevale svolge un ruolo di definizione simbolica dei gruppi sociali.

Il regime alimentare dei signori va letto come manifestazione del potere mondano e dei valori terreni cui essi fanno costante riferimento: il coraggio, la forza, il prestigio. Il signore, sul piano del simbolismo alimentare, è colui che deve consumare molto dato che l'eccesso è il segno evidente dell'appartenenza alla classe dei guerrieri. La sua non è volgare ingordigia, ma è piuttosto un costume sociale cui deve conformarsi per essere degno del rispetto. Il signore accentua questo carattere di

forza e di dominio con un'alimentazione quasi esclusivamente carnea dato che la carne, soprattutto quella fornita da grossa selvaggina, è simbolo del trionfo in tutte le sue manifestazioni: vitalità, dominio, fecondità. Sulla sua mensa devono abbondare le carni arrosto, i pesci più pregiati e costosi e scorrere fiumi di vino; devono invece essere emarginati i legumi e gli ortaggi, l'olio e l'acqua.

Nella mensa dei nobili, come in quella dei monaci, si segue un preciso ordine nell'assegnazione dei posti; il cibo deve essere di ottima qualità, la tavola elegantemente decorata.

Ospiti di riguardo ed etichetta

I banchetti importanti seguono un rigido protocollo, che regola tanto la disposizione delle tavole quanto il posto assegnato ai convitati o la natura più o meno raffinata delle loro portate.

Le tavole ricoperte da tovaglie, sono comunemente disposte ad U e i convitati ne occupano il lato esterno per meglio godere degli svaghi che vengono loro offerti al centro. La tavola centrale, a volta detta tavola alta perché posta su una predella, è riservata al principe e ai suoi ospiti d'onore. Gli altri invitati di riguardo occupano il capotavola, cioè i posti più vicini al principe, mentre quelli di rango inferiore sono fatti sedere all'altro capo, in un rigoroso rispetto della gerarchia sociale.

Secondo la tradizione letteraria toscana, lo stesso Dante fu vittima di questo protocollo. Invitato da re Roberto, narra il Sercambi, giunse alla corte di Napoli VESTITO CON NEGLIGENZA "COME SOLEANO LI POETI FARE". Era ora di pranzo e, a causa del suo abbigliamento, "FU MESSO IN CODA DI TAULA". Dato che aveva fame, mangiò lo stesso, ma appena terminato il pasto lasciò la città. Il re, confuso per aver trattato male il grande poeta, gli inviò un messaggero e lo invitò nuovamente a corte. Stavolta Dante si presentò a pranzo riccamente vestito, per cui il re lo fece mettere "in capo della prima mensa". Il servizio era appena iniziato quando il poeta cominciò a rovesciare cibi e vini sui suoi begli abiti. Al re che, stupefatto, gli chiedeva i motivi del suo atteggiamento, rispose: «Santa corona, io conosco che questo grande onore ch'è ora fatto, avete fatto a' panni e pertanto io ho voluto che i panni godano le vivande apparecchiate. E che sia vero, vi dico io non ho ora men di senno che allora quando prima ci fui, che in coda di taula fui assettato, e questo fue perch'io era malvestito. Et ora con quel senno avea son ritornato ben vestito e m'avete fatto stare in capo di taula». (Sercambi, novella LXXI).

La tavola

Molto spesso, durante il pasto, bisognava dividere con un altro commensale scodella, bicchieri e tagliere.

Si dovevano rispettare alcune regole, come il mangiare poco e il non scegliersi le cose migliori.

Prima di andare a tavola bisognava lavarsi le mani, in acqua aromatizzata con essenze di rosa, arancia, mirto, ibis, salvia e rosmarino, perché era con esse che si prendevano la maggior parte dei cibi.

Il posto riservato a ogni commensali prendeva il nome di coperto e veniva indicato da una scodella (di legno, arenaria o stagno), che serviva per due persone e conteneva cibi liquidi o salse.

