

IL MONDO DI DANTE/2 – Selvaggina, pesce fresco, un chilo di pane d’orzo, tanto vino, ma niente forchetta: così si mangiava in casa Alighieri

La dieta del Medioevo era suddivisa per classi sociali: nobili e ricchi si cibavano di carne, in special modo di selvaggina, mentre i contadini dovevano accontentarsi dei prodotti della terra. E ciascuno consumava le pietanze nell’ordine che preferiva

Immaginate solo per un attimo di eliminare dalla vostra cucina patate, granturco, pomodori, zucchine, zucche, melanzane, fagioli (salvo la varietà detta “dell’occhio”), spinaci, carciofi e tacchino.

Adesso provate a pensare a cosa mettere in tavola per pranzo e per cena: difficile, vero? Eppure questa era la situazione con cui si doveva confrontare un cuoco o una massaia contemporanei di Dante.

Il continente americano non era ancora stata scoperto e buona parte dei cibi elencati sopra provengono proprio da lì (l’eccezione sono le melanzane, gli spinaci e i carciofi “importati” dagli arabi).

La dieta del Medioevo era suddivisa per classi sociali: nobili e ricchi si cibavano di carne, in special modo di selvaggina. Lo status symbol degli aristocratici dell’epoca era infatti la gotta, causata da una dieta troppo ricca di carne e, non a caso, definita come “la malattia dei re”. Capiamo anche perché a Firenze i ricchi dell’epoca erano definiti “popolo grasso” e la città di Bologna era definita “la grassa”.

I contadini dovevano accontentarsi invece in larga misura dei prodotti della terra: rape, navoni (un parente delle rape), fave, frumento, orzo, avena, cavoli e poco altro. Per aggiungere qualche proteina era necessario ricorrere a uova, formaggi, salumi e pesce secco.

Il maiale era l’animale da carne per eccellenza e la pecora lo era altrettanto per il latte, consumato sotto forma di formaggi freschi o di media maturazione.

A proposito di formaggi il “parmigiano” era già ben noto e costituiva un prodotto di esportazione, apprezzato anche nei mercati del Nord Europa. I suoi principali concorrenti erano il “lodigiano” e il “piacentino”: parmigiano reggiano contro grana padano fin dal Medioevo!

Il pesce, sia quello fresco, considerato un alimento per ricchi, che quello essiccato, più frequente sulla tavola dei poveri, non era considerato carne e per questo poteva essere consumato nei giorni di “magro”, che all’epoca di Dante erano tra i 140 ed i 160 all’anno: altro che i nostri venerdì di quaresima!

Il pane costituiva uno degli alimenti più diffusi: ogni persona ne consumava circa un chilo al giorno ed era sulle tavole di ricchi e poveri. Naturalmente non esisteva il pane

“bianco” di oggi: le farine erano molto meno raffinate delle nostre e spesso e malvolentieri si faceva ricorso al pane d’orzo, poco apprezzato per il suo sapore aspro e la bassa quantità di glutine che non consentiva una completa lievitazione.

Un altro componente essenziale della dieta era il vino. “Noi eravamo acqua e siamo diventati vino” scriveva Sant’Agostino per dire che eravamo insipidi e Dio ci ha dato sapore, rendendoci saggi. L’acqua era considerata malsana e spesso lo era veramente, se pensiamo che raramente era disponibile acqua fresca corrente. La scienza medica dell’epoca inoltre considerava l’acqua come “fredda” e quindi nociva per la digestione e l’acqua migliore per il consumo umano era considerata, dai famosi medici di Salerno, quella piovana: per questo la bevanda più diffusa in tutto il Medioevo e quindi anche ai tempi di Dante era il vino (ad eccezione delle regioni del nord Europa in cui, in mancanza di vino, si consumava la birra). Il consumo di vino pro capite era enorme, se confrontato con quello odierno; il capitolo dei canonici di Metz, nell’VIII secolo, stabiliva che la razione quotidiana di vino per ogni presbitero fosse di circa 1,5 litri. Ancora all’inizio del 1400 gli operai addetti alla costruzione del Duomo di Milano avevano diritto, oltre alla retribuzione in denaro, a ricevere giornalmente 3 boccali di vino in inverno e 4 in estate. Il vino, per contro, veniva quasi sempre bevuto diluito con acqua, abitudine che si è conservata fino a qualche decina di anni fa. La qualità del vino del Medioevo è certamente diversa da quella di oggi: la fillossera e le gelate estreme dell’inverno del 1709 hanno contribuito alla scomparsa quasi totale dei vitigni conosciuti nel Medioevo.

La quantità di cibo consumato era direttamente proporzionale alla condizione sociale del commensale: il re Pietro IV d’Aragona, contemporaneo di Dante, prescrive che alla sua mensa il vassoio del re contenga cibo necessario per sfamare otto persone, sei persone per quello dei principi, degli arcivescovi e dei vescovi, quattro per i cavalieri e gli altri prelati.

Le pietanze, nel medioevo, non erano servite, cioè come facciamo oggi, nell’ordine con cui vengono consumate, ma alla cinese: tutto era posto in tavola prima del pasto e il commensale si serviva nell’ordine che preferiva.

Non esistevano posate, salvo un grosso forchettone ed un coltello utilizzati collettivamente per porzionare le carni, ed un cucchiaio impiegato per le zuppe. La forchetta non era utilizzata: Pier Damiani la considerava sinonimo di “mollezza”. Ci si portava il cibo alla bocca utilizzando le mani: i galatei dell’epoca di Dante suggeriscono di farlo utilizzando tre dita e non tutta la mano e definiscono come poco civile l’uso di affondare la mano intera nelle salse alla ricerca del cibo. Le mani non dovevano poi essere pulite sugli abiti ma nella tovaglia, che così svolgeva la sua propria funzione.

Il primo libro di ricette ad avere una diffusione importante fu il “*Liber de coquina*”, del 1300 circa, e divenne un “best seller” internazionale: essendo scritto in latino poteva

facilmente essere compreso in Francia e in Germania. I libri di ricette non riportavano quasi mai le dosi ed era difficile trovare, su due libri diversi, ricette uguali per lo stesso cibo. La pasta, ingrediente comune per il Medioevo, andava cotta anche per un'ora: altro che i nostri tanto apprezzati spaghetti al dente!

Per finire. Gli abbinamenti dei gusti: i principali gusti riconosciuti erano il dolce, il salato, l'amaro, il piccante e l'agro. La pietanza migliore era quella che li conteneva tutti! È da lì che traggono origine cibi come la mostarda di Cremona o il panpepato, che sono contemporaneamente dolci e piccanti, oppure l'abitudine, che sta tornando di moda, di abbinare marmellate acide, come quella di mirtilli o di lamponi, agli arrosti.

Per chi volesse approfondire questi argomenti segnaliamo in modo particolare il libro "Gusti del Medioevo. I prodotti, la cucina, la tavola" di Massimo Montanari, Editori Laterza.