



## **LA CUCINA NEL MEDIOEVO**

di *Monia Morri*

Quella che voglio scrivere è la curiosa e interessante, ma complicata storia della cucina Medioevale/Rinascimentale.

Per chi non mi conosce, dico a tutti che sono Maria Rosa, la responsabile della cucina della nostra illustrissima Compagnia di San Martino.

Spero che dopo la lettura di quello che sto per raccontarvi, in molti cresca la voglia di sperimentare, e nei nuovi iscritti, l'interesse di approfondire.

Nelle dure e lunghe giornate di battaglia, le donne dell'accampamento, a seguito di uomini fieri delle loro scintillanti armature e delle loro lance appuntite, pare si annoino. Sono là, chi davanti al paiolo, chi seduta al tavolo, ma a un occhio esperto e attento non possono sfuggire i dettagli: il paiolo è già pieno di acqua che sta per bollire e la donna seduta sta finemente tagliando tutte le verdure, i piatti sono tutti ad asciugare su di un tavolo al sole e il profumo delle spezie aleggia nell'aria.

Chiunque potrebbe pensare che si stia per preparare un bel piatto di pasta al ragù, eppure, tutto quello che si sta per cucinare, è frutto di una ricerca scientifica e dettagliata: niente pomodori, niente mais, patate, peperoni, arachidi, peperoncino, tacchino, cioccolato, caffè, ananas, vaniglia, cachi, maionese, besciamella, soia.....tante rinunce per tante conquiste: fave, ceci, piselli, lenticchie, aglio, cipolle, cavoli, mandorle, datteri, ciliegie, olive nere, meloni, cocomeri, cetrioli, capperi, radicchio, spinaci, bietole, rucola, menta, carote, lattuga, luppolo, finocchio, frumento, panico, segale, farro...

Per ciascuno di questi ingredienti esiste una ben precisa inquadratura storica. Conosciamo con precisione che il pomodoro è stato introdotto nel XVI - XVII secolo seducendo italiani e spagnoli; è entrato con difficoltà in Europa, non prima dell'inizio del XIX secolo, non tralasciando il fatto che alcuni botanici tedeschi lo considerassero addirittura una pianta tossica.

Il peperoncino ebbe un grande successo in Spagna come pianta ornamentale e come sostituto del pepe al tempo molto più caro; tutto ciò colpì anche l'Italia, ma non prima del XVI secolo. E il tacchino? Quanti di voi sapevano che fu scoperto in Messico da *Hernan Cortés* e dai suoi uomini verso il 1520 e che da un trattato dello stesso anno si può apprendere che *Margherita d'Angouleme* ne allevava degli esemplari nelle sue fattorie di Navarra?

Per non annoiarvi vi ricordo solo del caffè, originario dell'Etiopia e dello Yemen, introdotto in Europa dai Turchi. Scatenò subito l'entusiasmo della repubblica di Venezia nel 1570, poi di tutta l'Italia, della Marsiglia, di Parigi. Adottato dalla Germania, dall'Inghilterra e da molti altri paesi europei nel XVII secolo. Lo sviluppo del suo consumo in Europa spiega i motivi per cui le piantagioni di caffè si sono moltiplicate a iniziare dal XVIII secolo in diverse colonie europee, soprattutto olandesi e inglesi.

Purtroppo o per fortuna, non possiamo portare in tavola tutto quello che ci passa per la testa e che dipende esclusivamente dal nostro gusto personale. L'apparente venir meno di sapori ai quali per abitudine eravamo e continuiamo ad essere affezionati, ha raffinato il nostro palato e ci ha avvicinato a un gusto completamente nuovo che sa di antico e che ci permette di giocare con accostamenti prima impensabili.

Non mi vergogno a dire che tante ricette provate non sono andate a buon fine e non hanno riscosso grande successo, ma d'altro canto posso dire con estremo orgoglio che le taverne con i menù completamente organizzati da noi, sono state affollate di gente che se ne è andata con



la pancia piena e storicamente sazia!