Davanti ad ogni commensale, in funzione di piatto, veniva posta una grossa fetta di pane spessa 4 dita, comunemente indicata appunto come tagliere, sulla quale si appoggiavano le carni, arrostate o bollite e servite con intingoli. Alla fine del pasto queste fette venivano ritirate e, ben condite come erano del sugo delle vivande si mettevano in grandi pignatte con del brodo o anche con del vino, e costituivano l'immane zuppa per la servitù.

Per le salse e i cibi liquidi, si usava un cucchiaino per pescare in piatti o scodelle comuni.

Le carni erano tagliate nel piatto di servizio e per educazione bisognava offrirne un po' al compagno di tagliere, specie se era una donna.

In quel tempo la forchetta non era conosciuta e i cibi erano presi con le dita; solo in Italia essa fu introdotta verso la fine del '300.

Non esistevano i tovaglioli e ci si puliva le mani nella tovaglia.

Non si poteva rimettere nel piatto un pezzo di carne morsicato, né sputare di lato alla tavola o soffiarsi il naso nella tovaglia!

C'erano regole precise anche per il bere. Un invitato di modesto rango non poteva alzare il bicchiere davanti ad una persona di condizioni più elevate, né bere prima che l'ospite l'avesse invitato a farlo. Bisognava bere lentamente e a piccoli sorsi, non fare rumore nel sorbire e pulirsi sempre la bocca.

L'ordine di successione delle portate

I menù odierni presentano un certo numero di piatti presentati l'uno dopo l'altro secondo un ordine prestabilito, ma questo tipo di servizio si è generalizzato solo alla fine dell'Ottocento. Nel Medioevo lo svolgimento del pranzo era concepito in una maniera del tutto diversa.

In Francia l'ordine delle portate era relativamente fisso. Nei banchetti importanti vi erano parecchi "servizi" successivi, ognuno dei quali comportava un insieme di piatti diversi, che era simultaneamente posti sulla tavola. La scelta dipendeva dal posto che ciascun invitato occupava, in tal modo si produceva, di fatto, una selezione gerarchica delle vivande più o meno raffinate. Si cominciava con frutta fresca di stagione e insalate. Seguivano le carni arrostate; dopo di esse vi era una pausa chiamata "entremets" in cui gli invitati erano intrattenuti da esibizioni varie e con della musica. Lo svolgimento del pranzo riprendeva con la "desserte", il moderno dessert, in cui si servivano i dolci, e proseguiva con "l'issue de table" composta da formaggi, frutta candita e dolci leggeri spesso accompagnati da ippocrasso o malvasia. Per finire, in un'altra stanza, si prende il "boute - hors" (letteralmente "caccia fuori") e consiste in "épices de chambre", come coriandolo e zenzero canditi che, masticati, favorivano la digestione e la purificazione dell'alito. I pranzi che riuniva-

no persone di rango più modesto, offrivano una scelta limitata di piatti, un menù più semplice, ma il medesimo ordine di portate.

In quanto ai menù italiani si dispone di pochissime notizie. In essi comparivano soprattutto ravioli e lasagne in brodo, tra i primi; seguivano poi carni lessate, arrostiti e selvaggina, per concludere torte di frutta e spezie. Nelle case principesche vi era una folla di servitori sotto la guida di uno "scalco". I coppieri provvedevano al servizio delle bevande e il "trinciante" (d'estrazione nobiliare) presiedeva al taglio delle carni.

Nelle case borghesi il servizio di tutti i giorni era espletato da una "fantasca" o da un "valletto". Per i grandi festini i borghesi ingaggiavano di volta in volta del personale esterno addetto alla cucina e alle operazioni di servizio. Secondo il Mènagier erano necessari: un cuoco molto esperto, degli **scudieri di cucina**, dei valletti serventi, dei portatori d'acqua e di pane, e infine altri valletti che annunciavano gli ospiti.

