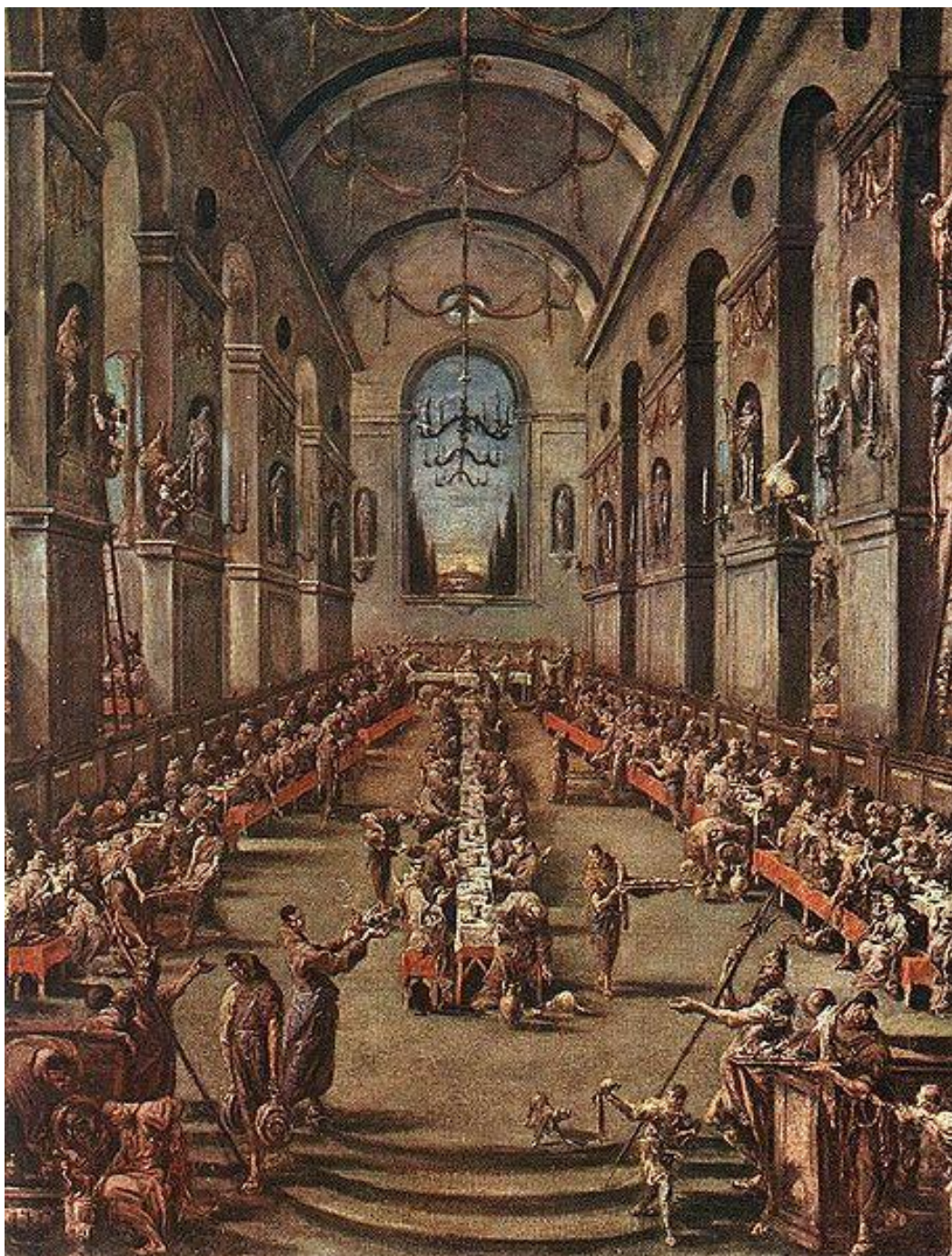


ROBERT MARCHESE

STORIA DELLA CUCINA LA CUCINA MEDIEVALE



Alessandro Magnasco - Il refettorio dei frati - Bassano - Museo Municipale

La cucina medievale

(tratto da: <http://www.castellarquato.com/cucina/medioevale.html>)



Medioevo indica un lasso di tempo di quasi dieci secoli, dalla caduta dell'impero romano, la caduta di Romolo Augustolo nel 476 alla fine della guerra dei cent'anni nel sec. XV quando nascono i liberi comuni e si avvia il Rinascimento. Il periodo è così ampio che si suole dividere poi in alto e basso medioevo e si considera medioevo il periodo che va dall'anno 1000 al 1400.