Non è stato per nulla facile trovare delle ricette che non fossero né troppo nobili, né troppo popolari, perché noi siamo questo, un po' una via di mezzo: è l'accampamento delle truppe di Sigismondo Pandolfo Malatesta e non di semplici contadini, ma è pur sempre una cucina da campo, che deve essere spostata continuamente e con estrema velocità: cibi troppo raffinati sarebbero del tutto fuori luogo. Proprio questo dilemma ha fatto nascere in noi la voglia di capire quali fossero i cibi "si" e quali quelli "no", ma solo con l'esperienza le donne della Compagnia hanno capito quali si possono cucinare in un'ora, quali sono troppo pesanti per esser mangiati da uomini che devono da lì a poco partire per la battaglia, quali si addicono all'estate e quali invece a una bella serata in taverna.

Risulta tutto sommato facile riuscire a individuare i livelli di stratificazione sociale attraverso le strutture della produzione alimentare, nel valore simbolico di ogni comportamento alimentare, rispetto invece ad un difficile riconoscimento del gusto alimentare. Quasi del tutto ovvio e logico è il fatto che la cultura scritta, le fonti documentarie, letterarie, quindi anche i ricettari, siano stati prodotti dalle classi dominanti per le classi dominanti, lasciando del tutto o quasi nell'ombra ciò che riguarda la cucina povera.

Cosa certa è che i libri di ricette compaiono in Italia dalla seconda metà del XIII secolo come elaborazione dei primi testi e dal XIV secolo come primi manoscritti superstiti. Due sono le principali famiglie di ricettari: una di origine meridionale, che ha il suo capostipite nel *Liber de coquina* presumibilmente prodotto alla corte angioina di Napoli; una di origine toscana, probabilmente senese, anch'essa diffusa in molte regioni con adattamenti anche di tipo linguistico.

Il fatto è che l'immaginario aristocratico del tardo Medioevo e della prima Età moderna, mentre costruisce invalicabili barriere comportamentali e in primo luogo alimentari, tra classi dominanti e classi dominate, non esclude un quotidiano confluire di gusti e abitudini: prodotti e sapori "contadini" convivono tranquillamente nella cucina di élite. I contadini non rinunciavano a certi cibi come la selvaggina da piuma o ai frutti degli alberi solo perché gli intellettuali li ritenevano ideali per la tavola di cortigiani o cittadini (gli alimenti sopra citati vengono erroneamente proposti come esclusivi di ceti superiori in alcuni testi agronomici e dietetici del Tre - Quattrocento). D'altra parte neppure i signori fermavano il loro appetito davanti a cibi che nei libri venivano descritti come "tipicamente contadini". Quello che riusciamo a capire anche attraverso alcuni passi del *Liber de coquina* ("*prepara i cavoli delicati a uso dei signori*" ; "*le piccole foglie odorose si possono dare al signore*") è probabilmente il segreto storico di tutte le ricette: il prodotto umile viene nobilitato rendendolo simbolicamente e gastronomicamente appartenente ad un universo diverso da quello originario, semplice ingrediente di vivande di pregio. Per tutta questa serie di motivi, anche l'*agliata*, la salsa a base di aglio pestato nel mortaio, tipica della cucina contadina, può comparire anche nei ricettari delle classi alte.

In questo gioco delle parti, esiste anche un'altra possibilità: arricchire il prodotto povero con un ingrediente prezioso, soprattutto le spezie: una volta speziato, qualsiasi cibo è degno della tavola del signore.