Più numerosa e articolata era la servitù delle case aristocratiche. Alla panetteria appartenevano i panettieri, aiutati dagli impastatori, dai cialdai e dai portatori di tranci di pane; apparteneva anche a quest'ultima il sommelier, cioè dispensiere che riceveva e le altre derrate. C'erano poi gli addetti alla dispensa dei vini: i barilai, i vasai e i bottiglieri, i coppieri e lo scrivano che teneva aggiornato il libro delle vivande. La responsabilità della cucina spettava al primo cuoco, che aveva alle sue dipendenze un certo numero di cuochi, aiuti, addetti agli spiedi, soffiatori di fuochi, salsieri, un pollaiolo, un dispensiere, alcuni ragazzi di cucina, un guardiano e i paggi che servivano a tavola. Al fruttai (dispensa della frutta e degli ortaggi) erano assegnati un responsabile degli approvvigionamenti aiutato da valletti, che preparavano frutta, verdure, spezie e lumi.

La vigna

Possiamo ricavare notizie sulle diverse qualità di viti fra la Bassa Padana e il centro Italia.

In primo luogo v'è una qualità d'uva detta Schiava (slava): germoglia piuttosto tardi, è bianca, i suoi grappoli sono di media grandezza, ogni suo tralcio produce da due a cinque grappoli; la sua uva è ricca di mosto, il vino che se ne ricava è molto sottile e trasparente e si conserva bene; predilige la terra magra e le zone collinose; è tipica della zona di Brescia e del Mantovano.

Un'altra qualità d'uva detta Albana germoglia molto tardi; è un'uva bianca a grappoli abbastanza grandi, fitti e lunghi; ha un sapore abbastanza dolce, ma la sua buccia è aspra e amara; il vino è molto gagliardo e di nobile sapore, non molto secco e si conserva bene; è coltivata nel territorio di Forlì e in tutta la Romagna.

Esiste un'altra specie d'uva che si chiama Trebbiana (tribiana): è bianca, produce grappoli piccoli; fa un vino nobile che si conserva bene; è coltivata nelle Marche.

Esiste l'uva detta Malisia (malixia), da altri Sarcula: produce un vino non molto buono né molto forte né molto sottile, che non si conserva a lungo.

L'uva Garganica è bianca, molto bella, chiara, di colore dorato e si conserva più a lungo di tutte le altre; il suo vino è sottile e trasparente e si conserva abbastanza bene; è molto coltivata nei dintorni di Bologna e di Padova.

L'Albanica è bianca e straordinariamente dolce e produce un vino dolcissimo; è coltivata in certe zone presso Bologna e soprattutto a Borgo Panigale.

La Buranese è un'uva bianca molto dolce e bella.

Vi è un'uva che trae il proprio nome da afrigno (asprigno) ed è detta Africana. Queste due ultime specie d'uva sono particolarmente coltivate nella zona di Pistoia.

Vi sono altre qualità d'uva da alberi abbastanza buone: Limonella, che produce un vino buono e abbondante, che si conserva a lungo ed è conosciuto particolarmente nel territorio di Pisa; la Verdiga che produce molto frutto; la Verdecla che produce uve abbondanti e si trova nel territorio di Bologna. Esistono altre qualità d'uve bianche: il Moscatello, la Luigliatica, la Greca, la Vernaccia, la Berbigene, la Cocerina, la Grapposa, la Fusolana, la Bansa...

Esistono pure molte qualità d'uva nera e rossa. Sono buone: la Grilla, la Sisaga o Mardegena che hanno pressappoco le stesse caratteristiche: sono poco nere, molto feconde, danno un vino buono e gradevole che si conserva abbastanza bene.

Ci sono molte differenze tra questi tipi d'uva: la Sisaga, ad esempio dà un vino più nobile, ma meno abbondante poiché fa dei grappoli piccoli e radi; la Grilla è ricca di mosto, germoglia presto e fa un ottimo vino che si conserva a lungo. Un'altra qualità, che si chiama Maiolo, è un'uva nera che matura presto, è dolcissima di sapore, produce un vino duro e si conserva abbastanza bene. La Duracla è nerissima, produce un vino molto nero e buono; nei luoghi secchi non cresce bene. La Gnaresta è un'uva non molto nera, è acida di sapore, produce un vino che si conserva a lungo. La Gimnaremo produce un vino abbondante, ma meno nobile; si trova nelle vigne del Bolognese.