Certo è che le invasioni barbariche danno un duro colpo alle abitudini alimentari delle popolazioni, scompare la cucina delle case patrizie romane e resta immutata la cucina della povera gente che deve combattere col male di sempre: la fame.

I ricettari e le memorie dei cuochi del passato, da cui si possono dedurre come fosse l'alimentazione nel medioevo, i gusti, la tavola dei nostri antenati, risalgono più o meno al Trecento.

La cucina medievale poteva essere rozza e poco raffinata a seconda che si trattasse della cucina del povero contadino, dei frati nel convento o la corte di un feudatario. Gradualmente rinacque una cucina basata su quello che offriva il territorio. Le erbe aromatiche selvatiche vennero accompagnate successivamente da quelle orientali fornite dal commercio.

Non è del tutto vero che salse e spezie servissero a camuffare i sapori e gli odori dovuti alla cattiva conservazione dei cibi e in specie delle carni, esse erano deputate ad arricchire i sapori (qualche volta era l'unico condimento) e conferire nobiltà alla vivanda nonché a dare lustro al padrone di casa.

La cucina medioevale divenne, nell'arco di quasi mille anni, un'arte con molta dedizione e molta inventiva, una ricerca continua dettata dalla necessità, la scoperta della delicatezza del latte di mandorle, del miele, o dell'acqua di rose, la forza dell'agrodolce, il fascino esotico di spezie sconosciute.

Gli uomini e le donne del Medioevo erano senz'altro dei forti mangiatori e per i loro pasti e soprattutto per i loro banchetti venivano realizzate enormi quantità di cibi. Il gusto dell'epoca prediligeva la sovrapposizione dei sapori, tipico è il caso dell'agrodolce, e il largo uso del miele, delle erbe aromatiche e spezie. Le spezie che incominciavano ad arrivare dall'oriente erano molto care e rappresentavano per i nobili ricchi uno status simbol da esibire.

L'uso dello zucchero risale all'anno mille portato dagli arabi che iniziarono la coltivazione della canna in Spagna e Marocco, ma divenne di largo consumo solo nel

1500 dopo la scoperta dell'America unitamente all'arrivo del cacao e caffè, bevande che non potevano fare a meno dello zucchero.

La gran parte dei ricettari danno solo indicazioni piuttosto vaghe circa le quantità, i tempi di cottura e il ricercatore deve sperimentare e colmare le lacune senza snaturare il sapore dei piatti.

1. La storia dell'alimentazione

La storia dell'alimentazione evidenzia elementi di continuità tra Medioevo e Rinascimento ed età Moderna nella quale si migliora e si codificano le preparazioni già note.

La stessa continuità non si nota tra cultura romana e medievale, che condusse ad un'arretratezza riguardo la cultura culinaria e gastronomica dell'Età di mezzo, la gastronomia esisteva, malgrado i richiami alla morigeratezza e le restrizioni della Chiesa, proprio nei conventi ci sono numerose codificazioni di norme e pratiche che resteranno invariate per molti secoli (per esempio la badessa Ildegarda di Binden o il Taillevert (vedi § 2.6), al secolo Guillaume Triel dal 1373 alla corte di Francia e Mastro Martino).

<http://cookbookhistory.wordpress.com/>

Nel Medioevo non era importante solo la quantità enorme dei cibi sulle tavole (dei signori) e la loro presentazione spettacolare. Venivano portate a tavola interi vitelli o maiali, ma si prestava cura anche alla qualità delle preparazioni.

Tra XV e XVI secolo il modo di mangiare rivela piacevoli aspetti; ovviamente sempre su un livello sociale decisamente alto, per il povero il problema fondamentale non era cosa e come mangiare, ma semplicemente riuscire a farlo.

