

La Cucina ai tempi del Medioevo

a cura di Dario Riccitelli

Nota dell'autore: noi Tro.Ta. siamo dei grandi cultori del buon cibo e del buon vino, che consideriamo (e non siamo i soli) una parte fondamentale del nostro modo di essere (l'altra è il suonare e sfilare in gruppo e fare della buona musica).

Per questo motivo abbiamo deciso di indagare su quali fossero i cibi più comuni durante il periodo medievale, i metodi preparazione, le abitudini a tavola, ecc ... Da subito ci siamo imbattuti in numerose difficoltà, data la scarsa esistenza di documenti dell'epoca (i primi ricettari sono datati XIII-XIV secolo, quindi un po' al di fuori del periodo storico cui "apparteniamo") e soprattutto perché chi scrive, non è uno storico e non ha la pretesa di esserlo. Siamo semplicemente appassionati che cercano di raccogliere informazioni sul Medioevo da libri, saggi, siti web e riviste storiche. Il nostro unico fine è di mettere insieme un piccolo opuscolo in grado di dare alcune brevi nozioni su un tema ben preciso.

Spero che troviate queste informazioni utili e interessanti e soprattutto che vogliate perdonare gli errori che, sono sicuro, avrò commesso nello scrivere queste pagine.

Introduzione

Prima di iniziare a parlare della cucina ai tempi del Medioevo, si devono fare alcune premesse molto importanti, che ci permetteranno di capire meglio l'intero argomento.

Alcuni degli alimenti noti ai nostri giorni e parte integrante della nostra cucina, nel Medioevo non esistevano. Stiamo parlando principalmente della patata, del caffè, del pomodoro, del mais, del peperoncino. Tutti questi alimenti sono di origine Americana e di conseguenza sono arrivati nelle tavole Europee solo dopo la scoperta dell'America (12 Ottobre del 1492, anno che molti usano per indicare la fine del Medioevo).

Vi esortiamo dunque a diffidare di convivi (o ricette) Medievali che utilizzano anche solo uno degli alimenti appena citati (potete però chiudere un occhio nel caso il cibo dovesse essere particolarmente buono, questo ve lo concediamo).

I cuochi dell'epoca non hanno la possibilità di conservare gli alimenti con la stessa facilità che hanno i cuochi moderni. Sebbene esistano alcune tecniche di conservazione dei cibi (troverete in seguito un paragrafo dedicato a questo specifico argomento), i cuochi possono quasi esclusivamente utilizzare quei soli alimenti offerti dalla natura.

È curioso notare come la cucina stagionale, che per i cuochi Medievali era perlopiù un'imposizione, ai giorni nostri rappresenta una buona consuetudine alimentare.



La vita quotidiana nel Medioevo era scandita dalle rigide imposizioni della Chiesa e questo vale anche per le abitudini alimentari. È la Chiesa, infatti, che impone il *mangiare di magro* per ben tre giorni la settimana (solitamente il mercoledì, il venerdì e il sabato), durante l'intero periodo di Quaresima e i giorni prefestivi. Concretamente questa imposizione significa mangiare pesce al posto della carne, utilizzare i grassi vegetali al posto di grassi animali e sostituire il latte animale con il latte di mandorle.

I periodi di digiuno erano molto comuni (ad esempio prima di ricevere l'eucarestia) e potevano durare anche molti giorni, con conseguente astensione completa dal cibo.

I primi ricettari di cui si ha notizia sono datati XIV secolo. È bene precisare che le informazioni contenute in questi documenti si riferiscono a ceti sociali elevati, ai banchetti allestiti da persone benestanti, a consuetudini in vigore presso la "borghesia" dell'epoca. I ceti poveri, infatti, non affidavano nulla alla scrittura, ancor meno cose "futili" quali le proprie ricette segrete e gli ingredienti di cui facevano uso in cucina.

In generale gli uomini e le donne amavano preparare banchetti e mangiare senza limiti. Si parla di enormi quantità di cibo presenti in questi banchetti e anche le quantità medie giornaliere che le persone assumevano durante il giorno erano parecchio elevate (soprattutto per chi svolgeva lavori di fatica).