I cibi poveri per eccellenza rimangono i *pulmenta*, le polente e le minestre di cereali inferiori, legumi, castagne, i quali permettono di soddisfare il bisogno di riempire la pancia per garantirsi la sopravvivenza quotidiana; anche le verdure occupano un posto del tutto centrale nel panorama della cucina più "popolare", come ci è ben illustrato nel ricettario di *Mastro Martino*, cuoco nativo di Como (ricettario del XV secolo che solitamente seguiamo per la preparazione dei nostri piatti, uno dei pochi a proporre le dosi e le giuste proporzioni tra gli ingredienti; per la prima volta il suo ricettario si presenta ordinato in capitoli omogenei che si susseguono in ordine logico e si apre con le carni, arrosto, allesse, stufate in tegame, in brodo, in pasticcio)



nel quale compare ogni sorta di erbetta e di legumi come base della preparazione di minestre, torte, frittelle.

Sappiamo con certezza che anche questo tipo di cucina che dai più può essere definita povera, ha lasciato tracce evidenti nei ricettari rivolti alle classi più alte. Le "fave infrante" proposte all'inizio del Trecento dal *Liber de coquina* non sono altro che una polenta di fave, come quella che, talvolta sotto il nome di *macco*, un'ampia letteratura ci attesta comparire sulle tavole più povere; ricetta molto semplice che può diventare assolutamente delicata e preziosa con l'aggiunta di zucchero e spezie. La stessa identica cosa succede per il *panico* che diventa *paniccia* se si aggiunge lardo e latte: ricetta contadina davvero, se non fosse che, invece di costituire la vivanda principale del pasto, la *paniccia* veniva servita in molti casi come contorno a qualcosa di più sostanzioso...un bel capretto arrosto? Perché no?! Le polente a base di avena, orzo, miglio, presentate talvolta come vivande per i malati, compaiono accanto a carni pregiate, con sopra spezie e zucchero, merce costosissima e rivelatrice di uno status economico piuttosto elevato.

Per incuriosire e avvicinare i più scettici al nostro "tuffo nel passato", voglio parlarvi della pasta. Penso che ognuno di noi abbia sentito, almeno all'inizio, un po' la mancanza di questo elemento condito in modo tradizionale.....già, perché alla fine, la diversità consiste solo nel suo condimento! Ora vi spiego...

I maccheroni che etimologicamente derivano da "maccare", "ammaccare" ovvero ridurre a farina e impastare (gnocchi nel significato più antico del termine), sono una vivanda cara alla cucina contadina, quasi una variante del **pulmentum**, all'insegna dell'assoluta semplicità: farina, o pane grattugiato, mescolati con formaggio o rossi d'uovo, fino ad ottenere polpettine da cuocere in acqua bollente. Da altre fonti, ho appreso che già dal I° secolo a.C Cicerone e Orazio erano ghiotti di *lagana*, che indicava una schiacciata di farina tagliata a strisce, poi cotte in acqua o fritte, cui solitamente si fanno risalire le moderne lasagne.

Le prime notizie sulle paste alimentari ci sono state fornite dal geografo arabo *Al-Idris* (circa 1100-1165) che, nel suo *Libro di Ruggero*, ricorda come si esportassero grandi quantità di pasta dalla Sicilia alla Calabria. L'isola rappresentava allora uno dei primi grandi centri di diffusione nel Mediterraneo delle paste alimentari. Due secoli dopo anche la Sardegna era ormai un polo di produzione ed esportazione di questo prodotto richiesto, attraverso una domanda in forte crescita, sulle principali piazze commerciali. Queste due isole avevano in comune il fatto di essere state, fin dall'epoca romana, produttrici di quel grano duro necessario per la produzione delle migliori paste, e al centro di scambi economici, sociali, culturali. Nonostante le già citate notizie su Cicerone e Orazio, saranno il mondo arabo e quello ebraico a diffondere un nuovo uso delle farine di grano attraverso una diversa lavorazione ed essiccazione. Soltanto nel Mediterraneo si sviluppò la lavorazione sia della pasta fresca che di quella secca (la Cina conosceva la pasta già prima dell'Italia, ma impiegava solo quella fresca). Dal 1351 fino al 1397, nelle dogane di Cagliari si registrano tre diversi tipi di pasta: i *fideus* (pasta corta, talvolta medio - lunga); i *maccaroni* già citati e l' *obra de pasta* (letteralmente manufatto di pasta, sinonimo delle diverse qualità esportate), al primo posto nelle esportazioni.