I differenti regimi alimentari, oscillanti tra Fame e Abbondanza, sono un fedele specchio delle tensioni e degli squilibri che percorrevano la società del tempo.

1.1. La conservazione dei cibi

L'acqua contenuta nei tessuti organici favorisce la proliferazione microbica e batterica, per questo motivo la conservazione dei cibi risulta un insieme di accorgimenti tesi a eliminare il più possibile l'acqua dai cibi.



Si consumavano i più svariati tipi di carne: ogni tipo di volatile, addirittura cigni, pavoni, cicogne, i grandi ungulati della foresta, 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 e fu a lungo il tipo di carne più consumato dalle classi medie.

Il maiale era conservato mediante salatura, pulito e svuotato delle interiora veniva appeso cosparso di sale ed era denominato mezena - o ridotto in parti salate singolarmente come i prosciutti; 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.



Foto n° 1 Cucina del Castello di San Giorgio TO



Foto n° 2 Fornelli a carbonella



Foto n° 3 Il pozzo in cucina

Le genti del Medioevo non furono grandi consumatrici di pesce., in genere, a quello di mare, preferivano quello d'acqua dolce anche d'allevamento in grandi peschiere. 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 costieri un vero e proprio business; già nel XVI secolo le aringhe venivano salate imbarilate direttamente in mare, sulle navi con cui venivano pescate.

La preparazione dei cibi risente della conservabilità dei medesimi. Nel Medioevo la conservazione era quella ereditata dai romani dato che profonde e significative innovazioni si avranno solo a partire dal XVIII e XIX secolo. I quattro "elementi" a cui si ricorreva per evitare la corruzione dei generi alimentari erano e sono ancora la refrigerazione o il congelamento la disidratazione o l'essiccazione, la salatura a secco o in salamoia e l'ffumicatura.

Era nota anche l'acidificazione, per fermentazione (si produce acido lattico) come i cavoli per crauti o per l'aggiunta di aceto per la conservare verdure: peperoni, sedano, carote, cetrioli etc. in alcune località anche mele semiselvatiche.

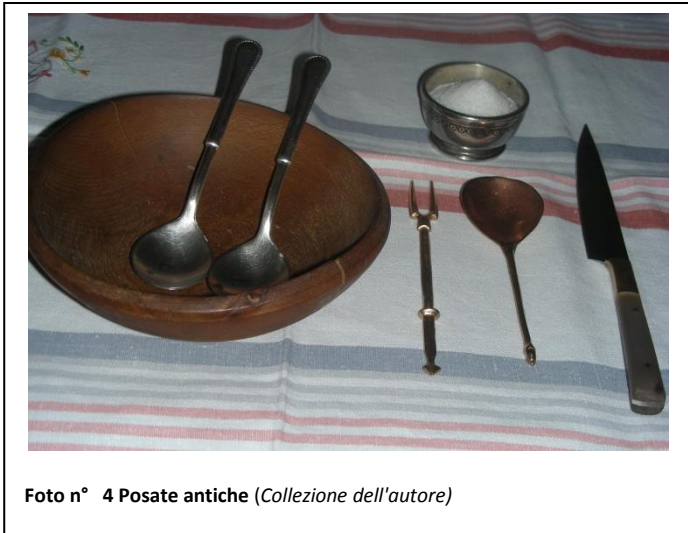


Foto n° 4 Posate antiche (Collezione dell'autore)

La conservazione sotto grasso fuso o sott'olio, è ancora oggi usata per i sottoli di verdura o certi insaccati come le salicce di cinghiale o certe carni come quella dell'oca conservata in anfore ricoperte di sugna fusa e lasciata raffreddare.

Le granaglie venivano fatte essiccare e poi poste nei granai o in anfore sigillate. I granai erano spesso fosse scavate in rocce calcaree che assorbivano l'umidità residua

evitando l'umidità da condensazione e quindi l'istaurarsi di muffe.