Vi sono altre specie di uve nere, le quali sono meno apprezzate a causa di vari difetti: il Pignolo che è molto pregiato nel milanese; l'Albarica che produce un vino aspro; la Varana, Dentina o Portina, la Valmunica e la Toscana, uve molto nere; il Melegono e la Canucola.

Vi sono anche alcune qualità d'uve selvatiche, che si chiamano Labruste, sia bianche, sia nere; esse non sono potate; quelle nere servono a tingere il vino, quelle bianche a purificare i vini bianchi. Esistono alcune specie d'uve grasse e dure dette Pergola o Brumeste, delle quali alcune sono bianche, altre nere o rosse. Queste uve non sono usate per fare il vino, ma vengono raccolte per fare l'agresto.

Intermezzi animati

Nelle pause tra una portata e l'altra i commensali erano intrattenuti da intermezzi animati, danze, recite, canzoni, pantomime, spettacoli circensi, spesso si sceglieva un tema, in genere mitologico oppure tratto dalla letteratura cortese a cui ispirare la successione degli intermezzi e delle portate.

Estetica della cucina

È evidente che le preparazioni culinarie mirano anche a procurare piacere canalizzato dagli organi della vista e del gusto.

Infatti l'occhio "assapora" per primo le torte e i pasticci che devono avere una crosta soda e dorata e, magari, decorata con le figurine di pasta che forma il pasticcere. Vi si aggiunge piacere della sorpresa in quanto la crosta nasconde la cosa che si deve realmente mangiare. La ricerca gastronomica medioevale passa dall'esibizione di una realtà simulata, quella del pavone rivestito delle sue stesse penne, al travestimento, come quello dei pasticci che, al momento di essere serviti, si rivelano semplici gabbiette per uccelli vivi.

L'occhio gode anche dei colori, che sono molto importanti. L'esigenza del bianco suggerisce una base di riso con un'aggiunta di carne di pollo ed un condimento di zenzero e zucchero mischiati. Le salse non hanno come obiettivo essenziale quello di nutrire, ma di correggere i gusti e di giocare al meglio con i colori, dal momento che, siano fluide o legate, vengono disposte in scodelle tutte in fila. Perciò i commensali sceglieranno, in base al gusto immaginato o al colore, la salsa saracena (nera), quella bianca, camelina, quella blu, gialla, rosa o verde. Per ottenere i colori, i cuochi si servono d'elementi naturali come le foglie usate nelle torte verdi (bietole, spinaci) o le erbe (prezzemolo, basilico...). Essi adoperano anche le spezie: cannella, per il colore pelo di cammello (con un po' d'uva passa bionda), zafferano per il giallo. La salsa "agliata pavonazza" è colorata con succo d'uva nera, la salsa celeste con polpa di more, le salse nere e saracene con uva passa scura, prugne, fegatini di pollo, pane molto abbrustolito. Ma i cuochi non arretrano davanti ai coloranti artificiali, soprattutto per la gamma dei colori che va dal rosa al rosso. Il succo estratto dal sandalo rosso cobra di rosa antico e, tanto per fare paura, era chiamato "drago", "sangue di drago" o "cedre vermeil". La radice d'alcanna (Buglossa anchusa o A'kanna tintoria) produce un rosso luminoso. Le roccele o il tomasole, licheni fogliacei, sapientemente usati, danno origine ad una varietà di rossi, dal tenue rosa pallido al violaceo. Dietro a questa gamma di colori, ce sempre la figura dell'alchimista.

Forme e consistenze

I colori sono molto importanti perché lasciano indovinare densità o fluidità, levigatezza o ruvidità. I brodi sono addensati e le creme filtrate; è possibile ottenere un sugo leggero o una salsa granulosa. Il metodo ideale, descritto nel "Ménager de Paris", è quello di servirsi, come legante, delle uova.