A Pisa, già nel corso del Duecento, si producevano le paste alimentari. Così, nel 1284, un fornaio, stipulando un contratto di apprendistato con un nuovo garzone, aveva specificato che questi lo avrebbe aiutato nel mestiere del fornaio, ma anche nella fabbricazione e vendita dei vermicelli (impastati a mano, stesi sottilmente, tagliati in lunghe strisce e infine appesi ad asciugare su di una specie di scaletta di legno).

Un buon mercante doveva innanzi tutto saper riconoscere la qualità e quindi il valore di ciò che acquistava basandosi sulla propria esperienza, ma anche attraverso vere e proprie guide sulle quali venivano riportate misure, monete, prodotti presenti sulle diverse piazze mercantili. In un



trattato del 1455 troviamo un'attenta descrizione di come dovevano essere i *fideus* da acquistare: bisognava fare attenzione che non fossero attaccati dai parassiti, ossia dai tarli, perché non avrebbero avuto nessun valore e dovevano essere sottili, bianchi e larghi. Proprio come succede ai nostri tempi, anche nel Medioevo le paste venivano condite in diversi modi, servite sia in brodo che asciutte. Il binomio pasta e formaggio era già conosciuto, e lo ritroviamo anche nelle ricette di Mastro Martino, dove ci parla di *maccaroni* da cuocere in acqua o in brodo di carne per due ore e da servire con formaggio grattugiato, burro fresco e spezie. Finalmente nel Settecento, grazie alla comparsa delle prime macchine per fabbricare maccheroni, il prezzo divenne più accessibile ed i maccheroni, serviti da secoli alle mense aristocratiche, arrivarono nei vicoli di Napoli per essere preparati e venduti a pochi soldi insieme agli altri cibi cotti e crudi con cui la gente comune placava la fame e liquidava rapidamente il rito del pasto.

Agli angoli delle strade ad un certo momento trovò posto anche la grossa caldaia del maccheronaio, affiancata dal piatto in terraglia con la bianca piramide di formaggio grattugiato solcata da nere righe di pepe, unico condimento dei maccheroni plebei fino alla grande affermazione del pomodoro. I maccheroni diventarono lunghi, cotti in acqua abbondante (non dovevano essere sfatti) e costituirono un piatto autonomo, non più contorno o accompagnamento di altre pietanze, ed infine vennero poco o per niente conditi. In questa nuova veste, con ruolo da protagonisti, non più con funzione di contorno accanto a uova, capponi, carne, nei secoli successivi diventarono il cibo abituale del ceto medio napoletano. Il popolo preferiva i maccheroni "*vierdi vierdi*" cioè duri al pari dei frutti ancora acerbi, in antitesi con quelli stracotti preparati per le mense dei nobili. Infatti, sia nei testi più antichi che in quelli ottocenteschi, si descrive una pasta che veniva bollita a lungo in brodi grassi e densi, e poi ancora condita con burro, formaggio, zucchero, cannella e altre spezie, utilizzata per costruire sontuosi timballi, formare ricchi ripieni di pollame o divenire il raffinato contorno di deliziosi arrosti.

E la torta? Se ne deve l'invenzione al Medioevo: un recipiente di pasta, messo al forno o fra "testi" roventi, di pietra o di coccio, con il duplice scopo di contenere e cuocere un ripieno. Estremamente pratico, facile da realizzare e da conservare, esso si diversifica immediatamente negli usi, con farce più o meno complesse e costose, senza perdere però la propria base culturale comune, cittadina e contadina, signorile e popolana.