La tavola e le "buone" maniere

La preparazione di un convivio medievale richiede senza dubbio alcune conoscenze sugli usi dell'epoca, specialmente per quel che riguarda la preparazione della tavola e le "buone" maniere che un commensale deve rigorosamente rispettare.

Nelle famiglie più agiate era consuetudine coprire la tavola (un asse di legno su due cavalletti) con una tovaglia. A volte le tovaglie erano due, la seconda serviva per pulirsi le mani e la bocca (non era noto a quei tempi l'uso del tovagliolo). Nelle famiglie più povere (o meno agiate) la tovaglia, invece, era completamente assente.

Ogni commensale aveva una ciotola (per il brodo o la zuppa), un cucchiaio rudimentale e una fetta di pane. Questa fetta era impastata di un pane speciale (chiamato *Mense*, da cui deriva il termine "mensa") e fungeva anche da secondo piatto per le portate successive. La forchetta non esisteva nel medioevo, mentre era noto l'uso del coltello, ma era consuetudine portarselo da casa (difficilmente era fornito da chi serviva il pranzo).



Le bevande si consumavano in un boccale che solitamente era condiviso da più persone. Proprio per questo motivo una delle regole da seguire era quella di pulirsi la bocca prima di bere, per evitare imbarazzi da parte delle persone con cui si condivideva il boccale. Non c'è dato sapere se questa regola fosse effettivamente seguita da tutti oppure no. Probabilmente lo era tra persone di ceto più elevato, molto meno tra le persone più rozze.

Una volta preparata la tavola, i cibi erano adagiati sulla stessa, in modo da facilitare il commensale, il quale si serviva con un cucchiaio (nel migliore dei casi), con la punta del proprio coltello o (più facilmente) direttamente con le mani.

Ai commensali erano richieste poche regole da seguire: si doveva evitare di parlare con la bocca piena, masticare in modo silenzioso, evitare di sporcare gli altri o di pulirsi le mani e la bocca nei propri vestiti, infine evitare di pulirsi i denti con la punta del coltello (lo so, la tentazione è forte ma è meglio evitare).

Nell'alto medioevo solitamente il pasto era condiviso con tutti, servi inclusi. La dipendenza dalle altre persone era, infatti, una parte imprescindibile del mondo medievale e mangiare in solitudine poteva essere visto come un comportamento superbo e per questo motivo era condannato dalla chiesa. Solo i re potevano esimersi da questo rituale profano, ma spesso neanche loro se ne sottraevano.

I cibi e la loro conservazione

Quali erano, allora, i cibi a disposizione dei cuochi medievali? Sicuramente si faceva largo uso di cereali (utilizzati per il pane, la polenta e le farinate), verdure, carne (principalmente pollame e maiale) e pesce (sia d'acqua dolce che d'acqua salata).

Mentre cereali e verdure erano a disposizione di molti (se non di tutti), la carne era presente nelle tavole dei ricchi e dei nobili, meno frequentemente nelle tavole delle persone comuni.

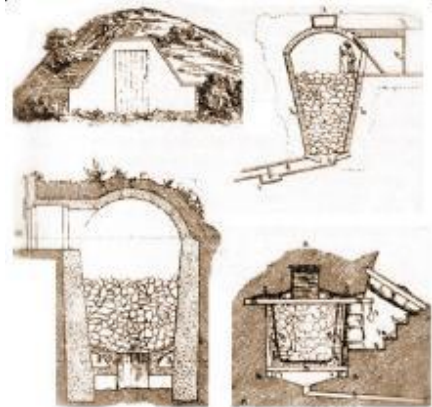
Era quasi impossibile avere sulla propria tavola cibi provenienti da altre parti del mondo. I trasporti, infatti, erano lenti e molto costosi, mentre le tecniche di conservazione dei cibi non erano avanzate come quelle note ai giorni nostri. Tutti questi fattori limitavano il commercio di cibi su lunghe distanze ad appannaggio di pochi ricchi.

Quella di conservare i cibi era una necessità anche nel medioevo, non lo è solo oggi. Come facevano dunque i nostri avi a mantenere il cibo in uno stato dignitoso per periodi relativamente lunghi e senza l'utilizzo degli strumenti moderni che noi oggi conosciamo?