Anche lo sguardo è sensibile alla consistenza di un brodo o di una crema. Il liquido del "brodetto" ricopre la parte solida per offrire un contrasto al gusto e alla vista. Diventa, a sua volta, un elemento decorativo perché viene cosperso di zucchero a neve, chicchi di melograno, coriandolo vermiglio e... anche perle e pietre preziose! Sono molto apprezzate le forme che riproducono linee che esistono realmente (vedi i tortelli di carne tagliati a forma d'anello, di ferro di cavallo, di lettere dell'alfabeto e le frittate che hanno la forma del recipiente di terracotta in cui sono state

cotte). Ma nulla piace come i brodi trasformati in gelatine limpide e tremolanti per incastonare carni o pesci. Per colorarle il cuoco aggiunge lavanda e alloro freschi e le modella in coppette di vetro nella cui trasparenza lo sguardo si perde.

Le spezie

Un'altra importante caratteristica della cucina medioevale è l'uso di spezie di vario tipo.

Gli Italiani amavano il pepe e lo zafferano; i Francesi prediligevano lo zenzero e la cannella. Le spezie non erano usate, come molti asseriscono, per coprire "il fetore" delle vivande in decomposizione, ma per migliorare o correggere i piatti, per sottolineare i gusti secondo precise associazioni. Chi non poteva permettersi le spezie, si accontentava di più modesti aromi locali: prezzemolo, maggiorana, finocchio, issopo, basilico, aglio, cipolla....

Ne vediamo alcune...

* CANNELLA: si trova in bastoncino o in polvere (*cinnamomum cassia*) ed è abbastanza usata anche oggi.

* FIOR DI CANNELLA: è il frutto non ancora maturo e seccato del *cinnamomum cassia*. Si usa abbondantemente in Cina dove è reperibile in tutte le farmacie.

* ZENZERO: si trova spesso la radice fresca nei banchi di frutta e verdura. Per la cucina medioevale, è preferibile usare la radice appassita.

* GALANGA: (*Alpinia officinarum*) ha origine cinese. Non è importata nel nostro paese, si trova abbondantemente nelle drogherie cinesi in Francia. Può essere sostituito dallo zenzero.

* PEPE: (*Piper nigrum*) acquistato in grani il pepe nero veniva macinato al momento dell'utilizzo.

* PEPE BIANCO: (*Piper album*) altro non è che pepe nero privato dell'involucro esterno.

* PEPE LUNGO: è un grappolino di 2-3 centimetri, formato da minuscoli grani dal sapore molto piccante. Irreperibile in Italia può essere sostituito dal pepe nero.

* NOCE MOSCATA: nocciolo del frutto del *Miristica fragrans*, usato ancora oggi, si procura con facilità.

* MACIS: comunissimo in Inghilterra, introvabile in Italia, altro non è che l'involucro seccato della noce moscata. Sebbene l'aroma sia leggermente diverso si può usare la semplice noce moscata.

* CHIODO DI GAROFANO: (*Eugenia caryophyllata*) usato anche oggi, ha un aroma molto forte. Se ne consiglia un uso moderato.

* MELEGUETA: (o Pepe di Guinea) si tratta di semi scuri dalla polpa bianca, hanno origine africana. La melegueta si trova solo nelle drogherie più fornite. Può essere sostituita dal più comune pepe nero.

* ZAFFERANO: trattati degli stigmi del pistillo del fiore del *crocus sativus*. Ne esistono in commercio diverse imitazioni, quello originale e di miglior qualità proviene dal Cachemire o dal Nepal. Venduta a grammi è la spezia più cara che esista (oltre 2.500 euro al chilogrammo), che per il suo aroma viene utilizzata anche per colorare le pietanze, grazie al pigmento giallo che la caratterizza.

* CARDAMOMO: semi della *Amomum cardamomum*, pianta originaria di Malabar. E' reperibile solo nelle drogherie migliori.

Le uova

Già nel XII secolo il miglioramento delle condizioni di vita e un relativo arricchimento fanno sì che i contadini possano nutrirsi d'alimenti diversi dal pane, dalle gallette e dalle zuppe, a partire dai preziosi animali da cortile, che forniscono le uova (di cui si fa un gran consumo), costituiscono un cibo ricco di proteine (polli, capponi, oche). L'uso delle uova si andò sempre più diffondendo, sia per legare e insaporire le varie preparazioni di cucina, sia come piatto a sé, preparato in maniere diverse.