Nel Medioevo esistevano, nel Nord Europa, nelle regioni alpine e prealpine in particolar modo, depositi di neve e ghiaccio e le proprietà conservanti della refrigerazione erano note da tempo. Si usavano locali - detti neviere, ghiacciaie, nevaie, parzialmente interrati, in pietra e isolati dalle escursioni termiche con paglia o lolla di riso, dove il ghiaccio e la neve venivano accumulati nelle stagioni fredde e in cui si poteva porre gli alimenti, in apposite gabbie o locali comunicanti con la ghiacciaia. Le ghiacciaie nelle varie tipologie hanno resistito fino all'inizio del '900 e nelle vecchie cascine o nei conventi sono tuttora visibili.

Nel regime alimentare di tutte le classi sociali fondamentali erano i cereali e i legumi secchi, la loro conservazione fu sempre un urgente problema di sopravvivenza. Potevano essere immagazzinati sotto forma di chicchi interi o già macinati in farina, isolati dall'umidità, per evitare, la germinazione intempestiva, o la presenza di microorganismi e muffe che ne compromettessero la commestibilità: 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. Dovevano essere anche preservati da alcuni insetti e dai roditori.

Le castagne rappresentavano una grande risorsa per le classi povere, la maggior parte delle piante coltivate è stata importata nell'antichità dall'Oriente (vite e olivo) e in età moderna dalle Americhe (pomodoro, mais, soia patate, cacao i più conosciuti), il castagno cresceva spontaneo sulle colline e basse montagne, in climi umidi e su terreni non calcarei, del Mediterraneo occidentale. Le castagne erano consumate fresche, o essiccate al sole, e poi in appositi locali in cui si alimentava un fuoco lento e per lungo tempo nei "metati" o "alla grata".

Le altre specie di frutta nel Medioevo, anche quelle di crescita spontanea, erano cibi poco usati 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. Si essiccavano i fichi, le carrube, le noci e le nocciole.

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 secca, sott'aceto, sott'olio o in salamoia. I fagioli come altre leguminose, non compresi nella categoria degli ortaggi, divennero 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.

C'erano però le cicerchie, il fagiolo dolico, le fave e lenticchie.

2. Maestri di cucina del passato



2.1. Apicio e la cucina romana antica

Fu la paura di morir di fame che spinse Apicio – racconta Seneca – al suicidio quando, rimasto solo con dieci milioni di sesterzi, ebbe paura di non poter più imbandire quei banchetti per i quali è rimasto famoso nella storia della gastronomia romana antica. Quindi morì per paura di morir di fame.

Il desiderio di soddisfare l'ingordigia dei partecipanti portò Apicio verso la magnificenza di una tavola adatta ai nuovi ricchi, ai nuovi nobili e ai potenti novi equites. Verso la fine del I secolo d.C., epoca in cui si crede che sia stato scritto il *De*

Re Coquinaria, la frugalità e la modestia della tavola repubblicana sembravano scomparse per sempre.

Nel trattato non si fa cenno di quel famoso Lucio Licinio Lucullo morto nel I secolo d. C. che, ritornato a Roma dopo numerose campagne in Africa e in Oriente, visse *privatim* con sfarzo e fasto orientali.

La sua tavola, per succulenza e magnificenza, è rimasta un ricordo sempre vivo nell'aggettivo "luculliano" che, ancora oggi, rivela un piatto o un pasto particolarmente ricco e succulento. Non si fa cenno in esso neppure di Petronio Arbitro e della sua famosa Cena di Trimalcione narrata nel *Satyricon*.

Il *De Re Coquinaria* di Apicio, così come è arrivato a noi, venne notevolmente ampliato nel IV secolo d. C.

Oltre alla creazione di piatti fantasiosi che vedono utilizzati lo struzzo, il colombo selvatico, la gru, il francolino e i beccafichi, nel trattato di Apicio si trovano una quantità incredibile di salse sofisticate, invitanti e stuzzicanti. Su tutte queste salse predomina il *garum* e il *liquamen*, una salsa di colore scuro, di sapore acuto e d'odore acre che si ritiene inventata da Apicio.