Di pesce in un accampamento se ne usava poco, evidentemente per le difficoltà pratiche di approvvigionamento. La Chiesa imponeva di astenersi dalla carne o da tutti i prodotti animali, ogni settimana, il mercoledì, il venerdì, il sabato e la vigilia delle feste e, tutti gli anni, in primavera, durante i quaranta giorni della Quaresima. L'obbligo di consumare, periodicamente ma spesso, un prodotto facilmente corruttibile e caro oppure di mediocre qualità, o addirittura l'eterna aringa secca, indisponeva il popolino contro il clero. Per la Chiesa, comunque, anche un pesce di lusso conservava il colore della penitenza e avrebbe protetto dagli eccessi della carne...se pure a volte ci si avvicinava dal riaccenderla con spezie troppo calde...

Problemi di conservazione non ne ha invece il formaggio, tipico prodotto della gastronomia povera, che la cultura medioevale, come l'antica, associa soprattutto al mondo dei contadini e dei pastori. Anche nei riguardi di questo prodotto si avvia nel Medioevo un processo di nobilitazione legato sia a fattori di gusto, sia all'immagine del formaggio come cibo "di magro", sostitutivo della carne nei giorni di astinenza infrasettimanale e di vigilia e, dal XV secolo, anche di Quaresima, proprio come il pesce.



Significative assonanze e differenze tra cucina ricca e cucina povera, si possono avvertire osservando con attenzione il mondo delle conserve. A base anzitutto di sale, oltre che di aceto, olio e altri ingredienti, resistono lungo il corso dell'anno, costituendo la principale garanzia di sopravvivenza in un'economia rurale che non può affidarsi al mercato quotidiano o al capriccio delle stagioni.

Dopo tutto questo lungo discorso che vi ho fatto, possiamo finalmente dire di aver trovato almeno una delle principali distinzioni tra il ricco e il povero, fra il signore e il contadino: il primo mangia cibi freschi, il secondo tendenzialmente no. Carni, pesci, formaggi e verdure arrivano sulla tavola del contadino con un monotono sapore di sale, ma l'importanza delle conserve nella storia della gastronomia è anche quella di essere un punto fondamentale di incontro fra cultura popolare e cultura di élite. Se il cibo trasformato in conserva è il primo strumento per combattere la fame, ben presto uscirà dalla sfera del bisogno per collocarsi in quella del piacere. La chiave di lettura del tutto, sta anche o soprattutto nell'importanza delle città come luogo specifico di produzione e di elaborazione della cultura; luogo per eccellenza dello scambio economico, culturale, sociale, è l'ambito privilegiato del rimescolamento, della contaminazione. Cultura popolare e cultura di élite vi si confrontano quotidianamente, mescolandosi e imitandosi a vicenda.

I cuochi che lavorano a corte o nelle grandi famiglie, talvolta di origine nobile ma più spesso popolare, sono forse figure centrali di questo meccanismo tutto da esplorare. Resta il fatto che i ricettari di corte esprimono una cultura socialmente diffusa, una cultura urbana che è a sua volta cultura regionale e nazionale. La cucina si delinea come il terreno ideale dello scontro, ma anche dell'incontro e dello scambio fra culture diverse.

Concludo dicendo che la grande visibilità della cucina povera nei ricettari di élite del Medioevo e del Rinascimento è favorita dal lavoro del cuoco che aggiunge prodotti nobili a una base semplice, o accosta vivande nobili a vivande semplici.

### **Le regole di cucina nella Compagnia di San Martino**

Abbiamo fin qui visto la teoria, ma la truppa affamata che torna dalla battaglia, vuol vedere anche molta pratica!!! Visto che, anche se si ride e si scherza, si sta facendo ricostruzione storica, la cucina deve funzionare bene e per far sì che questo avvenga occorrono delle regole...