Sorse così la necessità di conservarle, per i periodi di poca prolificità delle galline. A tal fine furono impiegati diversi accorgimenti: innanzi tutto occorre uova non fecondate, che si immergevano in sostanze atte ad impedire o quanto meno a diminuire, l'evaporazione attraverso i pori del guscio di parte delle sostanze interne. Le uova venivano così affondate nella segatura, nella cenere, nella crusca, nel sale, nella sabbia, nell'olio, nell'acqua e calce, nell'acqua salata, ecc. Ma i metodi più sicuri per conservarle a lungo erano: impastarle nella cenere bagnata con acqua di mare; oppure ricoprirle con grasso di montone disciolto al calore e lasciato intiepidire; o ancora rivestirle accuratamente con una patina di cera spagnola in polvere, infusa con alcool.

I formaggi

Vi sono poi i formaggi, dolci e saporiti, con o senza erbe, prodotti più spesso con latte di pecora che con latte di mucca. Anche burro e formaggio, pressoché sconosciuto il primo ed empiricamente prodotto secondo al tempo dei Romani, trovarono larga diffusione nel Medioevo. I maggiori centri di produzione erano l'Italia, la Francia, la Svizzera e l'Olanda.

Tra tutti i tipi di burro, il più pregiato era quello salato prodotto in Bretagna e in Normandia; di più larga conservazione, veniva spedito ovunque in speciali tazze d'arenaria.

Anche la produzione del formaggio, divenuto alimento molto in uso sia al naturale sia cucinato. Prima produttrice in Europa, era per le sue numerose qualità la Francia. Il suo formaggio, salato o no, a volte insaporito con erbe aromatiche, era generalmente del tipo fresco; di solito ottenuto - nonostante il detto antico "burro di mucca, formaggio di pecora, latte di capra" - da un misto di latte dei tre animali. Rinomati, da mangiarsi molto freschi, erano i formaggi di Nimees, Tolosa e della

Normandia: quest'ultimo era anche chiamato formaggio "angelico", perché fabbricato con la massima pulizia e con sola mano d'opera di ragazzi inferiori ai 14 anni. Adatti a più lunga conservazione erano i formaggi del Delfinato, dell'Alvernia, della Borgogna e della Brie. Formaggi particolari erano il "Serat" che si otteneva facendo bollire latte cagliato di pecora e poi montando a crema con dello zucchero la crema; il "Brousse", un liquido denso e aspro, ottenuto da latte bollito con aglio e cipolla, poi conservato in vasi di terracotta; la "Giuncata", formaggio quagliato non pressato e sgocciolato in cestini di giunco; il formaggio "quaresimale", ottenuto da una mistura di latte di capra e uova di luccio. Subito dopo troviamo i formaggi secchi a lunga cottura: tra questi primeggiavano gli italiani con il "parmesan", le cui forme si dice, fossero grandi, come macine di mulino, e il fiorentino "marsolin", dalla forma e grandezza di un cocomero; seguivano il "groviera" svizzero e quello semifresco proveniente dalla Turchia in vesciche d'animali. L'Olanda era famosa per la gran produzione di formaggi fusi giacché le mucche selezionate di quel paese, per la bontà dei pascoli davano ogni giorno 30 e anche 40 litri di latte. Il formaggio, molto usato nella produzione della pasticceria, si mangiava anche arrostito alla griglia e insaporito con zucchero e cannella in polvere; oppure fuso al calore del fuoco, spalmato su crostoni di pane tostato, e spolverato con zucchero, spezie e lasciato indurire.

Il dolce

La cucina medioevale non distingue nettamente i piatti dolci da quelli salati, anche se, nella maggior parte dei piatti, predomina l'uno o l'altro gusto. La "cosina dolce" a fine pasto, che diventerà poi il nostro dessert, è anticipata nella frutta o nelle spezie confette allo zucchero. Ogni brodetto, salsa, pasticcio e torta possono accogliere elementi dolci insieme al sale. Dolce e salato non sono categorie gastronomiche.