Il *liquamen* veniva preparato mettendo in anfora di coccio le interiora di pesce mescolate a pezzi dello stesso o a pesciolini con sale e aglio, lasciando il tutto a decomporsi. Se vogliamo trovare un richiamo, nella cucina italiana, a questo *liquamen* dobbiamo ricorrere alla "colatura di alici" molto nota in Campania. *Garum* e *liquamen* venivano aggiunti a tutti i cibi, cotti o crudi.

Riguardo l'aspetto dei cibi, dice Apicio "*Prope cocturam defritum mittis, coloras...*" (Quando il cibo è quasi cotto aggiungi il *defritum* e poi colora). Il *defritum*, o mosto cotto, diventa l'antenato dell'agresto e, in seguito, dei seicentesco "*pomodoro*". Apicio consiglia di colorare, inoltre, col vino, col vino cotto dolcificato, col passito o con l'aceto, dando a quest'ultimo un meritato primato nell'invito al cibo.

Il nome Apicio – in ambiente romano – era comune almeno a tre ghiottoni; per alcuni sono quattro, vissuti in diverse età. Il primo si fece notare per essersi scagliato contro la legge Fennia del 161 a. C., una sorta di legge suntuaria che cercava di porre un limite allo sperpero durante i banchetti e al numero dei convitati.

Il secondo visse sotto Augusto e Tiberio e sembra l'autore della prima stesura del *De Re Coquinaria* e si chiamò Marco Gavio Apicio. Il terzo visse sotto Traiano e inventò il procedimento per mantenere fresche le ostriche; si chiamò Claudio o Celio Apicio e ampliò il testo del predecessore.

Paulys Wissowa nella monumentale opera *Realencyclopaedie der Classischen Altertumswissenschaft* cita altre due possibilità: un Apicio Giuliano probabilmente governatore di Siria ed un certo Api(ciu)s proconsole d'Asia. Questo secondo nome

ci mette di fronte alla realtà non più di “Apicio” ma di “Apis”, nomi dei tori sacri di Menphi la cui necropoli si trova a Saqqarah.

L’unica cosa certa è che un cuoco di nome Apicio vissuto tra il I secolo a. C. e il IV secolo d. C. dette ai suoi ricettari il nome di “Libri di Apicio”.

Poiché per alcuni storici della tarda romanità il nome “Apicio” indicava, per antonomasia, l’esperto dell’arte culinaria, il titolo potrebbe intendersi come “Libri dell’esperto cuoco” alla cui stesura avrebbero collaborato vari cuochi della media e tarda romanità. L’“Apice” (dal latino *apex*, *apicis* = punta, culmine) era, per gli antichi Romani, la verghetta d’ulivo guarnita di lana che sormontava il berretto dei Flamini.

Con lo stesso nome di “Apice” si chiama tutt’oggi un centro campano in provincia di Benevento. Il luogo è stato da sempre importante mercato agricolo d’olio, di vino, di prodotti ortofrutticoli, di cereali, di ovini di razza pregiata, di bovini, di suini e di

lavori in canapa, in lana e in lino: tutti prodotti che Apicio include nel suo trattato.



Non è escluso che l’autore dell’ultima stesura del *De Re Coquinaria* si sia voluto nascondere sotto lo pseudonimo di Apicio per essere libero di unire la sacralità del cibo alla concretezza del prodotto.

Gli antichi manoscritti e ricettari di cucina medievale sono nella maggior

parte dei casi anonimi e hanno quasi tutti come destinatari i principi o persone di elevata estrazione sociale.

2.2. *Ménagier de Paris*

Si tratta di un’opera della fine del Quattrocento, probabilmente del 1393, che un parigino, avanti con gli anni, appartenente alla ricca borghesia, decise di comporre per la giovane moglie totalmente inesperta ai fornelli ma anche nell’amministrazione della casa. Si tratta dunque di un libro di consigli che, nello stesso tempo, era anche una guida di condotta morale e di gestione domestica e di cucina.

L’autore, di cui non si conosce il nome, comunica attraverso le ricette un sapere pratico che affondava le sue radici sia nella tradizione orale, spesso trasmessa da madre a figlia o da maestro ad apprendista, sia nella tradizione scritta, in quanto

ogni libro contiene ricette che, sebbene sotto titoli o vesti differenti, si trovano anche in altri ricettari.