Inutile dire che l'ingrediente principale è la buona armonia tra chi si muove tra pentole e tavoli. Con questo intendo rivolgermi in modo particolare alle nuove entrate: occorre chiedere molto e osservare con attenzione.

Visto e considerato che ne sono la responsabile, per ogni uscita penserò a un menù adatto per l'occasione (accetto volentieri consigli) e dividerò i compiti della spesa e della eventuale preparazione di torte tra chi so che per certo parteciperà alla manifestazione o tra chi ha un po' di tempo libero.

Vorrei cercare di raccogliere più materiale possibile riguardo alle spezie, alle attrezzature, per ampliare quello che già ho scritto e fare dei piccoli articoletti dedicati ogni volta a qualcosa di particolare. Per questo ho bisogno del vostro aiuto.

Quando saremo in manifestazione, Federica e Valentina faranno le mie veci nel caso io non fossi presente: non si tratta solo di "anzianità" di ruoli, ma anche di feeling lavorativo. Sono le due persone che mi sono state maggiormente vicine durante la preparazione dei piatti sia in manifestazione che in taverna. Spesso dirò di tagliare carote, sbucciare mele, pestare pepe col pestello e tante altre cose: non sono ordini, ma tutti devono sapere che sono parole che vanno dette in quel momento a quella o quella altra persona per la logica del lavoro. Sono cose che si devono fare tutte le volte, come lavare i piatti o accendere il fuoco e non devono per nessun motivo essere considerate una "punizione". A tutte toccherà avere le dita che odorano di aglio



o i capelli che sanno di fumo, ma siamo lì anche per questo, per capire come arrotolare il vestito per non scottarci, o per ingegnarci a cuocere più pietanze insieme. Per qualsiasi problema o curiosità dovete far riferimento a me. Ci tengo a sottolineare in modo particolare una cosa: la spesa può e deve essere fatta anche da chi per quella manifestazione dice di non poter partecipare. Alcuni lo hanno fatto per il caricamento e lo scaricamento del furgone e ritengo sia giusto farlo anche con la spesa che resta comunque un grosso e impegnativo compito. Tra poco avremo anche uno spiedo e una scaletta per stender vermicelli: tutto questo deve essere un incentivo per provare nuove cose, anche con il rischio di vederle lasciare nel piatto: non si può sempre accontentare tutti. Chiunque usi le attrezzature della cucina (anche gli uomini) deve assolutamente rimetterle al loro posto appena finito. Alla fine di ogni manifestazione, anche se stanche, dobbiamo mettere via i piatti che, altrimenti, ci richiederanno il doppio del tempo per essere sgrassati. Dall'anno scorso abbiamo il nostro tavolo da lavoro (potremmo anche fargli un segno per identificarlo subito): quello è e deve rimanere dall'inizio alla fine della stagione, per evitare che si scambi con qualsiasi altro sul quale a volte capita si maneggi polvere da sparo. Anche se non si cucina, dobbiamo rimanere attive, magari preparando già le cose per la sera, spiegando alla gente in cosa consiste il nostro "ruolo", cucendo o intrecciando lacci. Dobbiamo tenerci da parte degli straccetti che useremo solo noi, distinguendoli da quelli che di tanto in tanto diamo per pulire armi e armature. Inutile dire che bisogna evitare di lasciare in vista qualsiasi cosa moderna, dal sacchetto della farina, alla bottiglia dell'acqua. Concludo con l'ultima regola: dobbiamo SPERIMENTARE , SPERIMENTARE, SPERIMENTARE...

#### **BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO**

GALOPPINI L., *L'isola dei maccheroni*, in "Medioevo", 2003, pp.42-49

MONTANARI M., *Cucina povera, cucina ricca*, in " Quaderni medievali", LII, pp. 95-105

BENPORAT C., *Cucina Italiana del Quattrocento*, Città di Castello 1996

REDON O., SABBAN F., SERVENTI S., *A tavola nel Medioevo*, Bari 2000