Ebbene, i metodi di conservazione dei cibi che utilizziamo oggi sono gli stessi di allora ma molto più avanzati da un punto di vista tecnico (e questo fa la differenza).

Nel medioevo, dunque i cibi si conservavano con i seguenti procedimenti:

- Essiccazione: questa era una tecnica utilizzata per la maggior parte degli alimenti, come i cereali (elemento fondamentale per tutte le classi sociali), le carni, la frutta (raramente le tavole medievali erano prive di frutta secca). I cereali erano conservati in chicchi interi (ma sovente la loro germinazione rappresentava un problema) o come farina, diversamente erano fatti essiccare al sole (nei paesi con climi caldi) e all'aria (nei paesi più freddi), eliminando la parte umida e allungando la durezza del bene. Quello dell'essiccazione era il metodo più comunemente utilizzato nel medioevo.
- Salatura o Affumicatura: questi metodi erano utilizzati principalmente per la conservazione della carne. La strategia più comune era quella di abbattere le bestie in autunno, in modo da evitare di nutrire animali durante le stagioni invernali, e poi affumarle o salarle per conservarle il più a lungo possibile.
- Raffreddamento: durante le stagioni più rigide i cibi erano conservati in locali isolati dalle escursioni termiche (ghiacciaie, note fin dai tempi dei Romani) dove si accumulavano la neve e il ghiaccio.



Oltre a questi metodi, vi erano altri accorgimenti largamente utilizzati e molto ingegnosi (magari non ai nostri occhi moderni), quali conservare le verdure in sale o aceto, preparare formaggi con il latte in eccedenza, creare marmellate di frutta, oppure trasformare i cereali o la frutta in bevande alcoliche.

Ora che abbiamo imparato come conservare i cibi, possiamo iniziare a cucinare.

Metodi di cottura e preparazione dei cibi

In generale, tutti i metodi di cottura prevedevano l'utilizzo del fuoco vivo (i fornelli furono inventati solo nel XVIII secolo). Esisteva anche un forno rudimentale, simile a una caverna riscaldata da un fuoco posto all'interno, dove si cuoceva il pane o le torte (principalmente crostate di frutta). Solitamente il forno non era di proprietà privata, ma di utilizzo comune.

Iniziamo dalle zuppe, che erano cotte a fuoco vivo in grandi pentoloni, dove si mischiavano tutti gli ingredienti (principalmente verdure). Negli stessi pentoloni potevano anche essere bollite le carni (manzo), anche se più raramente.

Il metodo di cottura più comune per i cibi di origine medievale (carne e pesce) era la griglia o lo spiedo. La griglia, posta sopra il fuoco vivo, poteva avere dimensioni diverse, secondo la quantità di carne da cuocere. La cenere in eccesso poteva essere utilizzata per metodi alternativi di cottura (alcuni scritti riportano ricette di uova cotte nella cenere, ad esempio).



Per condire le carni si utilizzava il sale, il pepe o lo strutto (grasso di suino). Proprio durante il medioevo si diffuse il consumo di spezie, che servivano a dare un sapore deciso ai cibi o, secondo altre interpretazioni, a coprire i cattivi sapori.

Spesso si mischiavano tra loro cibi di natura differente, creando delle associazioni gustose e originali, come l'agrodolce, la carne con la frutta, il pesce con il miele o il dolce-salto.

In generale i piatti nel medioevo erano ricchi di grassi (quando disponibili) e questo non rappresentava un problema, poiché il concetto di bellezza era molto differente rispetto a quello attuale e i chili in eccesso erano visti come un bene. Il medioevo era anche un'epoca in cui il lavoro fisico era particolarmente diffuso e frequente, e il consumo di grassi elevato. Al contrario la magrezza era qualcosa riservata agli asceti o ai malati. Insomma, non esisteva l'assillo della prova-costume!