2.3. Maestro Martino

Martino de' Rossi, Martino de Rubeis, più conosciuto con il nome di Maestro Martino, fu uno dei cuochi più importanti, se non il più importante, del XV secolo. A lui si deve la stesura dell'opera intitolata Libro de Arte Coquinaria, un caposaldo

della letteratura gastronomica italiana.

Le notizie sulla vita di questo personaggio sono poche e alcune si ricavano dai suoi stessi ricettari. La sua nascita può essere collocata agli inizi del XV secolo nel Canton Ticino, in particolare nella valle di Blenio; non si conosce la data di morte, avvenuta, presumibilmente, nell'ultimo ventennio del secolo.

Il suo apprendistato da cuoco avviene nella cucina di qualche convento, ospizio della sua terra d'origine; successivamente Martino poté approfondire le sue conoscenze in ambito gastronomico durante un soggiorno a Napoli. In seguito si trasferì a Udine, a Milano, presso Francesco Sforza, ed infine a Roma.

Fu nelle cucine vaticane che Martino acquisì la fama e l'etichetta di cuoco provetto. Dagli anni '50 del XV secolo fino al 1465 circa fu cuoco personale del Cardinale Camerlengo Ludovico Scarampi Mezzarota, Patriarca di Aquileia, al cui nome viene legata la consuetudine di dare banchetti ricchi a tal punto da essere soprannominato "cardinal Lucullo".

Proprio grazie a questo incarico Martino raggiunge, in quegli anni, la vetta più alta della sua produzione ed elaborazione culinaria. Al termine di questo periodo si trasferisce nuovamente a Milano, al servizio di Gian Giacomo Trivulzio, dove conclude la sua carriera.

Il Libro "de Arte Coquinaria" racchiude tutta l'arte culinaria, la sapienza e l'estrosità di Maestro Martino. Le prime tracce di questa opera risalgono circa al 1456. Nel frontespizio si legge: "Composto per lo egregio Maestro Martino Coquo olim del Reverendissimo Monsignor Camorlengo et Patriarcha de Aquileia". L'opera diventò ben presto il testo di riferimento per tutti i cuochi a lui contemporanei e per i successivi.

I piatti e le preparazioni di Martino hanno le radici nella cucina propriamente medievale ma si differenzia da tradizionale per un uso più moderato delle spezie che, in epoche precedenti, entravano in modo massiccio nelle preparazioni, seguendo il gusto dell'epoca tesa a sottolineare anche la magnificenza e la ricchezza del padrone di casa.

2.4. Il Platina

Bartolomeo Sacchi, detto il Platina (1421-1480), prefetto della Biblioteca Apostolica Vaticana

Il Platina incorporò le ricette di Martino – trascrivendole in latino e dotandole di un apparato di commenti – nel suo *De honesta voluptate et valetudine*, opera nella quale elogia apertamente Martino, definendolo "il principe dei cuochi"; di lui ci racconta che fosse un amabile conversatore, dotato di una cultura così vasta da permettergli di sostenere, con efficacia, discussioni sui più disparati argomenti, non solo di natura gastronomica.

E' merito del Platina se l'opera di Martino è giunta fino a noi, poiché del suo libro originale non sono sopravvissute che poche copie: una è di proprietà di un privato, una è conservata nella Biblioteca Vaticana, una si trova nella Biblioteca del Congresso di Washington (Medieval Manuscript n.153). Su uno dei quattro manoscritti originali che si trova a Riva del Garda, possiamo leggere il nome Martino de Rubeis.

Per primo Martino ha cura dei colori delle vivande (l'uva per il rosso, le mandorle per il bianco, il prezzemolo per il verde, lo zafferano per il giallo). I colori compaiono anche nei nomi dei piatti e nei titoli delle ricette, ad esempio: Biancomangiare, Salsa verde, Peverata gialla.

Sui tempi di cottura Martino dà indicazioni preziose che oggi però possono apparire bizzarre; per comprenderle al meglio vanno calate e contestualizzate nell'epoca in cui egli operava. Consiglia di recitare alcune preghiere (Pater Noster o Miserere) quando aspettiamo che le pietanze cuociano.