Nel Medioevo si usa raramente il miele come dolcificante.

Purtroppo lo zucchero è caro: è prodotto in Sicilia e Andalusia, dove è coltivata la canna e s'importa anche da Paesi lontani. Certamente si può addolcire anche senza zucchero: per quest'operazione sono impiegati i vini dolci, mosti naturali o cotti, frutta secca, uva, datteri e prugne. Essi addolciscono i piatti colore marroncino chiaro, bruni o neri, mentre su quelli bianchi o chiari è gettato a pioggia, al momento di servire, zucchero a cucchiainate.

L'agrodolce

Il gusto per l'agro pare che abbia preceduto quello del dolce. Si otteneva con succhi di produzione locale, quasi sempre con l'aceto o l'agresto. L'aceto è un vino "andato a male"; l'agresto, invece, è un succo che è estratto dall'uva prima che sia giunta a maturazione. Si usavano anche i succhi degli agrumi, come il limone, la limetta e l'arancia.

Le ricette

Parlare di ricette medioevali, non è affatto facile. Il primo motivo è la mancanza di testi scritti fino circa al 1000.

Notizie sull'alimentazione ci arrivano per vie traverse, a mezzo degli scritti delle abbazie, che riportano non solo alcune norme alimentari come il digiuno o l'astinenza dal mangiare carne nei giorni di magro, ma anche le quantità di cibo consentita ad ogni singolo commensale e il razionamento giornaliero. Pensate che ad ogni frate in giorno di grasso era consentita una libbra di pane, una forma di formaggio, verdura, e almeno 6 uova. Si prevedeva due volte alla settimana l'uso di carne bovina o suina, e una volta alla settimana quella di pollo. E questa in una abbazia modesta. Un nutrimento molto sostanzioso che, anche nei giorni di magro veniva mantenuto, sostituendo a carne, uova e latticini, il pesce. Tutto questo ben di Dio veniva fornito in gran parte dai contadini che lavoravano nei campi di proprietà dei conventi e che versavano periodicamente le decime ai loro proprietari.²

Un secondo motivo per cui l'impresa diventa ardua riguarda il metodo di scrittura delle ricette. Infatti dal 1000 in avanti si inizia a scrivere di cucina. I primi ad iniziare sono sempre i monasteri, e specialmente in Francia, dove, ad esempio, santa Ildegarde stila il primo vero ricettario del periodo. Si susseguono poi diversi altri tentativi, e solo alla fine del 1200 si hanno i primi veri ricettari di cucina. Ricettari sì, ma comprensibili solo agli addetti ai lavori. Infatti, all'epoca non esisteva un sistema di misurazione dei pesi e dei tempi. Tanto meno un sistema per definire il calore del fuoco o la temperatura dei forni.

Insomma una ricetta suonava pressappoco così: «Aglia: Agliata a ogni carne, toy l'aglio e coxilo sotto la braxa, poi pestalo bene e mitili aglio crudo, e una molena de pan, e specie dolçe, e brodo; e maxena ogni cossa insema e fala un pocho bolire e dala chalda». La ricetta è stata scritta nel 1300 da un cuoco veneziano e appare abbastanza complessa e astrusa. In epoca moderna dovrebbe invece essere trascritta così: «Aglia: Prendi 2 teste di aglio e cuocile sotto le braci. Prendi 5 spicchi di aglio crudo, frullalo e mischialo con della mollica di pane, 2 pizzichi di spezie dolci (mix di cannella, noce moscata e zenzero) e un mestolino di brodo di verdura tiepido. Mescola tutto nel bicchiere del mixer. Spella l'aglio abbrustolito e metti tutto nel mixer e trita finemente. Scalda il composto e servilo caldo aggiustando all'ultimo il sale».

² **Nota nostra, redazionale:** Questo capoverso a noi sembra un insieme di affermazioni «false e tendenziose»; è un vero dispiacere culturale che prendiamo atto di una così banale e voluta caduta nell'anticlericalismo, in un testo serio e ben curato; le affermazioni fatte sono, infatti, prive di ogni fondamento storico, pura fantasia e cattiveria.