Le bevande

Spesso non ci rendiamo conto di quanto potesse essere difficile e complicata la vita nel Medioevo. Molti gesti, che noi oggi diamo per scontati, allora non erano possibili, o perlomeno non erano scontati. Prendiamo come esempio il bere un bicchiere d'acqua. Per noi non c'è nulla di strano o di difficile, ma nel Medioevo l'acqua non era completamente pura e di conseguenza era poco diffuso il suo utilizzo tra le famiglie dell'epoca.

Le bevande più note ai quei tempi erano il latte, la birra, il vino e i distillati. Il latte era di difficile conservazione e quindi presente in quantità limitata, di conseguenza era consumato solo da bambini e anziani.

Il vino era la bevanda più importante e salutare, ed era diffusa soprattutto nell'Europa meridionale (ovvero in quei paesi, come l'Italia, dove si coltivava regolarmente la vite). Nei paesi nordeuropei era più diffusa la birra, mentre il vino era presente, ma come bevanda della borghesia e dei nobili dato l'elevato costo.

La birra era particolarmente diffusa in Inghilterra, nei Paesi Bassi e in Germania; pensate che in questi paesi la birra era bevuta a tutte le età, bambini e adolescenti compresi. In Francia e in Italia la birra era presente, ma a diffusione meno capillari rispetto ai paesi del Nord.

Alcuni trattati medici dell'epoca descrivono alcune proprietà negative proprie della birra (note anche ai nostri giorni): facilita la minzione e, se bevuta insieme al vino, fa ubriacare in fretta! Questi stessi trattati riportano invece caratteristiche positive del vino: un moderato consumo aiuta la digestione (oggi sappiamo essere falso), produce buon sangue e migliora l'umore (generalmente questo è vero).



Esistevano anche dei vini speziati, ottenuti mischiando comune vino rosso con zenzero, noce moscata, chiodi di garofano e altre spezie. Questi vini erano poi scaldati (*vin brulé*) e usati come aperitivi.

Durante il Medioevo si faceva largo uso anche di distillati, ottenuti da frutti e bacche diversi dall'uva. È così che si otteneva il sidro di mele o pere, il vino di melograno o il famoso idromele (distillato particolarmente diffuso nelle culture slave e polacche, meno nel sud dell'Europa).

La ricetta proposta dai Tro.Ta.

Tutti i trattati di cucina Medievale terminano solitamente con ricette antiche, che seguono la tradizione dell'epoca e forniscono uno spaccato della vita quotidiana di quel periodo.

Ecco, quindi, la ricetta dei TroTa! Si tratta di un piatto molto semplice, con ingredienti rigorosamente Medievali, che noi amiamo consumare il sabato sera durante il Torneo di Maggio alla corte di Re Arduino, dopo che la sfilata storica è finita e noi TroTa possiamo goderci un meritato riposo.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 polli interi
- 1kg di salsiccia di maiale
- Funghi q.b.
- 1kg di porchetta di maiale (tagliata un po' spessa)
- Olio extra vergine di Oliva q.b.
- 1 bicchiere di vino bianco

Da bere: vino rosso, o birra. Quello che preferite!

Preparazione:

Scottate i funghi in olio di oliva per qualche minuto e poi lasciateli raffreddare. Bucate la salsiccia e passatela in padella (senza olio) per pochi secondi, aggiungete il bicchiere di vino e fate cuocere la salsiccia per qualche minuto.



A questo punto farcite i polli con funghi e salsiccia. Preparate il fuoco, infilate i polli negli spiedi e cuoceteli lentamente.

Quando mancano circa 30minuti alla fine della cottura del pollo, preparate la porchetta, cuocendola in un filo di olio d'oliva. Lasciatela coperta in padella in modo che sia ancora calda quando il pollo sarà pronto.

Servite i polli in una teglia e adagiate la porchetta ai lati. Mangiate rigorosamente con le mani e bevete abbondante birra o vino (rosso)!

Semplice, gustoso, particolarmente calorico e grasso: proprio come essere in pieno Medioevo! Buon appetito!

BIBLIOGRAFIA:

La vita quotidiana nel Medioevo Robert Delort
Bere nel Medioevo. Bisogno, piacere o cura Jean Verdon
Le foto provengono dall'enciclopedia multimediale Wikipedia.

Editori Laterza 1989
Dedalo