Questo suggerimento in apparenza così singolare, rappresentava un ingegnoso espediente grazie al quale il popolino (vulgus) – al quale il libro era dedicato – poteva regolarsi sulla giusta cottura tramite uno strumento, la preghiera, che certamente conosceva a memoria, sebbene spesso non ne comprendesse il senso

(dice ad esempio Martino “et un'altra volta lo lassarai bollire per spatio quanto diresti un miserere”).

A lui si deve la prima menzione della parola “polpetta”, in precedenza assente nei ricettari. Non dobbiamo comunque immaginare che Martino parlasse di una polpetta come la intendiamo noi oggi; egli alludeva, piuttosto, ad una sorta di involtino allo spiedo. Egli è il primo cuoco a fornirci la ricetta della “finanziera piemontese” ed è il primo a descrivere una preparazione che possiamo considerare come la progenitrice dell'attuale “mostarda vicentina”.



A Martino si attribuisce anche il merito di aver trattato per primo e in maniera approfondita dei “vermicelli”. Martino fu anche inventore di nuovi arnesi da cucina e fu tra i primi ad utilizzare alcune accortezze igienico - sanitarie ai fornelli.

2.5. Liber de coquina

Anonimo sec. XIII-XIV alla corte Angioina

Questo trattato anonimo fu redatto a Napoli alla Corte di Carlo II d'Angiò tra il 1285 ed il 1309.

Varie ipotesi sono state avanzate circa la sua paternità; si fanno i nomi di Ferragutti, Lambdino, Braysilva.

Ferragutti il cui vero nome era Faray ibn Salim, ebreo di Agrigento, tradusse dall'arabo per conto di Carlo I numerose opere di dietetica;

Lamdino rese noti i principi esposti dal medico di Bagdad Abu Ibn Crzta nel suo "Sentiero dell'indicazione che fa conoscere ciò che serve all'uso dell'uomo";

Braysilva fu vicario di Carlo II in Toscana e scrisse un trattato sulle “buone maniere da usare a tavola”.



Un fatto molto importante che in questo libro si parla della pasta sottoforma di lasagne ma soprattutto della pasta secca ottenuta dal grano duro e fatta essiccare all'aria.

2.6. Taillevent

Guillaume Tirel detto Taillevent (1312 ca.- 1395) Scrisse il famoso testo "Le Viandie"

Egli, nella lunga storia dell'arte culinaria, è il primo cuoco francese di professione di cui si conservi memoria, Guillaume Tirel è soprannominato

Taillevent per il grande e sottile naso con il quale sembrava fendere il vento e che gli conferiva anche un finissimo olfatto

<http://www.taccuinistorici.it/ita/news/medioevale/bletteratura/Le-Viandier-Guillaume-Tirel-Taillevent.html>

In epoca medioevale fu il Maestro di una schiera di cuochi. Assunto nel 1326 come sguattero addetto a girare gli enormi spiedi delle cucine di corte della regina francese Giovanna d'Evreux, venti anni dopo lo ritroviamo nella carica di cuoco di Re Filippo VI.

2.7. La Varenne

François Pierre de la Varenne (1615-1678)

Non è cuoco medievale ma nel suo libro "Le cuisinier François" illuminò la cucina del XVII sec. riportando e rielaborando ricette più antiche.

Nato intorno al 1615 e cuoco del Marchese Duxelles, La Varenne non era solo un cuoco geniale ma anche un appassionato collezionista di ricette. Nel suo libro, che nel 1720 aveva già avuto oltre trenta riedizioni, univa la gastronomia italiana alle cucine regionali del suo paese. Il risultato fu la prima opera fondamentale della cucina classica francese.

La Varenne era un sostenitore dei cibi leggeri e nelle ricette, famose le sue salse, si riproponeva di conservare il sapore originario degli alimenti, rifiutandosi di seppellirlo sotto chili di spezie esotiche, che si potevano sì utilizzare, ma con giudizio e parsimonia.

Antim